

DIETA DE 1200 CALORIAS



Dr. Now



INFORMATIVO

Todas as dicas e conceitos apresentados neste livro têm como objetivo apenas informar e educar.

Este livro foi disponibilizado com esse único objetivo e não tem intenção nenhuma de servir como orientação médica, prescrição ou substituir diagnósticos de profissionais.

É de suma importância que antes de começar a praticar qualquer exercício ou realizar alguma dieta, o leitor tenha a aprovação de um profissional licenciado.

Cada pessoa tem suas necessidades e limitações pessoais. Este livro foi baseado na experiência de algumas pessoas, o que pode não ser perfeito para você, leitor.

Os autores se eximem de qualquer responsabilidade sobre o uso, interpretação e consequências do uso direto ou indireto de qualquer informação contida neste material.

Desculpe-nos pela formalidade, mas ela é necessária para amarrar os aspectos legais sobre os quais este material está publicado.

DIETA DE 1200 CALORIAS

A **dieta de 1200 calorias** é uma dieta para emagrecer bem famosa e que tem feito muito sucesso por promover uma perda de peso rápido e eficiente.

Embora seja uma dieta um pouco restrita em calorias, ela não deixa de ser uma dieta saudável, pois ela é baseada em carboidratos complexos, proteínas magras, frutas e legumes, proporcionando assim os nutrientes necessários para que você emagreça com saúde.

Agora que você entendeu um pouco sobre a dieta, vamos ao cardápio completo de 1200 calorias por dias.

Agora você irá conferir o cardápio da dieta de 1200 calorias diárias, são 2 opções de cardápios para que você possa variar e assim não fica enjoada de comer todos dias a mesma coisa.



A DIETA DO DR. NOW

Essa dieta ficou famosa após ser vista por milhares de pessoas no programa de televisão da TLC - My 600-lb life, aqui no Brasil, chamado de Quilos Mortais.

Dr. Nowzaradan, protagonista da série, é um cirurgião bariátrico carismático e famoso por suas habilidades em ajudar pacientes com obesidade mórbida.



"Eu não tenho um processo de seleção como a maioria dos médicos tem. Todo mundo vem e nós cuidamos deles" - Dr. Now

PORQUE FAZER ESSA DIETA?

Ao contrário do que muitos pensam, a cirurgia para perda de peso não é uma solução mágica para a obesidade.

Muitos dos casos graves que o Dr. Now enfrenta exigem muita preparação antes de se fazer a cirurgia de Gastrectomia. Muitos devem perder uma quantidade específica de peso antes de poderem passar pela faca.

O Dr. Now faz isso por dois motivos. Primeiro, é muito mais perigoso fazer uma cirurgia quando você está com obesidade mórbida, já que isso causa tanta pressão em seu corpo.

Fazer dieta e perder peso primeiro ajuda a diminuir esses riscos. Mas a segunda razão é mais psicológica. Mesmo após a cirurgia, os pacientes devem mudar seus hábitos, dieta e estilo de vida. Ao seguir a dieta prescrita do Dr. Now antecipadamente, eles estão praticando para o futuro e provando que estão comprometidos em ficar saudáveis.



CONSIDERAÇÕES

Os cardápios a seguir são ideias do que comer ao longo do desafio e não devem ser entendidos como prescrição de dieta.

Apenas um acompanhamento individual seria possível prescrever uma dieta para cada pessoa, o que deve ser feito por profissionais licenciados.

LEMBRE-SE

As porções das receitas são apenas sugestões. Você deve ajustá-las de acordo com o seu apetite. O grande segredo é comer alimentos saudáveis até se satisfazer.

Jamais comer por gula. Aprender a "interpretar" seu corpo é a chave para alcançar seu peso ideal no seu ritmo e com saúde. Se estiver sem fome, não há necessidade de comer e se estiver com fome, coma até se satisfazer e pare quando isso acontecer.

DIETA DE 1200 CALORIAS



Essa **dieta não é milagrosa**, leia até o final para saber como de fato você irá **perder de 21kg** em até 60 dias!

CAFÉ DAMANHÃ

200 A 250 CALORIAS

Opção 1

- 1 suco detox
- 2 fatias de pão integral
- 1 fatia de queijo branco ou peito de peru

Opção de suco detox

Ingredientes

- 1 folha de couve
- 3 folhas de hortelã
- 2 fatias de abacaxi
- 200 ml de água de coco

Modo de preparo

Bata todos os ingredientes no liquidificador, beba logo em seguida sem coar.

Opção 2

- 1 shake emagrecedor de chia 2
- torradas integrais
- 1 colher de queijo cottage

LANCHE DA MANHÃ

130 A 150 CALORIAS

Opção 1

- 1 iogurte desnatado
- 2 morangos

Opção 2

- 1 barra de cereal light
- 200 ml de suco de laranja natural

ALMOÇO

350 CALÓRIAS

Opção 1

- 4 colheres de sopa de arroz integral
- 2 colheres de sopa de feijão
- 1 filé de frango grelhado 1 prato de salada

Sobremesa - maçã

Opção 2

- 4 colheres de sopa de arroz integral
- 1 bife de carne vermelha magra
- 1 prato de salada 3 colheres de sopa de legumes refogados

Sobremesa - maçã

LANCHE DA TARDE

120 A 15 CALORIAS

Opção 1

- 1 copo de chá de hibisco
- 2 torradas integrais
- 1 colher de requeijão light

Opção 2

- 1 copo de chá-verde 2
- torradas integrais
- 1 colher de sopa de queijo cottage

JANTAR

200 CALORIAS

Opção 1

- 1 filé de peixe grelhado
- 1 prato de salada

Opção 2

- 1 omelete com tomate e cebola
- 1 prato de salada

CEIA

Opção 1

- 1 pera

Opção 1

- 1 gelatina diet

OPÇÃO DE CARDÁPIO PARA 5 DIAS

1º DIA

Café da manhã - 200ml de Suco de Laranja Natural sem açúcar e 3 bolachas de água e sal e 1 maçã;

Almoço - 1 colher (sopa) de feijão e 1 filé de frango e Salada - Tomate e alface (a gosto) (sem tempero, só sal se quiser)

Lanche - 1 Laranja;

Jantar - 1 ou duas conchas de Caldo de Feijão e suco de Limão (sem açúcar);

2º DIA

Café da manhã - 200ml de Suco de Abacaxi Natural sem açúcar

Almoço - 1 Colher(sopa) de arroz e 1 de feijão e Salada - Tomate e alface (a gosto) (sem tempero, só sal se quiser)

Lanche - Mamão pequeno

Jantar - 1 ou duas conchas de Caldo de feijão e suco de Laranja (sem açúcar)

3º DIA

Café da manhã - 1 xícara de Chá verde

Almoço - 1 Envelope de Vono (sopa de saquinho)

Lanche - 2 Fatias de Abacaxi

Jantar - 1 Colher(sopa) de Arroz e Salada Tomate, pepino e alface (a gosto) (sem tempero, só sal se quiser)

OPÇÃO DE CARDÁPIO PARA 5 DIAS

4º DIA

Café da manhã - 1 xícara de Chá verde

Almoço - Salada - Tomate, pepino, e couve (a gosto) (sem tempero, só sal se quiser)

Lanche - 1 Limão e 1 Maçã (faça suco, ou como preferir)

Jantar - 1 Envelope de Vono (sopa de saquinho)

5º DIA

Café da manhã - 2 xícaras de Chá verde

Almoço - 1 Colher(sopa) de Feijão com Batata média

Lanche - 1 Fatia de Abacaxi

Jantar - Salada - Tomate e alface (a gosto) (sem tempero, só sal se quiser)

Repita os cardápios depois de completado os **5 dias**, com o jantar, essa não é igual a muitas por aí que mandam excluir o jantar. Essa dieta já é restrita demais para se excluir qualquer refeição!

Não acabou por aí, a dieta **só vai funcionar se você seguir os próximos passos!**





**QUER RECEITAS
PARA SECAR
RÁPIDO?**

**CLIQUE
AQUI**

**Agora, deixa eu te fazer uma pergunta,
você quer mesmo emagrecer?**

O que mostramos acima, foi apenas um exemplo de cardápio FIT, com baixas calorias, mas muito eficiente.

Se você quer secar a barriga; Se você quer acabar com as celulites; Se você tem vergonha do seu corpo;

Se você quer desinchar; se você quer emagrecer rápido e com saúde, **você está no lugar certo!**

A seguir, vamos te mostrar algumas dicas para te fazer emagrecer e secar! Temos várias receitas e cardápios para te ajudar, por isso, **LEIA ATÉ O FINAL.**

1 DIMINUA A QUANTIDADE DE CARBOIDRATOS

Os carboidratos são importantes para promover energia ao nosso corpo e isso pode ser muito benéfico caso você faça exercícios regularmente.

Diversos estudos apontam que manter uma alimentação baixa em carboidratos pode te ajudar a diminuir de duas a três vezes mais peso do que uma alimentação que só é baixa em gordura, por exemplo.

Ao comer carboidratos, uma das importantes dicas para emagrecer é preferir os feitos com grãos integrais, já que estes alimentos vão exigir mais na hora da digestão, oferecendo maior saciedade do que um carboidrato simples, como pão branco ou macarrão



2 ÁGUA SEMPRE!

Você já sabe que o corpo precisa de oito a dez copos todo dia, vai dá mais ou menos 2,5L

para mulheres e homens 3,5L.

Quando tomar: 2 copos de água uma hora antes do café da manhã, do almoço e do jantar

Água além de te ajudar a limpar o seu organismo e acelerar seu metabolismo, quando ingerida antes de cada lanche (refeição) irá te ajudar no quesito saciedade.



3

CUIDADO COM AS FRUTAS

Frutas: elas podem fazer tudo ir por água abaixo se o consumo for muito exagerado. A maioria das frutas possuem muito carboidrato e têm o seu próprio tipo de açúcar: a **frutose**.

Sugerimos um consumo bem moderado de frutas, dando preferência para aquelas com menor quantidade de carboidratos e com maior quantidade de fibra e água, como morango, limão, melão, acerola, melancia, amora e framboesa.

Coco e Abacate estão liberados, pois são frutas com bastante gordura boa e quase nenhum carboidrato.



4 MODERE NO AÇÚCAR!

Açúcar: como você verá, nenhuma receita usa açúcar. É bastante recomendado cortar o açúcar da sua vida se você quer emagrecer.

Procure comer os alimentos in natura, sem utilizar adoçantes, mas se fizer muita questão, utilize-os moderadamente (**stevia** é uma opção de adoçante mais saudável).



5

CAPRICHE NAS VERDURAS E LEGUMES

Caprichar nas verduras e legumes: espinafre, couve, alface, agrião, rúcula, acelga, chicória, vagem, quiabo, brócolis, couve-flor, berinjela, cenoura, tomate, beterraba, cebola, pepino, pimentão, repolho, cogumelos, abóbora, etc.



6 COMA DEVAGAR

Coma devagar! O simples hábito de comer devagar mastigando bem a comida pode ajudar e muito no controle do peso, proporcionando um aumento na saciedade e uma redução na necessidade por mais comida.

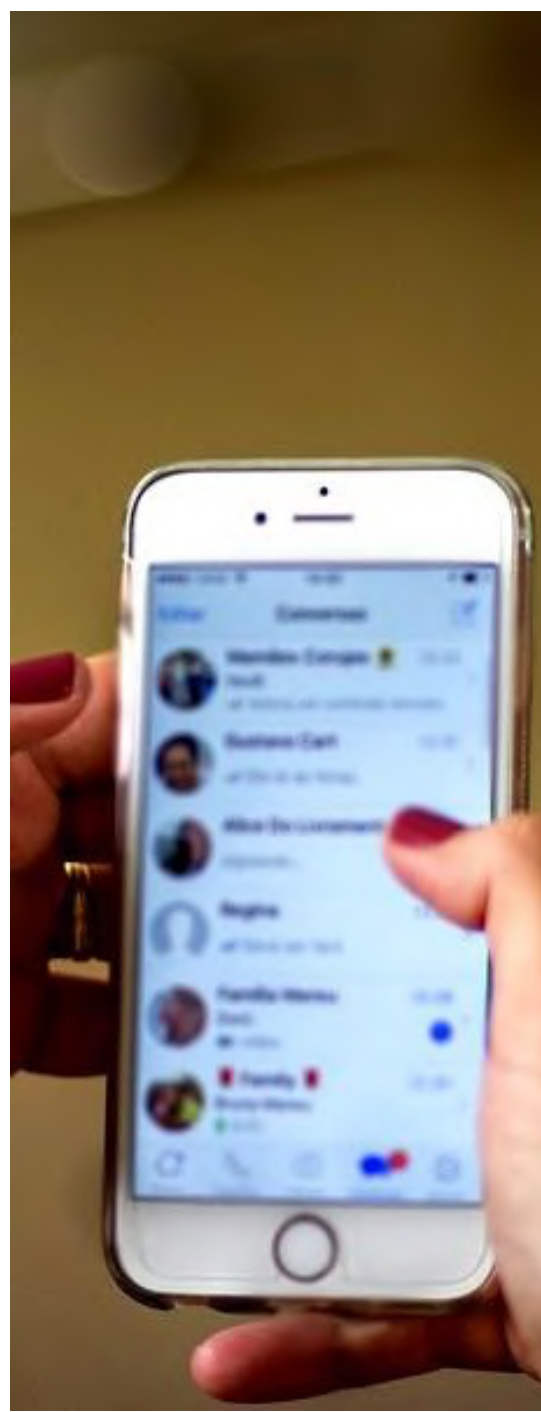
Nosso cérebro precisa de tempo para processar e entender que você já comeu o suficiente.

Então vá com calma na hora das refeições



7 EVITE DISTRAÇÕES NA HORA DE COMER!

Evitar distrações (principalmente aparelhos eletrônicos) quando estiver comendo: comer assistindo televisão, em frente ao computador ou usando o celular **distrai a mente e faz com que o nosso corpo demore para perceber que já comeu o suficiente.**



8

INTERPRETE SEU CORPO!

Você deve “interpretar” o seu corpo. Se você estiver sentindo fome e com pouca energia, aumente as porções.

O segredo fundamental é comer até se satisfazer. Jamais comer por gula. Evite excessos só porque a refeição está gostosa.



ATENÇÃO, PREPARADA PARA EMAGRECER?

SE VOCÊ ESTÁ REALMENTE
PREPARADA PARA EMAGRECER

CONTINUE LENDO!

**SE LIVRE NATURALMENTE DE
5 A 10KG EM APENAS 17 DIAS!**



**EMAGREÇA DE FORMA
SAUDÁVEL E BARATA!**

APENAS R\$23,00



CLIQUE AQUI!



LEMBRAMOS QUE RESTAM POUCAS VAGAS!

DEVIDO A GRANDE DEMANDA, A
QUALQUER MOMENTO NÃO SERÁ MAIS
POSSÍVEL TER ACESSO AO NOSSO
PROGRAMA DE EMAGRECIMENTO.

**APROVEITE AGORA PARA GARANTIR A
SUA VAGA!**



CLIQUE AQUI!

