



www.EmagrecerDeVez.com

Desafio

by rpolesso - domingo, maio 16, 2010

<http://emagrecerdevez.com/desafio>

Que história é essa de desafio?



-> O que as pessoas estão dizendo sobre o Desafio:

"Oi gente voltei para contar um pouco dos resultados que obtive, estou perto de completar uma semana de desafio e pra mim os benefícios foram muitos, olha antes de começar o desafio eu estava entrando em desespero porque estava viciada em comida, sério mesmo eu não parava de pensar em comer, não sabia o que fazer pq nunca fui assim, tentei fazer dietas mas só piorava quando ficava muito tempo sem comer parecia que ia morrer de fome, já não sabia mais que fazer e o ponteiro da balança só subia, quando comecei o desafio nos dois primeiros dias foram mais difíceis, mas depois me senti muito bem e advinham? parei de querer comer toda hora e nem fico pensando mais em comida, não tenho mais compulsão por doces. Não me pesei ainda mas não importa pq já sinto uma diferença na minha imagem corporal, obrigada por me ajudar a recuperar a minha auto-estima e o bem-estar de cuidar de si mesmo."

Cibele

"Sigo suas dicas e para mim estão dando super certo. Estava com exatos 141,7 Kg não tinha animo pra nada e sedentário de carteirinha. Tomei vergonha na cara hoje caminhei cerca de 10km por dia e fiz uma revolução alimentar na minha vida. Moral da história 134,5 Kg e com pique total, fora a caminhada vou iniciar na academia. Continue com esse trabalho SHOW DE BOLA, isso ajuda muito as pessoas. Valeu um abraço"

Rodolfo

"Opa, dei uma lida no blog e estou começando o desafio. Comecei sexta feira passada 20/05/11, e hoje 26/05/11 ja perdi 3 cm de barriga [De 93 para 90 cm] :)"

Cadu

"Já li praticamente todos os artigos do site, algumas das coisas eu já tinha noção, pela luta constante em emagrecer. Mas realmente, o seu site reúne o que a de melhor de informações sobre emagrecimento. Parabéns! Estou numa luta para emagrecer quase 30 kg, e em um mês já alcancei 10kg. Desses 10kg, 8kg só de gordura e 2kg de músculos..."

Jaqueline

"... sempre caía nas armadilhas das dietas "milagrosas" e sempre me decepcionando, a auto estima lá no chão.....até que um dia li seu artigo e resolvi tentar mais uma vez, fazem 2 semanas e já emagreci quase 4 kg..."

Roseanne

"...Oi Rodrigo, acompanho o site pq acho q as informacoes muito claras e precisas... Comecei o desafio ha 2 meses, ja treinava e fazia interval training, e comia de 3 em 3 horas, porem errado e portanto nao emagrecia, reajuste minha dieta depois que conheci o blog, e agora falta so 3 kilos para chegar no que eu quero..."

Camila

"Sempre fui um assíduo frequentador de nutricionistas e fontes milagrosas de emagrecimento, porém, como se percebe-se, não tive muito sucesso em todos estes casos. Não me considero dentro de uma dieta, simplesmente aboli a forma de alimentação que anteriormente tinha, o que trouxe, além de uma redução de 11kg em menos de 2 meses, como muito ânimo para o trabalho e afins..."

Marcos

"Oi Rodrigo, conheci o seu site há um mês atrás (05/05/2011) e eu estava pesando 75,700 e eu só tenho 1,61 de altura. Comecei seguindo as suas dicas e hoje dia 06/06/2011 estou pesando exatos 69,900 alimentação é tudo. Quero atingir a minha meta de chegar aos 60 quilos, irei postando o meu sucesso aqui. Olha também faço caminhada de segunda a segunda. Um abraço grande e muito obrigada pelo incentivo."

Ana Lúcia

"O site é que faz aniversario e nós é que recebemos o presente. Parabéns parceiro, hoje tb tenho q comemorar. Perdi 10 kg graças a ti. Obrigado. Vou enviar no email de contato o meu progresso, se quiser pode postar no site. Obrigado novamente, Abraços"

Anderson

Este desafio é mais que um simples desafio, é uma reeducação, é um aprendizado. E como todo aprendizado, você precisa investir um tempo para estudar e absorver os conhecimentos novos! Os benefícios valerão cada segundo investido!!

(Se você tem interesse em uma ajuda particular (1 a 1) no processo e focada em você, veja o [Coaching](#) que eu ofereço.)

Bom, eu estive aí...

Sim, estive na sua posição e sei perfeitamente como se sente. Quando comecei a me interessar por *fitness*, emagrecimento, etc, eu me vi perdido em um oceano de informações e dúvidas.

O que eu quero é emagrecer de forma saudável!! Será isso tão difícil? Será que existe mesmo necessidade de existirem milhares de dietas diferentes, métodos revolucionários, etc?//

//

//]]>

Se você começar a pesquisar e ler com atenção essas diversas propostas de emagrecimento que encontramos na internet, revistas, etc, você irá perceber, como eu percebi, que uma promete algo mais revolucionário que outra, uma tenta provar que é dona da verdade e que as outras não valem seu interesse e PIOR ainda, você começa a notar que uma contradiz a outra! Então você para e grita: QUAL É A VERDADE AFINAL????

Bom, talvez você se deprima em vez de gritar, afinal, a situação é de fato triste. Mas como em tudo, EXISTE uma verdade. Eu fui capaz de encontra-la após me livrar desse monte de material inútil que só faz agente perder tempo. Agora adivinhe, a verdade **não** é algo revolucionário. O que é a verdade? Simples, uma dieta, uma reeducação alimentar e uma busca por um melhor corpo só irá ser um sucesso CASO o processo seja baseado e de acordo com o funcionamento do corpo!

O corpo funciona de uma determinada forma, logo, se você compreende este funcionamento, você irá saber o que faz sentido e o que não faz, o que funciona e o que não funciona. Infelizmente, não encontrei bons materiais de qualidade disponíveis aqui no Brasil, então tive que recorrer a materiais internacionais (alguns deles coloco nas referências). A boa notícia é que encontrei vários materiais de extrema qualidade, já a má notícia (nem tão má assim) é que tive que investir dias e mais dias, horas e mais horas lendo todos estes materiais afim de compreender as informações e entender claramente o funcionamento do corpo.

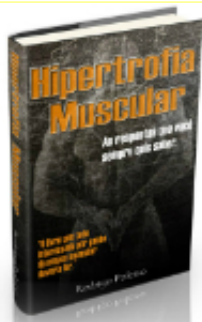
Este desafio é resultado disso tudo. Na verdade, o Emagrecer de Vez inteiro é resultado deste esforço. A proposta é trazer para o público nacional um conhecimento verdadeiro, sincero e honesto sobre o assunto, GRATUITAMENTE.

O desafio 3 Meses para Emagrecer de Vez é resultado do meu esforço em por na PRÁTICA todo o conhecimento teórico adquirido, de uma forma fácil, EFETIVA, EFICIENTE e natural. Aproveite :)

Estas sugestões, ou seja, esta DIETA, este DESAFIO, é a forma MAIS EFICAZ E EFICIENTE QUE EXISTE PARA SE PERDER GORDURA DE FORMA SAUDÁVEL E DURADOURA, POR QUE É BASEADA NAS VERDADES DO FUNCIONAMENTO DO CORPO! É CIENTÍFICO, É GARANTIDO!

Eu, mesmo não tendo histórico de problemas com peso, obtive ÓTIMOS resultados seguindo este desafio. Nele, eu compartilho com você minhas fotos de antes e depois, dê uma olhadinha. Os ganhos podem ser bem maiores para quem tem mais peso a perder!

Ah sim, PARABÉNS por estar disposto(a) a investir em você! Compartilhe seus resultados e indique esta página para seus amigos no orkut, facebook, etc. Meu objetivo é que este conhecimento atinja a maior quantidade de pessoas possível!



Tem interesse em [HIPERTROFIA MUSCULAR](#)? Ou seja, ganho de massa muscular?. Veja meu livro eletrônico que mostra as verdades sobre isso e as técnicas que realmente funcionam, de acordo com o que a ciência diz e a prática prova. Veja mais detalhes [AQUI](#). Você pode começar a lê-lo em 2 minutos! Se você tem interesse em torneir ou construir músculos, te digo, você TEM que ler este livro. Quem avisa, amigo é! :)

-> Baixe o desafio agora mesmo, 100% grátis, claro!

Chega de bla bla bla, **Clique na imagem abaixo** para fazer o *download* do Desafio, **gratuitamente**, e veja em detalhes do que estou to falando.



Você pode também fazer agora o download da [PLANILHA](#) que é usada no Desafio. Dentro do Desafio você encontra links para o download, porém, se você quer baixá-la agora, clique [AQUI](#).

Hey! CLIQUE nos botões do Facebook, Twitter e Google aqui na sua esquerda pra divulgar esta página e ajudar mais gente!! =)

Um abraço,