Checklist Anti-Desculpas:

10 Hábitos para começar a secar barriga

CAION

Esse checklist é o seu mapa prático para acelerar seus resultados. Você não precisa de dieta maluca, mas sim de atitudes simples, que feitas com consistência, transformam seu corpo e sua saúde.

- ☐ **Cortar açúcar refinado e tudo que contém açúcar na composição**
  (Bolos, doces, refrigerante, achocolatado, suco de caixinha, etc.)
- ☐ **Cortar sal refinado e substitua por temperos naturais**
  (Ervas, pimenta, alho, cebola, etc.)
- ☐ **Cortar farinha branca**
  (Pães, bolos, biscoitos, massas, etc.)
- ☐ **Cortar bebidas alcoólicas**
- ☐ **Cortar embutidos**
  (Presunto, salsicha, salame, peito de peru, etc.)
- ☐ **Beber a quantidade mínima de água**
  (seu peso x 35ml. Ex.: 70kg x 35ml = 2,5L por dia)
- ☐ **Comer fibras**
  (Frutas, sementes, vegetais crus, etc.)
- ☐ **Consumir proteína em todas as refeições**
  (Ovos, carnes magras, frango, peixe ou whey)
- ☐ **Dormir pelo menos 7 horas**
- ☐ **Pegar pelo menos 10 minutos de sol**
  (Nos braços ou pernas, sem protetor, entre 10h e 15h)

Por que esses hábitos funcionam?

Entenda como cada hábito acelera seu emagrecimento e desinchaço:

🚫 Cortar Açúcar Refinado

O açúcar em excesso gera picos de insulina, inflamação, retenção e compulsão.
Cortar isso ajuda a desinchar e acelera o emagrecimento.

🚫 Cortar Sal Refinado

O sal refinado gera retenção de líquidos e impacta na pressão arterial. Substituir por temperos naturais reduz o inchaço e melhora sua saúde.

🚫 Cortar Farinha Branca

Farinha branca se transforma em açúcar no corpo, aumentando fome, inchaço e gordura abdominal. Cortar ajuda no controle da saciedade.

🚫 Cortar Bebida Alcoólica

O álcool atrapalha o metabolismo, aumenta a retenção e reduz a queima de gordura

🚫 Cortar Embutidos

Presunto, peito de peru, salsicha e similares são ricos em sódio e conservantes, causando inflamação, inchaço e dificultando a queima de gordura.

💧 Beber a Quantidade Certa de Água

Água hidrata, melhora o funcionamento do metabolismo, reduz inchaço, ajuda na digestão e acelera a queima de gordura.

🥦 Consumir Fibras Todos os Dias

Fibras melhoram o funcionamento do intestino, controlam a fome, aumentam a saciedade e ajudam na desintoxicação natural do corpo.

🍳 Consumir Proteína em Todas as Refeições

A proteína mantém a massa magra, aumenta a saciedade e acelera o metabolismo mesmo sem dieta.

😴 Dormir Pelo Menos 7 Horas

O sono regula hormônios da fome e da saciedade. Dormir mal dificulta o emagrecimento e aumenta a compulsão.

☀️ Tomar Sol Todos os Dias

10 minutos de sol ajudam na produção de vitamina D, essencial para imunidade, disposição, humor e controle hormonal.

CAION