



Amoures, comentei com vocês no [meu Instagram](#) que as vezes não dá pra fazer tudinho da dieta. Eu bem que tento (eu mesma fazer). Mas, quando o fds também enche de atividades, eu peço ajuda a minha mãe e ela faz direitinho. Porém, só consegue fazer porque eu deixo uma lista de compras e as receitas que quero que ela faça.

O principal: carne moída refogada, frango desfiado, arroz integral e legumes cozidos. O grosso sabe? Daí fica faltando os lanches que normalmente gosto de fazer bolos ou somente frutas mesmo. Aí consigo fazer durante a semana tranquilamente. Mas voltando ao assunto... Deixo pra ela uma lista super bacana e resolvi disponibilizar pra vocês (pra vocês ou pra vocês deixarem para alguém fazer!). Super salva-vidas!

[Baixe aqui](#) a lista de compras e receitas fundamentais para uma dieta saudável e planejada.

**Use o cupom *fitefat10* e ganhe R\$10,00 de desconto na compra dos meus E-BOOKS de receitas e Apostilas de Cursos presenciais. Cupom exclusivo para vocês que tem meu app instalado no celular!**