

I'm human



















em qual dos casos você se encontra. Definitivamente esses alimentos não devem ser inseridos na dieta cetogênica. Estes alimentos são ricos em carboidratos, e atrapalham o processo de emagrecimento e de regulação da insulina. Não se engane: na maioria dos casos, alimentos ditos “integrais” são quase tão ruins para sua saúde e seu emagrecimento quanto suas versões tradicionais. Inclusive, escrevemos um post completo para desmistificar a aura de saudável que a tapioca ganhou recentemente. Felizmente, a resposta é SIM! Sendo que gostar do sabor doce não deve ser um obstáculo para você seguir a cetogênica. Isso porque, após muitos pedidos de nossos leitores, nós criamos a Coletânea de Receitas de Sobremesas Low-Carb para Emagrecer com Prazer. Esta é uma coletânea com mais de 59 receitas low-carb para te ajudar a não fugir da dieta nem na hora da sobremesa. E, se você preferir livros físicos — daqueles que recebe em casa, e pode levar para a cozinha (ou para qualquer outro lugar) vai gostar deste aqui. Se você tem recomendação médica para o uso de suplementos, confira com seu médico a respeito deles. No entanto, na dieta cetogênica você não precisa de nenhum suplemento para ter nutrição máxima e qualidade de vida otimizada. Ainda assim, alguns suplementos podem sim ser úteis — claro que dependendo do seu contexto pessoal e dos seus objetivos. A nutri Paula Mello explicou nesta entrevista quais são alguns desses contextos em que você pode se encontrar. E, noutro artigo, elencamos os principais suplementos que podem ser úteis na dieta cetogênica. Podemos dizer que, para muitos praticantes da dieta cetogênica, aliar essa estratégia com o jejum intermitente é algo quase que natural. Isso acontece porque a dieta cetogênica vai ajudar naturalmente a controlar a sua fome. Sendo assim, a necessidade de lanchinhos e de comer várias vezes ao dia tende a diminuir. E você pode descobrir que é muito mais prático parar uma ou duas vezes por dia para comer... do que parar 5 ou 6 vezes. Elaboramos sobre essa questão do jejum e da cetogênica no vídeo acima — que explica inclusive qual a ordem correta de organizar sua estratégia. Neste artigo, você teve acesso a todas as bases que precisa para começar a fazer uma dieta cetogênica de sucesso. Pois você Entendeu o que é a dieta cetogênica, Aprendeu como seguir, Teve acesso a cardápios, listas de compras, e listas de alimentos permitidos, e mesmo Recebeu as respostas para mais de 20 dúvidas comuns de iniciantes. Sendo que alguns leitores inclusive nos disseram que este único artigo grátis tem mais informação — e com mais qualidade — do que alguns cursos e produtos pagos que eles adquiriram sobre a dieta cetogênica. Receber esse tipo de comentário nos enche de orgulho. E a verdade é que você consegue ter muito resultado apenas com os nossos materiais gratuitos. Isso inclui este guia que você acabou de ler... Mais todos os nossos artigos publicados (são mais de 300 deles — basta clicar nos links espalhados por este artigo e ler todos). Mais nossos vídeos no YouTube (são mais de 350 vídeos). Mais nossas entrevistas com especialistas no podcast (mais de 75 entrevistas). Mais nossos posts e dicas no Instagram e no Telegram. Enfim: muito material grátis para te ajudar nessa jornada. Por isso, será um prazer te acompanhar ao longo desta caminhada por mais saúde e emagrecimento. Uma jornada que culmina num estado de verdadeira paz e tranquilidade — quando você não tem mais ansiedade ao redor da comida, nem dúvidas sobre o que comer, e nem medo ou preocupação com a balança. Você simplesmente come de maneira intuitiva e descomplicada — seguindo o que internalizou da dieta cetogênica. Parece maravilhoso, não é mesmo? Então saiba que você não precisa passar por toda essa jornada sozinho(a). Pois as palavras acima são partes de depoimentos de alunos do nosso programa Guia Dieta Cetogênica. Este é um programa perfeito para quem deseja encurtar o longo (e por vezes tortuoso) caminho que leva à perda de peso e ao estilo de vida saudável. Pois o Guia Dieta Cetogênica é um programa passo a passo, que nós criamos com muito carinho para você. Ele é o responsável direto por centenas e centenas de casos de emagrecimento. E ao se inscrever nesse programa você ganha acesso a um programa estruturado para emagrecer, com direito a um desafio de 30 dias para começar a emagrecer em poucos dias. E, ao se inscrever hoje, você também recebe diversos bônus na forma de materiais como: cardápios-exemplo, resumos práticos das aulas, infográficos exclusivos, grupo VIP de alunos que estão fazendo o programa, tirada de dúvidas diretamente com a gente (suporte totalmente prioritário), aulas VIP com especialistas (que não estão disponíveis em nenhum outro lugar) — com nutri, treinador, etc. E muito, muito mais. E você terá acesso a tudo isso para sempre: você se inscreve hoje no programa, e ganha acesso vitalício a todo o conteúdo Premium (e a qualquer nova atualização que fizermos). >>> Clique aqui para saber mais e garantir sua vaga Afinal — é um estilo de vida. E estaremos ao seu lado para o longo prazo. Sendo assim, saiba que você tem três opções agora. A primeira opção é não fazer nada — e continuar com os resultados que você vem tendo. Essa é a pior opção, porque provavelmente você não está neste momento no auge dos resultados que pode colher com uma alimentação correta e otimizada. A segunda opção é mergulhar fundo nos nossos materiais grátis. Como falamos, tem muitos deles para você — basta clicar nos links ao longo do texto, e maratonar nosso canal do YouTube, que você vai aprender tudo o que precisa para ter resultados duradouros. E tudo grátis — e feito para você. E a terceira opção é pegar o atalho e acelerar seus resultados com o Guia Dieta Cetogênica. Com ela, você conta com nosso auxílio em cada etapa do caminho. E, com isso, faz do emagrecimento uma jornada prazerosa de transformação e evolução. Onde, a cada dia, você está mais perto do seu objetivo do que no dia anterior. Em qualquer das maneiras que você escolher — seja a maneira grátis, ou seja a maneira premium — saiba que vamos ficar orgulhosos de você. Porque qualquer ação que você tomar para melhorar sua saúde vai nos deixar felizes. A nossa intenção ao produzir todo este material é te ajudar. Então se permita sentir em primeira pessoa os benefícios que esta estratégia alimentar pode te entregar. E que só depende de você colher. Conteúdo grátis ou programa premium, ambos funcionam. Mas opte pela ação. Confie na cetogênica — e comece hoje a transformar a sua vida. Porque estaremos ao seu lado nesta jornada. Forte abraço,— Guilherme e Roney do Senhor Tanquinho.

Dieta cetogênica o que nao pode comer. O que pode comer de doce na dieta cetogênica. O que se pode comer na dieta cetogênica. O que pode comer em uma dieta cetogênica. Dieta cetogênica o que pode e o que não pode comer. O que pode e não pode comer na dieta cetogênica. O que pode comer na dieta cetogênica cardápio. Na dieta cetogênica o que pode comer. O que não se pode comer na dieta cetogênica. O que não pode comer na dieta cetogênica. O que pode comer à vontade na dieta cetogênica. O que pode comer em dieta cetogênica.