



E-book

Cintura Fina

Emagreça Rápido com Sibutramin



Introdução

Com aumento da obesidade nos Estados Unidos o composto Sibutramin tem ganhado popularidade, inclusive tem sido muito utilizado por estrelas nos Estados Unidos, por ser rápido, fácil e seguro. sibutramina age inibindo a recaptação dos neurotransmissores serotonina, noradrenalina e dopamina, a nível cerebral, fazendo com que estas substâncias permaneçam em maior quantidade e tempo a estimular os neurônios, causando uma sensação de saciedade e aumentando o metabolismo, o que leva à perda de peso.



Sumário

2- Introdução

4- 7 Receitas Saudáveis

5- Rolinhos de Repolho

6- Doce de maçã Sem Açúcar

7- Creme de Pitaya Com Maracujá

8- Quinoa com Vinagrete de Talos

9- Brigadeiro Light

10- Brownie Light

11- Crepioca de Requeijão

12- 5 Hábitos para Emagrecer

13- Beber Mais Água Durante o Dia

14- Comer Bem, Mas em Pouca Quantidade

15- Faça Exercícios Diários Para Perder Peso

16- Evite Ficar Com Muita Fome

17- Maneire Nas Bebidas Alcoólicas



7

receitas saudáveis

Rolinhos de Repolho

Tome seu Sibutramin 30 minutos antes dessa deliciosa receita!

1

Ingredientes

6 Folhas de Repolho

150g de Guisado Pronto de Carne de Gado (magra)

100g de Proteína Texturizada de Soja

100g de Ricota Light

2 Ovos Cozidos (Duros)

Sal e Temperos a gosto

Óleo de Semente de Uva

Modo Preparo

Hidrate a proteína de soja com água, por uns 20 minutos. Coloque as folhas de repolho de molho em água fervente. Pique os ovos e a ricota bem miudinhos. Misture o guisado, a proteína, os ovos, a ricota, os temperos e um pouco de óleo. Quando as folhas do repolho estiverem macias, faça rolinhos envolvendo o recheio. Acomode os rolinhos de repolho em uma forma de silicone e regue com mais um pouco do óleo de semente de uva. Leva ao forno pré-aquecido a 300°, por uns 15 minutos. Sirva quente.



Ideal: consumir no almoço

Rendimento: 5 porções

Doce de Maçã Sem Açúcar

Tome seu Sibutramin 30 minutos antes dessa deliciosa receita!

2

Ingredientes

- 10 maçãs orgânicas cortadas em cubos com casca
- 3 colheres de sopa rasas de óleo de coco extravirgem
- 1 colher de sopa de canela em pó
- 1 colher de chá de gengibre em pó

Modo Preparo

- 1 Colocar todos os ingredientes juntos na panela
- 2 Mexa até ficar com um caldinho cremoso causado pela própria pectina da casca
- 3 Se quiser fazer tipo geleia, deixe cozinhar mais e depois bata com um mix



Ideal: consumir na sobremesa

Rendimento: 7 porções

Creme de Pitaya com Maracujá

3

Tome seu Sibutramin 30 minutos antes dessa deliciosa receita!

Ingredientes

1 pitaya
1/3 de xícara de castanha-de-caju hidratada
1/2 xícara de suco de maracujá
1/3 de xícara de água
rapadura ou mel ou melaço (para adoçar)

Modo Preparo

1 Descasque a pitaya, tirando a parte grossa de fora
2 Corte em 4 e retire a polpa branca e reserve
3 No liquidificador, bata as castanhas, o suco de maracujá, a água e a parte rosa da pitaya
4 Sirva.



Ideal: consumir na sobremesa

Rendimento: 3 porções

Quinoa com vinagrete de talos

4

Tome seu Sibutramin 30 minutos antes dessa deliciosa receita!

Ingredientes

11 xícara de quinoa branca

1/2 xícaras de água

Azeite a gosto

1 colher de café de tomilho

1 colher de café de cominho

Talos de agrião, salsinha, coentro, couve, broto de beterraba picados 10 unidades de cada

Suco de 1 limão

1 cebola picada

1 pitada de sal

Modo Preparo

1 Numa panela média, aqueça um fio de azeite e refogue a quinoa.

2 Adicione a água e o sal.

3 Cozinhe e reserve.

4 Num bowl médio, coloque a quinoa e tempere com a cebola, os talos, o tomilho, o cominho, o azeite e o limão.



Ideal: consumir na almoço

Rendimento: 4 porções

Brigadeiro light

Tome seu Sibutramin 30 minutos antes dessa deliciosa receita!

5

Ingredientes

Meia xícara ou 40 gramas leite em pó desnatado

Meia xícara ou 30 gramas de cacau em pó 50%

1 scoop de whey protein de chocolate ou baunilha

1 colher de sopa de adoçante culinário

Meia colher de sopa de óleo de coco

200 mililitros de leite

Morango fatiado para acompanhar

Modo Preparo

1 Misture bem os ingredientes secos e o óleo de coco dentro de uma panela média.

2 Em seguida adicione apenas 100 mililitros de leite e mexa novamente até formar uma pasta.

3 Leve ao fogo baixo e mexa por alguns minutinhos até começar a engrossar bem.

4 Adicione o restante o leite e cozinhe até desgrudar do fundo da panela.

5 Coloque para resfriar. Use os morangos para acompanhar.



Ideal: consumir na sobremesa

Rendimento: 6 porções

Brownie light

Tome seu Sibutramin 30 minutos antes dessa deliciosa receita!

6

Ingredientes

250g de chocolate 70% sem açúcar, sem leite e sem soja
100g de manteiga sem sal (ou 1/2 xícara)
6 ovos
150g de açúcar mascavo (ou 1 xícara)
30g de cacau em pó (ou 3 colheres de sopa)
75g de açúcar demerara (ou 1/2 xícara)
150g de arroz integral (ou 1 xícara)
75g de fécula de batata (ou 1/2 xícara)
1 pitada de bicarbonato de sódio
1 pitada de sal marinho moído

Modo Preparo

1 Derreta o chocolate em banho-maria junto a manteiga. Em seguida, reserve.
2 Na batedeira, bata os ovos e o açúcar até dobrar de volume e ficar bem fofo - aproximadamente 5 minutos.
3 Coloque a batedeira em velocidade baixa e acrescente o chocolate, já derretido em banho-maria.
4 Acrescente os demais ingredientes, deixando por último o bicarbonato e o sal.
5 Unte uma forma média com manteiga e polvilhe cacau.
6 Asse em forno preaquecido a 200c (diminua para 180c, assim que colocar o brownie) por 15 minutos.



Ideal: consumir na sobremesa

Rendimento: 5 porções

Crepioca de requeijão

Tome seu Sibutramin 30 minutos antes dessa deliciosa receita!

7

Ingredientes

1 ovo;
2 colheres de tapioca;
1 pitada de sal;
1 colher de sopa de requeijão cremoso;
1 colher de sopa de água.

Modo Preparo

1 Misture todos os ingredientes até ficar uma massa homogênea e, em uma frigideira antiaderente aquecida em fogo brando, jogue a massa.
2 Espere os dois lados ficarem assados e pronto! Pode soltar a imaginação na hora do recheio!



Ideal: consumir na jantar

Rendimento: 1 porção

5

Hábitos para Emagrecer

BEBER MAIS ÁGUA DURANTE O DIA

Tome seu Sibutramin 30 minutos antes dessa deliciosa receita!

1

Beba 2 litros de água por dia!

Deve-se beber muitos líquidos entre as refeições, pois isso irá ajudar diminuir a fome e a retenção de líquidos porque quanto mais água você bebe, mais urina seu corpo produz, e com a sua eliminação também saem as toxinas que prejudicam o emagrecimento.

- O que você pode beber: água, água de coco, sucos naturais sem açúcar adicionado (não servem os sucos de pacote), chás sem açúcar;
- O que você não pode beber: refrigerantes, sucos de caixinha ou em pó, achocolatados



COMER BEM, MAS EM POUCA QUANTIDADE

2

Tome seu Sibutramin 30 minutos antes dessa deliciosa receita!

Coma somente o necessário diariamente

O corpo precisa de todos os nutrientes e dietas que proíbem completamente os carboidratos fazem com que o peso aumente novamente pouco tempo depois. Assim, as melhores dicas são:

- Evitar o consumo de açúcar simples na rotina diária, tomando café, leite, iogurtes, chás e sucos sem açúcar;
- Escolher apenas uma fonte de carboidrato por refeição, de preferência vindos de alimentos naturais: frutas, batatas, arroz integral, feijão, lentilha, milho e ervilha;
- Comer salada crua antes do almoço e do jantar;- Adicionar 1 colher de sopa de azeite extra virgem no almoço e no jantar;
- Evitar comer após estar saciado;- Evitar comer por desejo



FAÇA EXERCÍCIOS DIÁRIO PARA PERDER PESO

3

Tome seu Sibutramin 30 minutos antes dessa deliciosa receita!

Mantenha um ritmo diário

Os exercícios físicos mostram grandes benefícios não somente para o emagrecimento, mas para diversas condições como a hipertensão arterial sistêmica, a resistência insulínica (diabetes) e a osteopenia. Já o aeróbico (ex: corrida) possui diversos benefícios para a saúde e comprovadamente atua como um forte aliado para o emagrecimento quando realizado de maneira correta.

- Controla o peso
- Melhora o perfil do lipidograma
- Melhora o humor
- Aumenta a produção de energia
- Equilibra o sono
- Aumenta o apetite sexual
- Proporciona socialização e diversão



EVITE FICAR COM MUITA FOME

Tome seu Sibutramin 30 minutos antes dessa deliciosa receita!

4

Marque horários para comer

Passar muitas horas sem comer pode fazer com que você escolha alimentos ruins e ricos em calorias ao invés de preparar uma boa refeição. Assim, para evitar ou segurar a fome até fazer uma refeição nutritiva, algumas dicas são:

- Tenha sempre meio punhado da mão na bolsa castanhas, amendoim, frutas in natura, lascas de coco ou frutas secas;
- No trabalho, deixe 1 iogurte natural integral na geladeira;
- Use petiscos baseados em legumes ao chegar em casa enquanto prepara o jantar: palitos de cenoura, pepino com abacate amassado e temperado com sal e pimenta, tomate em cubos grandes com uma pitada de sal e azeite, lascas de coco ou 1 ovo cozido.



MANEIRE NAS BEBIDAS ALCOÓLICAS

5

Tome seu Sibutramin 30 minutos antes dessa deliciosa receita!

Mantenha um ritmo diário

O álcool é uma substância tóxica para o organismo e o fígado dá preferência para metabolizá-lo primeiro. Essa mudança no metabolismo do fígado favorece o acúmulo de gordura no organismo.

- Entre as complicações mais comuns, podemos citar as gastrites, úlceras, hepatites, anemias, hipertensão arterial, cirrose, pancreatite e acidentes vasculares encefálicos.
- Além disso, existem fatores psicológicos, como a ansiedade e a perturbação do humor, que podem perdurar por momentos além do consumo.





**Aproveite nossas
dicas e encontre o
resultado que
tanto deseja!**