

DESAFIO SD-12



FÓRMULLA 

12 dias 8 passos
Até 5kg eliminados

ÍNDICE

Introdução.....	pg 1
Dicas de Alimentação.....	pg 1
Mini Metas Diárias.....	pg 2
Rotina de Exercícios.....	pg 3
Receitas Detox.....	pg 4
Shots Matinais.....	pg 5
Conclusão.....	pg 6



INTRODUÇÃO

1

Desejamos boas vindas ao desafio SD-12 - Seca Detox 12. Este protocolo foi criado pela equipe de farmacêuticos da HF Fórmula, junto com a nutricionista Caroline Trevisan, especialista em emagrecimento, para te ajudar a detoxificar o seu corpo e perder gordura de maneira saudável e eficaz em 12 dias, além de, dar início ao seu processo de emagrecimento.

Criamos essa breve apostila para complementar o passo a passo do uso das fórmulas do Kit Seca Detox 12. Aqui você encontrará informações valiosas sobre alimentação e detoxificação, mini metas diárias, dicas de exercícios, receitas detox e shots matinais. Siga as orientações e potencialize os seus resultados!

Observação: Para seguir o programa é importante que você esteja com seus exames em dia e avaliados por um médico.

DICAS DE ALIMENTAÇÃO

Para que você aproveite ao máximo os benefícios e potencialize os resultados do kit SD-12 é importante que siga estas orientações:

EVITE

- Alimentos industrializados e ultraprocessados: todos os alimentos que são vendidos em embalagens por terem muito corante e conservantes em sua composição.
- Leite e derivados.
- Alimentos com glúten como: farinha branca, pães, massas, biscoitos, cereais matinais, massas.
- Açúcar – doces em geral, balas, chocolates, refrigerantes e sucos de caixinha (convencional, diet e light).
- Adoçantes - restringir ao máximo.
- Gorduras: margarina, óleo de amendoim, soja, canola, girassol, milho (se possível substitua pelo azeite).
- Frituras - batata frita, salgadinhos de festas, chips.
- Temperos prontos : molho shoyo, tempero de salada prontos, maionese, mostarda, ketchup, barbecue e caldos prontos.
- Embutidos (presunto, peperonni, salame, linguiça...)

INCLUA

- Alimentos integrais, como grãos e farelos
- Frutas, verduras e legumes. Pode ser como salada ou sucos DETOX (dê preferência aos orgânicos por serem livres de agrotóxicos).
- Vegetais verdes escuros como: espinafre, rúcula, escarola, couve, acelga.
- Prefira as carnes brancas (frango e peixe) ou ovos à carnes vermelhas
- Beber bastante água ou água saborizada
- Chás naturais para ajudar a eliminar toxinas do corpo.
- Shots matinais como os que sugerimos nessa apostila



[illegible]

ROTINA DE EXERCÍCIOS

3

A atividade física é importante para manter a saúde física e mental, além de ajudar na perda de peso e no processo de desintoxicação. Exercícios regulares ajudam a aumentar a queima de calorias e a reduzir o acúmulo de gordura, além de melhorar a circulação sanguínea, sistema imunológico e funcionamento intestinal.

A prática de exercícios também ajuda a reduzir o estresse e a ansiedade, melhorando o bem-estar mental e a qualidade de vida.

Por isso, é recomendado incluir pelo menos 30 minutos de atividade física diariamente como parte do desafio SD-12.

COMO COMEÇAR

- Tente separar 30 minutos do seu dia para atividade física
- Comece devagar e da forma que conseguir
- Caminhadas, trotes leves, alongamentos, subida de escadas e dança já podem te ajudar muito
- Vá evoluindo aos poucos. Por exemplo: Comece com 5 minutos de caminhada, no dia seguinte faça 10 minutos e vá aumentando conforme conseguir

IMPORTANTE LEMBRAR

- Para praticar exercícios físicos você deve estar com exames cardiológicos em dia e ter liberação do seu cardiologista ou médico de confiança
- Um profissional da educação física habilitado pode te ajudar neste processo elaborando o melhor plano de exercícios para você



SUCO VERDE



Ingredientes: 1 folha de couve, 1/2 maçã verde, 1/2 pepino, 1/2 limão, 1 pedaço pequeno de gengibre, 1 copo de água ou água de coco.

Modo de preparo: Bata todos os ingredientes no liquidificador e sirva imediatamente.

SALADA



Ingredientes: Mix de folhas verdes (alface, rúcula, agrião), 1 cenoura ralada, 1 beterraba ralada, 1/2 abacate fatiado, sementes de girassol e de abóbora.

Modo de preparo: Misture todos os ingredientes em uma tigela e tempere com azeite de oliva, suco de limão e sal.

SOPA



Ingredientes: 1 abóbora japonesa, 1 cebola, 2 dentes de alho, 1 pedaço pequeno de gengibre, 1/2 colher de chá de cúrcuma em pó, sal e pimenta a gosto.

Modo de preparo: Refogue a cebola e o alho em um pouco de azeite, adicione a abóbora cortada em cubos e deixe cozinhar por alguns minutos. Acrescente água suficiente para cobrir os ingredientes, o gengibre e a cúrcuma em pó. Deixe cozinhar até que a abóbora esteja macia e bata tudo no liquidificador até formar um creme. Tempere com sal e pimenta a gosto.

SMOTHIE



Ingredientes: 1/2 xícara de frutas vermelhas congeladas, 1/2 banana madura, 1/2 xícara de água de coco, 1 colher de sopa de chia.

Modo de preparo: Bata todos os ingredientes no liquidificador até formar um smoothie homogêneo.

SHOT'S MATINAIS

5

"Shots matinais" são pequenas doses de bebidas concentradas, preparadas com ingredientes como ervas, especiarias, frutas e vegetais, que são consumidas pela manhã em jejum para melhorar a saúde e aumentar a energia durante o dia.

Shot da imunidade



Ingredientes: 1 limão espremido, 1 pedaço pequeno de gengibre ralado, 10 gotas de extrato de própolis

Modo de preparo: Misture todos os ingredientes em um copo e beba imediatamente.

Benefícios: aumento da imunidade, desinflamação e melhora da digestão

Shot digestivo



Ingredientes: 1 colher de sopa de vinagre de maçã, 1/2 copo de água 1/2 limão espremido, mel (opcional)

Modo de preparo: Misture todos os ingredientes em um copo e beba imediatamente.

Benefícios: melhora a digestão, controla o açúcar no sangue, e ajuda na perda de peso

Shot antiinflamatório



Ingredientes: 1/2 colher de chá de cúrcuma em pó, uma pitada de pimenta-do-reino moída, 1/2 limão espremido, mel (opcional)

Modo de Preparo: Misture a cúrcuma, a pimenta-do-reino e o suco de limão em um copo. Adicione água morna e misture bem. Beba imediatamente

Benefícios: contém propriedades antiinflamatórias, melhora a imunidade e a digestão.

CONCLUSÃO

6

Seguindo o protocolo SD-12, você irá melhorar a sua saúde e alavancar o seu processo de emagrecimento e eliminação de gordura corporal além de alcançar seus objetivos de maneira eficaz.

Lembre-se de que a chave para o sucesso é dar continuidade ao processo. O SD-12 é o início da sua mudança definitiva.

É muito importante que após o período de 12 dias seja feito um acompanhamento com um nutricionista para que um planejamento alimentar individualizado seja elaborado de forma a permitir que sua perda de peso tenha continuidade até que você atinja a sua meta.

Além disto, é importante reforçar que o propósito principal deste programa é ajudar no processo de emagrecimento e melhora da saúde, mas principalmente conseguir fazer com que os resultados obtidos sejam sustentáveis e que haja de fato mudanças no estilo de vida, com incorporação no dia a dia de uma alimentação saudável e equilibrada, além da inclusão de exercícios físicos na rotina diária.

**O nosso maior desejo é te ver
esbanjando saúde, bem estar
e auto estima.**

Este protocolo foi elaborado cuidadosamente pelas
profissionais:

Danielle Bordino
farmacêutica pós graduada em nutrição ortomolecular e
nutracêutica clínica.
@daniellebordino

Erika Rocha
farmacêutica pós graduada em farmácia magistral, com mais
de 20 anos de experiência no setor
@erikacardosorocha

Caroline Trevisan
nutricionista pós-graduada em Terapia Nutricional, Obesidade
e Emagrecimento, Nutrição/Suplementação no Esporte,
Nutrigenômica
@carolinetrevisan

Com carinho,



FÓRMULLA 

@hf.formulla