

POSITIVO



NEGATIVO



PALETA DE CORES



#591C1C

#F2F2F2

#A6A6A6

#595959

#0D0D0D

#D99191

TIPOGRAFIA

OPEN SANS

Aa Bb Cc Dd Ee Ff Gg Hh Ii Jj Kk Ll Mm Nn Oo Pp  
Qq Rr Ss Tt Uu Vv Ww Xx Yy Zz  
1 2 3 4 5 6 7 8 9 0

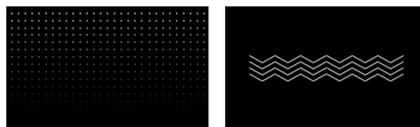
BODONI

Aa Bb Cc Dd Ee Ff Gg Hh Ii Jj Kk Ll Mm Nn Oo Pp Qq Rr  
Ss Tt Uu Vv Ww Xx Yy Zz  
1 2 3 4 5 6 7 8 9 0

MONTERRAT

Aa Bb Cc Dd Ee Ff Gg Hh Ii Jj Kk Ll Mm Nn Oo  
Pp Qq Rr Ss Tt Uu Vv Ww Xx Yy Zz  
1 2 3 4 5 6 7 8 9 0

MOTIVOS



ELEMENTOS



MOODBOARD



O que é **necessário** para começar a sua **transformação?**

Coragem para ser diferente, enfrentar os seus medos e as suas inseguranças.



Dicas para **EMAGRECER**



Receitas

Abaixo, deixei de presente para vocês 6 receitas que faço em casa. Espero que gostem.

**Leite condensado "fake"**

½ de leite em pó integral

Je água quente  
Ara de chá de xilitol ou

Modo de fazer: Bata tudo no liquidificador por 3 minutos. Coloque em um pote de vidro e deixe na geladeira por até 7 horas (até ficar bem consistente)



**Bolinho de batata doce**

- 200g de batata doce
- 2 colheres de sopa de frango temperado e desfiado
- Tempero a gosto



Modo de fazer: cozinha bem a batata doce e fazer um purê, misturar com o frango desfiado e fazer as bolinhas. Levar ao forno para dourar ou na airfryer, em torno de 10 minutos