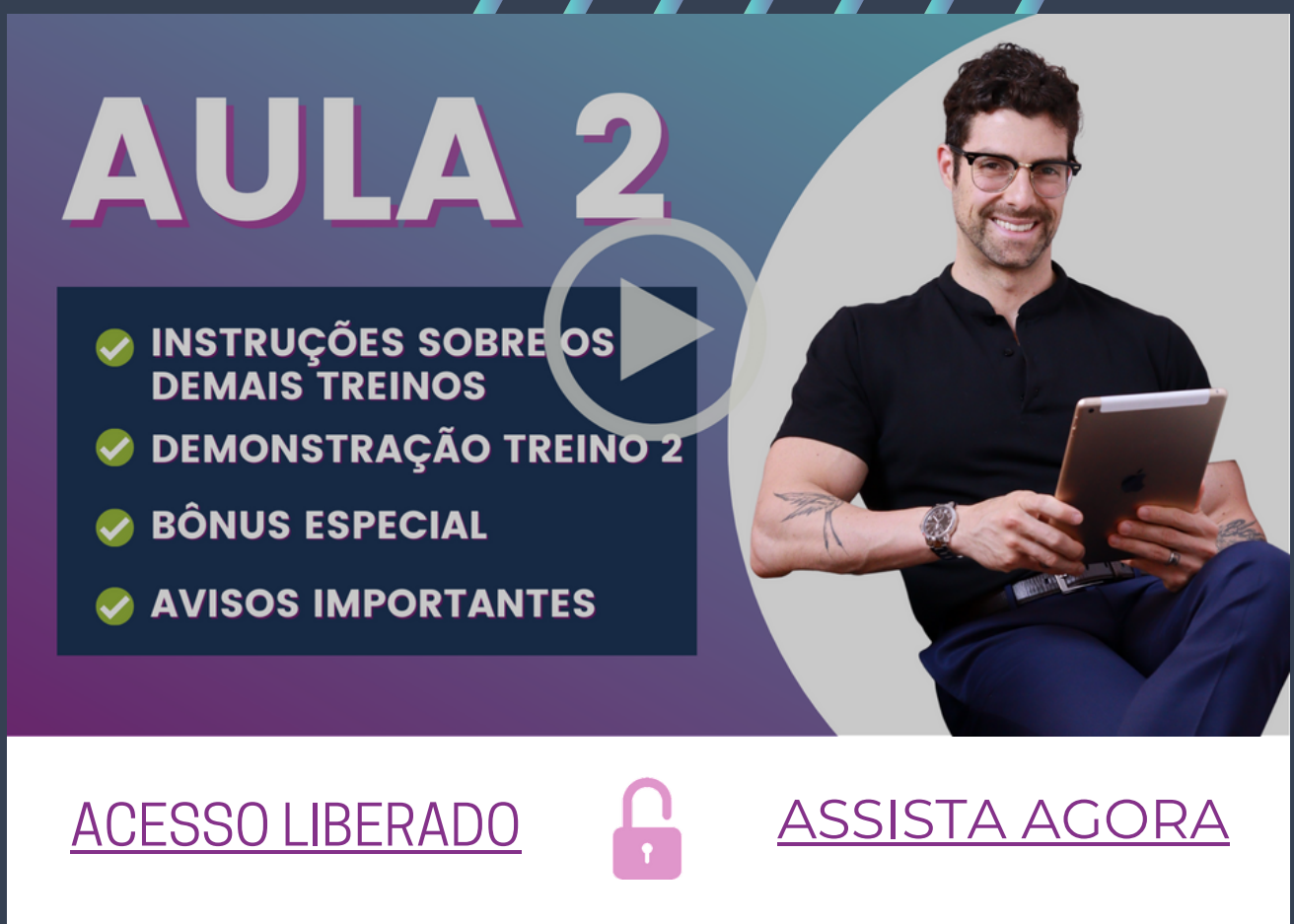


RESUMO


AULA 2

Se você ainda não viu a Aula 2, clique no Vídeo Abaixo:



AULA 2

- ✓ INSTRUÇÕES SOBRE OS DEMAIS TREINOS
- ✓ DEMONSTRAÇÃO TREINO 2
- ✓ BÔNUS ESPECIAL
- ✓ AVISOS IMPORTANTES

[ACESSO LIBERADO](#)  [ASSISTA AGORA](#)

Essa semana eu estou do seu lado, te acompanhando no seu objetivo de ter muito resultado durante este Desafio de 7 dias!

Imagine só, daqui a 7 dias, você se olhar no espelho e já ver seus primeiros resultados:

- Vai rejuvenescer sua Aparência;
- Vai sentir uma mudança na sua Pele;
- Vai melhorar o seu Humor;
- Vai se sentir mais Energizada;
- Vai perder Gordura na Barriga;
- Vai acelerar o seu Metabolismo;
- Vai diminuir a Inflamação do seu corpo;
- Vai reduzir o Inchaço e a Retenção de Líquidos;
- Vai conseguir perder 2kg ou mais de Peso na Balança;
- Vai sentir muito mais Disposição;
- Seu sono ficará melhor e muito mais!

Hoje é Quarta-feira e provavelmente você não está com o mesmo nível de motivação da Segunda-feira.

Como eu te falei no primeiro vídeo na Segunda-feira e na aula ao vivo que fizemos, essa semana você vai reverter o envelhecimento do seu corpo e, ao mesmo tempo, emagrecer sem ficar flácida e com celulite.

Até nesse Domingo, você vai se olhar no espelho e já ver seus primeiros resultados:

- Vai perder gordura na Barriga;
- Vai sentir uma mudança na sua Pele e no seu Humor;
- Vai se sentir Energizada;
- Vai acelerar o seu Metabolismo;
- Vai diminuir a Inflamação;
- Vai melhorar seu Sono e se sentir muito mais Disposta;
- Vai sentir que sua Autoestima começará a se transformar!



Mais importante que isso, pense agora: Qual vai ser a sensação que você vai sentir se conseguir alcançar esse objetivo até Domingo? E eu tenho certeza de que você vai continuar aqui comigo até o final da semana!

EM RESUMO:

- ✓ Centenas de mulheres normais, como você, estão juntas nessa semana dando o primeiro passo para mudar seu Estilo de Vida.

- ✓ Muitas mulheres que nunca fizeram exercícios ou que estão sedentárias há muito tempo, mulheres acima do peso, que estavam desanimadas quando se olhavam no espelho.
- ✓ A Proposta do Desafio Mais Leve Mais Jovem é te ajudar a conquistar sua primeira vitória, perder seus primeiros quilos nessa semana e começar a rejuvenescer a sua aparência dentro desses 7 dias. Fazer você acreditar que você é capaz de mudar sua vida, desde que você tenha um Método que te oriente, passo a passo, sobre o que fazer em cada etapa.

**SIGA O PROCESSO QUE ESTOU
TE GUIANDO ESSA SEMANA QUE
NÃO TEM COMO DAR ERRADO.**

PRIMEIRO

VEJA O VÍDEO DA AULA 2

AULA 2

- ✓ INSTRUÇÕES SOBRE OS
DEMAIS TREINOS
- ✓ DEMONSTRAÇÃO TREINO 2
- ✓ BÔNUS ESPECIAL
- ✓ AVISOS IMPORTANTES



[ACESSO LIBERADO](#)



[ASSISTA AGORA](#)

APÓS O VÍDEO:

NÃO SE ESQUEÇA:

- ✓ Não deixe a correria do seu dia a dia ganhar de você... Seja a sua **prioridade**.
- ✓ Você precisa ter uma conversa com você mesma e não deixar seu cérebro te **vencer**.
- ✓ O seu comprometimento com você mesma, a sua alimentação e a meta que você escreveu na Segunda-feira serão fundamentais para você seguir o nosso **planejamento**.

UM POUQUINHO TODOS OS DIAS.

Não deixar seu cérebro te sabotar vai fazer diferença não só na sua perda de peso, mas também vai retardar o seu envelhecimento e deixar sua aparência mais jovem e magra. Isso faz com que a mudança no seu Estilo de Vida mude a partir dessa semana de Desafio.

Está Preparada?!

IMPORTANTE

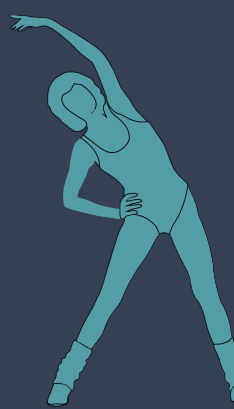
QUINTA-FEIRA, ÀS 20:00, TE ESPERO
NA NOSSA PRÓXIMA AULA AO
VIVO!

RESUMO DO TREINO:

10 REPETIÇÕES DE CADA
EXERCÍCIO NA SEQUÊNCIA:

- 1 Prancha Alta no Banco
- 2 Canivete no Banco J90°
- 3 Elevação de Pelve Sentada
- 4 Agachamento Sumô Cruzando Braços

- Faça esse Circuito acima por 4 voltas.
- Tente não descansar de um exercício para o outro!
- Se for necessário, descanse por no máximo 20 segundos entre uma série e outra.



Treine Quarta e Quinta-feira esse Treino!
Sexta-feira tem o Treino 3.

IMPORTANTE

QUINTA-FEIRA, ÀS 20:00, TE ESPERO
NA NOSSA PRÓXIMA AULA AO
VIVO!