



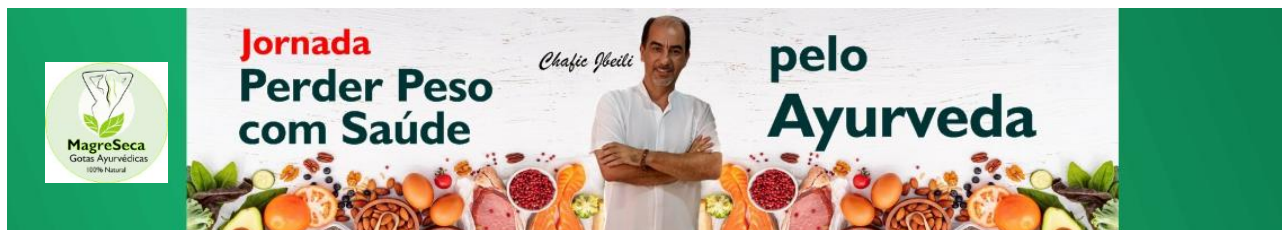
Clique Aqui  
**Download**  
Para baixar o arquivo

**E-book** ★★★★★

# 31 Regras de **OURO** para

## EMAGRECER COM SAÚDE





# 31 Regras de Ouro para Emagrecer com Saúde

Elaborado por Chafic Jbeili - MagreSeca© inspirado na obra do Prof. Lobo Franco.

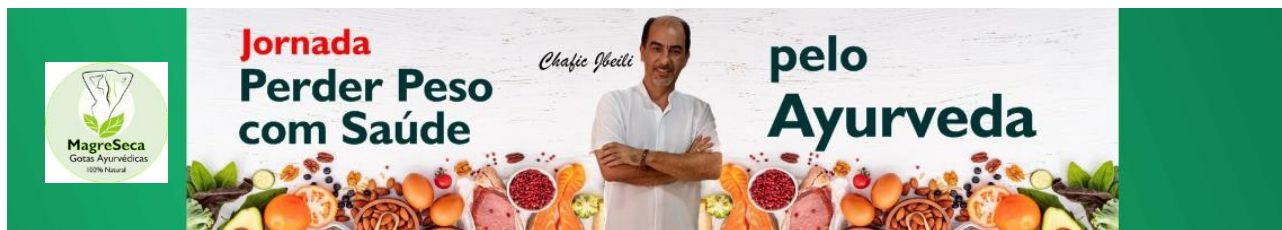
**Você já cansou de tentar emagrecer sem sucesso? Já experimentou dietas malucas e exercícios exaustivos sem obter resultados? Eu vou te explicar porquê!**

Sabia que você pode perder peso gradativamente, definitiva e de forma saudável, sem precisar se preocupar com efeitos colaterais indesejáveis?

Na perspectiva do Ayurveda, ciência médica milenar (tataravó de todas as medicinas), a obesidade é **resultado de um desequilíbrio dos doshas**, principalmente de Vata (agitação mental) que desequilibra kapha (água + terra = massa).

Na medicina ayurvédica, os doshas são os três tipos básicos de energia (ou humores) que compõem o corpo humano e determinam sua constituição física e psicológica. São eles: vata, pitta e kapha. Cada pessoa tem uma combinação única de doshas, que é conhecida como "prakriti" ou genótipo, a sua constituição original, como você nasceu.

Quando a pessoa distancia de sua constituição original ela abre "janelas" de adoecimento, inclusive para a obesidade. A saúde vem quando seu fenótipo (vikruti) se equilibra e se aproxima da sua constituição original. Este é o objetivo de toda terapia ayurvédica: Reequilibrar seus doshas para que seu fenótipo fique o mais próximo possível de seu genótipo.



## Entendendo os doshas:

**Vata** (ar + espaço) é responsável por regulamentar as funções corporais relacionadas ao movimento e sistema nervoso. É associado à segurança, frio e vento.

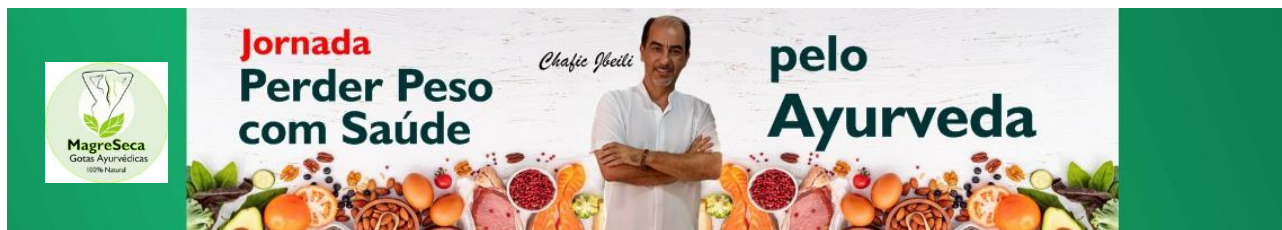
**Pitta** (água + fogo) é responsável por regular as funções corporais relacionadas ao metabolismo, como digestão e temperatura corporal. É associado ao calor, fogo e acidez.

**Kapha** (água + terra) é responsável por regular as funções orgânicas relacionadas à estrutura e estabilidade, como lubrificação dos tecidos e imunidade. É associado à umidade, frio e peso.

Na medicina ayurvédica, acredita-se que o equilíbrio dos doshas é fundamental para a saúde e o bem-estar, enquanto o desequilíbrio pode levar a problemas de saúde. O tratamento ayurvédico visa equilibrar os doshas e restaurar a saúde.

## A obesidade

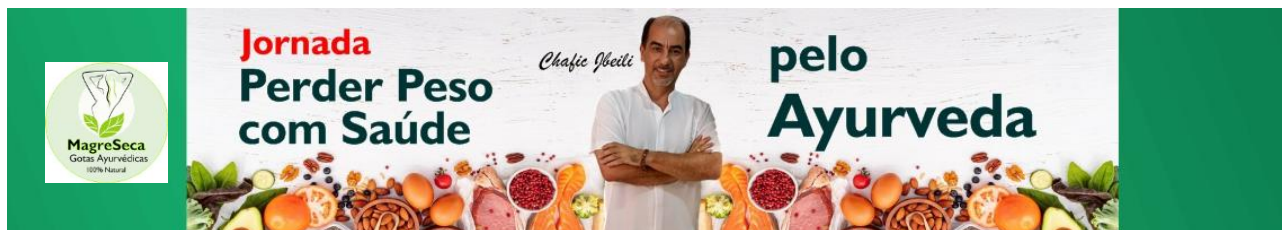
Quando há excesso de kapha, pode haver retenção de líquidos, lassidão nos movimentos, sensação de estufamento, de peso, acúmulo de gordura no corpo e uma tendência a ganhar e acumular peso, ou dificuldade em perde-lo. Agravados pela alimentação inadequada, de alimentos sem prana (vida) ou industrializados, ricos em açúcares e gorduras ruins.



Eventos traumáticos agitam a mente e também agravam kapha, a falta de exercício físico, alterações hormonais e o estilo de vida sedentário também podem contribuir para o desequilíbrio dos doshas e, conseqüentemente, para a obesidade, entre outras inúmeras doenças.



Na medicina ayurvédica, recomenda-se abordagens holísticas e integrativas para tratar a obesidade, incluindo mudanças na dieta, prática de exercícios regulares, terapias de relaxamento e medicamentos à base de ervas.

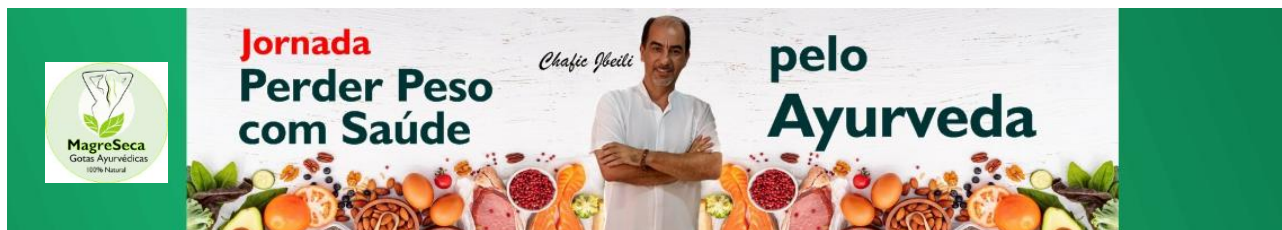


*Acreditamos que é importante tratar não apenas os sintomas, mas também a causa subjacente do desequilíbrio dos doshas para obter resultados duradouros, evitando o efeito REBOTE ou sanfona.*

Pessoas obesas dificilmente levam uma vida normal. Enfrentam maior risco de morte prematura e de doenças coronárias, hipertensão, derrame cerebral, diabetes, câncer, complicações as cirurgias, além de problemas psicológicos.

**Selecionamos aqui as 31 Regras de Ouro para qualquer pessoa emagrecer com saúde!**

Nota: Isto não é prescrição médica e nem substitui a consulta com médico, nutricionista ou qualquer outro profissional de saúde.



# 31 Regras de Ouro para qualquer pessoa emagrecer com saúde

1. Coma frutas e hortaliças frescas, da estação e conforme o seu dosha. Se não souber seu dosha, prefira as indicadas para Kapha.
2. Evite massas, doces, frituras, queijos e leite tipo A.
3. Ingira Aspargo, beterraba, brócolis, raiz de bardana, cenoura vermelha, couve-flor, aipo, nabo, berinjela, endívia, agrião, alho-poró, alface, cebola, salsinha, espinafre, brotos, vagem, coentro, rabanete, mostarda e alfafa.
4. Faça, uma vez por semana, refeições só à base de frutas e sucos (abacaxi, melão e melancia), não ingerindo qualquer outro alimento. Você emagrecerá um quilo. Comece na segunda-feira; na outra semana, na terça-feira; na outra, na quarta; depois na quinta e sexta-feira. Você provavelmente perderá cinco quilos no mês.

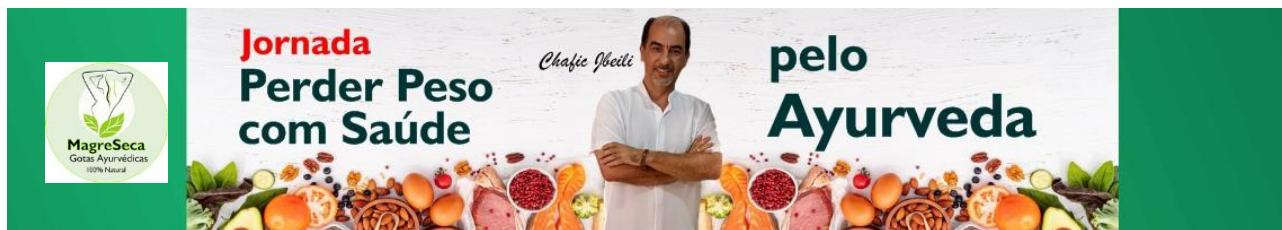


5. Faça do seu almoço a principal refeição, não se alimente após as 18 horas, a não ser de frutas e lanches leves. Evite refeições após 20 horas.
6. Entre as refeições, coma frutas como: abacaxi (1 fatia), pêra, banana, mamão (1 fatia) e kiwi.
7. Seus intestinos devem funcionar todos os dias, portanto use muitas fibras, aveia, trigoilho etc. E lembre-se de tomar seu MagreSeca gotas. 20 gotas 2x ao dia.
8. Evite ingerir manteiga, leite integral, maionese e frituras diariamente ou várias vezes na semana. Procure tirar esses itens de sua lista de compras.
9. Evite refrigerantes. Prefira água natural de um purificador de água, água-de-coco e, em vez de sucos naturais prefira comer a própria fruta com suas fibras, que fornecem minerais ao organismo.
10. Coma mais vezes arroz integral, feijão, soja e peixes.
11. Beba 2 copos de água morna de manhã, em jejum.
12. Durante o dia, tome de 6 a 10 copos de **água purificada**. Evite as águas de filtros comuns ou águas de garrafas plásticas, pois contém desreguladores hormonais como o Bisfenol-A e o Pftalato;

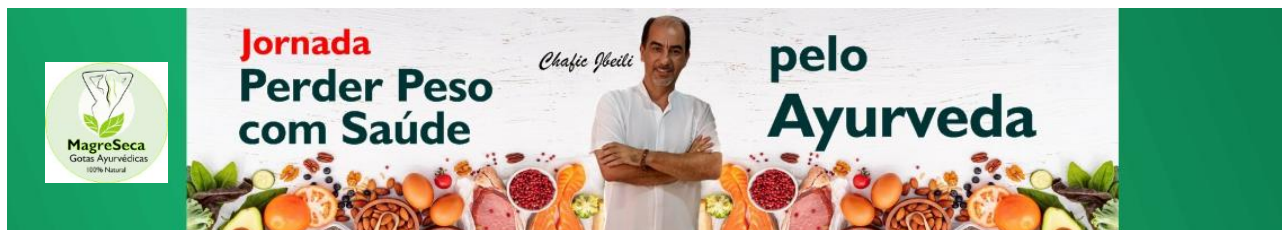


13. Tome chá verde (*Tea sinensis*), substituindo a água, ele ajuda a emagrecer.
14. Chá de carqueja e malva-santa (boldo nacional) ajudam também a perder peso.
15. Faça caminhadas, ande pelo menos 20 minutos por dia. Lembre-se de que o exercício é o melhor aliado no controle de peso e livrá-lo da gordura, mantendo uma boa musculatura.
16. Use prato pequeno, podendo repetir; porém, mastigue 15 vezes a cada porção. Evite repetir imediatamente. Diminua gradativamente a quantidade de comida ingerida ao longo do dia. Mantenha uma pequena sensação de fome. Vai te manter desperto e o agni (fogo digestório) em atividade.
17. Vá ao supermercado de estômago cheio, pois assim você não comprará guloseimas.
18. Faça massagens duas vezes por semana, de preferência com terapeuta ayurveda, ou se for fazer você mesma, use óleo de azeite puro, óleo vegetal ou vinagre de maçã. A massagem ajudará a acalmar a mente e a perder peso, livrando-a também da gordura localizada. Para agravos de Kapha a massagem indicada é a *Udwartana*, realizada com pós medicados.

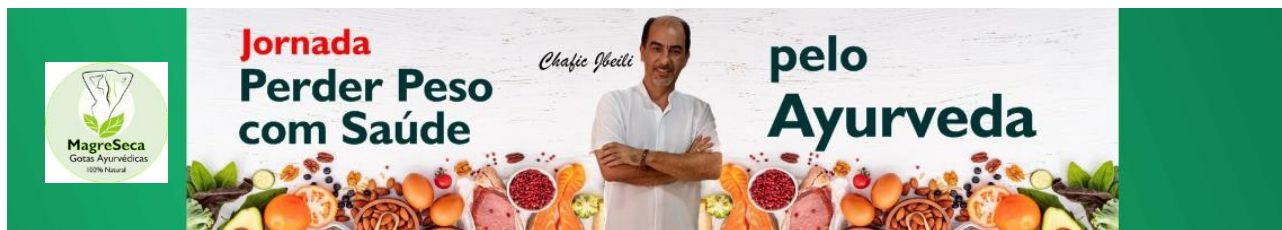




19. Faça consulta com Nutricionista para avaliação e manutenção da sua dieta. Perder peso, mas sem se desnutrir e perder saúde. Quem economiza com saúde, gasta com doença. Pesquisas indicam que pessoas que tentaram emagrecer sem orientação de um nutricionista tiveram resultados insignificantes ou nulos.
20. Use adoçante de stévia. Os adoçantes artificiais, segundo a Sociedade Americana de Câncer, podem ser cancerígenos e há estudos que os acusam de aumentar o apetite dos usuários.
21. Se conseguir perder de 1 a 5 quilos em um mês, você começará a ter sucesso. Conte com o programa MagreSeca para isso. [Clique aqui para saber mais.](#)
22. Depois de emagrecer, coma frutas que contêm pectina. Em muitas pesquisas, descobriu-se que, ao ingerir uma maçã ou laranja por dia, 10 a 30 minutos antes das refeições, ocorrerá a dissolução da pectina no organismo, formando uma massa viscosa e gelatinosa, que interferirá nos processos de absorção. Assim, ajuda as pessoas a não comerem excessivamente. Mesmo aquelas que já emagreceram devem cuidar para não voltar ao peso antigo, comendo uma maçã ou laranja (com a pelezinha branca), antes do almoço e do jantar.



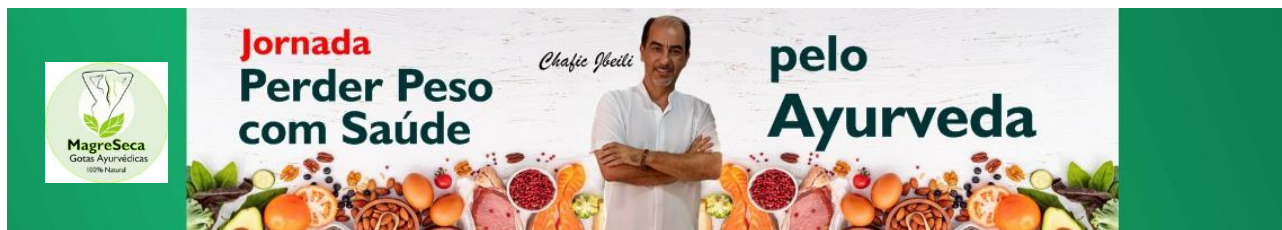
- 23.** Evite beber líquidos durante as refeições. É melhor ingeri-los uma hora antes das refeições. Além de interferir na digestão, o líquido nas refeições pode colaborar com o aumento de peso, por dilatar o estômago, deixando-o maior. Prefira pequenas porções de chás com especiarias picantes, meia hora antes das refeições.
- 24.** O lanche da manhã deve ser bem equilibrado. Por exemplo: aveia, cereais, frutas como maçã, banana, pêra, abacaxi ou melancia.
- 25.** Faça atividade física, exercícios de baixo impacto e longa duração, como andar cerca de uma hora por dia. O ayurveda recomenda atividades até suar a testa. Então, pare!
- 26.** As refeições não devem ser em meio agitado, mas em local tranqüilo e gradual, para que se possa sentir o que está ingerindo.
- 27.** Laxantes e diuréticos só devem ser usados prescritos por profissionais de saúde. Lembre-se de que as drogas aumentam a eliminação de lipídios, mas apresentam graves efeitos colaterais.
- 28.** O tecido adiposo (gorduroso) contém cerca de 18% de água e o tecido magro (muscular) cerca de 76%. A ingestão de diuréticos e laxantes podem causar perda maior dos líquidos do tecido magro e não do gorduroso, causando desidratação.



29. Excluir da alimentação as massas, pizzas, queijos, açúcar branco e sobremesas doces. Resista! Elimine gradualmente, não de uma vez. Não seja radical, seja gentil consigo mesmo.
30. Lembre-se de que a sua imagem é importante. Imagine-se várias vezes ao dia olhando-se no espelho e vendo uma pessoa saudável e feliz, com o corpo que você deseja. Busque apoio com um psicólogo para debelar as causas comportamentais e emocionais da obesidade.
31. Na praia, nas festas, no dia a dia você verá que valeu o esforço para emagrecer, e é **claro, sem perder a disposição, a alegria e a saúde.**

## Elas conseguiram, você também pode conseguir!





# O que você está esperando?

Você já cansou de tentar emagrecer sem sucesso? Já experimentou dietas malucas e exercícios exaustivos sem obter resultados? Chegou a hora de experimentar o MagreSeca, o emagrecedor em gotas que vai revolucionar sua jornada de emagrecimento.

Com MagreSeca, você pode perder peso gradativamente e de forma saudável, sem precisar se preocupar com efeitos colaterais indesejáveis. Nossas gotas contêm uma fórmula exclusiva de ingredientes naturais, incluindo extratos de plantas e minerais, que trabalham juntos para ajudar a aumentar o agni, pacificar vata e kapha, queimar gordura, aumentar o metabolismo e reduzir a fome.

Além disso, MagreSeca é fácil de usar: basta adicionar algumas gotas à sua bebida de escolha todos os dias. Não há necessidade de se preocupar com dietas complicadas ou exercícios extenuantes - MagreSeca faz o trabalho duro por você, que é limpar as suas células, desintoxicando o organismo, desinflamando e desinchando todo o seu corpo, potencializando para os efeitos de uma dieta saudável e de exercícios regulares.

Não perca mais tempo e esforço tentando emagrecer sozinho. Experimente MagreSeca hoje e veja a diferença em sua aparência e saúde em pouco tempo. Clique agora para obter seu kit MagreSeca com desconto especial e comece a mudar seu estilo de vida, rumo ao corpo que você deseja ter.

**Conte com o programa MagreSeca para isso.**

**[Clique aqui para saber mais.](#)**



[www.MagreSeca.com.br](http://www.MagreSeca.com.br)