

4

Receitas



blitzfit



O BLITZFIT TRANSFORMA A VIDA DAS PESSOAS



Ter gordurinhas sobrando, estar acima do peso, problemas de pressão alta, diabetes, colesterol alto, correndo o risco de desenvolver várias doenças causadas pela obesidade...tudo isso faz com que muitas pessoas sofram e de alguma forma procuram ajuda as vezes não muito saudáveis e seguras.

O BLITZFIT VEIO PARA MUDAR ISSO!
MUITAS PESSOAS QUE COMPARTILHAVAM
DESTES MESMOS SENTIMENTOS TIVERAM
SUAS VIDAS TRANSFORMADAS!

O BLITZFIT POSSUI PLANO ALIMENTAR;
TREINO EXCLUSIVO;
RECEITAS FIT;
ACOMPANHAMENTO FÍSICO E NUTRICIONAL;
ACOMPANHAMENTO MOTIVACIONAL

É por isso que as pessoas que escolhem o Blitzfit conseguem alcançar os seus objetivos, melhorando a saúde e se tornando pessoas mais realizadas.

MAIS IMPORTANTE DO QUE
A QUANTIDADE QUE VOCÊ COME,
É A QUALIDADE DO QUE VOCÊ COME.

Você não precisa e não deve parar de comer para emagrecer, só precisa aprender a comer os alimentos certos. Conhecer os nutrientes necessários à vida, descobrindo maneiras de preparar **VERSÕES MAIS SAUDÁVEIS** de seus alimentos prediletos, deixando assim, seu corpo mais repleto de energia, desempenhando suas funções com mais saúde.



VOCÊ EMAGRECE DE FORMA NATURAL,
SEM PRECISAR DE MEDICAMENTOS,
SEM PASSAR FOME OU VONTADE DE COMER!

Pão Low Carb Sem Lactose

Ingredientes:

12 ovos

½ xícara de leite desnatado sem lactose

Sal, pimenta do reino e ervas a gosto

100g cogumelo (bem picadinho)

2 tomates bem picadinhos, sem semente

100g de abobrinha ralada

100g de cenoura ralada



Modo de Preparo:

Aqueça o forno a 230°C.

Em uma vasilha grande junte os ovos, o leite e os temperos e bata com foier ou garfo, até homogeneizar.

Coloque a mistura em uma forma grande untada.

É bom colocar com papel manteiga e untar.

Vá adicionando em fileiras os legumes escolhidos, pensando nas fatias que você vai cortar.

Não misture tudo, para poder saborear cada dia um sabor diferente e não enjoar.

Deixe-os todos bem rentes à mistura.

Coloque no forno por 15 minutos, ou até perceber que já assou o conteúdo todo. Corte em 12 fatias.

Separe cada 6 fatias em uma vasilha para armazenar para consumo imediato e a outra vai para o congelador para não estragar. Pode manter congelado por 30 dias.

Para consumir, aqueça por 30 segundos no microondas e coloque por cima porções da sua dieta de queijos sem lactose e 1 fatia de peito de peru. Vá variando dia a dia.



Sem Glúten
Sem Lactose

Mega Maluca



Ingredientes do bolo

3 ovos
1 xícara (chá) de farinha de arroz
½ xícara (chá) de farinha de linhaça
½ xícara (chá) de óleo de canola
1 xícara (chá) de água fervente
1 ½ xícara (chá) de açúcar mascavo OU
½ xícara (chá) de adoçante culinário
1 xícara (chá) de cacau
1 pitada de sal
1 colher (sopa) de fermento químico

Ingredientes para a cobertura

2 colheres (sopa) de cacau
2 colheres (sopa) de açúcar
mascavo
5 colheres (sopa) de água

Modo de preparo

Em uma vasilha, coloque as gemas, o açúcar, o óleo e metade do cacau e bata à mão. Acrescente a água fervente e o restante do cacau. Aos poucos, coloque as farinhas e depois o fermento. Por último, incorpore as claras em neve delicadamente. Asse em forno preaquecido a 180°C por 30 min.

Faça a cobertura. Em uma panela, coloque o cacau, o açúcar mascavo e a água. Deixe engrossar no fogo, fure bem a massa e despeje a cobertura por cima.

Depoimentos



Mariana Noal
28 de março de 2018 · 🌐

GRATIDÃO, esse é o sentimento!
Sentimento de dever cumprido, de bem estar consigo mesma, de uma reeducação alimentar correta!
Sou grata a 19 life por ter me proporcionado essa conquista, através do BlitzFit 21 dias.
Antes com 89 Kg e hoje com 83 Kg ➡️ 6 Kg à menos e a qualidade de vida 📈
Sem contar as medidas que diminuíram significativamente;
Tórax de 108 para 101 cm.
Cintura de 88 para 80 cm.
Quadril de 109 para 104 cm , e o sorriso de felicidade, 😊 é imenso!



Rosana Merheb
10 de agosto de 2018 · 🌐

Nada melhor que você se sentir bem com você mesma! cuidar da saúde do bem estar é o primeiro passo! Conheça o Blitzfit um projeto para quem busca qualidade de vida. Uma estrutura que vai permitir alcançar resultados fantásticos com esforço, foco e dedicação!

#blitzfit21dias#disciplina#foco#determinação#



Beatriz Candido
27 de junho de 2018 · 🌐

Depois de 21 dias, está aí o resultado. #Blitzfit21dias
#Euaceiteiodesafio #Vemcomigoquenocaminhoteexplico
#Magraaaa #Odesafiocontinua #Foco #Vidasaudável
#ProjetoVivianeAraujo2019 🙌🙌



Keila Knust
30 de junho de 2018 · 🌐

Desafio concluído com sucesso e um sentimento de que valeu muito a pena o sacrifício de abdicar de momentos que nos dão prazeres a curto prazo, para obter um resultado que impactou diretamente a minha vida.
Alguns deles foram:

- ✓ Perda de peso
- ✓ Diminuição do IMC
- ✓ Diminuição significativa de gordura corporal
- ✓ Ganho de massa muscular
- ✓ Diminuição de gordura visceral
- ✓ Ganho de 6 anos de vida corporal 🙌
- ✓ Mudança de mentalidade em relação à uma alimentação saudável.

Depoimentos

millenaubarbosa No ano passado eu "enfiei o pé na jaca" e acabei engordando 🙄, para minha sorte a @i9lifeoficial_ lançou o programa blitzfit e EU ACEITEI O DESAFIO!

Na verdade foi mais do que um desafio... Foram 21 dias nos quais eu aprendi a criar novos hábitos, conheci pessoas, me diverti e hoje estou simplesmente me amando!

Genteeeeeee olho para essa foto e parece que eu fiz uma lipoaspiração nas costas!!!!

Foram menos 5kg, 13,31% DE GORDURA ELIMINADOS, REDUZI 12,7 CM DE CINTURA!!!



Panqueca Fit

Ingredientes:

1 colher e 1/2 (sopa) rasa de aveia
1 ovo
1 colher (sopa) rasa de i9 Plus Protein
Frutas e mel para acompanhar



Modo de preparo:

Bata com o garfo o ovo, acrescente a aveia e a proteína até formar uma massa homogênea. Com essa massa faça uma ou mais panquecas (dependendo da espessura e tamanho da frigideira que usar) em frigideira antiaderente. Recheie sua panqueca como preferir. Nossa sugestão é usar frutas como morango e banana e, somente se necessário, adoce com mel.



Lasanha de Berinjela Fit

Ingredientes:

3 berinjelas médias

2 xícaras (chá) de molho de tomate natural

Queijo Minas Frescal

Queijo parmesão ralado a gosto (opcional)

Sal e pimenta-do-reino a gosto

Modo de Preparo:

Pré-aqueça o forno a 200°C. Lave, seque e descarte os cabos das berinjelas.

Corte-as em fatias bem finas, no sentido longitudinal e pincele-as com azeite.

Leve uma frigideira antiaderente ao fogo médio.

Quando estiver bem quente, disponha as fatias e grelhe-as.

Para montar a lasanha: em um refratário, distribua uma camada fina de molho, coloque as fatias de berinjela uma ao lado da outra, cubra com mais uma camada fina de molho e adicione as fatias de queijo minas frescal.

Repita, alternando camadas de berinjela, molho e queijo.

Cubra a última camada com molho e polvilhe com queijo parmesão ralado.

Leve ao forno para assar por 35 minutos ou até gratinar.

Sirva em seguida.

Resultados





Acesse o site e inscreva-se

www.marilianaspolinistudio.com