



MONJASLIM

MODELO DE ORGANIZAÇÃO ALIMENTAR

Descubra como potencializar os resultados com o apoio do MonjaSlim, com **uma sugestão de organização alimentar simples, equilibrado e fácil** de seguir no dia a dia.



@monjaslim



PLANO DE AÇÃO

Este material foi desenvolvido como um recurso complementar para quem deseja estruturar melhor os seus hábitos e faz uso de suplementos como parte de uma vida saudável.

O foco não é passar fome, mas acelerar o metabolismo, controlar o apetite, reduzir a vontade de doce e facilitar o processo de emagrecimento.

São opções simples, com substituições inteligentes e pensadas para o dia a dia.

Você não precisa de uma dieta difícil, e sim de uma estratégia eficiente.

Com constância, bons hábitos e o apoio do MonjaSlim na rotina, inúmeras pessoas estão redescobrando o prazer de viver com mais leveza e equilíbrio.

Siga esse plano como um guia de autocuidado, e lembre-se: **você não está sozinho nesse processo. Vamos juntos.**



@monjaslim

DESJEJUM

- MonjaSlim
- 300 a 500mls de água

Acordou? Avisa seu corpo!



@monjaslim

CAFÉ DA MANHÃ

OPÇÃO 1:

- 1 Fatia de pão 100% integral
- 2 ovos
- 1 fatia de mamão com 1 colher de chia

OPÇÃO 1:

- 1 iogurte natural desnatado (ou iogurte proteico zero açúcar5)
- 1 colheres de sopa de granola sem açúcar
- 3 colheres de sopa de frutas picadas (morango, banana, maçã...)



LANCHE DA MANHÃ

OPÇÃO 1:

- 1 fruta (maça, pera, morango)
- 1 castanha do pará

OPÇÃO 1:

- 1 iogurte natural desnatado (ou iogurte proteico zero açúcar)
- 1 colheres de sopa de granola sem açúcar
- 3 colheres de sopa de frutas picadas (morango, banana, maça...)

- MonjaSlim + Água!!



@monjaslim



ALMOÇO

OPÇÃO 1:

- 2 colheres de Arroz integral ou branco
- 1 concha de feijão ou lentilha
- Frango Grelhado (100g)
- Mix de salada crua (alface, rúcula, cenoura, repolho) com 1 fio de azeite e limão.

OPÇÃO 2:

- Purê de abóbora ou mandioca (3 colheres de sopa)
- Ovo cozido ou Carne moída magra (100g)
- Brócolis refogado com alho + Salada crua com um fio de Azeite e limão.

Observação:

- Legumes Assados: Sempre optar pelos menos calóricos: Cenoura, Abobrinha, Abóbora, berinjela, chuchu.
- Sempre retirar a gordura visível da Carne.





LANCHE DA TARDE

OPÇÃO 2: Shake

- 1 Banana
- 1 Scoop de proteína
- Canela e Gelo

OPÇÃO 2:

- 2 ovos cozidos
- 1 Fruta
- Chá de Hibisco



@monjaslim



JANTAR

OPÇÃO 1:

- Omelete com 2 ovos
- Espinafre + tomate + cebola + temperos naturais
- Mix de Folhas (rúcula, alface, agrião)

OPÇÃO 2:

- Frango, Peixe ou Carne magra (100g)
- Salada e Legumes livres!



@monjaslim



GUIA DE HIDRATAÇÃO

Hidratar não é apenas beber água. É ativar seu metabolismo, eliminar toxinas e potencializar resultados.

💧 Quanto beber por dia?

- O ideal é: **35 ml de água por kg de peso corporal.**

Exemplo: $70 \text{ kg} \times 35 \text{ ml} = 2.450 \text{ ml}$ por dia (aprox. 2,5 litros)

✨ Como a água pode potencializar seus resultados com o MonjaSlim?

Benefício da Hidratação:

Como isso ajuda no seu resultado?

Ativa o metabolismo logo cedo

- Beber água ao acordar potencializa a ação termogênica e acelera o efeito dos compostos do MonjaSlim

Diminui a falsa fome

- Muitas vezes, a fome é sede disfarçada. A água ajuda a controlar o impulso alimentar



@monjaslim



GUIA DE HIDRATAÇÃO

Melhora a ação da fibra prebiótica

- A polidextrose e a inulina agem melhor com água, favorecendo o intestino e saciedade

Aumenta a saciedade antes das refeições

- Um copo de água 20 minutos antes de comer ajuda no controle de porções

Facilita a eliminação de toxinas

- Apoia a desintoxicação natural do corpo, favorecendo a queima de gordura

Evita retenção

- A retenção vem justamente da falta de água. Beber mais faz o corpo reter menos!

Protege foco e energia durante o dia

- Junto com os ativos do MonjaSlim, manter-se hidratada melhora sua disposição mental e física





GUIA DE HIDRATAÇÃO

Evite:

- Grandes volumes durante as refeições (prejudica a digestão)
- Beber só quando sentir sede (isso já é sinal de desidratação)
- Água com corantes ou adoçantes artificiais

Dicas práticas:

- Tenha uma garrafinha sempre à vista
- Use alarmes no celular para lembrar
- Aromatize com rodela de limão, hortelã ou gengibre
- Comece o dia com 500 ml de água em jejum: é seu reset natural.

“Seu corpo é feito de água. E é nela que começa a sua transformação.”



@monjaslim



CHECK LIST DA FOME

Pare e pergunte a si mesmo:

Evite:

- Grandes volumes durante as refeições (prejudica a digestão)
- Beber só quando sentir sede (isso já é sinal de desidratação)
- Água com corantes ou adoçantes artificiais

Dicas práticas:

- Tenha uma garrafinha sempre à vista
- Use alarmes no celular para lembrar
- Aromatize com rodela de limão, hortelã ou gengibre
- Comece o dia com 500 ml de água em jejum: é seu reset natural.

“Seu corpo é feito de água. E é nela que começa a sua transformação.”



@monjaslim

CHECKLIST DA FOME

Assuma o autocontrole!

Pergunte a si mesmo:	✓	✗
Eu comeria um prato de comida agora ou só estou querendo algo específico?		
Essa vontade apareceu de repente ou veio crescendo aos poucos?		
Faz quanto tempo que eu comi pela última vez?		
Eu estou com fome... ou com tédio, raiva, carência ou cansaço?		
Estou buscando comida... ou um alívio?		
Vai valer a pena depois que acabar?		
Como eu quero me sentir daqui 30 minutos? E no final do dia?		
Eu estou no controle ou estou tentando preencher um vazio?		





MONJASLIM

**TODA HISTÓRIA DE
SUPERAÇÃO COMEÇA
COM UMA DECISÃO.**

E A SUA JÁ COMEÇOU.

Este material é informativo e de uso exclusivo da marca MonjaSlim. As sugestões aqui apresentadas não substituem acompanhamento profissional individualizado. O uso de suplementos alimentares deve ser feito como parte de um estilo de vida saudável, e seus resultados podem variar de pessoa para pessoa.



@monjaslim