TREINO GRÁTIS



O MÉTODO PRA SECAR EM CASA

SECANDO EM 20 MINUTOS

Comece a secar hoje

Os 3 ajustes no prato que mais fazem diferença e os primeiros 20 minutos de movimento

Antes de começar. Este material traz orientações gerais de exercício e alimentação e não substitui avaliação médica ou acompanhamento individual. Gestantes, lactantes, menores de 18 anos, pessoas com hipertensão, diabetes, doença cardíaca, renal ou respiratória, problemas de coluna ou articulação, em uso de medicação contínua ou com histórico de transtorno alimentar devem ter liberação médica antes de começar. Pare o exercício na hora se sentir dor aguda, tontura, falta de ar fora do normal ou dor no peito.

PARTE 01

3 ajustes no prato pra começar hoje



1. **Metade do prato de salada ou legumes** no almoço e no jantar. Comece comendo por ela.
2. **Proteína em toda refeição:** ovo no café, frango ou carne no almoço, iogurte no lanche. Proteína segura a fome.
3. **Troque o refrigerante e o suco de caixinha por água** por 4 semanas. É o corte mais fácil e um dos que mais fazem diferença.

PARTE 02

Seus primeiros 20 minutos de movimento

Este é o **Treino A · Pernas e Glúteos**, o primeiro dos 20 do método Secando em 20 Minutos. Dá pra fazer agora, na sala, sem nenhum equipamento.

Como fazer

1. **Aquecimento (3 min):** 30 s de cada: marcha parada, círculos de braço, rotação de quadril, agachamento lento, toque no pé cruzado, passo lateral.
2. **Circuito:** 5 exercícios, **30 segundos de esforço e 30 de descanso** em cada um. Terminou os 5, é uma volta.
3. **Repita 4 voltas** (3 se você está parada há muito tempo).
4. **Alongue (3 min)** pernas, glúteos e costas.

Segurança: se você tem algum problema de saúde, está grávida ou voltando de lesão, converse com seu médico antes. Pare na hora se sentir dor aguda, tontura ou dor no peito.

01 Agachamento



Agachamento: quadril para trás, peito aberto

Pés na largura dos ombros. Leve o quadril para trás como se fosse sentar, desça com o peito aberto e suba empurrando o chão.

> **Sem impacto:** desça só até a metade ou até encostar numa cadeira.

02 Afundo



Afundo: joelho de trás desce em direção ao chão

Passo grande à frente, desça até os dois joelhos dobrarem, volte e troque de perna.

> **Sem impacto:** segure numa parede e desça só até onde for confortável.

03 Ponte de glúteo



Ponte de glúteo: quadril elevado

Deitada, joelhos dobrados. Aperte o glúteo e suba o quadril até o corpo ficar reto dos ombros aos joelhos.

> **Sem impacto:** este já é sem impacto. Se sentir a lombar, suba menos.

04 Afundo lateral



Afundo lateral: uma perna dobrada, a outra esticada

Pés bem afastados. Leve o quadril para trás e para um lado, dobrando aquele joelho, e volte. Troque de lado.

> **Sem impacto:** desça pouco e apoie as mãos na coxa.

05 Corrida parada



Corrida parada: joelho sobe até a altura do quadril

Corra no lugar, subindo os joelhos na altura do quadril.

> **Sem impacto:** marcha alta, sem pular.

PARTE 03

Gostou?

Isso é só o começo. O método completo **Secando em 20 Minutos** tem:

- **O Que Comer Pra Secar:** método do prato, água, cardápio de 7 dias, 12 receitas rápidas e lista de compras.
- **Plano de 4 Semanas:** 4 treinos diferentes, 3 níveis, o tempo certo de cada semana e uma missão de hábito por dia.
- **Guia de Exercícios:** 15 exercícios com foto, passo a passo, versão sem impacto e versão mais difícil, mais o Teste do Dia 1 pra medir sua evolução.
- **Bônus:** Treino Express de 10 min, Treino Silencioso de Apartamento, Alongamento Matinal, Plano B pros dias difíceis e Diário de 28 dias.

Preço de Black Friday: R$ 37 (até 30/11). Garantia de 7 dias: não gostou, pede o dinheiro de volta.

Garanta o seu aqui