

Saúde & Bem Estar

Elementos Naturais Para Uma Vida Saudável



www.vivermaiscomsaudealoevera.com.br

2016

ÍNDICE

Saúde & Bem Estar- Elementos Naturais Para Uma Vida Saudável.....	3
Nem Sempre o Alimento Que Você Acha é Saudável.....	3
Não É Preciso De Sofrimento Para Emagrecer.....	5
Para Emagrecer É Preciso Ter Inspirações E Conhecer Muito Sobre Vida Saudável.....	7



Saúde & Bem Estar- Elementos Naturais Para Uma Vida Saudável



Viver uma vida saudável é o sonho de muita gente, e essa **vida saudável** começa principalmente pela alimentação. É através dos alimentos que escolhemos que nosso organismo funciona ou não funciona bem.

Mas, ao contrário do que se acreditou por muito tempo, não é só a comida sem graça, sem sal e sem tempero que pode levar ao **emagrecimento** e a uma **vida saudável**. Existem receitas realmente eficazes na hora de **emagrecer** e é isso que vamos te mostrar neste pequeno e-book explicativo.

Nem Sempre o Alimento Que Você Acha é Saudável

Muitas vezes pensamos que **viver de maneira saudável** é sinônimo de abrir mão das comidas com gosto e que mais amamos pratos que são nossos favoritos e do dia para noite viram verdadeiros empecilhos da **dieta**.

Mas não é bem assim que funciona, Rodrigo Polesso, autor do best-seller “**Emagrecer de Vez**” descobriu, depois de tanto pesquisar métodos sobre **vida saudável** e **emagrecimento** que é possível chegar ao peso ideal sem abrir mão do prazer de comer aquilo que gosta.

Rodrigo Polesso viu que aquelas comidas ditas saudáveis, ou muito divulgadas pela mídia como ideais para **emagrecer** de nada estava funcionando para ele

perder os quilos desejado e, como não funcionava com ele poderia não estar sendo eficaz também com outras pessoas.

Neste momento, ele decidiu estudar muito, os melhores artigos publicados no Brasil e fora dele e chegou a uma conclusão que já esperava: aquelas comidas tão difundidas para **emagrecer**, poderiam realmente não serem eficazes.



E Rodrigo não só chegou a essa conclusão como pesquisou receitas que pudessem ajudar no **emagrecimento**, sem que fossem sem tempero ou fugissem do paladar das pessoas.

Para você ter uma noção, não estamos falando de legumes sem sal, ou carne grelhada sem tempero, mas sim de torta de forno, browie de chocolate e muito mais, isso mesmo, com os ingredientes certos e a preparação certa esses alimentos que são muitos saborosos, e nos trazem o prazer de comer, podem sim ajudar no **emagrecimento**.

Ou seja, Polesso teria descoberto um segredo do **emagrecimento** que pode mudar o rumo de qualquer **dieta**: para **emagrecer** não é preciso cortar os alimentos que mais gosta, nem restringir a sua alimentação a pratos saborosos, na verdade, esses pratos sem gosto podem nem mesmo te ajudar a **emagrecer**. Isso vai de encontro com tudo que você já viu sobre dietas, não é mesmo?

A maioria das **dietas** nos restringe de diversos nutrientes com a falsa promessa de emagrecer de maneira rápida, esse **emagrecimento** pode até chegar, mas

difícilmente fica, em pouco tempo voltamos a ter uma alimentação normal e os quilos a mais também voltam, o que causa muita decepção.

E para compartilhar essa descoberta que trouxe sucesso não só para o **emagrecimento instantâneo**, mas também para a manutenção do peso ao longo da vida, Rodrigo quis escrever um livro onde estivessem todas as receitas que ele descobriu que, além de **emagrecer**, também são extremamente saborosas, sem deixar ingredientes que amamos como o chocolate e uma carne bem temperada, de fora.

O E-book [“50 Receitas Para Emagrecer De Vez”](#) traz cinquenta receitas saborosas, nutritivas e que nem mesmo fazem você se sentir em uma **dieta**. Você verá receitas tão gostosas disponíveis que, mesmo quem não quer **emagrecer** acaba também se alimentando de uma forma **saudável** e emagrecedora, um exemplo de receita com tempero muito gostoso e que, surpreendentemente, não vai te trazer quilos a mais são as tortilhas mexicanas com carne, além de muitas outras delícias.

E para descobrir essas receitas gostosas e eficazes no **emagrecimento**, Rodrigo fez muitos estudos e viu que na verdade não são as proteínas ou outros nutrientes que são responsáveis por impedir o **emagrecimento**, mas sim alguns tipos de carboidratos (não todos), por isso estas receitas são muito bem elaboradas e têm o cuidado de não ter esse nutriente que engorda em sua composição.

Todas as **dietas** estão no e-book de Rodrigo que pode ser adquirido no link:

[http://www.vivermaiscomsaudealoevera.com.br/emagrecer/50receitas.](http://www.vivermaiscomsaudealoevera.com.br/emagrecer/50receitas)

Não É Preciso De Sofrimento Para Emagrecer

Quantas vezes ao começar uma dieta você já sentiu estar começando uma verdadeira batalha? São tantos exercícios, tantas restrições alimentares que você acaba abrindo mão muitas vezes de fazer e comer aquilo que gosta.

Claro que os exercícios físicos são muito importantes para o **emagrecimento**, por meio deles você consegue queimar gordura e adquirir musculatura para ter um corpo mais modelado, mas eles não são o fator essencial.



Os exercícios físicos colaboram para que seu corpo esteja sempre ativo e para que também você tenha as medidas ideais, mas, ao mesmo tempo, ele também precisa vir acompanhado de uma **alimentação correta e saudável**, já que só assim é possível construir uma dupla imbatível e **emagrecer em pouco tempo**.

Mas, ao contrário do que se pensa, não é preciso sofrer na alimentação. Como já dissemos uma **dieta saudável**, não é sinônimo de abrir mão de comer aquilo que você gosta e sente prazer comendo. Uma **dieta** alimentar correta é aquela que busca os alimentos certos, nas quantidades certas e que devem ser ingeridos da maneira correta.

Quando fez o seu best seller “**Emagrecer de vez**”, Rodrigo Polessa acreditou que pudesse realmente ajudar outras pessoas a **emagrecer sem sofrimento**, ou seja, não fazer da **dieta** uma experiência ruim, mas sim uma adoção de um estilo de **vida mais saudável**. E muitas pessoas adotaram essa ideia e conseguiram **emagrecer em pouco tempo**.

Com sua última criação, o e-book “[50 Receitas Para Emagrecer de Vez](#)”, Rodrigo traz ainda um comente mais importante nesse processo e mostra a ideia de que seu paladar não precisa sofrer quando você estiver no processo de perda de peso.

Você pode sim passar a se alimentar com uma **dieta saudável**, que não te deixe longe dos seus pratos favoritos.

E, mais uma vez, Rodrigo quis realmente mostrar para o maior número de pessoas a ideia que ele adotou para sua vida e que vem dando certo por muitos anos. Por isso, ele não só criou o e-book com **receitas para emagrecer de vez**, como também o deixou a um preço bastante acessível.



Por um livro que fala sobre **como emagrecer comendo aquilo que gosta**, seria um preço muito justo a faixa de R\$200,00. Mas, como o objetivo é atingir o maior número de pessoas e sabemos que as contas não andam baratas, ele fez uma super promoção, por tempo limitado, se você clicar neste link abaixo pode adquirir o e-book “<http://www.vivermaiscomsaudealoveira.com.br/desafio50>” por R\$ 89,00! Mas, essa é uma promoção que não pode ficar por muito tempo, então acesse comece a perder quilos rapidamente, mantendo uma alimentação rica em sabores e uma **dieta** sem sofrimento.

Adquira o seu produto com a tranquilidade de ter seu valor reembolsado em 100%, se durante 30 dias não ver os resultados que achou que pudesse ver.

Para Emagrecer É Preciso Ter Inspirações E Conhecer Muito Sobre Vida Saudável

Você já parou para pensar o quanto ver casos de sucesso, seja em qualquer situação, te inspira para também ter vontade de ir atrás de seu próprio sucesso? Com o **emagrecimento** é assim também que funciona. Para **emagrecer** e viver uma **vida saudável** você precisa usar métodos que saiba que realmente funcionam e ver relatos de pessoas que usaram esses métodos e conquistaram o tão sonhado corpo perfeito.



Mas nem sempre isso é uma tarefa muito fácil. Sabemos que hoje existem centenas de **maneiras de emagrecer** e sugestões de **viver de maneira mais saudável**.

São **dietas** ditas milagrosas e que estampam a capa das revistas pelo menos uma vez por semana. Com aquele corpo escultural e aquela foto de antes e depois que realmente demonstra mudança, muitos pensam: é essa dieta que vou fazer! O que nem sempre é uma boa escolha.

Muitas revistas, programas de tv e rádio possuem patrocinadores e interesses econômicos envolvidos em parte de suas publicações. Quando divulgam uma **dieta**, por exemplo, pode ser que aquela **dieta** não seja a mais fabulosa, mas sim a que se utiliza de um produto que patrocina essa publicação, ou seja, muitas vezes não há compromisso com a verdade, mas sim com o anunciante.

Por isso fica bastante difícil saber em que **dieta** realmente confiar na hora de **emagrecer**, afinal, são tantos métodos que prometem um **corpo saudável**, mas que na verdade pouco fazem isso.

Pensando nisso Rodrigo Polessa resolveu criar um portal onde todas as informações, que realmente valessem a pena, e fossem comprovadas sobre **emagrecimento** e **vida saudável** estivessem reunidas, o portal Tribo Forte.

O portal [Tribo Forte](#) conta não só com a consultoria do Rodrigo que, como já dissemos, estudou muito sobre nutrição e **vida saudável** e sabe o que há de melhor e mais eficaz para o **emagrecimento**, como também com a consultoria de um médico, o Doutor José Carlos Forte.

Este portal é um lugar onde você vai se inspirar com casos de sucesso e conhecer pessoas que estão evoluindo com o **método de emagrecimento** do autor do best seller “**Emagrecer De Vez**”, como também ter acesso ao melhor material de estudo relacionado a **emagrecimento** e **vida saudável** e o melhor, sem interesses, um material sincero e comprovado.

Ele é um portal vivo e atualizado constantemente com **estratégias de emagrecimento**, dicas, técnicas e ferramenta para viver uma **vida mais saudável**, com o que há de mais moderno na ciência nutricional no mundo. Veja abaixo alguns dos conteúdos do portal Tribo Forte:

- **Fórum De Discussões, Dúvidas E Casos Para Se Inspirar:** No portal Tribo Forte é possível ter acesso a um fórum de discussões em que muitas pessoas, assim como você, começam a testar o **método emagrecedor** criado por Rodrigo Polessa. A vantagem desse espaço é a de que você pode conhecer algumas dúvidas, que também podem rondar sua cabeça e ter elas esclarecidas. Pode também conhecer os casos de maior sucesso de pessoa que testaram e aprovaram este **método emagrecedor** e de **vida saudável**.
- **Uma Coleção De Receitas:** Sabe aquelas receitas que falamos no capítulo anterior? Que não precisam ser ruins para ajudarem a *emagrecer*? Do Browie de chocolate que pode te ajudar a **emagrecer**? Então todas elas e outras estão em uma base de dados cheia de receitas saudáveis, saborosas e que contribuem para o seu **emagrecimento**.
- **Listas Para Alimentação Saudável:** Além das receitas você também conta com um espaço no portal Tribo Forte com listas de alimentos que ajudam ou

atrapalham na **dieta**, um material que pode te ajudar e dar muitas sugestões de cardápio, desde o café da manhã até o jantar.

- **Espaço Minha Jornada:** Este espaço do site é muito importante e muito interessante, porque ele mostra toda a sua caminhada rumo ao **emagrecimento** e a uma vida saudável. Um espaço que registra toda a sua evolução na **dieta** e onde também é possível colocar metas para você na hora de **emagrecer**, afinal, sabemos como as metas são importantes neste processo e fazem você alcançar seus objetivos mais rapidamente.
- **Dúvidas Com o Doutor Souto:** Uma **dieta** realmente eficaz é aquela que trabalha aliada com o seu bem-estar e com sua saúde, por isso nesse campo do portal Tribo Forte é possível tirar suas dúvidas com um médico, o Doutor José Carlos Souto, que esclarece dúvidas sobre alimentação, **emagrecimento** e **vida saudável** a todos os usuários do site.
- **Podcasts Com o Rodrigo E Com O Doutor Souto:** E você não só tira dúvidas como também tem a chance de ouvir periodicamente podcasts do Rodrigo Polessa e do doutor Souto sobre **emagrecimento**, um material bastante rico e que vale a pena ser explorado.
- **Acesso Aos Melhores Documentários E Estudos Científicos:** No site também é possível ter acesso a todo conteúdo de documentários famosos mundialmente por tratarem do assunto **emagrecimento** e **vida saudável**, todos eles legendados em português, e também aos artigos científicos que mostram descobertas e esclarecem **dúvidas sobre emagrecimento**.



Gostou? Agora você deve estar imaginando que o acesso a esse site custa no mínimo R\$200,00 reais, o que seria um preço justo em vista de todo material privilegiado que você pode ter acesso no Tribo Forte. Mas, como já dissemos o objetivo do Rodrigo é difundir o **emagrecimento saudável** para o maior número de pessoas, por isso, esse preço cai drasticamente para R\$ 19,90 por mês!

Por apenas este preço você consegue ter acesso a todo conteúdo do site e ter segurança na hora de fazer suas escolhas para **emagrecer** e esclarecer as questões que possam surgir no caminho.

Mas, essa promoção é por tempo limitado, então acesse agora o site e clique em “Sim quero fazer parte da tribo”, o link é:

http://www.vivermaiscomsaudealoevera.com.br/viver_uma_vida_saudavel

Lembrando que se você não ver a evolução no seu **emagrecimento** em até 30 dias seguindo o programa, também pode solicitar o reembolso no valor de 100%.

Agora que você já conhece a eficácia e a seriedade desses métodos não perca mais tempo e **emagreça** de maneira **saudável**, sem abrir mão do prazer do sabor dos alimentos e também vivendo uma **vida mais saudável**.

Um grande abraço espero que tenha gostado e sido útil.

Magda Reis

