

REVISTINA

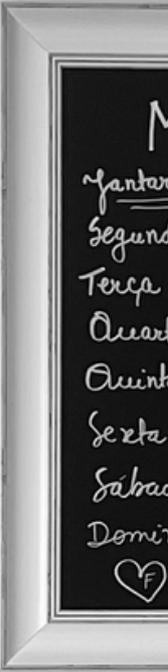
EMAGRECER & MANTER



**10 RECEITAS MÁGICAS
PRA EMAGRECER E
MANTER!**

**4 RECEITAS DETOX
EM DETALHES.**

**ENTREVISTA EXCLUSIVA
COM CARBOIDRATO
DA SILVA.**



ÍNDICE

**EMAGRECER
E MANTER**

**AS 10 RECEITAS
MÁGICAS**

**SEMANA DE
1200KCAL**

**4 RECEITAS
DETOX**

**ENTREVISTA
EXCLUSIVA**

CRUZADAS

PÁ-PUF!

CORRE LÁ!

CRICA

TINALAND



EMAGRECER & MANTER

Emagrecer e saber manter

É O ÚNICO CAMINHO.

Em média, **80%** das pessoas que emagrecem começam a engordar tudo de novo (ou mais) depois de **1 ano**. O negócio é entender como fazer parte da minoria de sucesso.

Estamos **VIVENDO ALGO INÉDITO** na história da humanidade. Nossos filhos e netos podem ser da primeira geração que vive menos que seus pais em anos vividos. E a comida é um dos fatores que pode fazer se concretizar essa **PREVISÃO**. Então, é preciso estar consciente que a longevidade está super relacionada com a manutenção do peso.

"NÃO É MAIS SOBRE ESTÉTICA. E PELA SOBREVIVÊNCIA DA NOSSA ESPÉCIE."

A verdade é que o simples e a constância são **ETERNOS NAMORADOS**. Na comida e em todas as áreas da vida. Por isso trago aqui receitas que criei pra ajudar meus clientes nos últimos **25 ANOS** a manter e a emagrecer, nessa ordem. E importante: usando tudo que a gente tem em casa. E de forma rápida. Como num passe de mágica.

Já atendi mais de **4000 PESSOAS** e posso afirmar que quando entramos na cozinha também damos o pontapé inicial no processo de **CURA** ou de prevenção da obesidade. Preparar o alimento e abrir menos pacotes nos permite comer melhor e em menor quantidade. **FATO**.

"TODO MUNDO QUER IR PRO CÉU

MAS NINGUÉM QUER MORRER." (BLITZ)

Misturar ingredientes como comida caseira e a santa modernidade que hoje temos é uma combinação que todo mundo gosta. É a receita do **SEGREDO** pra viver mais e melhor.

Um beijo e um queijo (ou tofu),

TINA ;)



Pra preparar as minhas receitas mágicas você só vai precisar de uma xícara e de uma colher na hora de medir os ingredientes.

Mel na chupeta, hein?





Menu Família MBM

fantasias:

- Segunda-feira: Sem carne
- Terça-feira: À combinar / omelete
- Quarta-feira: Brânco - Fajão...
- Quinta-feira: Italiano - Macarrão...
- Sexta-feira: Pizza + doce + refri
- Sábado: À combinar - Almoços
- Domingo: Macarronada - lasanha - capeleti

♥ 1 ♥ 3 ♥ 0 ♥ F

AS 10 RECEITAS MÁGICAS

PRA ALEGRAR SEU DIA!

Já faz muito tempo que eu **CHEGUEI À CONCLUSÃO** de que os pacientes que iam pra cozinha, ou que mantinham seus freezers recheados, **ERAM OS QUE MAIS EMAGRECIAM** e mantinham o peso depois de alcançado o objetivo.

E não falo em gastronomia rebuscada de vídeo bem produzido ou de programa de TV. Falo da comida caseira, acessível, simples e nutritiva. **AQUELA QUE NUNCA PERDE A GRAÇA**, sabe?

A grande verdade é que o rango caseiro completa a todos nós brasileiros. Porque quando a coisa aperta, é pro arroz e feijão que a gente corre. Felizes da vida, **EM QUALQUER LUGAR DO MUNDO**.

E nessa era de comida natureba e cara, nada mais orgânico do que voltar pros bons hábitos, pro equilíbrio e pra comida de família. Mata a saudade e alimenta. E melhor, **NÃO FURA O BOLSO E NÃO AUMENTA A CINTURA**.

Em **25 ANOS DE PROFISSÃO**, atendendo no consultório, à domicílio, em empresas e online, vi que o básico tem mais sucesso mesmo entre aqueles que tem renda maior.

Por isso **REUNI AS RECEITAS QUE** fizeram parte da rotina dos meus pacientes e alunos de sucesso, dos meus amigos e dos meus parentes também. Receitas que podem fazer parte de um **PLANO DE EMAGRECIMENTO** assim como na **MANUTENÇÃO DO PESO**, que é o maior desafio do nosso tempo.

E já vi muita gente emagrecer e nunca mais engordar tendo na geladeira e na rotina essas receitas. Sempre. Pessoas que acreditaram na ideia de encher o freezer ao invés de encher a **CIRCUNFERÊNCIA ABDOMINAL**.

E É IMPORTANTE SABER QUE OS CENTÍMETROS A MAIS NO "PÂNCEPS" PODEM COMPROMETER SUA SAÚDE, NÃO SÓ SUA ESTÉTICA.



RECEITA 1

CARNE DE PANELA:

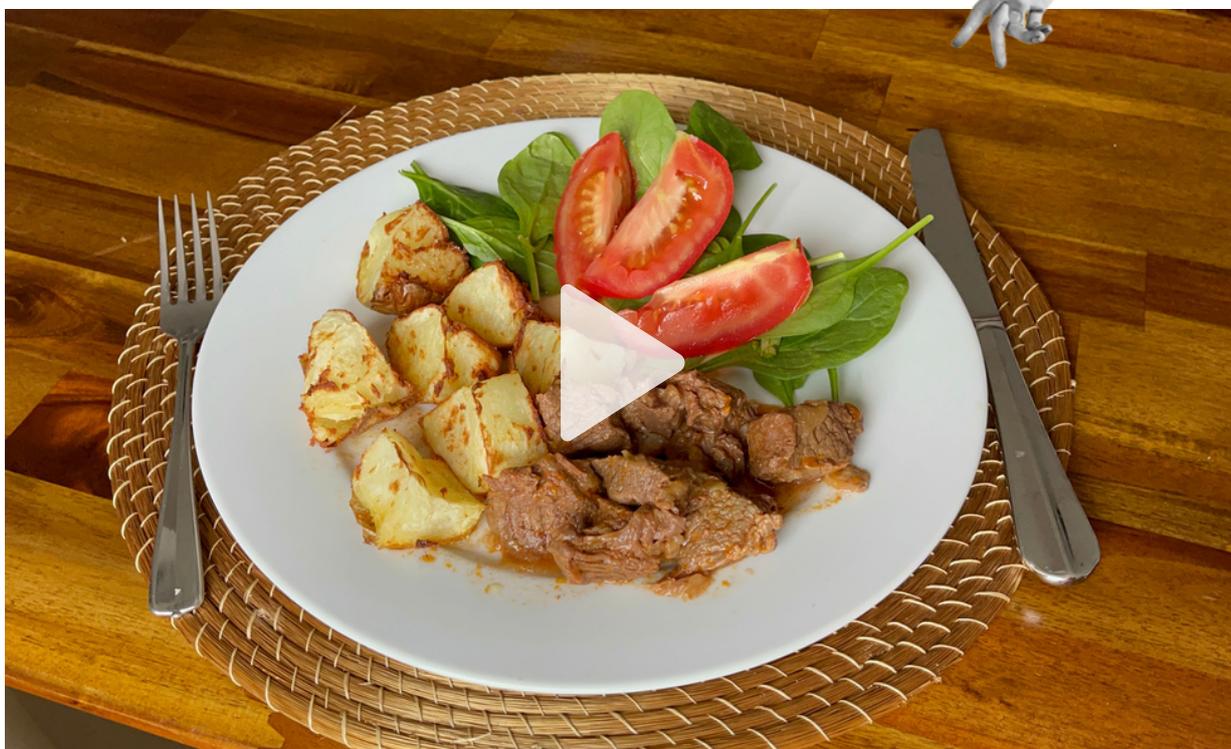
POR QUE ESSA RECEITA É FUNDAMENTAL?

Porque tem muita proteína magra e pouquíssima gordura. Mesmo sem fritar tem um sabor delicioso e agrada muitas pessoas na mesma família. Dá para congelar por 3 meses. É uma receita leve e que faz parte da culinária brasileira.

INGREDIENTES:

- 1,2 a 1,5 Kg de patinho magro ou coxão mole ou alcatra cortado em 8 a 10 pedaços do mesmo tamanho
- 3 a 4 tomates grandes ou 1 lata tomate pelado ou 1 caixa do seu molho preferido ou 1 copo grande de molho caseiro de tomate
- 2 cebolas
- 50 a 100 ml de shoyu (depende do seu paladar pra sal, mas quanto menos melhor)

Toque nessa linda foto abaixo e assista o vídeo ensinando o **MODOS DE PREPARO**.



NO QUE ESSA RECEITA SE TRANSFORMA,
COMO NUM PASSE DE MÁGICA?



RECEITA 2

CARNE LOUCA:

Famosa em festas paulistanas, essa receita dentro de um pão francês crocante é um sucesso. Nos jantares de domingo ou num dia de semana à noite também é uma boa.

INGREDIENTES:

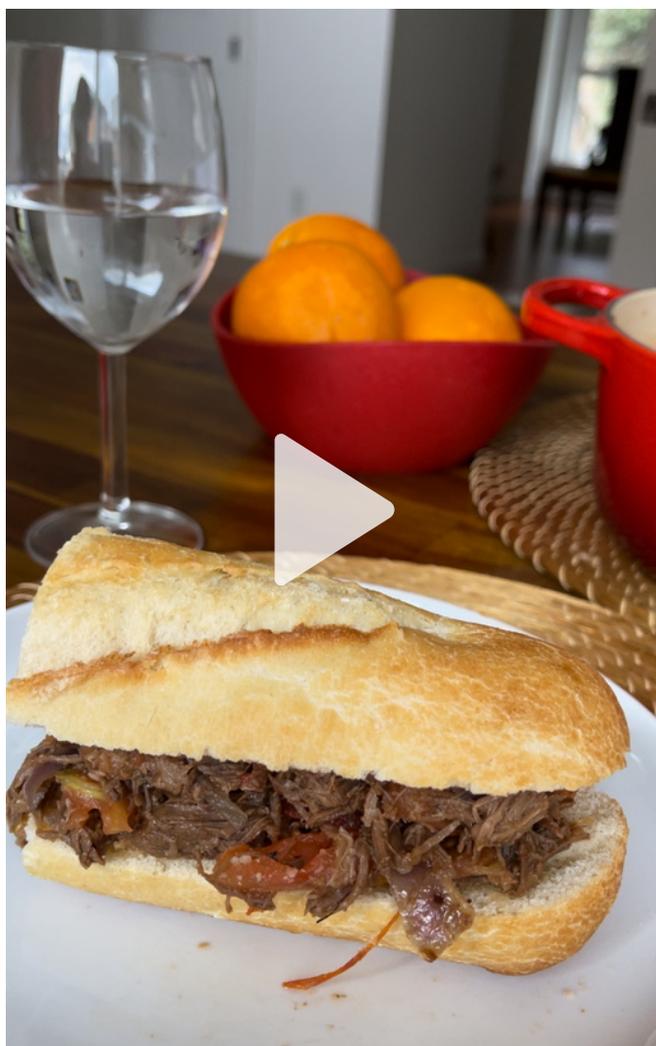
- Meia receita de carne de panela
- 1 xícara de cebola cortada em tiras
- 1 xícara de tomate cortado em tiras
- 2 colheres de sopa de azeite
- Sal à gosto

Toque nessa
linda foto ao
lado e assista o
vídeo ensinando
o MODO DE
PREPARO.



Experimente almoçar carne de panela, assim como na foto ou jantar pão e carne louca! Aposto que a felicidade vai te deixar sem vontade de beliscar mais nada durante horas!

FICA A DICA



RECEITA 3

KIBE ASSADO

UMA RECEITA QUE EVITA A FOME.

Isso porque contém muita fibra vinda desse tipo de trigo, que junto com a proteína da carne vira a combinação ideal porque não dá fome logo depois. É um prato que pode ser usado na rotina, em festas ou em ocasiões especiais.

INGREDIENTES:

- 1 kg de carne moída muuuuito magra
- 1 copo de 200 ml de trigo pra kibe hidratado com 1 copo de água fervente. Deixe por duas horas de molho. Não vai precisar espremer se usar essa quantidade exata de água bem quente
- 2 cebolas médias bem picadas
- 1 colher rasa de sobremesa de sal
- 1 colher de chá de pimenta síria (ou misture canela e pimenta do reino)
- 1/2 xícara de hortelã picadinha

Toque nessa linda foto abaixo e assista o vídeo ensinando o **MODO DE PREPARO**.



NO QUE ESSA RECEITA SE TRANSFORMA,
COMO NUM PASSE DE MÁGICA?



RECEITA 4

KIBE RECHEADO

Sabe aquela vontade chegar em casa e ter uma “comida diferente” mas rápida? Pois é aqui que entra esse kibe recheado. Só tirar do freezer e colocar no forno ou na airfryer.

INGREDIENTES:

- Meia receita de kibe assado
- 2 xícaras de berinjela picada
- 2 colheres de sopa de azeite
- Sal à gosto

Toque nessa
linda foto ao lado e
assista o
vídeo ensinando o
**MODO DE
PREPARO.**



Pode também rechear com os legumes que sobraram na geladeira. Só precisa escorrer bem a água deles pra não molhar o kibe.

FICA A DICA.



RECEITA 5

FRICASSÈ

AJUDA A LEVAR O EMAGRECIMENTO ADIANTE.

É bom saber que até mesmo num encontro com amigos ou num jantar especial de família dá pra fazer uma comida mais refinada e ainda assim simples. E esse prato é isso, é diferente e ao mesmo tempo conhecido.

INGREDIENTES:

- 1,5 kg de filé de frango sem pele, bem limpo
- 3 a 4 tomates grandes ou 1 lata tomate pelado ou 1 caixa do seu molho preferido ou 1 copo grande de molho caseiro de tomate
- 2 cebolas picadinhas
- 50ml de shoyu ou sal a gosto

Toque nessa linda foto abaixo e assista o vídeo ensinando o **MOD0 DE PREPARO**.



NO QUE ESSA RECEITA SE TRANSFORMA,
COMO NUM PASSE DE MÁGICA?



RECEITA 6

FRANGO COM LEGUMES

Simples, colorido e que quebra aquele galho quando a gente mais precisa.

INGREDIENTES:

- Meia receita de fricassè (antes de colocar o requeijão e o milho)
- 3 xícaras de legumes cozidos
- 1 colher de sopa de requeijão
- Sal à gosto

Toque nessa
linda foto ao lado e
assista o
vídeo ensinando o
**MODO DE
PREPARO.**



Pra que sujar tanta louça e
passar horas na cozinha?
Nem precisa. E também nem
precisou refogar nada.
Amém.

FICA A DICA.



RECEITA 7

SOPA PERFEITA

PRECISAMOS MEDIR OS INGREDIENTES, SIM!

Nem a sopa rala e odiada, nem a cremosa cheia de creme de leite e queijo. Essa receita é fácil de memorizar e é perfeita pra toda a família.

INGREDIENTES:

- 2 xícaras de batata, mandioca ou inhame
- 2 xícaras de proteína animal ou vegetal
- 5 xícaras de verduras/legumes
- 2 xícaras de espinafre ou couve
- 5 copos de água
- Sal à gosto

Toque nessa linda foto abaixo e assista o vídeo ensinando o **MODO DE PREPARO**.



NO QUE ESSA RECEITA SE TRANSFORMA,
COMO NUM PASSE DE MÁGICA?



RECEITA 8

SOPA LEVE

Sabe aquele dia que é preciso dar uma compensada no estrago que vem sendo feito? Pois é. Essa receita entra nesse dia. Ou melhor, nesse jantar.

INGREDIENTES:

- Meia receita da sopa perfeita
- 2 xícaras de couve flor cozida
- 1 xícara de tomate picado
- 1 xícara de água
- Sal à gosto

Toque nessa
linda foto ao lado e
assista o
vídeo ensinando o
**MODO DE
PREPARO.**



A couve flor e o tomate
tem quase nada de
carboidrato por isso essa
receita é excelente pra
compensar uma comilança.

FICA A DICA.



RECEITA 9

SALADA REFEIÇÃO VEGGIE

UM ADIANTO NA VIDA.

Preparar uma refeição completa, seja almoço ou jantar, sem precisar cozinhar é o êxtase da praticidade. E o intestino agradece.

INGREDIENTES:

- 2 xícaras de folhas
- 1 xícara de vegetais crus
- 2 xícaras de vegetais cozidos
- Meia xícara de sementes e/ou nuts
- 2 xícaras de proteínas vegetais
- Sal à gosto

Toque nessa
linda foto ao lado e
assista o
vídeo ensinando o
**MODO DE
PREPARO.**



Aproteína vegetal pode ser edamame, soja, grão de bico, feijão cozido "al dente" de qualquer cor e lentilha.

FICA A DICA.



NO QUE ESSA RECEITA SE TRANSFORMA,
COMO NUM PASSE DE MÁGICA?



RECEITA 10

SALADA REFEIÇÃO COM PROTEÍNA ANIMAL

Embora esteja tudo equilibrado, pode ser o momento de adicionar mais proteínas na receita.

INGREDIENTES:

- Meia receita de salada refeição veggie
- 1 xícara de proteína animal

Toque nessa
linda foto ao lado e
assista o
vídeo ensinando o
**MODO DE
PREPARO.**



A proteína animal pode ser
queijo, presunto e afins,
frango, salmão defumado,
atum, etc. Mas prefira as
proteínas magras.

FICA A DICA.





TRANSFORME DUAS RECEITAS MÁGICAS EM UMA SEMANA DE 1200KCAL

Com comida diferente todo dia, cozinhando pouco e emagrecendo sem sofrer.

Contar calorias está longe de ser algo saudável pra cabeça. Também costuma durar pouco porque **ENCHE O SACO**.

SÓ QUE depois que os queijos e nuts e sementes e gorduras boas foram liberadas como petiscos por nem sei quem, muita gente exagerou na comida de boa qualidade. E começou a ir tudo ladeira abaixo. Porque nem só de tranqueira engorda o ser humano.

Os empacotados, mesmo que orgânicos e integrais, são, muitas vezes, cobertos pela **PUBLICIDADE DA ILUSÃO**. Ficam muito tentadores dentro dos rótulos hipnotizantes. Aff...

E foi por isso que resolvi mostrar como montar uma semana de 1200 Kcal de verdade. E de forma simples. **PRATICAMENTE UM RETORNO AO BÁSICO**. Tipo um de volta para o passado.

PORQUE 1200 kcal?

Porque é o mínimo necessário pra emagrecer com saúde segundo muitas referências. Menos que isso pode ser arriscado. Fora que a criatura mal aguenta e logo desiste. **ADIANTA NADA**.

Até tem quem emagreça comendo mais que isso porque gasta muita energia. **MAS SE VOCÊ É MULHER**, tem entre **1,55 E 170 CM** faz pouco exercício físico, **TRABALHA SENTADA**, tem sentido as roupas apertarem nos últimos 3 anos e principalmente, está com a **CINTURA MAIOR UE 80 CM**, pode ser, sim, um ótimo caminho pra começar a resolver esse enrosco.

COMO FICA ISSO NA PRÁTICA?

Mostro os detalhe no Marmitina 1200 Kcal mas **ALGUNS DOS PASSOS BÁSICOS SÃO**:

- Escolher quais as refeições que podem ser feitas em casa e quais terão que ser feitas na rua.
- Definir quais das refeições feitas na rua poderão ser marmitas levadas de casa.
- Planejar quais as refeições que serão lanche e quais serão comida. Tanto em casa quanto na rua. Importante ter no máximo duas vezes por dia algum alimento com qualquer tipo de farinha.
- Escolher duas refeições por dia só com proteínas e vegetais/frutas.
- **Escolher duas receitas mágicas.**



No MARMITINA - Semana com 1200 Kcal eu explico em detalhes como se organizar pra emagrecer toda semana! Ai, que maravilha!

FICA A DICA.

Tudo planejado, sem nóia nem pressa. Mas com organização, foco e felicidade no coração.

SUCESSO EM MASSA:

Sabe o que observei nesse monte de **TINETE** que já cuidei de perto nos últimos 25 anos? Que quem foi pra cozinha (**OU MANDOU ALGUÉM IR, RS**) e planejou o babado de forma simples **EMAGRECEU VALENDO**. E conseguiu manter o peso depois com alegria e orgulho.

O QUE ESSE MEU POVO GUERREIRO TEM EM COMUM?

01 Aceitou preparar em casa duas **RECEITAS MÁGICAS** por semana ao invés de pedir quase tudo no delivery.

02 Entendeu o que fazer e o que comer depois daquele deslize desavisado ou de um pé na jaca programado. E as **RECEITAS MÁGICAS** estavam lá nesses momentos.

03 Parou de acreditar em comida de astronauta, daquela que vem tudo em pó ou em formato de massaroca. E valeu a pena. Pra saúde e pro bolso.

04 Aprendeu comigo no passo a passo a criar uma semana de 1200 Kcal preparando duas **RECEITAS MÁGICAS** por semana. Adoro ensinar essa estrutura em detalhe.

O MUNDO DETOX

DETOX: “Adjetivo masculino e feminino, singular e plural. Ajuda a eliminar toxinas acumuladas ou substâncias prejudiciais ao organismo; desintoxicante. “

O dicionário não diz que emagrece, que queima gordura e tal. Mas enfim, vamos às receitas.

1 - CHÁ DE CASCA DE BANANA DA MODA

Esse chá, quando substitui um achocolatado ou suco de laranja ajuda a emagrecer. E muito!

Ingredientes: 1 litro de água, casca de 1 banana, 1 pau de canela, 1 pedaço pequeno de gengibre, 2 cravos. Ferva tudo, coe e tome ao longo do dia.



2 - SUCO DETOX

Lembre que milagre até pode existir,
mas provavelmente não é através de sucos.

Ingredientes: 1 folha de couve, 10 de espinafre, suco de ½ limão; 4 rodelas de pepino com casca, 1 maçã pequena com casca, 150 ml de água de coco.

Bata tudo no liquidificador e beba ao acordar.



3 - SUCO DETOX EXTRA-VERDE

Esse, tadinho, quase não tem frutose
pra contar história...

Ingredientes: 1 copo de água, 1 folha de couve, 10 de
espinafre, suco de ½ limão; 4 rodelinhas de pepino
com casca.

Bata tudo, não coe e tome uma vez por dia.



4 - SOPA LEVE

É a nossa receita numero 08!
Volta algumas páginas pra rever...

Super indicada pra compensar uma
comilança ou pra ocupar o jantar de
segunda-feira.



Leia artigos sobre
esse tema.



ENTREVISTA EXCLUSIVA

SR. CARBOIDRATO SEMENTE DA SILVA

Essa semana estive conversando com **Carboidrato Semente da Silva**, que nos últimos tempos tem sido muito falado, amado e odiado pelas ruas. Nesse nosso papo rápido e informal você irá ver com outros olhos esse cidadão tão importante pra sociedade do Brasil e do mundo.



O SR. ACHA QUE ESSE MONTE DE DIETAS CONTRA O SENHOR FAZ SENTIDO?



Olha, Tina, eu tenho idade pra ser seu tatatatattatataravô mas mesmo assim lhe peço pra me chamar de você, por obséquio. Me sinto velho quando me chamam de senhor e já que sou imortal e não vou desaparecer jamais...



CLARO, COMO QUISER. ESTOU MUITO FELIZ DE ESTAR AQUI NA SUA FRENTE.



Respondendo a sua pergunta, eu acredito que nos últimos tempos nossa sociedade tenha se equivocado um pouco quanto a minha importância. Vim de uma família tradicional, os Semente da Silva e desde que me conheço por nutriente, tenho a função de dar energia para o corpo humano. Sem mim, ninguém conseguiria se colocar em pé nem em movimento. Mas depois que me refinaram de todos os jeitos, acabo fazendo mal pra saúde das pessoas, infelizmente.



MAS O SENHOR... DESCULPE, "VOCÊ" ACHA QUE TODA ESSA MUDANÇA ACONTECEU POR QUE?



Veja bem, estou presente nas frutas como frutose, no leite como lactose, nos grãos como amido, na cana como açúcar, no milho como xarope doce, entre outros alimentos. Meus pais, Seu terra Silva e minha mãe, Dona Água Semente, me colocaram nesses alimentos de forma equilibrada. Mas as indústrias conseguiram me separar. A tecnologia, que muito ajuda a humanidade a evoluir, no meu caso faz ao contrário.



VOCÊ DEVE ESTAR FALANDO DOS ALIMENTOS DE ALTO ÍNDICE GLICÊMICO.



Exatamente. Se eu estivesse sempre na forma integral, como fui concebido pelos meus pais, levaria pro corpo humano energia e muitos outros nutrientes. Mas se sou refinado pelas máquinas industriais, fico, por exemplo, sem fibras, sem vitaminas e sem muitos minerais. Todos preferem farinhas branquinhas e não o grão do trigo, sucos ao invés da fruta, açúcar ao invés da cana, xarope doce ao invés do milho e por aí a fora. Virei um produto e não sou mais um alimento completo. Estou arrasado, faço terapia, constelação familiar e análise. Estou realmente atravessando um período difícil da minha vida.



ENTENDO SEU MOMENTO E TORÇO PARA QUE AS PESSOAS RECONHEÇAM SUA IMPORTÂNCIA NO ESTADO INTEGRAL. ALIÁS, FALO MUITO ISSO NOS MEUS VÍDEOS E TEXTOS. MUITA FARINHA E MUITO AÇÚCAR SÓ FAZEM A OBESIDADE AUMENTAR ENQUANTO A SAÚDE DIMINUI.



SEI BEM. E ESTOU NA FIRME PROPOSTA DE PASSARA SUA ILUSTRE IMPORTÂNCIA PARA OS MEUS SEGUIDORES.



Muito obrigado, minha filha. Bom trabalho pra você.



Exatamente. Isso porque quando estou na forma refinada, entro na corrente sangüínea muito rápido, mesmo sem ter essa intenção. E quanto mais rápido isso acontece, mais insulina se torna necessária e nesse círculo vicioso, as pessoas ficam comendo mais e mais.



EU QUE AGRADEÇO A ENTREVISTA!



ENTENDO. E AI A GORDURA ABDOMINAL VAI SE DEPOSITANDO EM NOSSAS CINTURAS.

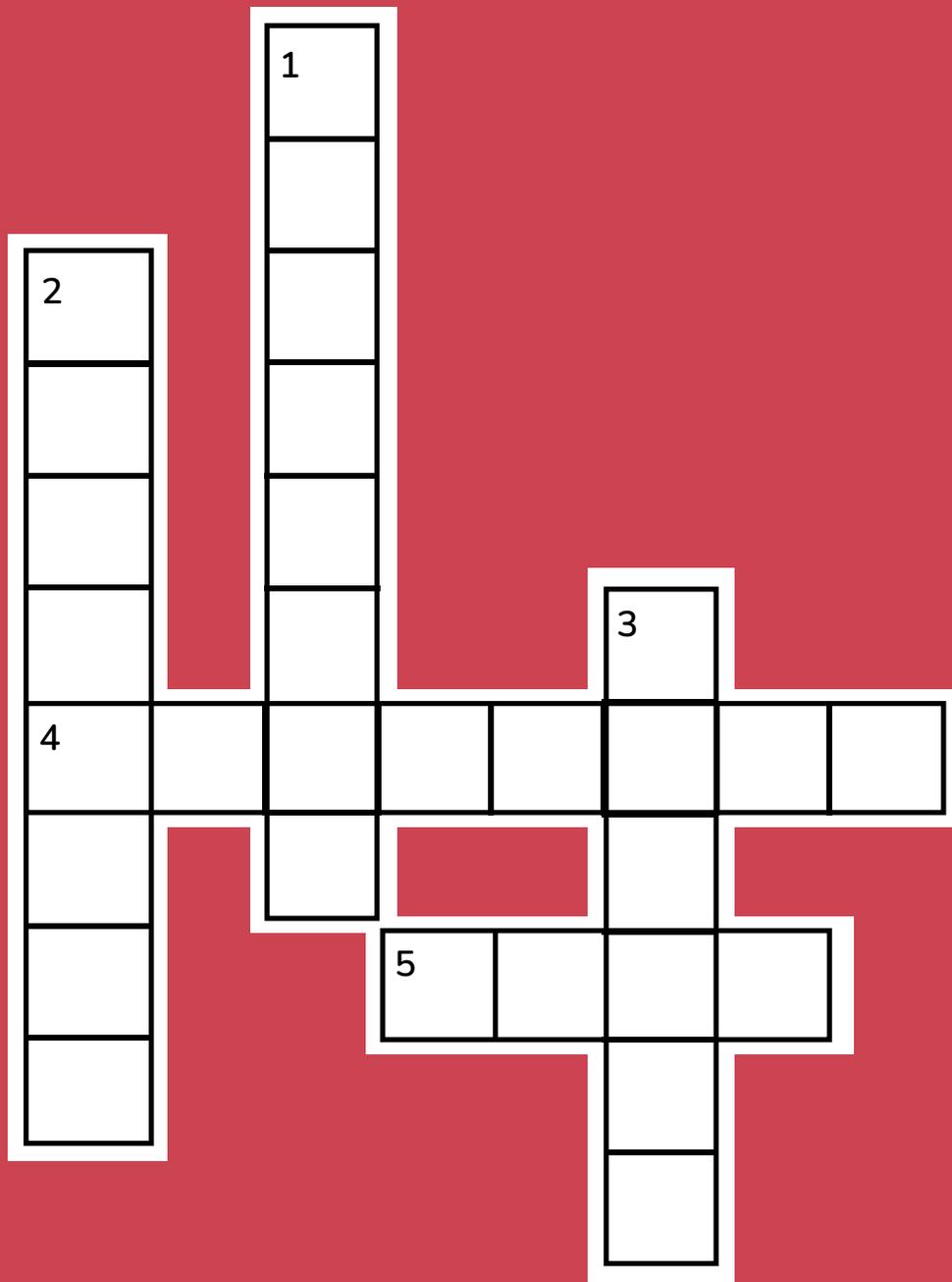


E é essa a causa da minha recente depressão. Eu não queria ser refinado, eu queria estar na forma integral. Sempre. E queria ser menos requisitado também, estou cansado de ser refinado, entende?

Se todo mundo comesse mais frutas e menos sucos, mais grãos e menos farinhas e açúcares, eu não passaria por esse constrangimento de ser triturado numa máquina. Eu também evitaria a obesidade dos humanos. Você sabe, é nutricionista.



AINDA SOBRE CARBOIDRATOS...



VERTICAIS

- 1- Símbolo do carboidrato das frutas.
- 2- Tem proteínas, fibras e carboidratos em harmonia.
- 3- Aumenta a saciedade porque é rica em fibras.

HORIZONTAIS

- 4- Hormônio que controla o açúcar no sangue.
- 5- Não têm carboidrato na composição.

PÁ-PUF!

Mais 4 receitas minhas, super rápidas e práticas que estão na GloboPlay.



ESSA RECEITA DE PANQUECA DE BANANA FOI SUCESSO!

CLIQUE NA IMAGEM E ASSISTA.



PICOLÉ DE COCO NATUREBA E CASEIRO.

VALE A PENA FAZER!

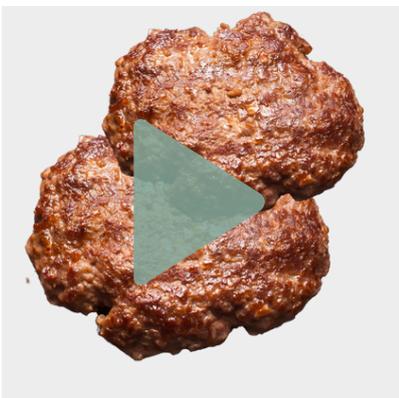
HAMBÚRGUER CASEIRO QUE QUALQUER CRIANÇA FAZ!

CLIQUE NA IMAGEM E ASSISTA.



BOLO INTEGRAL FÁCIL!

CLIQUE NA IMAGEM E FAÇA HOJE MESMO.



CORRE LÁ!

O conhecimento está a um clique de nós.
Basta ir ao lugar certo.



PUDIM SEM CULPA!

Minha participação no podcast Caneca de Mamicas, da NerdCast, ensinou e esclareceu muito sobre **emagrecer e manter**.

Fora que o papo com as gurias foi uma pipocada de risadas! Teve até receita de pudim!

[**CLIQUE AQUI E OUÇA!**](#)

COMO VIVER 100 ANOS?



A série de saúde mais legal que já vi na minha vida está na Netflix e se chama "**Como Viver 100 Anos**". Se ainda não viu, vale a pena. Se já viu, corre lá pra ver de novo.

[**CLIQUE AQUI E ASSISTA!**](#)



SÓ NA REDUCETA!

Eu, de novo com as gurias do Caneca de Mamicas, conversando sobre como **diminuir o consumo de alimentos animais** da forma certa.

Porque sair dos animais e cair de boca nos processados veggies pode ser furada.

[**CLIQUE AQUI E OUÇA!**](#)

CRICA



CLIQUE AQUI



TINA

REVISTINA
Emagrecer e Manter
Edição 01-2024



SOBRE MIM:

Sou uma jovem senhora, cheia de filhos e formada em nutrição há mais de 20 anos. Adoro cozinhar pra um monte de gente. Realmente me dá prazer ir pra cozinha e quero te contagiar com isso, com essa simplicidade de cozinhar e comer com saúde. Já faz tempo que estou na estrada. Criei e apresentei o quadro “Comer Sem Engordar” no programa Bem Estar da TV Globo por 2 anos entre outros tantos trabalhos no GNT, Canal Futura e na internet. Gaúcha de nascimento, paulistana de coração e canadense por opção. Canceriana, chorona, palhaça e entusiasta da vida bem vivida.

Obrigada pela confiança.

Um beijo e um queijo (ou tofu),

Tina ;)

Roteiro e audácia: Tina Menna
Arte e paciência: [Jhonatam Mattos](#)
identidade e estilo: [Grazi Granzoto](#)
Realização: Todas as alternativas acima

MARMITINA 1200KCAL!

OFERTA
IMPERDÍVEL



CLIQUE AQUI!

1X R\$ 98

ENTRE AGORA