

## ORIENTAÇÕES IMPORTANTES!

Primeiramente quero te parabenizar por estar aqui!

Esse foi um grande passo em direção a um corpo saudável e uma silhueta invejável!

Esse kit é composto por 5 ebooks:

- Protocolo Definitivo para Perder Barriga
- Guia de Compras Saudáveis e Baratas
- Como Manter uma Alimentação Saudável em Viagens e Restaurantes
- Vença a Autossabotagem
- Dieta Detox de 10 Dias + 203 Receitas de Sucos Detox

No ebook **Protocolo Definitivo para Perder Barriga** você encontrará todo o passo a passo que eu utilizei para conseguir perder a barriga e conquistar uma vida mais saudável. Além de informações sobre alimentação, novos costumes, orientações sobre escolhas inteligentes, há sugestões de cardápios para você seguir por 4 semanas. Esse ebook será o seu companheiro fiel pelas próximas semanas!

Os ebooks, **Guia de Compras Saudáveis e Baratas**, **Como Manter uma Alimentação Saudável em Viagens e Restaurantes**, e

- **Vença a Autossabotagem** são guias complementares com informações muito valiosas para essa nova fase da sua vida. Todos eles são uma leitura rápida e que você pode recorrer quando tiver dúvidas na hora das compras, em viagens, restaurantes ou quando sentir vontade de desistir.

O ebook **Dieta Detox de 10 Dias + 203 Receitas de Sucos Detox**, contém informações e orientações sobre como funciona uma dieta detox, benefícios, como escolher os alimentos e principalmente há

- um programa detox de 10 dias para você seguir, além de 203 receitas de sucos detox para você se deliciar!

Não há necessidade de iniciar pela dieta detox. Esse programa Detox só deve ser realizado quando o corpo der os seguintes sinais:

- Má digestão, inchaço abdominal, excesso de gases e constipação intestinal;
- Cansaço excessivo;
- Retenção de líquido corporal, inchaço nas pernas e celulite;
- Pouca concentração;
- Dificuldade para perder peso;
- Cabelo ressecado e com pouco brilho;

- • Dores de cabeça;
- • Baixa imunidade.

Caso contrário, deixe o Programa Detox para quando realmente for necessário. E inicie pelo ebook **“Protocolo Definitivo para Perder Barriga”**.

Havendo dúvidas durante o caminho não hesite em me procurar.

Eu e minha equipe estamos aqui para ajudá-la. Basta enviar um email para: [contato@sequei.com](mailto:contato@sequei.com)