



POR ONDE COMEÇAR?



Está com dúvidas de por onde começar? Então vamos lá:

Você está recebendo os seguintes livros: **Detox Week**, **Receitas Detox**, **Receitas FIT** e o livro **30 Sucos Detox**. Além disso, você está recebendo mais alguns livros que são uma espécie de bônus para te auxiliar no emagrecimento e reeducação alimentar.

Cada um destes livros tem a sua devida importância e você deve seguir os passos abaixo para que tenha um melhor aproveitamento.



Potencialize sua Dieta com [BLEENDBERRY CAPS](#)

- * Efeito Termogênico
- * Super Detox
- * Prolonga a sensação de saciedade
- * Ação antioxidante e anti-inflamatória
- * Regula o Intestino
- * Mais energia e bem-estar
- * Fonte de Vit. C e Selênio



GUIA RECEITAS FIT

POR ONDE COMEÇAR?



Passo 1

A Tabela de Planejamento lhe proporcionará maior organização durante o programa.

Passo 2

Siga os passos do livro **Detox Week**. Durante 14 dias, você passará pelo processo de desintoxicação natural do seu corpo.

Esta etapa tem duração de 14 dias (duas tabelas do livro Tabela de Planejamento).



POR ONDE COMEÇAR?

Passo 3

Agora monte sua tabela de alimentação com o cardápio do livro **Receitas Detox**. Aproveite para experimentar os sucos do livro **30 Sucos Detox** e beba pelo menos 2 vezes ao dia algum dos sucos.

Esta etapa tem duração de 7 dias(uma tabela do livro Tabela de Planejamento).



Passo 4

Agora você poderá montar sua tabela com os cardápios do livro **Receitas FIT** e também poderá consumir (com moderação olha lá hein!) os cardápios do livro **20 Doces FIT**.

Esta etapa tem duração de 7 dias(uma tabela do livro Tabela de Planejamento).



Vamos nessa!

Inicie o seu primeiro ciclo Detox, utilize a Tabela de Planejamento e mãos a massa.

Leia o livro recomendações gerais, durante o ciclo Detox e tente ser fiel ao máximo as orientações.

É muito importante ingerir no mínimo 2 litros de água por dia, pois ajudará no processo de eliminação de toxinas.

Caso sinta fome entre os intervalos, coma frutas em porções pequenas, ou coma até 3 castanhas ou então beba um suco detox.

Em caso de você não sentir fome, não deixe de se alimentar, basta comer menor porção, mas sem se alimentar nos horários (café da manhã, almoço, lanche da tarde, jantar e ceia) jamais!

Grande abraço, Mary Novaes.

