

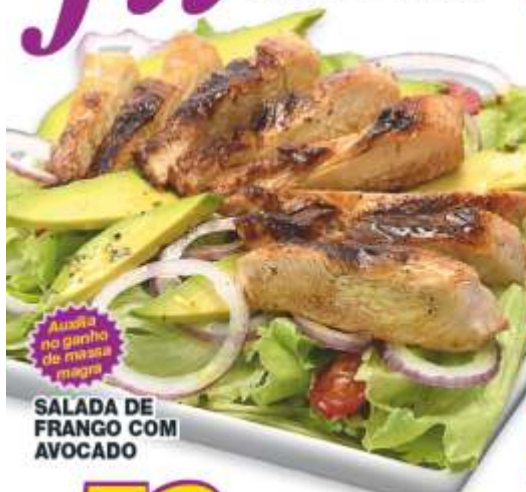
RECEITAS

fit

Para afinar o shape,
garantir saúde e
qualidade de vida!



Musas fitness
Contam seus
segredos para
manter o
corpão em dia!



Auxilia
no ganho
de massa
magra

**SALADA DE
FRANGO COM
AVOCADO**



QUIBE PROTEICO

É assado
e light!

**52
RECEITAS**
+
DICAS DE ESPECIALISTAS
• Alimentação balanceada
• Redução alimentar
• Boa forma
• Bem-estar



LASANHA DE ABOBRINHA

Low carb
porque não
vai massa!



BOLINHO DE BANANA

Funcional e
termogênico.
Excelente para
o pré-treino

Vitrine saudável!

**Chips de arroz Namchow,
Gourmand Alimentos**

Assados, leves e crocantes, os chips de arroz Namchow são feitos com ingredientes naturais, não contêm glúten e lactose e estão disponíveis em três deliciosos sabores: original, creme azedo e cebolinha e picante. www.gourmand.com.br

