

BOOK DO ALUNO



O programa **edn** é baseado em 5 pilares fundamentais:

COACHING

(Treinamento e Acompanhamento)

Você vai ter o suporte e acompanhamento personalizado, com esclarecimento e instruções de seu Coach pessoal + acesso à profissionais experientes que vão orientar, esclarecer e ajudar a colocar o programa em prática!

ALIMENTAÇÃO

(Modelo Alimentar)

Você aprenderá o que comer. Receberá o nosso modelo de dieta equilibrada, nutritiva e protéica, desenvolvido por médicos da UCLA/USA. Uma dieta rica em nutrientes e energia enquanto ajusta seu metabolismo para novos hábitos saudáveis.

EXERCÍCIO

(Atividade Física)

Você não irá precisar passar horas na academia ou correr quilômetros para emagrecer! A sua dieta equilibrada será responsável por 80% do resultado de emagrecimento e evolução corporal e o exercício físico representa os outros 20%.

NUTRIÇÃO

(Suplementação Adequada)

Porque nem só de calorias necessitamos para adquirirmos saúde, bem estar e a melhor forma física, escolhemos o que há de melhor no mercado mundial para suplementação do nosso modelo de dieta.

MINDSET

(Mentalidade)

Conquistar um *Mindset* de sucesso é a ponderosa chave para aumentar suas chances de obter sucesso em suas metas. Ajudaremos você a se capacitar a mudar seu *Mindset* e focar em atitudes mentais positivas e bons hábitos.



Como funciona o programa na prática?

O Programa foi elaborado com o apoio de equipe multi-profissional para ensinar as estratégias corretas para que você aprenda a reprogramar sua rotina e adquirir novos hábitos, reduzir gordura corporal, transformar seu corpo e consequentemente sua vida. Tudo isso de forma saudável e duradoura.

De forma simples e eficaz você vai:

-  Mudar a forma de pensar com relação à comida, desmistificando muito do que acreditava.
-  Entender seu comportamento e se manter motivada e firme na meta de seu resultado de emagrecimento e saúde.
-  Aprender a se prevenir contra a auto sabotagem e assim não desanimar.
-  Aprender os exercícios mais eficazes para acelerar o metabolismo e fazer você definir seu corpo mais rapidamente.
-  Saber quais são os alimentos que ajudam na queima de gordura.
-  Saber qual o alimento completo que vai ser o maior aliado na conquista de seus resultados.
-  Entender o funcionamento do seu corpo e aprender a cuidar-se para sempre com prazer. Sem sacrifício.
-  Emagrecer economizando muito dinheiro.

3 passos para iniciar

É importante que leia todo o material antes de começar.

Passo a passo vamos te ensinar à perceber e utilizar seu próprio potencial a favor de continuar seu caminho com hábitos saudáveis para toda a vida.

Pronta para começar?

1

Entrevista com o Coach

É nesse momento que conversaremos de forma descontraída sobre hábitos e costumes individuais. Repassaremos os detalhes do programa e alinharemos dúvidas e processos de acompanhamento para seguir na próxima etapa.

2

Definição do protocolo

Sessão com o Coach para colocar o programa de alimentação e suplementação específico para suas necessidades com estratégia personalizada e definição das melhores opções de cardápio, ajustado a seus costumes e sabores.

3

Grupo VIP de acompanhamento

Grupo de Chat exclusivo do programa. Importante etapa em que informações extremamente relevantes e motivacionais são compartilhadas pelos profissionais experts! Em grupo o foco é comprovadamente maior.

Os primeiros 5 dias

Siga seu plano e protocolo personalizado e potencialize seu resultado

Foco, determinação e comunicação são muito importantes nesses primeiros 5 dias da experiência pois pequeninos detalhes podem fazer muita diferença.

- ✓ Você vai aprender a rotina a ser seguida para os primeiros 5 dias e assim será capaz de repeti-la para alcançar seu objetivo.
- ✓ Estaremos acompanhando seu progresso lado a lado, formulando ajustes necessários para que prossiga confiante a caminho do sucesso no seu novo plano de vida saudável.

Nós estamos aqui para ajudar você a alcançar um estilo de vida mais ativo e saudável descobrindo o SEU melhor formato!

- ✓ Para quem precisa chegar a seu peso ideal e melhor forma, ajudamos a fazer ajustes simples para alcançar um resultado impactante e duradouro.
- ✓ As orientações que receberá ao longo de seu programa te capacitará a conquistar hábitos saudáveis para o resto da vida!



O início - O que esperar?

Entendemos que é um momento importante e de expectativas que está por iniciar.

Nosso plano de 5 pilares já foi comprovado por milhares de pessoas que tiveram as mesmas dúvidas que você pode estar tendo agora.

Não exite em tirar suas dúvidas.
Nenhuma dúvida é pouco importante

Como estará submentendo seu corpo e mente à um novo formato, é muito comum sentir sensações diferentes à princípio, enquanto você se ajusta aos novos hábitos. Não se preocupe e não exite em se comunicar com a(o) Coach.

Nossa equipe de nutricionistas, nutrólogos, médicos, psicólogos e preparadores físicos estará a sua disposição 24/7.

A comunicação com a(o) Coach é de sumária importância para o progresso do programa traçado para você.

Sua(seu) coach é sua maior aliada nesse percurso!



O início - O que esperar?

Confie nos profissionais experts do programa e aproveite essa experiência transformadora!

Ao seguir o protocolo personalizado para seu perfil e costumes, os resultados certamente serão incríveis!

Você experimentará sensações diferentes e perceberá mudanças significativas principalmente durante o início. Com o decorrer do programa ajudaremos você a encontrar SEU melhor caminho e isso a levará à disciplina sem sacrifício, a constância com prazer e conseqüentemente ao SUCESSO!

ANSIEDADE

Não se preocupe tanto! Sintomas ligados à ansiedade acontecem muito frequentemente logo desaparecendo. Converse com a Coach e compartilhe seu caso. Se for necessário faremos ajustes específicos.

INSÔNIA

Muitas reportam um desconforto inicial de insônia. Normalmente é derivado da ansiedade inicial e logo se normaliza. A tendência é o inverso acontecer e as noites de sono serem mais produtivas e tranquilas. O Fim da insônia é muito reportado.

FUNCIONAMENTO INTESTINAL

Com a nova alimentação e equilíbrio adequado da alimentação e nutrientes que seu corpo não está acostumado, naturalmente levará a sofrer adaptações – *para melhor.* ;)

ELIMINAÇÃO DE LÍQUIDO

Sim, muito xixi! ;) Com a nova dieta equilibrada, a introdução de muita água e componentes naturais com objetivos desintoxicantes e termogênicos, você pode esperar um fluxo maior na eliminação de fluidos.



Em seguida...

Agora já passada a ansiedade inicial e o medo do desconhecido e a expectativa do novo, é hora de começar a **USUFRUIR!**

Seu plano individualizado e cardápio ajustado vão ajudá-la a dar continuidade e perceber a simplicidade de adquirir novos hábitos.

Vamos lá! Hora de engrenar a máquina e começar a **USUFRUIR!**

- d MAIS DISPOSIÇÃO
- d MAIS ENERGIA
- d PERDA DE MEDIDAS
- d PERDA DE GORDURA
- d PERDA DE PESO
- d GANHO DE MASSA MAGRA
- d MELHOR SONO

E conquistar:

PERSEVERANÇA • CONFIANÇA • DETERMINAÇÃO



Tire sua foto do "antes" e documente sua transformação!

Você deve documentar a sua evolução com fotos!

Essa é uma ótima maneira de mensurar o quanto você está mudando.

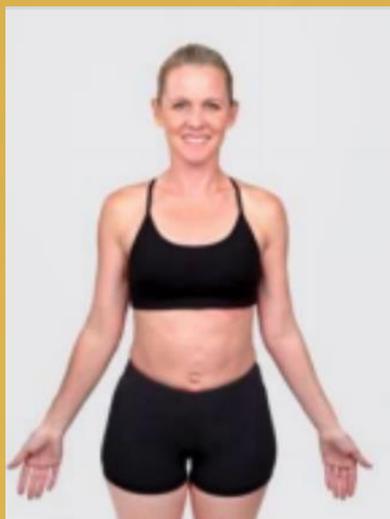
Tire fotos de frente, lado e costas. Tire as medidas com fita métrica: busto, cintura, abdômen, quadril, braços e coxas. Ah! Pese-se também e tire foto da balança! Faça isso semanalmente e se encante com o resultado alcançado!

Mulheres:

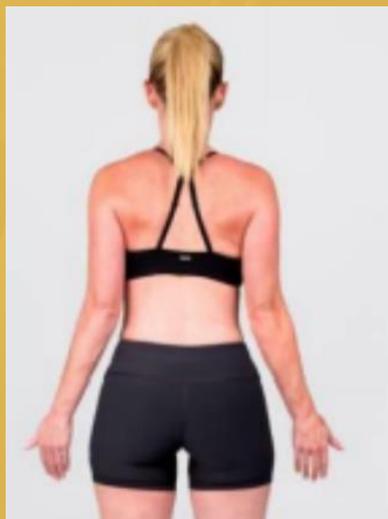
Utilize shorts e top de academia ou biquíni

Homens:

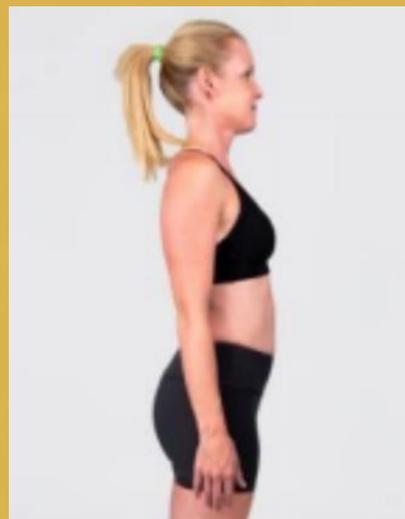
Utilize shorts sem camisa ou sunga.



FRENTE



COSTAS



LADO

Siga as instruções de como tirar sua foto e envie para sua(seu) Coach
Essa etapa é muito importante!

Sua foto é confidencial e não será compartilhada sem sua autorização



Os 5 Pilares

Base fundamental na qual todo o programa  se estrutura. A filosofia dos 5 pilares foi idealizada por especialistas na área de emagrecimento da UCLA (Universidade da Califórnia)-USA

1

COACHING

(Treinamento e Acompanhamento)

São inúmeros os pontos relevantes sobre os assuntos emagrecimento, saúde e boa forma que devem ser considerados ao longo de um programa sério para conquista de uma vida mais saudável.

Nossos Coaches são profissionais da área da saúde, emagrecimento, nutrição e preparo físico e juntos vamos traçar uma estratégia específica para você, levando em consideração seus hábitos, seus costumes, seu perfil e seus gostos.

Eu e minha equipe somos capacitados à esclarecer suas dúvidas e direcioná-la(o) a fazer as melhores escolhas que serão fundamentais para o sucesso duradouro desse seu novo estilo de vida.

Nossa equipe está preparada para traçar um plano personalizado e ajudá-la(o) nesse novo caminho. Vamos ajudá-la à encontrar o que vai funcionar para você agora e fazer ajustes necessários no decorrer do programa.



Os 5 Pilares

Base fundamental na qual todo o programa  se estrutura. A filosofia dos 5 pilares foi idealizada por especialistas na área de emagrecimento da UCLA (Universidade da Califórnia)-USA

2

2.1 ALIMENTAÇÃO (Modelo Alimentar)

Formulamos um programa de alimentação completo onde a Densidade Nutricional é seriamente levada em consideração.

A alimentação representará 80% do seu resultado. Não se engane, pequenos detalhes e/ou deslizes fazem grande diferença no resultado final. O teor de proteína da alimentação, por exemplo, garante saciedade, manutenção e incremento da massa muscular, além de ajuda a evitar a flacidez ao trabalhar na manutenção da estrutura de colágeno e elastina. Fibras, Hidratação, bem como outros componentes, são também essenciais a serem considerados no processo.

Traçaremos estratégias para que você coma mais alimentos funcionais. Esses alimentos são direcionados à nutrição celular, e ajudama eliminar a fome fisiológica. Ao seguir o programa alimentar montado para você por nutrólogos e nutricionistas você perceberá mudanças naturais começarem a ocorrer. Você receberá dicas e orientações e seu cardápio será ajustado à seus gostos com receitas *Fit* variadas e saborosas. Você perceberá rapidamente a viabilidade de alcançar com sucesso seu objetivo.



Os 5 Pilares

Base fundamental na qual todo o programa  se estrutura. A filosofia dos 5 pilares foi idealizada por especialistas na área de emagrecimento da UCLA (Universidade da Califórnia)-USA

2

2.2 HIDRATAÇÃO (Equilíbrio hidrolítico)

Algo muito importante a ser considerado e enfatizado é o consumo adequado de água que será responsável pelo equilíbrio hidro-eletrolítico. Cada pessoa necessita de uma quantidade de água específica. Vamos verificar qual é a quantidade ideal para você. De uma forma geral, é recomendado consumir 35 ml por cada quilo do seu peso, então você deve multiplicar o seu peso por 0,035 como nos exemplo:

Peso 75 kg Cálculo: $75 \times 0,035 =$
2,625 litros de água por dia

O consumo adequado de água é muito importante! É muito comum que a região do seu cérebro chamada hipotálamo confunda as sensações de fome com sede. A hidratação adequada vai ajudar a controlar a fome e promover benefícios como melhor circulação, melhora na textura da pele, menor retenção de líquidos e melhor funcionamento do intestino; além entre outros benefícios.



Os 5 Pilares

Base fundamental na qual todo o programa  se estrutura. A filosofia dos 5 pilares foi idealizada por especialistas na área de emagrecimento da UCLA (Universidade da Califórnia)-USA

3

EXERCÍCIO (Atividade Física)

Adotar a prática de exercícios físicos traz os benefícios que uma vida ativa oferece para a saúde. Incorporar a atividade física em sua rotina pode parecer um desafio intransponível, mas nossa experiência nos mostra que ao embarcar nesse novo formato de vida, perceberá que no fundo você estava apenas precisando de metas e focos bem definidos. Com nossa ajuda, encontrará incentivos pessoais para introduzir esse novo hábito em sua vida.

Nossa Equipe conta com profissionais da área, que preparam séries de exercícios para todos os níveis de preparo físico.

A prática de atividade física representa 20% do resultado. Mas esses 20% garantem que seu metabolismo mantenha-se sempre ativado, fazendo parte do processo de absorção pela musculatura da proteína ingerida, além de dezenas de outros benefícios. Procure manter-se ativa(o), introduzindo pelo menos 45 minutos de atividade física diária. Academia ou uma simples caminhada, não importa.

O importante é manter o corpo em movimento.



Os 5 Pilares

Base fundamental na qual todo o programa  se estrutura. A filosofia dos 5 pilares foi idealizada por especialistas na área de emagrecimento da UCLA (Universidade da Califórnia)-USA

4

4.1 NUTRIÇÃO (Alerta! – Sub-Nutrição)

Ninguém quer acreditar que tem alguma deficiência nutricional. Engano preocupante!

Nosso papel é intruí-lo corretamente com base em dados alarmantes! Estudos mostram que 80% da população tem alguma deficiência nutricional. A Organização Mundial da Saúde alerta e a Pirâmide Alimentar de Harvard já mostra que a população mundial é deficiente em nutrientes fundamentais para o funcionamento ideal do corpo e manutenção da saúde geral e precisa acrescentar, na grande maioria, suplementação nutricional como complemento do cardápio diário. Pesquisas recentes também demonstram que os nutrientes de nossas verduras, legumes, frutas e carnes estão muito longe de seu valor nutritivo potencial por conta da utilização de agrotóxicos e conservantes. Se estamos sub-nutridos nosso corpo simplesmente não funciona bem.

Simple Assim!

Nosso corpo necessita de nutrição equilibrada para funcionar adequadamente e sem isso, alcançar qualquer meta de saúde e boa forma se torna muito difícil. Nosso objetivo ao endereçar esse importante fator no programa é a busca de SUA saúde geral.



Os 5 Pilares

Base fundamental na qual todo o programa  se estrutura. A filosofia dos 5 pilares foi idealizada por especialistas na área de emagrecimento da UCLA (Universidade da Califórnia)-USA

4

4.2a SUPLEMENTAÇÃO (Nutrientes Fundamentais)

Após anos de pesquisa e utilizando critérios rigorosos de avaliação, nossa equipe de profissionais selecionou o que há de melhor no mundo em Suplementação Nutricional para fazer parte dos 5 Pilares da equação da busca de **uma vida mais saudável**.

Consideramos a Nutrição talvez o mais importante pilar do programa, pois sabemos que, sem o funcionamento adequado de nosso corpo a nível celular, o sucesso de um programa de transformação e aquisição da saúde geral fica comprometido, chegando a ser impossível.

A utilização da suplementação, apesar de não ser obrigatória, é extremamente aconselhada por nossos profissionais com mais de 40 anos de experiência para garantir o sucesso do programa e resultados expressivos e duradouros. Você aprenderá como e quando utilizá-la. Traçaremos seu plano personalizado considerando esses nutrientes de suma importância. Por isso, receberá seu primeiro *kit* do programa gratuitamente e terá a oportunidade de experimentar e comprovar.

(receberá um book específico sobre os suplementos do kit inicial)



Os 5 Pilares

Base fundamental na qual todo o programa  se estrutura. A filosofia dos 5 pilares foi idealizada por especialistas na área de emagrecimento da UCLA (Universidade da Califórnia)-USA

4

4.2b SUPLEMENTAÇÃO (Equilíbrio Nutricional - Proteínas)

A proteína é um macro nutriente e a principal matéria-prima que o corpo utiliza para formar ossos, músculos, pele, cabelos e outros órgãos. Esse macronutriente tem ainda outras funções, como: a composição de enzimas, hormônios e anticorpos.

A suplementação escolhida rica em proteínas e vitaminas ajuda no equilíbrio nutricional e possui quantidade controlada de calorias, o que ajuda na perda de gordura, peso e medidas. A proteína isolada utilizada é a melhor do mundo em sua categoria e vai auxiliar na manutenção e construção de massa magra durante o processo. Possui também funções complementares como a de manutenção do colágeno e elastina da pele dando firmeza e prevenindo a flacidez. Estudos científicos demonstram que as proteínas são os nutrientes mais sacietógenos que existem e que, uma dieta rica em proteínas, ao atuar sobre os hormônios reguladores da fome/apetite, aumenta a saciedade, ajudando-nos a ingerir menos calorias.

Por esse fator, dietas ricas em proteínas são muito importantes, principalmente para pessoas em processo de emagrecimento.

Ao contrário do que a maioria das pessoas pensam, usar a suplementação alimentar não significa fazer dieta líquida ou consumir algo não apetitoso. Os suplementos que vem em forma de "shake", por exemplo, são na verdade muito utilizados como ingredientes para o preparo de receitas deliciosas para qualquer refeição ou lanche.



Os 5 Pilares

Base fundamental na qual todo o programa **edn** se estrutura. A filosofia dos 5 pilares foi idealizada por especialistas na área de emagrecimento da UCLA (Universidade da Califórnia)-USA

4

4.2c SUPLEMENTAÇÃO

(Equilíbrio Nutricional - Complementares)

Outros suplementos igualmente importantes auxiliam no processo de equilíbrio nutricional são:

Fibras, Ômega 3, EPA-DHA, NUTREV Colágeno Verisol e Chás.

Fibras ajudam no funcionamento adequado do intestino colaborando com a melhor absorção de nutrientes. Essa suplementação natural é convenientemente disponível em pó, comprimido ou líquida.

Ômega 3, EPA – DHA são complexos com multivitaminas e minerais que promovem o melhora e nutrição celular, o crescimento de cabelos e unhas e fortalece o sistema imunológico.

NUTREV é uma bebida vegetal em pó para substituir leite e farinhas rica em vitaminas e nutrientes essenciais.

Colágeno Verisol, conhecido como Beauty Booster tem a função de tratar linhas finas de expressão, manutenção e re-estruturação de colágeno, celulite, cabelos e unhas),

Chás com ação termogênica e anti-oxidante, dentre outros

(uso aconselhado – não obrigatório - não incluídos no kit inicial
saiba mais detalhes com a(o) Coach)



Os 5 Pilares

Base fundamental na qual todo o programa  se estrutura. A filosofia dos 5 pilares foi idealizada por especialistas na área de emagrecimento da UCLA (Universidade da Califórnia)-USA

5

5.1 *MINDSET*

(Padrão Mental - Mentalidade)

Você sabe o que realmente significa *Mindset*?

Podemos dizer que *mindset* é seu padrão de pensamentos; é a sua mentalidade diante de você mesmo, dos outros e do mundo. *Mindset* resumidamente pode ser definido como seu padrão mental ao lidar com situações da sua vida.

A estudiosa e professora de psicologia da Universidade de Stanford nos Estados Unidos, Carol S. Dweck, especialista, que é referência no assunto, chegou à conclusão de que existem dois tipos de mentalidades distintas: a fixa e a progressiva. Ela explica que nosso *mindset* mostra o nosso modo otimista ou pessimista de enxergar diversas situações da vida e de como se portar diante delas.

Mas esses padrões podem ser modificados. Você pode trabalhar seu *mindset* para que ele mude e se transforme no que você gostaria fosse. Sim, é possível! Se você possui um *mindset* negativo e estático, você pode, através de treinamentos diários e simples, passar a ter um padrão de pensamentos mais positivos e flexíveis diante da vida.



Os 5 Pilares

Base fundamental na qual todo o programa  se estrutura. A filosofia dos 5 pilares foi idealizada por especialistas na área de emagrecimento da UCLA (Universidade da Califórnia)-USA

5

5.2 *MINDSET*

(Mudanças Comportamentais)

Se você tem algum hábito negativo que gostaria de mudar, é preciso que você altere a forma como enxerga o mundo para de fato conseguir mudar esse hábito que não mais deseja ter.

Permanecer imutável com a mesma mentalidade pode fazer com que você aja de maneira a se auto sabotar e desenvolva crenças limitantes. Isso pode impedir que ocorra uma mudança em seu comportamento. Somente com uma transformação efetiva da forma de pensar é possível que você consiga viver em uma nova realidade.

Mudar seu *mindset* pode significar um crescimento efetivo.

E o mesmo acontece quando o assunto é emagrecimento? SIM!

Você já percebeu como é difícil fazer dietas e frequentar academias? Você já vivenciou aquele sentimento de dor e fracasso por não conseguir emagrecer ou ficar em forma? Saiba que seu *mindset* está interferindo fortemente no alcance de seus objetivos.



Os 5 Pilares

Base fundamental na qual todo o programa  se estrutura. A filosofia dos 5 pilares foi idealizada por especialistas na área de emagrecimento da UCLA (Universidade da Califórnia)-USA

5

5.3 *MINDSET*

(Resultados x Objetivos)

O corpo alcança o que a mente acredita.

Saber lidar com suas “vontades”, saber fazer as escolhas corretas, saber lidar com frustrações e vitórias, são pontos fundamentais para o sucesso do seu resultado! Você terá muita dificuldade para emagrecer e ter resultados se seu objetivo estiver limitado à emagrecer! Sim, é isso mesmo! Emagrecer ou ficar em forma são apenas o efeito colateral de um novo estilo de vida! Tudo isso deve o resultado e não o objetivo. Ao contrário, seus objetivos devem ser o de uma alimentação mais saudável, mudar hábitos ruins, melhorar sua rotina, ter mais saúde física e mental, estar bem e feliz com você mesmo.

O emagrecimento, boa forma e longevidade serão uma consequência de tudo isso e, mais ainda, uma consequência sem sofrimento e definitiva. Se emagrecer for seu único objetivo, quando alcançar o peso desejado, você vai relaxar e abandonar as mudanças que te fizeram emagrecer. Uma vez que isso acontecer, logo voltará a ganhar peso e entrará no conhecido efeito sanfona.



Os 5 Pilares

Base fundamental na qual todo o programa  se estrutura. A filosofia dos 5 pilares foi idealizada por especialistas na área de emagrecimento da UCLA (Universidade da Califórnia)-USA

5

5.3 *MINDSET* (Auto-conhecimento)

A busca do autoconhecimento é essencial em diversos aspectos da vida e se torna fundamental para que mantenha seu *mindset* elevado. Isso porquê, se quer mudar algum comportamento, é preciso que se conheça muito bem para identificar aquilo que precisa ser mudado. Simplesmente pelo fato de que não podemos mudar aquilo que não conhecemos.

É essencial desenvolver a consciência que se tem si de mesmo, sobre quem você é em profundidade.

Esse fato a ajudará também a entender melhor sobre como e porque você mantém determinadas atitudes e determinados pensamentos.

Vamos ajudá-la(o) a perceber seu potencial e caminhar em busca desse auto-conhecimento e treinar seu *Mindset* para conseguir alcançar seu objetivo. Você se capacitará à:

- Planejar
- Focar no Positivo
- Motivar-se
- Exercer seu melhor



Os 5 Pilares

Base fundamental na qual todo o programa **edn** se estrutura. A filosofia dos 5 pilares foi idealizada por especialistas na área de emagrecimento da UCLA (Universidade da Califórnia)-USA

5

5.4 *MINDSET*

(Pensamento Positivo – Atraindo o melhor)

Quando temos um dia bom, costumamos dizer que levantamos da cama com o pé direito. Encaramos esse levantar com o pé direito como algo relativo a sorte ou destino, esquecemos que quem coloca o primeiro pé direito ou esquerdo para fora da cama somos nós mesmos.

O que quero dizer é que você escolhe qual energia e frequência vai estar durante o dia. Você pode levantar agradecendo, apreciando, sorrindo ou pode acordar praguejando, reclamando da vida e dizendo que tudo vai dar errado.

Independente de uma possível lei da atração, nós enxergamos o mundo de acordo com o que sentimos. Você já deve ter reparado que em determinado dia, você olha para o espelho e adora a imagem que vê, eu outro dia, acha que não poderia existir imagem pior.

Isso acontece justamente porque estava sentindo coisas diferentes nesses dias.

Mude seus pensamentos negativos para pensamentos positivos e veja a mágica de acordar com o pé direito acontecer todos os dias!



Os 5 Pilares

Base fundamental na qual todo o programa  se estrutura. A filosofia dos 5 pilares foi idealizada por especialistas na área de emagrecimento da UCLA (Universidade da Califórnia)-USA

5

5.3 *MINDSET*

(Recompensas e Punições)

Quando pensamos em recompensas, pensamos em algo que nos dê satisfação, e ao contrário acontece quando pensamos em punição.

Quem disse, por exemplo, que a comida é uma recompensa e atividades físicas são punições?

Pense nisso...Você mesmo definiu isso!

E fez isso baseando-se em experiências anteriores. O quanto antes você mudar essas concepções, melhor será. Pense bem: a comida é apenas comida e tem sua função e a atividade física também é apenas atividade física que também tem sua função.

E quais são suas funções? Com certeza são funções positivas! A comida tem por objetivo nutrir e fortalecer a mente e o corpo. As atividades físicas tem o objetivo de gerar hormônios do bem estar, dar ânimo e disposição, modelar seu corpo e, conseqüentemente, melhorar sua auto-estima e saúde.

As duas possuem funções positivas e certamente você merece as duas!

Você merece se cuidar, basta entender!



ENTENDA O PROGRAMA

(Entenda o funcionamento do processo)

O autor James Clear, em Hábitos Atômicos, diz:

"Pequenas mudanças geram resultados impressionantes. Não importa quais sejam seus objetivos. Se você enfrenta dificuldades para mudar seus hábitos, o problema não é você. É o sistema escolhido."

Criamos o programa  como um sistema completo, estruturado com base em 5 pilares fundamentais que sustentam o plano ideal para alcançar uma vida ativa e saudável.

Utilizando nosso programa você alcançará o seu objetivo de emagrecimento / transformação corporal e uma vida nova com hábitos saudáveis.

É simples: só seguir o passo-a-passo

HORA DA AÇÃO!

Colocando em prática

Preparamos para você um **Diário de Acompanhamento** para que anote seus novos hábitos. Mantenha registrado tudo o que consumir e de forma simples comece a prestar mais atenção no que consome e ainda consiga manter o foco no sistema do nosso método.

Anote se fez exercícios físicos, quanto de água e chá consumiu, quantas vezes o intestino funcionou, quantas calorias em cada refeição (indicamos o aplicativo MyFitnessPal - versão gratuita é perfeita). Vamos calcular sua Taxa Metabólica Basal (quanto seu corpo gasta de calorias em repouso) e TDEE. Mantenha o foco no deficit calórico com refeições ricas em todos os macro e micro nutrientes (utilize a suplementação para garantir a quantidade adequada).

Este material foi preparado com muito carinho para te ajudar a ser mais ativo e saudável, conte para seu Coach sobre suas dificuldades e evoluções. Imprima o material e mantenha registrado diariamente seu plano e progresso. Disciplina e organização são preciosas chaves para o sucesso

Não se compare com ninguém além de você mesmo:
seja 1% melhor a cada dia.



DIÁRIO

ACOMPANHAMENTO



FRASE DO DIA

"Seja o criador de seu mundo e não apenas o consumidor dele." James Clear

HÁBITOS

SEMANA _____

	S	M	T	W	T	F	S
ROTINA DA MANHÃ	<input type="checkbox"/>						
ROTINA DA TARDE	<input type="checkbox"/>						
ROTINA DA NOITE	<input type="checkbox"/>						
EXERCÍCIO	<input type="checkbox"/>						
MEDITAÇÃO	<input type="checkbox"/>						

NOTAS

www.ednpro.com



FRASE DO DIA

"A persistência é o caminho do êxito." Charles Chaplin

DIÁRIO ALIMENTAR

DATA	HORÁRIO	COMIDA/BEBIDA	QUANTIDADE	NOTAS

www.ednpro.com



FRASE DO DIA

"A semente de todo hábito é uma decisão minúscula, mas quando repetida, um hábito brota e se fortalece." James Clear

PLANO DE EXERCÍCIO

	ATIVIDADE	DURAÇÃO	REPETIÇÃO
DIA 1		30 min 20 min 10 min	1 X 2 X 3 X
DIA 2			
DIA 3			
DIA 4			
DIA 5			

www.ednpro.com



FRASE DO DIA

" Só se pode alcançar um grande êxito quando nos mantemos fiéis a nós mesmos." Friedrich Nietzsche

PLANO ALIMENTAR

	CAFÉ DA MANHÃ	ALMOÇO	LANCHE	JANTAR
D				
S				
T				
Q				
Q				
S				
S				

FRASE DO DIA

"Cada ação que você pratica é um voto para o tipo de pessoa que você deseja se tornar." James Clear

PLANO SAUDÁVEL

M E T A

C

CAFÉ DA MANHÃ

A

ALMOÇO

L

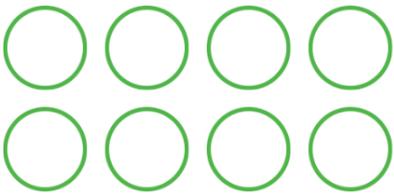
LANCHE

J

JANTAR

E X E R C Í C I O

Á G U A



A N O T A Ç Õ E S

.....

.....

.....

.....

.....

.....

www.ednpro.com



FRASE DO DIA

"Estar decidido, acima de qualquer coisa, é o segredo do sucesso." Henry Ford

PLANEJAMENTO

METAS:

MEU PORQUÊ:

DATA DE INÍCIO:

ALCANÇAR ATÉ:

ETAPAS/AÇÕES









NOTAS E IDÉIAS:

www.ednpro.com



FRASE DO DIA

"Imagine uma nova história para sua vida e acredite nela." Paulo Coelho

MINDSET - PRÁTICA

MANHÃ



MANTRA DO DIA:

.....
.....

GOSTARIA QUE:

.....
.....
.....

PARA HOJE SER UM ÓTIMO DIA EU VOU:

.....
.....
.....

NOITE



EU SOU AGRADECIDA POR:

.....
.....

PESSOAS QUE APRECIO:

.....
.....
.....

TRÊS BOAS COISAS DE HOJE:

.....
.....
.....

OUTROS PENSAMENTOS



MOMENTO A LEMBRAR



COPYRIGHT

Declaração de Direitos Autorais

Todas as informações incluídas neste material, como texto, gráficos, fotos, o logotipo e as imagens do programa e.d.n – experiência dieta natural, são de propriedade exclusiva do programa e.d.n e protegidas pelas leis de direitos autorais internacionais e dos Estados Unidos. Outros nomes de marcas e logotipos podem ser marcas comerciais ou marcas registradas de outras empresas.

A permissão para visualizar e fotocopiar (ou imprimir) materiais deste documento é concedida apenas para uso pessoal e não comercial.

Qualquer outra cópia, distribuição, retransmissão ou modificação das informações contidas neste documento, na forma eletrônica ou impressa, sem permissão anterior expressa por escrito do programa e.d.n – experiência dieta natural é estritamente proibida. No caso de qualquer cópia, redistribuição ou publicação permitida de material com direitos autorais, nenhuma mudança ou exclusão de atribuição do autor, legenda de marca registrada ou de aviso de direitos autorais deverá ser feita.

