

# O PASSO A PASSO DO EMAGRECIMENTO EFETIVO

DO DETOX 7 DIAS AO DESAFIO 28 DIAS



Conheça o **Método SRV** onde construímos a sua **Saúde, Resultado e Qualidade de Vida.**

Aqui você não precisa deixar de aproveitar a sua vida, pois te ensinamos ferramentas de equilíbrio e compensação.

Dr. Ivan Togni Filho  
CRM 181274/SP

# SEJA BEM-VINDO AO DETOX 7 DIAS E AO DESAFIO 28 DIAS

---

## CONHEÇA O PASSO A PASSO DO EMAGRECIMENTO:

Em duas etapas da nossa metodologia de emagrecimento efetivo, aprendendo todos os detalhes para construir novos hábitos alimentares através do **DETOX 7 DIAS** e como se alimentar sem sofrimento, fazer exercícios da forma correta, ter evolução, resultado e aprender tudo sobre os pilares de uma vida saudável no **DESAFIO 28 DIAS**.

---

## AVISO IMPORTANTE

---

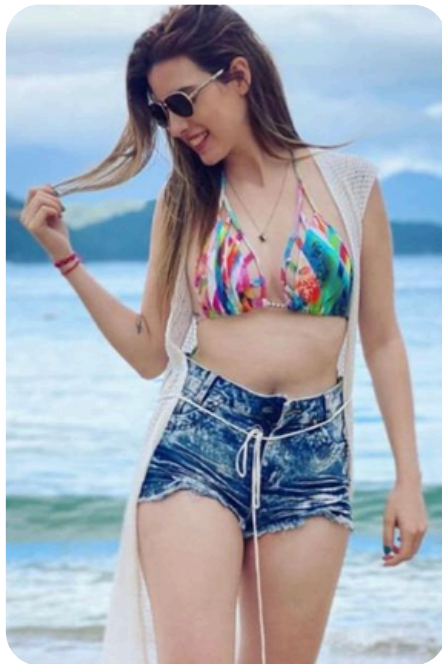
As informações contidas neste e-book não substituem as orientações e nem dispensam o acompanhamento de profissionais médicos, nutricionistas, educadores físicos e fisioterapeutas. Este e-book tem por finalidade oferecer informações e estratégias saudáveis, com o intuito de ajudar vocês a já começarem essa jornada. Buscando sua saúde e resultado.

Vamos mudar juntos?

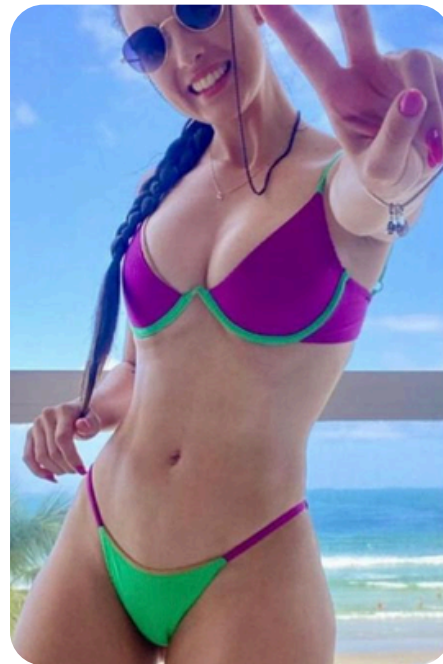
## CASOS INSPIRADORES

dos nossos clientes que transformaram suas vidas com o nosso método de emagrecimento definitivo

---



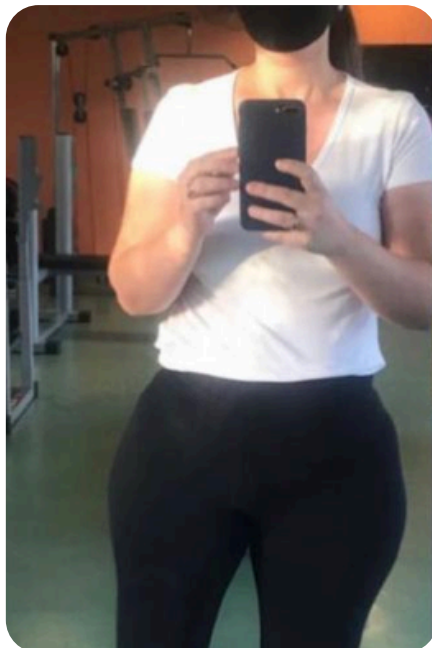
ANTES 



DEPOIS 

Thaís Parreira | 27 anos | Empresária  
**Eliminou 5kg em apenas 7 dias de Detox**

---



ANTES 



DEPOIS 

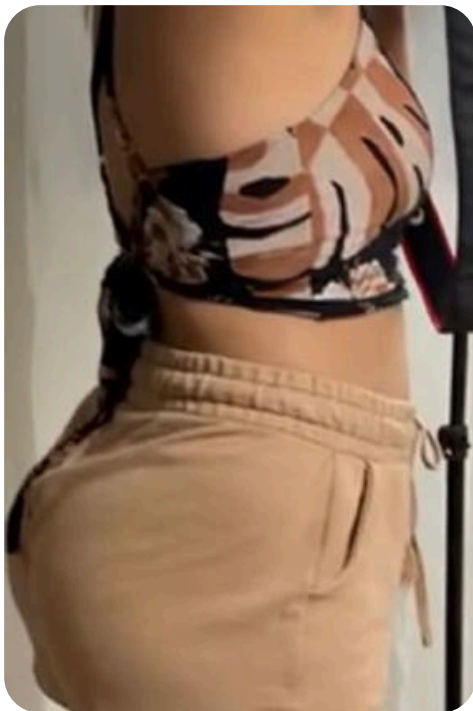
Judi Massaroto | 32 anos | Administradora  
**Eliminou 11 kg em apenas 28 dias de acompanhamento**



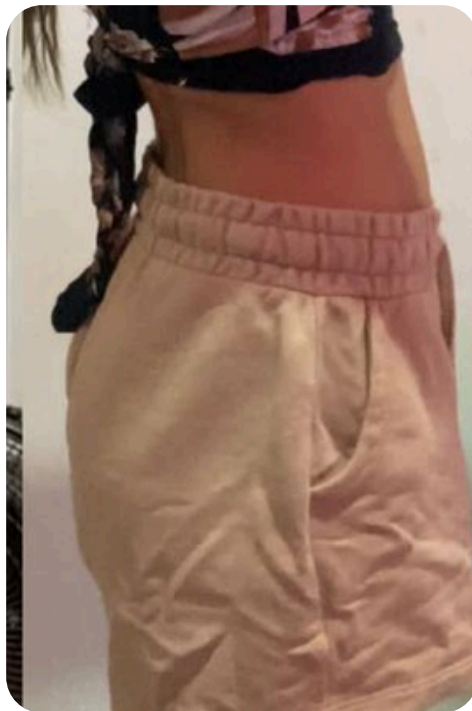
ANTES 



DEPOIS 



ANTES 



DEPOIS 

Livia da Silva Almeida | 25 anos | Auxiliar Administrativa  
**Eliminou 6 kg em apenas 7 dias de Detox**



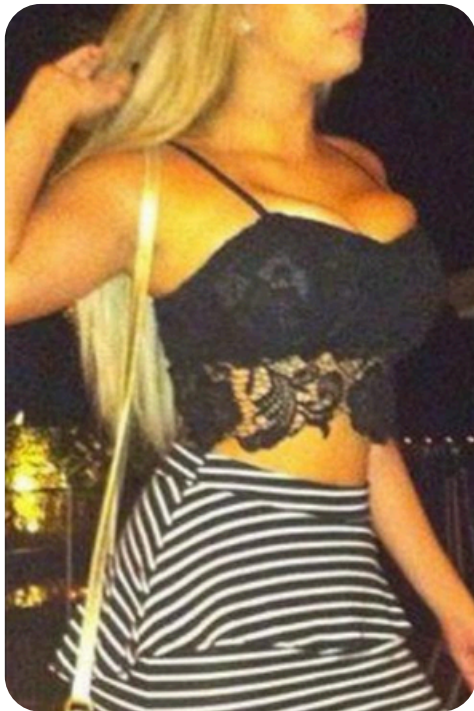
ANTES 



DEPOIS 

Samy Patorelli | 45 anos | Empresária  
**Eliminou 19 kg em 60 dias de acompanhamento**

---



ANTES 



DEPOIS 

Mari Abdalla | 28 anos | Cpsultora de imagem  
**Eliminou 18 kg 60 dias de acompanhamento**

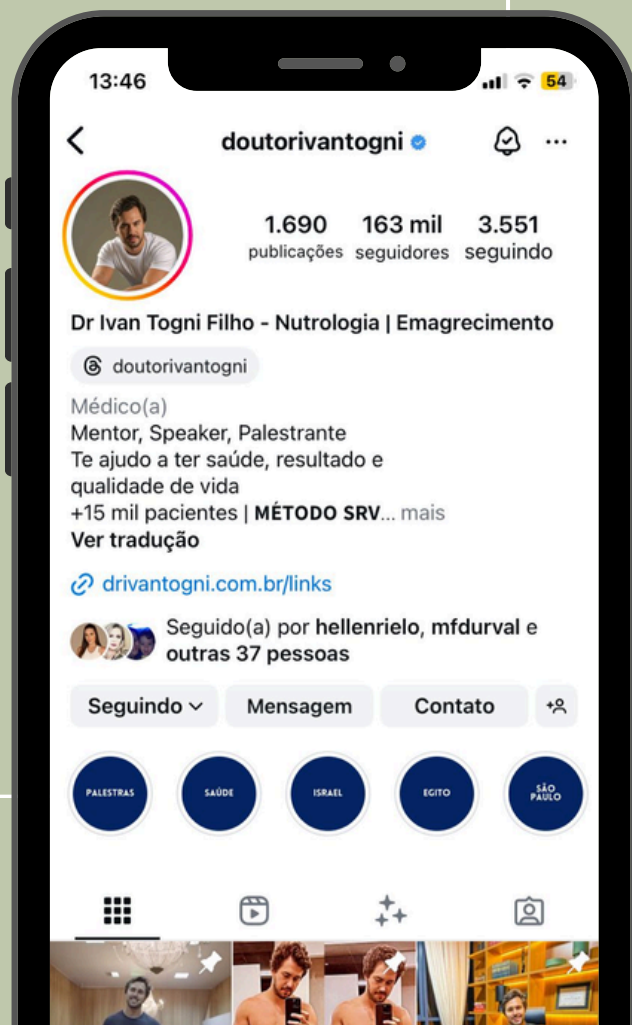
# SUMÁRIO

<b>SOBRE O IDEALIZADOR</b>	<b>1</b>
<b>INTRODUÇÃO</b>	<b>2</b>
<b>QUAL O PRIMEIRO PASSO PARA COMEÇAR A PERDER PESO</b>	<b>4</b>
<b>O QUE VOCÊ VAI RECEBER</b>	<b>7</b>
<b>TREINOS METABÓLICOS</b>	<b>9</b>
<b>ÁGUA</b>	<b>11</b>
<b>SONO</b>	<b>13</b>
<b>ATIVIDADE FÍSICA</b>	<b>14</b>
<b>RECEITAS</b>	<b>16</b>

# ANTES DEIXE-ME APRESENTAR... PRAZER,

Se chegou por aqui agora, te convido a saber um pouco sobre mim. Sou especialista em ser médico de outro ângulo. Avaliar e entender o paciente de forma individual e a partir disso, ressignificar a vida dos meus pacientes. Sempre levando saúde, resultado como consequência e ensinando a viver. Sou formado pela Universidade do Oeste Paulista. Graduado em obesidade e emagrecimento, nutrologia, medicina do esporte e fisiologia. Fiz as graduações para entender meus pacientes no 360 e ajudar em todos os pilares.

*Dr Ivan Togni Filho*



# INTRODUÇÃO

Antes de começarmos a falar sobre emagrecimento, hipertrofia e melhor qualidade de vida, é preciso ter em mente que esse processo não depende apenas da alimentação ou da prática de uma atividade física de forma isolada, mas sim de vários fatores que devem influir diretamente na mudança de hábitos. Nesse sentido, o primeiro passo deve ser a disposição para mudança do seu comportamento.

Para iniciar o processo em busca do seu objetivo você terá que identificar quais são os fatores que estão interferindo negativamente na sua vida, para então poder mudá-los. Pensando nisso, você encontrará nesse e-book quais são esses aspectos e o que você pode fazer para agilizar essa mudança de forma saudável e definitiva. É preciso que você mude tanto alimentação quanto os demais hábitos de vida, tornando-os mais saudáveis possíveis.



Além disso, o compromisso consigo mesmo e com as metas e objetivos estabelecidos é de suma importância, pois é a partir deles que você poderá se motivar e avaliar os seus avanços.

Se você percebe que está acima do peso, que as suas roupas não estão cabendo ou ficando como você gostaria, têm o sentimento ruim de se achar incapaz, sente Compulsão por Açúcar e Carboidratos, problemas digestivos, inchaço, distensão abdominal,

**CHEGOU O MOMENTO DE INICIAR UM  
PROCESSO DE EMAGRECIMENTO.**



**QUAL É O PRIMEIRO  
PASSO PARA COMEÇAR  
A PERDER PESO?**

**STEP 1**

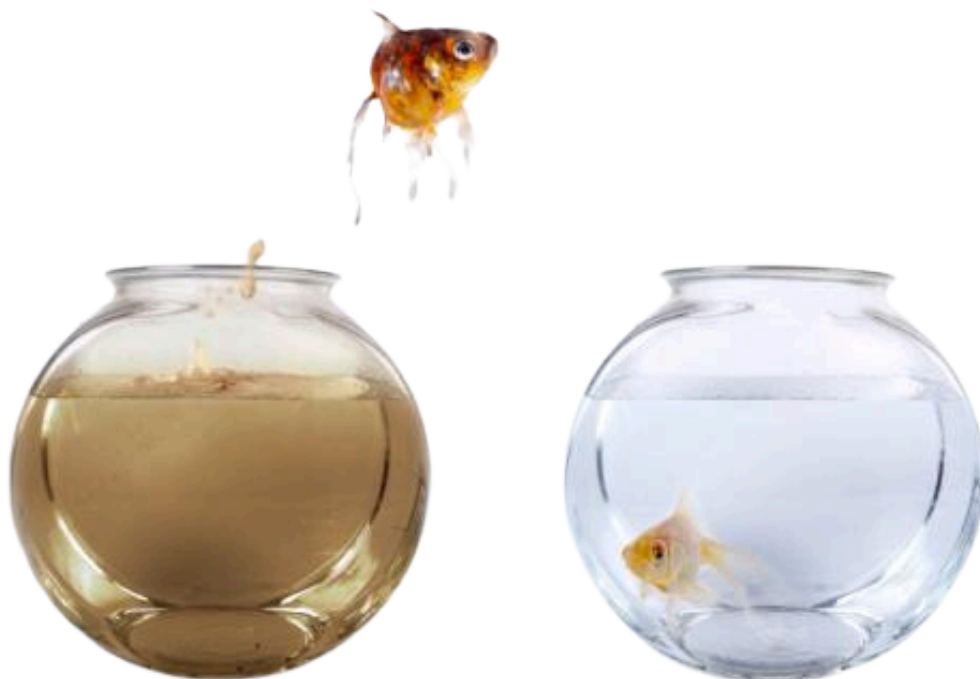
O **Processo Detox** é o primeiro passo para para todos aqueles que desejam construir novos hábitos alimentares e tem como proposta principal desintoxicar e limpar o organismo das toxinas acumuladas por meio da alimentação industrializada. Funciona como um reset no organismo, ao melhorar seu sistema imunológico, combater a retenção de líquidos, melhorar o sistema digestivo, aumentar a disposição, e além disso, acelerar o metabolismo e contribuir para o emagrecimento saudável.

Eu costumo fazer a seguinte analogia:

Imagina um aquário e a água dele totalmente suja. Colocar o melhor alimento em um ambiente impuro, não irá resolver o problema.

**NOSSO CORPO É SEMELHANTE!**

É como um poço de intoxicação. Não adianta fazer a melhor das dietas, com um corpo inflamado.



Todo excesso de gordura corporal está relacionado com acúmulo de toxinas. Por isso, a forma mais rápida e eficaz de emagrecer e se manter no peso ideal é iniciar esse processo praticando um **Detox**.

Entenda que o melhor caminho para atingir o seu peso ideal é através de uma desintoxicação e não com uma dieta maluca ou da moda que coloca sua saúde em risco e depois ainda te faz ganhar peso novamente.



## VOCÊ TERÁ ACESSO A UM CONTEÚDO RICO COM INÚMEROS MATERIAIS COMO:



PLANO ALIMENTAR  
PLANO VEGETARINO  
PLANO VEGANO  
PLANO PARA LACTANTES  
LISTA DE COMPRAS  
FIT PLANNER  
RECEITAS DETOX  
CONTEÚDOS SOBRE SAÚDE



Aprenda a dar um reset no seu organismo, melhorando seu sistema imunológico, combatendo a retenção de líquidos, melhorando o sistema digestivo, aumentando a disposição e além disso, acelerando metabolismo para contribuir para o emagrecimento saudável.

# O QUE VOCÊ VAI RECEBER

PLANOS ALIMENTARES



EXERCÍCIOS FUNCIONAIS



MANIPULADOS NATURAIS



EBOOK DE RECEITAS



FIT PLANNER



EXERCÍCIOS FUNCIONAIS



GRUPO DE WHATSAPP



LISTA DE COMPRAS



**E MUITO MAIS!**

Para você conhecer como funcionam nossos treinos, clique abaixo e confira as vídeo aulas



**PARA VOCÊ CONTINUAR  
EVOLUINDO**

te apresentamos alguns dos  
conteúdos que você vai receber no

**DESAFIO  
28 DIAS**

# O QUE VOCÊ VAI RECEBER

## PLANOS ALIMENTARES PERSONALIZADOS



## ABS DOS SONHOS



## AULAS SOBRE IMAGEM



## EBOOK DE RECEITAS



## FIT PLANNER



## TREINOS MUSCULARES PERSONALIZADOS



## AULAS COM DR. IVAN TOGNI FILHO



## AULAS SOBRE PSICOLOGIA



**E MUITO MAIS!**

# IMPORTÂNCIA DA ÁGUA



Nosso organismo é composto por **60/70%** de água. Agora imagine a importância da mesma.

Fazendo uma analogia com a máquina de lavar: ela não funciona se não colocar água não é? **NOSSO CORPO É IGUAL!**

Tanto na parte hormonal, regulação da temperatura, regulação intestinal e perda de peso. Isso mesmo! Quanto mais água bebermos, mais peso vamos perder.

Para a **hipertrofia** (ganho de massa magra/músculo) também é necessário o consumo diário.

## **ANTES, VAMOS VER SE ESTAMOS BEBENDO A QUANTIDADE IDEAL DIÁRIA.**

Devemos calcular: nosso peso x 35 ou 50 (se fizermos atividade de alta intensidade)

### **EXEMPLO:**

Indivíduo de 80 kg deve beber em média 3 litros.

# DICAS

- 1.** Tenha uma garrafa de água (quanto maior melhor) sempre ao seu lado. Tem que estar a sua distância e no seu campo de visão para que você crie o hábito de consumir mesmo sem sede.

---

- 2.** Calcule a água por período para ficar mais fácil, por exemplo: Período da manhã - beba 2L e período da tarde beba 1L.

---

- 3.** Não beba água depois das 18h em quantidade, pois vai atrapalhar sua qualidade do sono.



# IMPORTÂNCIA DO SONO



O sono, é um dos pilares mais importantes para nossa saúde e resultado!

Vou começar te perguntando:

**QUANTAS HORAS VOCÊ DORME POR DIA?**

Vários estudos mostram que o ideal é que você durma no mínimo 6 a 8h por noite para sua saúde e consequentemente resultado. Você acha que somente o tempo que você dorme é importante?

Eu já te alerto que além do tempo, é muito importante a qualidade do seu sono.

**POR QUE?**

No sono temos recuperação hormonal, metabólica, celular, muscular. Então tanto para saúde, quanto resultado é importante dormirmos as horas necessárias e com qualidade.

# IMPORTÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA

Atividade física é definida como qualquer movimento que faz nossos músculos trabalharem e exige que nosso corpo queime calorias.

Existem muitos tipos de atividades físicas, como natação, caminhada, corrida, dança, ciclismo e musculação. Praticar esses exercícios com frequência é manter-se fisicamente ativo.

O resultado não apenas traz vantagens para o corpo, como também para a mente.



## **ATIVIDADE FÍSICA É UMA BOLA DE NEVE**

Só o fato de fazermos uma atividade física, que seja 20/30 minutos diários, nos traz vantagens para o corpo, como também para a mente.

## **QUERO QUE VOCÊS PENSEM JUNTO COMIGO**

Quando fazemos atividade física, nos alimentamos corretamente, bebemos mais água, dormimos melhor, tiramos nosso estresse, melhoramos nosso humor, melhora a nossa cognição, nosso trabalho e de brinde, perdemos peso.

## **ISSO TUDO NÃO É MUITO BOM?**

# VAMOS MIGRAR PARA UMA VIDA MAIS LEVE E FELIZ?



Te convido a experimentar algumas **receitas** que fazem parte do nosso acompanhamento.

## SHOT MATINAL



10 minutos antes de quebrar o jejum:

### SHOT MATINAL (DETOX, ANTIOXIDANTE E ANTI INFLAMATÓRIO):

- 100 ml de água + 1 col. chá de cúrcuma + 1 pitada de pimenta do reino preta + 1 col. café de gengibre em pó + 1 limão espremido + 15 gotinhas de própolis verde

## SUCO DETOX DRENAGEM LINFÁTICA



### INGREDIENTES

- Um copo de água de coco
- Uma maçã (qualquer tipo)
- Uma cenoura de tamanho médio
- Meia xícara de salsa ou salsinha picada
- Uma xícara de funcho picado (raíz da planta erva-doce)
- Uma pitadinha de pimenta caiena em pó

### MODO DE PREPARO

Com ajuda de um liquidificador, centrífuga ou slow juicer, bata todos os ingredientes e beba em seguida. Se fizer no liquidificador, beba sem coar. Se fizer em slow juicer ou centrífuga, devolva as fibras ao suco, mexa e beba. Rende 1 porção.

## SUCO DETOX ACELERADOR METABÓLICO



### INGREDIENTES

- Uma fatia grande de melancia sem casca
- Um pedaço pequeno de gengibre descascado
- Uma colher de café de matcha em pó (folhas jovens de chá verde)
- Uma colher de café de vinagre de maçã medicinal

### MODO DE PREPARO

Liquidifique todos os ingredientes e beba sem coar.  
Rende 1 porção.

## SUCO DETOX "XÔ PREGUIÇA"



### INGREDIENTES

- Um copo de água filtrada
- Uma banana (nanica, caturra ou prata) maduras sem casca
- Uma colher de sobremesa de cacau em pó
- Um pedaço de abacate
- De 4 a 6 tâmaras secas hidratadas de 1h até 12h
- Uma colher de sopa de linhaça hidratada em 5 colheres de sopa de água filtrada
- Suco de uma tangerina

### MODO DE PREPARO

Liquidifique todos os ingredientes e beba sem coar.  
Rende 1 porção.

## PÃO FIT DE MICROONDAS



### INGREDIENTES

Para a massa:

- 1 a 2 ovos
- 1 ovo
- 2 col. de sopa de farinha de aveia OU de amêndoas OU de grão de bico OU de linhaça OU outra farinha de sua referência
- 1 col. chá de azeite de oliva
- 2 col. sopa de iogurte natural sem açúcar
- 1 col. chá de fermento em pó
- Pitada de sal e temperos a gosto

### MODO DE PREPARO

Misture tudo muito bem em um pote retangular ou quadrado de vidro e leve ao microondas por cerca de 2 min e 20 segundos. Pode rechear com creme de ricota light OU 1 fatia de queijo muçarela (ou 2 fatias finas de queijo branco) + creme de ricota light OU patê de frango ou atum (3 col. sopa de peito de frango desfiado ou atum + 1 col. sopa de creme de ricota light). Pode adicionar tomate, cebolinha e orégano também.

\*Dica: tostar em um grill ou sanduicheira, tostex ou frigideira.

## PANQUECA COM MORANGOS



### INGREDIENTES

Para a massa:

- 1 a 2 ovos
- 2 col de sopa de farelo de aveia OU farinha de aveia ou amêndoas ou outra farinha de sua referência
- 1 col café de fermento e pó
- Canela em pó a a gosto (opcional)
- Cacau em pó 100 (1 col chá cheia) opcional

Para o recheio/cobertura:

- 6 morangos picados calda de cacau ou calda de whey\*

### MODO DE PREPARO

Em um recipiente ou prato fundo, misture bem todos os ingredientes.

Coloque a massa em uma frigideira untada ou antiaderente e espalhe.

Deixe dourar em fogo baixo dos dois lados.

Despeje a calda e os morangos e sirva-se!

## SMOOTHIE DE BANANA E CACAU



### INGREDIENTES

- 250 ml de leite desnatado OU bebida vegetal
- 1 banana média
- 1 col. chá cheia de cacau em pó 100 %
- 1 dose de whey protein sabor chocolate ou baunilha – 30g (opcional)
- Opcional: stevia ou xilitol ou eritritol a gosto

\*DICA: faça com a banana congelada (descasque a banana e corte-a em rodela e leve ao congelador por algumas horas antes de preparar o smoothie)

### MODO DE PREPARO

Misturar os ingredientes em um liquidificador ou blender ou mixer e servir.

## WRAP LOW CARB (NA FOLHA DE COUVE)



### INGREDIENTES

- 2 folhas grandes de acelga ou couve manteiga abrandadas no vapor
- 100g (1 pedaço médio) de filé frango grelhado em tiras ou cubos OU 3 a 4 col. sopa de peito de frango desfiado desfiado OU 1 ou ½ lata de atum OU 100g de salmão defumado OU 2 ovos mexidos ou cozidos OU 10 camarões pequenos OU
- 150g de tofu temperado e grelhado em cubos
- 2 colheres de sopa de cenoura ralada
- 2 colheres de sopa de beterraba ralada
- 2 colheres de sopa de tomate picado em cubos
- 2 col. sopa de repolho roxo cru
- 2 folhas de alface e um punhado de rúcula
- 1 colher de sopa de cebola roxa picada
- 2 col. sopa de purê de abóbora OU de abóbora assada ou cozida em cubos - (opcional)
- Cogumelos refogados a vontade (opcional)
- 1 colher de sopa de creme de ricota ou queijo cottage ou pasta de tofu hommus
- 2 col. sopa de molho para salada\* (ver receitas\*)
- \*OBS: pode acrescentar outros tipos de vegetais (folhas, verduras e legumes) à composição do wrap (vai do seu gosto)

### MODO DE PREPARO

Misturar e envolver todos os ingredientes na folha de acelga ou couve e enrolar na forma de um "wrap". Cortar ao meio para facilitar e servir.

## ABOBRINHA RECHEADA COM CARNE MOÍDA, TOMATE E PARMESÃO



### INGREDIENTES

- 3 abobrinhas médias
- 1 cebola picada
- 2 dentes de alho amassados
- 250 g de carne moída OU frango desfiado OU atum enlatado ou 6 col. sopa de queijo cottage OU de pasta de tofu OU 400g de cogumelos OU patê de frango ou atum\* (ver receita\*)
- 2 tomates picados
- 40 g de queijo parmesão ralado
- Cheiro verde
- Sal
- Pimenta do reino

### MODO DE PREPARO

Corte as abobrinhas ao meio, no sentido do comprimento.

Tire cuidadosamente a polpa e reserve.

Cozinhe as abobrinhas em água fervente com sal.

Prepare o recheio, refogue a cebola e o alho com um pouco de azeite.

Adicione a carne moída, a pimenta do reino e o sal. Refogue bem.

Acrescente o tomate e a polpa picada da abobrinha. Deixe apurar. Por último, salpique um pouco de cheiro verde.

Recheie as abobrinhas com a carne moída.

Salpique o queijo ralado sobre as abobrinhas e leve ao forno para gratinar.

## PANQUECA DE BANANA



### INGREDIENTES

#### Para a massa:

- 1 ovo (pode acrescentar + 2 claras para ter mais saciedade!)
- 1 col. de sopa de farelo de aveia (10g)
- 1/2 banana amassada ou em pedaços pequenos
- Canela em pó a gosto
- Opcional: 1 col. chá rasa de cacau em pó (100% cacau)
- Opcional: adoçantes naturais stevia ou eritritol a gosto

#### Para o recheio/cobertura:

- 1/2 banana média em rodela ou amassada
- Canela em pó a gosto

### MODO DE PREPARO

Em um recipiente ou prato fundo, misture bem todos os ingredientes. Coloque a massa em uma frigideira untada com 1 fio de azeite ou antiaderente e espalhe. Deixe dourar em fogo baixo dos dois lados. Após finalizado, recheie com a meia banana e canela em pó. Dica: coloque a banana em rodela com canela no microondas por cerca de 30 segundos. Fica ainda mais gostoso.

## CALDO DE ABÓBORA



### INGREDIENTES

- 2 colheres de sopa de azeite;
- 1 cebola pequena picada;
- 1 dente de alho
- 2 colheres de (chá) de gengibre ralado (opcional)
- 1 filé de 120 g de frango;
- 1 tomate sem pele cortado em cubos;
- 300 gramas de abóbora sem casca e cortada em cubos;
- 1 ½ litro de água;
- Sal e temperos a gosto;

### MODO DE PREPARO

Aquecer o azeite e refogar a cebola em uma panela grande. Em seguida, juntar o gengibre, o frango e o tomate e refogar por alguns minutos até o frango dourar.

Adicionar a abóbora e acrescentar água aos poucos.

Colocar sal. Tampar a panela e cozinhar até que a abóbora amoleça. Após, retirar do fogo e separar o frango.

Bater o caldo com a abóbora no liquidificador até que o conteúdo ganhe a aparência homogênea. Na sequência, colocar de volta na panela e misturar o frango desfiado. Em seguida, sirva se!

**E AÍ?  
VAMOS CUIDAR  
DA SAÚDE?**

**PARTICIPE AGORA!**

**DETOX 7 DIAS**



**DESAFIO 28 DIAS**

