

Data: ____/____/1999

Nome: _____

Peso: _____

Altura: _____

Metas: _____

Na apresentação deste, 50% de desconto
no valor da matrícula.

Horários de Reunião:

2ª Feira - 15 horas

3ª Feira - 8 e 18 horas

4ª Feira - 9, 15 e 19 horas

5ª Feira - 9, 15 e 18:30 horas

6ª Feira - 10 e 14 horas

Sábado - 8:30 e 10:30 horas



Ministério da Saúde
Secretaria Executiva
Subsecretaria de Assuntos Administrativos
Coordenação-Geral de Recursos Humanos



Palestra

Emagreça

Corpo e Mente

Programa

Dalestra

Local: CGRH/CODER
Anexo A 3º andar s/ 310

Data: 24.09.99

Horário: 10:00 horas

Tópicos a serem abordados:

*Reeducação alimentar através de
uma mudança de hábitos.
Adquirir hábitos saudáveis como:*

- *Beber água*
- *Comer devagar*
- *Não pular refeições*
- *Atividade física e outros*

SIGA ESTE PROGRAMA POR 1 SEMANA E CONFIRA OS RESULTADOS

DIA 1

Café: 1 laranja, 1 ft. ricota, 1 x. leite desn, 2 ft. pão diet.
Almoço: 1 posta peixe, legumes, 2c. sopa de arroz.
Lanche: 1 x. leite desn. 1 polpa acerola
Jantar: 2 ft. peito peru, 2 ft. pão diet, leg. e verduras, 3cc maionese

DIA 2

Café: 1x. leite desn, 2 cream-craker, 1ft. queijo, 1ft melão.
Almoço: □ filé frango, verduras, 1 batata, 3cc azeite.
Lanche: 1 x. leite desn. e 3 ameixas pretas.
Jantar: 1 pão francês, 1 lt. peq. sardinha, legumes.

DIA 3

Café: 1 x. leite desn, 1 ft. mamão, 1 pão francês, 1ft. ricota.
Almoço: 2c. sopa arroz, 1 concha feijão, 1 ovo, legumes e verduras.
Lanche: 1 x. leite desn. e 1 banana pequena.
Jantar: 2 ft. pão diet, 1ft peito peru, 1 ft queijo, 3 cc maionese.

DIA 4

Café: 1 yogurte desn., □ mamão papaia, 2 ft pão diet. 1 ft. chester
Almoço: 1 posta peixe, 1 batata, legumes, 3 cc margarina.
Lanche: 1 x. leite desn. e 1 maçã
Jantar: 1 pão francês, legumes e verduras, 1 ft. ricota.

DIA 5

Café: 1 x. leite desn. 1 pão francês, 1 goiaba, 3 c. sopa cottage
Almoço: 1 sobre coxa, leg. e verduras, 2c.sopa arroz, 3cc azeite
Lanche: 1 xic leite desn, □ mamão papaia
Jantar: 2 ft. pão diet, 1 ft peito peru, alface, tomate

DIA 6

Café: 1 x. leite desn, 1 laranja, 2 ft pão diet, 1cc margarina.
Almoço: 1 bife grelhado, 1 batata, legumes, 2cc azeite
Lanche: 1 x. leite desn. e 1 ft. mamão
Jantar: 1 ft. queijo, 1 ft. peito peru, 1 pão sírio, verduras.

DIA 7

Café: 1 yogurte desn. 1 polpa fruta, 2ft. pão diet, 1 ft. ricota
Almoço: 1 file peixe, 1 batata, 3 cc azeite, legumes
Lanche: 1 x. leite desn. e 1 laranja.
Jantar: 2 ft. pão diet, 3c. sopa cottage, verduras
Café, chá, mate, limonada à vontade
1 cc = 1 colher chá

COMA BEM E EMAGREÇA

Na CHAVE DO PESO você emagrece sem sofrimento, sem passar fome ou tomar remédio, com nossas refeições balanceadas congeladas avulsas ou por semana.

Nosso KIT SEMANAL compõe-se de almoço e jantar para uma pessoa.

Na compra de 1kit você ganha um cardápio a ser seguido durante a semana.

A média de emagrecimento na 1ª semana é de 2 a 3 kgs.

Contamos com mais de 10 diferentes kits prontos e um especial escolhido por você. Conheça nossas sobremesas de baixo teor calórico: pudim, gelatina, pavê, rocambole, mousses, etc..

Participe de nossas reuniões onde você aprende como o físico e mente, tratados como um todo, trabalham perfeitamente integrados e alcançam resultados tranquilos, seguros, que duram toda a vida.

Nestes encontros, você recebe apoio do grupo e da orientadora, aprende o Programa Alimentar e modifica o seu comportamento em relação à comida.

Ganhe em saúde e beleza. Mude já seus hábitos alimentares. Vale a pena. A 1ª reunião é GRÁTIS.

Chegando ao peso ideal, você já sabe manter-se magro e adeus efeito sanfona.