

# Para emagrecer sem morrer de tédio – nem de fome



Sim, porque nada é fácil quando tentamos emagrecer. Todo mundo sabe que o **Dr. Dukan** tem produtos ótimos – mas você precisa fazer, somar pontos, entender... Já a clínica **Clinica Ravenna** conseguiu o feito de emagrecer rapidamente a **Presidente Dilma** – mas não é exatamente baratinha...

Quando recebi um kit da Keep Light não conhecia o produto – mas, só o fato de chegar em casa com a proposta de comida saudável congelada me encantou!

Eu poderia estocar sem ter que sair comprando coisas frescas diariamente e nem precisaria quebrar a cabeça com cardápios..

Mas a prova dos nove era o sabor – e a italiana aqui é chata, não se contenta com qualquer mingauzinho..

Não é que era uma deliciaaaaaa?? Tem para todos os gostos: desde lasanha de abobrinha, a lanchinho de bavaresa ou pudim, passando por carnes e até um risotto de camarão para um dia em que quisermos nos satisfazer um pouco mais.

Porções pequenas mas super satisfatórias – não passei fome nem um dia... E o melhor, tudo super explicadinho, olha só

A Keep Light tem **programas prontos** com refeições diárias de 800, 1000 e 1200 calorias.

A de 800 calorias é para dar início a uma dieta – e promete é possível emagrecer até 2 quilos ao final do programa. Você pode escolher entre a Keep 800 – 5 dias, a de 7 dias e a **Keep 800 – 5 dias Liquiday** só com refeições líquidas.



Sabe o que me convenceu e me conquistou para sempre? Os sucos! Tem suco verde, suco rosa, suco com chá – mas todos eles muuuuuuito saborosos. Mesmo ! Me senti criança de novo tomando suco em uma lanchonete de interior...

O Cardápio do programa de 1000 calorias diárias é composto de pratos **100% vegetarianos**. Já o de 1200 calorias por dia indicado para quem quer emagrecer e pratica atividades físicas.

Mas a Keep Light evita recomendar quantidades de calorias e recomenda que os clientes venham com a orientação de um nutricionista ou profissional de saúde.

**Não dói no bolso** – pelo menos não muito. E compensa o investimento: preço do kit completo para 5 dias, com 6 refeições diárias, é de R\$ 395,00

Para conhecer todos os programas completos acesse:

<http://www.keeplight.com.br/2-programas>