

BARRIGA LISA

→ SEM
BLÁ-BLÁ-BLÁS

ÍNDICE

É PERMITIDO MIMAR-SE!	2
FORÇA NOS ABDOMINAIS!	15
NÁDEGAS DE SONHO: SIM, QUERO !	39

É PERMITIDO

MIMAR-SE



DESCUBRA OS TRÊS PILARES

do meu método para atingir os seus objetivos: equilíbrio alimentar, exercício físico e força mental.

LEMBRE-SE DE TRANCAR A SUA CASA TODOS OS DIAS

durante 5 segundos, 5 vezes por dia. O que é isso? Continue a ler e ficará a saber tudo sobre a sua casa!

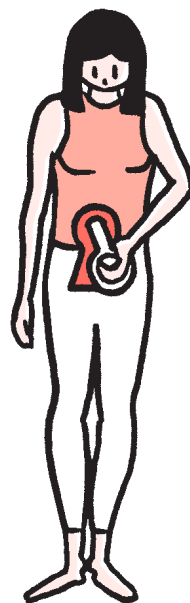


TIRE AS SUAS MEDIDAS DE 15 EM 15 DIAS

ou todos os meses. É garantido, ficará surpreendida com os resultados.

PARA NÃO FICAR DESIDRATADA,

beba um copo de água a cada 20 minutos. Peguem nos cronômetros, meninas!



O GRANDE TESTE

É do tipo Kate Moss, Beyoncé ou Jessica Alba? O seu corpo diz muito sobre si...



□ A FININHA

A sua silhueta longilínea pode parecer magra. Tem o peito e o rabo pequenos. A sua percentagem de massa gorda é baixa e a sua digestão pode ser um pouco complexa.

Quanto à personalidade, é bastante nervosa, não consegue ficar parada muito tempo e preocupa-se com facilidade.

O menos bom: tem dificuldade em engordar.

O lado muito bom: tem uma energia fantástica, uma motivação a toda a prova e uma massa gorda muito reduzida. Grande sortuda!



□ A CHEIINHA

Os seus braços e as suas pernas são curtos. Tem as ancas largas e os glúteos salientes. Pode ter um peito generoso. A sua morfologia é mediterrânica.

Quanto à personalidade, pode ser um pouco preguiçosa e lenta a tomar decisões, mas consegue relativizar com facilidade.

O menos bom: a sua massa gorda é mais elevada do que nas outras morfologias. O seu sistema digestivo é geralmente mais lento. Engorda com facilidade.

O lado muito bom: começa com menos facilidades, mas tem mais hipóteses de atingir os objetivos rapidamente. Grande poder de sedução graças às suas curvas!



□ A MUSCULADA

O seu corpo forma um «V»: os ombros são mais largos do que as ancas. A massa muscular está bem desenvolvida, com quase nenhuma gordura.

Quanto à personalidade, a sua energia é transbordante. É uma pessoa dinâmica e competitiva.

O menos bom: tem tendência para considerar as coisas garantidas.

O lado muito bom: com um corpo tão tonificado, obtém rapidamente resultados visíveis. Seria uma pena desperdiçar isso por falta de motivação!

A CAÇA ÀS GORDURAS

Chegou o momento de se observar à lupa para ver onde estão acumuladas as suas gorduras e constatar que não há motivos para alarme.

O TIPO GINOIDE

É o contrário do androide. Tem a barriga lisa, o peito pequeno, mas é mais «cheia» ao nível das nádegas, das coxas e das pernas... A sua massa gorda encontra-se abaixo do umbigo, o que não é prejudicial à sua saúde.

→ **DICA DE ESTÉTICA:** use à vontade decotes e partes de cima justas! Tem um rabo bem torneado, não hesite em valorizá-lo.

→ **DICA DE MANUTENÇÃO:** concentre o trabalho na parte de baixo do corpo e na drenagem para acelerar a circulação sanguínea.

O TIPO ANDROIDE

É facilmente reconhecível. Geralmente, não tem um grama de celulite nas coxas nem no rabo... Contudo, a sua barriga não é lisa e poderá ter um peito generoso! Ou seja, a sua massa gorda encontra-se acima do umbigo. Este não é o local ideal para a sua saúde, pois significa que as gorduras não andam longe das artérias e do sistema cardiovascular.

→ **DICA DE ESTÉTICA:** use à vontade saias e calções curtos!

→ **DICA DE MANUTENÇÃO:** aposte nos exercícios para a cintura, braços e costas. E não esqueça os glúteos!

PILAR Nº 1 O EQUILÍBRIO ALIMENTAR

Um bom equilíbrio alimentar significa fazer as combinações corretas no prato.



OS CAPULETOS E OS MONTÉQUIOS

Devem distinguir-se quatro grupos de alimentos ou quatro famílias: as proteínas, os hidratos de carbono, os legumes, os tubérculos e sementes, e a última família, deixada propositadamente em separado, os frutos. Tal como na famosa peça de Shakespeare, *Romeu e Julieta*, há duas famílias que se opõem e se detestam: os Capuletos e os Montéquios são, no nosso caso, os hidratos de carbono e as proteínas... compreensível, não é? Associá-las resulta numa difícil digestão e assimilação de nutrientes, na perturbação das enzimas digestivas, inchaço, prisão de ventre, gases, sonolência, síndrome do cólon irritável e azia. Ou seja, nada de glamoroso!

OS SEGREDOS DE UMA BOA DIGESTÃO

Associar corretamente os alimentos ajuda o organismo a queimar melhor as gorduras e favorece uma boa digestão, sem dores de estômago nem inchaços. Recapitulando: para comer saudavelmente, a família hidratos de carbono entende-se muito bem com a família legumes e sementes...

Por exemplo: adicione a uma salada de batata ervas aromáticas e nozes ou prepare *linguine all'arrabiata*! A digestão será fácil e sentir-se-á bem no final da refeição... sem enfartamentos!

A família proteínas liga na perfeição com o grupo dos legumes e das sementes.

Por exemplo: acompanhe um bife de peru com alho-francês salteado ou um salmão em papelote com aipo. Barriga lisa garantida! E se por vezes misturar as proteínas com os hidratos de carbono em pequena quantidade, prefira o peixe ou as proteínas vegetais (tofu, soja) e o arroz, por exemplo. Será, apesar de tudo, menos indigesto do que entrecosto com massa!

RECEITA LIGHT E DELICIOSA

BACALHAU FRESCO EM PAPELOTES DE ENDÍVIAS

👤 4 pessoas ⌚ 25 min 📺 15 min

INGREDIENTES



4 POSTAS DE BACALHAU FRESCO



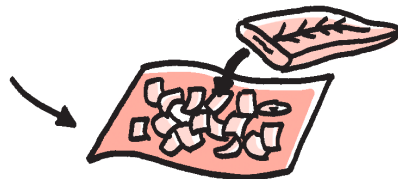
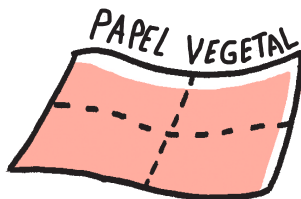
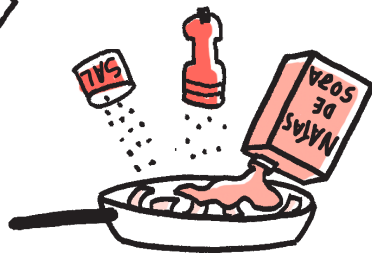
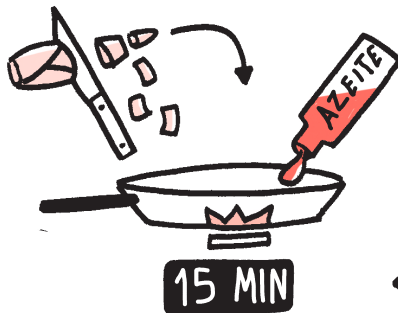
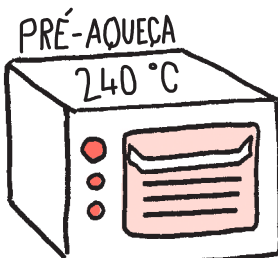
800 G DE ENDÍVIAS



2 C. DE SOPA DE NATAS DE SOJA



4 C. DE SOPA DE AZEITE



NO FORNO 15 MIN



RECEITA VEGAN

BERINGELAS RECHEADAS VEGETARIANAS

👤 4 pessoas ⌚ 25 min 🕒 35 min

INGREDIENTES



4 BERINGELAS PEQUENAS



20 DENTES DE ALHO



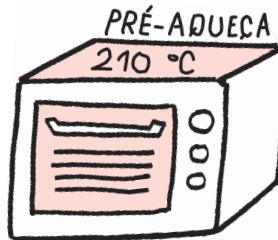
4 TOMATES CORAÇÃO-DE-BOI



2 CEBOLAS



AZEITE

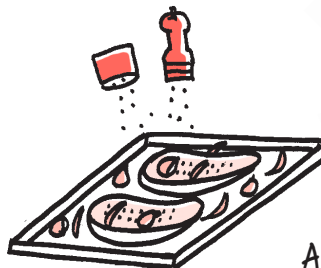


PRÉ-AQUEÇA

210 °C



18 DENTES DE ALHOICEBOLAS PICADOS



NO FORNO
35 MIN

Adicione
2 dentes de alho



DENTES DE ALHO COZIDOS