

# DIETA DE 1200 CALORIAS

---



**Dr. Now**



# INFORMATIVO

---

Todas as dicas e conceitos apresentados neste livro têm como objetivo apenas informar e educar.

Este livro foi disponibilizado com esse único objetivo e não tem intenção nenhuma de servir como orientação médica, prescrição ou substituir diagnósticos de profissionais.

É de suma importância que antes de começar a praticar qualquer exercício ou realizar alguma dieta, o leitor tenha a aprovação de um profissional licenciado.

Cada pessoa tem suas necessidades e limitações pessoais. Este livro foi baseado na experiência de algumas pessoas, o que pode não ser perfeito para você, leitor.

Os autores se eximem de qualquer responsabilidade sobre o uso, interpretação e consequências do uso direto ou indireto de qualquer informação contida neste material.

Desculpe-nos pela formalidade, mas ela é necessária para amarrar os aspectos legais sobre os quais este material está publicado.

# DIETA DE 1200 CALORIAS

---

A **dieta de 1200 calorias** é uma dieta para emagrecer bem famosa e que tem feito muito sucesso por promover uma perda de peso rápido e eficiente.

Embora seja uma dieta um pouco restrita em calorias, ela não deixa de ser uma dieta saudável, pois ela é baseada em carboidratos complexos, proteínas magras, frutas e legumes, proporcionando assim os nutrientes necessários para que você emagreça com saúde.

Agora que você entendeu um pouco sobre a dieta, vamos ao cardápio completo de 1200 calorias por dias.

Agora você irá conferir o cardápio da dieta de 1200 calorias diárias, são 2 opções de cardápios para que você possa variar e assim não fica enjoada de comer todos dias a mesma coisa.



# A DIETA DO DR. NOW

---

Essa dieta ficou famosa após ser vista por milhares de pessoas no programa de televisão da TLC - My 600-lb life, aqui no Brasil, chamado de Quilos Mortais.

Dr. Nowzaradan, protagonista da série, é um cirurgião bariátrico carismático e famoso por suas habilidades em ajudar pacientes com obesidade mórbida.



"Eu não tenho um processo de seleção como a maioria dos médicos tem. Todo mundo vem e nós cuidamos deles" - Dr. Now

# PORQUE FAZER ESSA DIETA?

---

Ao contrário do que muitos pensam, a cirurgia para perda de peso não é uma solução mágica para a obesidade.

Muitos dos casos graves que o Dr. Now enfrenta exigem muita preparação antes de se fazer a cirurgia de Gastrectomia. Muitos devem perder uma quantidade específica de peso antes de poderem passar pela faca.

O Dr. Now faz isso por dois motivos. Primeiro, é muito mais perigoso fazer uma cirurgia quando você está com obesidade mórbida, já que isso causa tanta pressão em seu corpo.

Fazer dieta e perder peso primeiro ajuda a diminuir esses riscos. Mas a segunda razão é mais psicológica. Mesmo após a cirurgia, os pacientes devem mudar seus hábitos, dieta e estilo de vida. Ao seguir a dieta prescrita do Dr. Now antecipadamente, eles estão praticando para o futuro e provando que estão comprometidos em ficar saudáveis.



# CONSIDERAÇÕES

---

Os cardápios a seguir são ideias do que comer ao longo do desafio e não devem ser entendidos como prescrição de dieta.

Apenas um acompanhamento individual seria possível prescrever uma dieta para cada pessoa, o que deve ser feito por profissionais licenciados.

## LEMBRE-SE

As porções das receitas são apenas sugestões. Você deve ajustá-las de acordo com o seu apetite. O grande segredo é comer alimentos saudáveis até se satisfazer.

Jamais comer por gula. Aprender a "interpretar" seu corpo é a chave para alcançar seu peso ideal no seu ritmo e com saúde. Se estiver sem fome, não há necessidade de comer e se estiver com fome, coma até se satisfazer e pare quando isso acontecer.

# DIETA DE 1200 CALORIAS

---



Essa **dieta não é milagrosa**, leia até o final para saber como de fato você irá **perder de 21kg** em até 60 dias!

# CAFÉ DAMANHÃ

---

200 A 250 CALORIAS

## Opção 1

- 1 suco detox
- 2 fatias de pão integral
- 1 fatia de queijo branco ou peito de peru

## Opção de suco detox

## Ingredientes

- 1 folha de couve
- 3 folhas de hortelã
- 2 fatias de abacaxi
- 200 ml de água de coco

## Modo de preparo

Bata todos os ingredientes no liquidificador, beba logo em seguida sem coar.

## Opção 2

- 1 shake emagrecedor de chia 2
- torradas integrais
- 1 colher de queijo cottage

## LANCHE DA MANHÃ

---

130 A 150 CALORIAS

## Opção 1

- 1 iogurte desnatado
- 2 morangos

## Opção 2

- 1 barra de cereal light
- 200 ml de suco de laranja natural

# ALMOÇO

---

350 CALÓRIAS

## Opção 1

- 4 colheres de sopa de arroz integral
- 2 colheres de sopa de feijão
- 1 filé de frango grelhado 1 prato de salada

Sobremesa - maçã

## Opção 2

- 4 colheres de sopa de arroz integral
- 1 bife de carne vermelha magra
- 1 prato de salada 3 colheres de sopa de legumes refogados

Sobremesa - maçã

# LANCHE DA TARDE

120 A 15 CALORIAS

## Opção 1

- 1 copo de chá de hibisco
- 2 torradas integrais
- 1 colher de requeijão light

## Opção 2

- 1 copo de chá-verde 2
- torradas integrais
- 1 colher de sopa de queijo cottage

## JANTAR

200 CALORIAS

### Opção 1

- 1 filé de peixe grelhado
- 1 prato de salada

### Opção 2

- 1 omelete com tomate e cebola
- 1 prato de salada

## CEIA

### Opção 1

- 1 pera

### Opção 1

- 1 gelatina diet

# OPÇÃO DE CARDÁPIO PARA 5 DIAS

---

## 1º DIA

**Café da manhã** - 200ml de Suco de Laranja Natural sem açúcar e 3 bolachas de água e sal e 1 maçã;

**Almoço** - 1 colher (sopa) de feijão e 1 filé de frango e Salada - Tomate e alface (a gosto) (sem tempero, só sal se quiser)

**Lanche** - 1 Laranja;

**Jantar** - 1 ou duas conchas de Caldo de Feijão e suco de Limão (sem açúcar);

## 2º DIA

**Café da manhã** - 200ml de Suco de Abacaxi Natural sem açúcar

**Almoço** - 1 Colher(sopa) de arroz e 1 de feijão e Salada - Tomate e alface (a gosto) (sem tempero, só sal se quiser)

**Lanche** - Mamão pequeno

**Jantar** - 1 ou duas conchas de Caldo de feijão e suco de Laranja (sem açúcar)

## 3º DIA

**Café da manhã** - 1 xícara de Chá verde

**Almoço** - 1 Envelope de Vono (sopa de saquinho)

**Lanche** - 2 Fatias de Abacaxi

**Jantar** - 1 Colher(sopa) de Arroz e Salada Tomate, pepino e alface (a gosto) (sem tempero, só sal se quiser)

# OPÇÃO DE CARDÁPIO PARA 5 DIAS

---

## 4º DIA

**Café da manhã** - 1 xícara de Chá verde

**Almoço** - Salada - Tomate, pepino, e couve (a gosto) (sem tempero, só sal se quiser)

**Lanche** - 1 Limão e 1 Maçã (faça suco, ou como preferir)

**Jantar** - 1 Envelope de Vono (sopa de saquinho)

## 5º DIA

**Café da manhã** - 2 xícaras de Chá verde

**Almoço** - 1 Colher(sopa) de Feijão com Batata média

**Lanche** - 1 Fatia de Abacaxi

**Jantar** - Salada - Tomate e alface (a gosto) (sem tempero, só sal se quiser)

Repita os cardápios depois de completado os **5 dias**, com o jantar, essa não é igual a muitas por aí que mandam excluir o jantar. Essa dieta já é restrita demais para se excluir qualquer refeição!

Não acabou por aí, a dieta **só vai funcionar se você seguir os próximos passos!**





**QUER RECEITAS  
PARA SECAR  
RÁPIDO?**

**CLIQUE  
AQUI**

**Agora, deixa eu te fazer uma pergunta,  
você quer mesmo emagrecer?**

O que mostramos acima, foi apenas um exemplo de cardápio FIT, com baixas calorias, mas muito eficiente.

Se você quer secar a barriga; Se você quer acabar com as celulites; Se você tem vergonha do seu corpo;

Se você quer desinchar; se você quer emagrecer rápido e com saúde, **você está no lugar certo!**

A seguir, vamos te mostrar algumas dicas para te fazer emagrecer e secar! Temos várias receitas e cardápios para te ajudar, por isso, **LEIA ATÉ O FINAL.**

# 1 DIMINUA A QUANTIDADE DE CARBOIDRATOS

Os carboidratos são importantes para promover energia ao nosso corpo e isso pode ser muito benéfico caso você faça exercícios regularmente.

Diversos estudos apontam que manter uma alimentação baixa em carboidratos pode te ajudar a diminuir de duas a três vezes mais peso do que uma alimentação que só é baixa em gordura, por exemplo.

Ao comer carboidratos, uma das importantes dicas para emagrecer é preferir os feitos com grãos integrais, já que estes alimentos vão exigir mais na hora da digestão, oferecendo maior saciedade do que um carboidrato simples, como pão branco ou macarrão



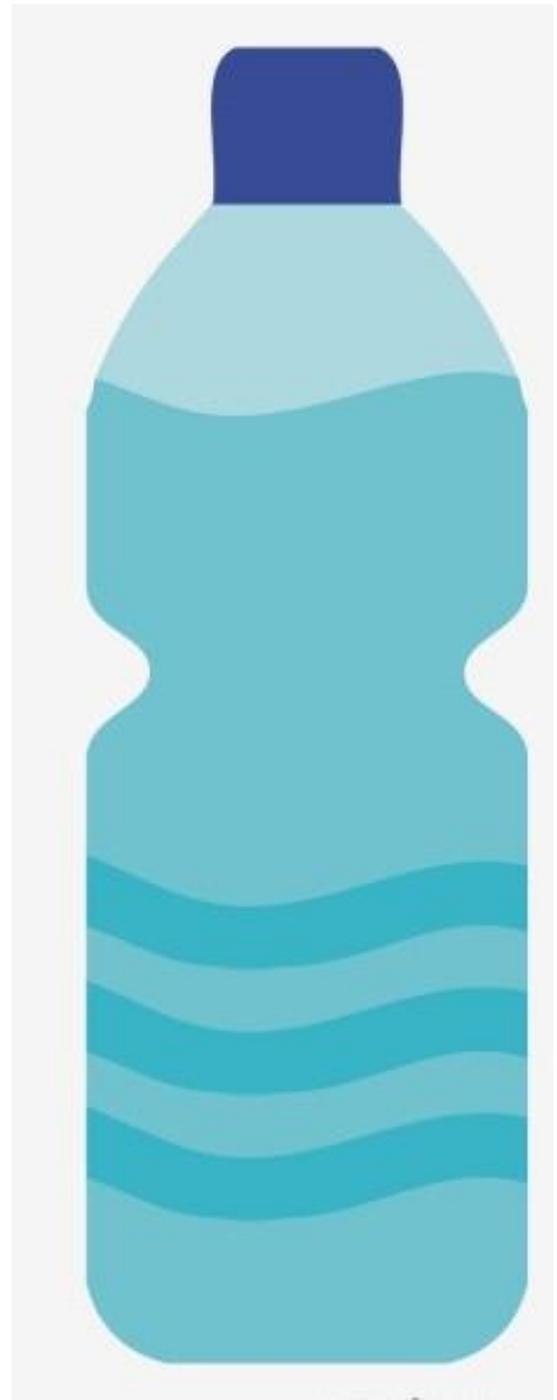
# 2 ÁGUA SEMPRE!

Você já sabe que o corpo precisa de oito a dez copos todo dia, vai dá mais ou menos 2,5L

para mulheres e homens 3,5L.

Quando tomar: 2 copos de água uma hora antes do café da manhã, do almoço e do jantar

Água além de te ajudar a limpar o seu organismo e acelerar seu metabolismo, quando ingerida antes de cada lanche (refeição) irá te ajudar no quesito saciedade.



# 3

## CUIDADO COM AS FRUTAS

**Frutas:** elas podem fazer tudo ir por água abaixo se o consumo for muito exagerado. A maioria das frutas possuem muito carboidrato e têm o seu próprio tipo de açúcar: a **frutose**.

Sugerimos um consumo bem moderado de frutas, dando preferência para aquelas com menor quantidade de carboidratos e com maior quantidade de fibra e água, como morango, limão, melão, acerola, melancia, amora e framboesa.

Coco e Abacate estão liberados, pois são frutas com bastante gordura boa e quase nenhum carboidrato.



# 4 MODERE NO AÇÚCAR!

**Açúcar:** como você verá, nenhuma receita usa açúcar. É bastante recomendado cortar o açúcar da sua vida se você quer emagrecer.

Procure comer os alimentos in natura, sem utilizar adoçantes, mas se fizer muita questão, utilize-os moderadamente (**stevia** é uma opção de adoçante mais saudável).



# 5

## CAPRICHE NAS VERDURAS E LEGUMES

Caprichar nas verduras e legumes: espinafre, couve, alface, agrião, rúcula, acelga, chicória, vagem, quiabo, brócolis, couve-flor, berinjela, cenoura, tomate, beterraba, cebola, pepino, pimentão, repolho, cogumelos, abóbora, etc.

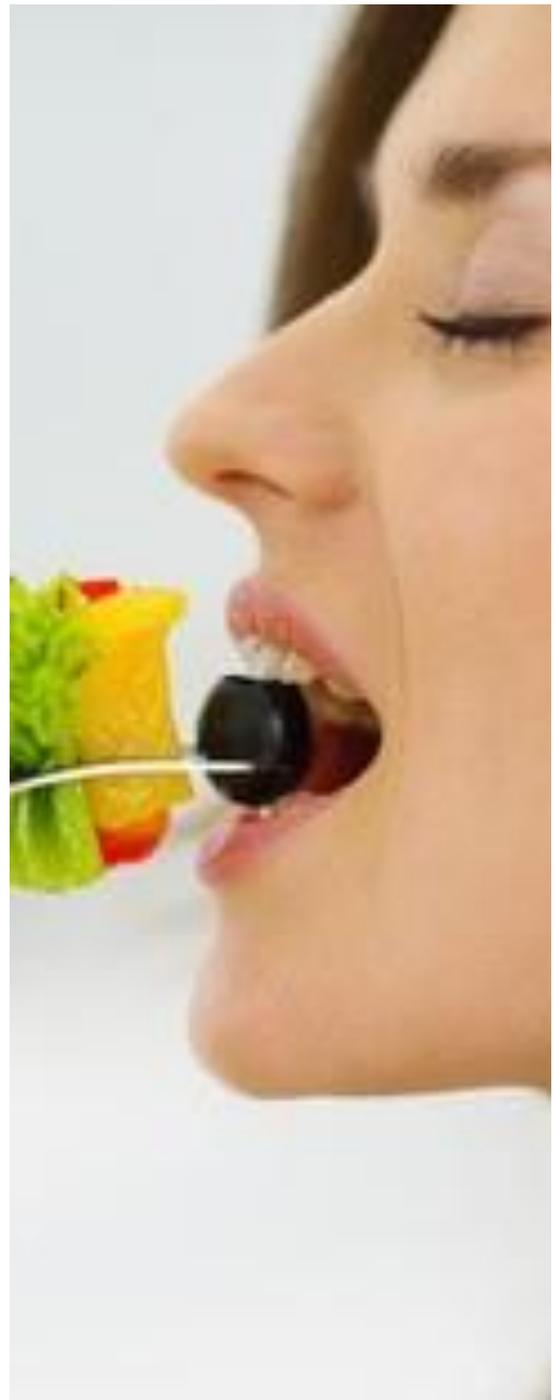


# 6 COMA DEVAGAR

**Coma devagar!** O simples hábito de comer devagar mastigando bem a comida pode ajudar e muito no controle do peso, proporcionando um aumento na saciedade e uma redução na necessidade por mais comida.

Nosso cérebro precisa de tempo para processar e entender que você já comeu o suficiente.

Então vá com calma na hora das refeições



# 7 EVITE DISTRAÇÕES NA HORA DE COMER!

Evitar distrações (principalmente aparelhos eletrônicos) quando estiver comendo: comer assistindo televisão, em frente ao computador ou usando o celular **distrai a mente e faz com que o nosso corpo demore para perceber que já comeu o suficiente.**



# 8

## INTERPRETE SEU CORPO!

Você deve “interpretar” o seu corpo. Se você estiver sentindo fome e com pouca energia, aumente as porções.

O segredo fundamental é comer até se satisfazer. Jamais comer por gula. Evite excessos só porque a refeição está gostosa.



# ATENÇÃO, PREPARADA PARA EMAGRECER?

SE VOCÊ ESTÁ REALMENTE  
**PREPARADA PARA EMAGRECER**

**CONTINUE LENDO!**

**SE LIVRE NATURALMENTE DE  
5 A 10KG EM APENAS 17 DIAS!**



# CONHEÇA O NOVO MÉTODO DE EMAGRECIMENTO UTILIZADO POR MILHARES DE MULHERES, PARA PERDER DE 5 A 10 KG EM APENAS 17 DIAS

A Dieta de 17 Dias, é um e-book completo com Grupo VIP no Facebook e uma Lista VIP de transmissão no WhatsApp onde você receberá instruções e dicas diárias para você aprender do ZERO a como emagrecer de forma saudável e rápida em apenas 17 dias!

Mesmo que você não tenha muito tempo disponível e não saiba nada sobre alimentação saudável ou perda de peso.

## PESSOAS REAIS, RESULTADOS REAIS

The collage features several social media posts and photographs of women's weight loss journeys. A large blue thumbs-up icon is positioned in the center.

- Neide Souza:** A Facebook post from October 15, 2018, at 15:50. The text reads: "Boa tarde, me chamo Neide, tenho 30 anos. Já consegui eliminar de vez 6 kg em 40 dias, pretendo eliminar mais 10 kg." Below the post are two sets of photos. The first set shows her from the waist up, labeled "Antes" (Before) and "Depois" (After). The second set shows her from the waist down, also labeled "Antes" and "Depois". A "D17" label is present. The photos are dated 02/10/2018 and 23/10/18.
- Nathalia Ferreira:** A Facebook post from October 16, 2018, at 16:37. The text reads: "Olá, Meu nome é Nathalia comecei a dieta tem 1 semana com 89,400 kl e já estou com 84,350 kl 😊". Below the post are two sets of photos showing her from the waist up, labeled "Antes" and "Depois". The photos are dated 01/10 and 19/10.
- Leni Pimenta:** A Facebook post from October 15, 2018, at 15:55. The text reads: "Muito feliz 😊". Below the post are two sets of photos showing her from the waist up, labeled "Antes" and "Depois". The photos are dated 26/09/18 and 23/10/18. A scale is visible in the photos with weights of 76.5 and 73.1.
- Other photos:** Several other photos show women from the waist up, labeled "Antes" and "Depois", with dates like 02/10/18 and 23/10/18. A "D17" label is also present.

**EMAGREÇA DE FORMA  
SAUDÁVEL E BARATA!**

**APENAS R\$23,00**



**CLIQUE AQUI!**



# LEMBRAMOS QUE RESTAM POUCAS VAGAS!

DEVIDO A GRANDE DEMANDA, A  
QUALQUER MOMENTO NÃO SERÁ MAIS  
POSSÍVEL TER ACESSO AO NOSSO  
PROGRAMA DE EMAGRECIMENTO.

**APROVEITE AGORA PARA GARANTIR A  
SUA VAGA!**



**CLIQUE AQUI!**

