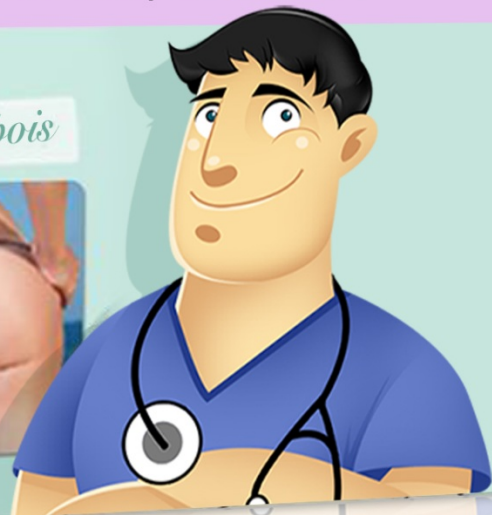


O FATOR da Celulite

por: Dr. Charles D.C

Um Segredo Inusitado Para Derreter
a Celulite em Tempo Recorde



O FATOR
da Celulite



O FATOR
da Celulite



Aviso Legal

Qualquer aplicação das recomendações apresentadas neste livro está a critério e único risco (do leitor). Qualquer pessoa com problemas médicos de qualquer natureza deve buscar e consultar um médico ou especialista antes de iniciar qualquer dieta ou programa de exercícios. Mesmo que o leitor não tenha problemas de saúde conhecidos, é aconselhável consultar um médico antes de fazer grandes mudanças no seu estilo de vida.

Ao utilizar este programa, o leitor reconhece que apesar de todas as precauções por parte do autor, há riscos de lesão ou doença, que podem ocorrer devido à utilização das referidas informações. O leitor assume expressamente tais riscos e renuncia qualquer alegação que eles possam ter contra o programa “Fator da Celulite” ou da equipe distribuidora do material, como resultado de qualquer lesão física ou doença futura incorridos no uso, ou mau uso, do programa.

O conteúdo contido neste material é fornecido apenas para fins informativos e educativos e não pretende ser de cunho médico. A informação contida neste livro não deve ser utilizada para diagnosticar ou tratar qualquer doença, distúrbio metabólico ou problemas de saúde. Sempre consulte seu médico antes de decidir iniciar qualquer programa de exercício ou nutrição. Utilizar os conselhos e as informações contidos neste livro é exclusivamente uma escolha do leitor.

Copyright© - Todos os Direitos Reservados. Este material não pode ser copiado, em parte ou total, sem a permissão expressa e escrita da Galgarpia Empreendimentos Ltda. Se você desejar ser um revendedor desse material, entre em contato através do e-mail charles@fatordacelulite.com.br.



Índice Analítico

Como Funciona e o Que Você Precisa Saber Para Entender o “Fator da Perda de Peso”?

Etapas do Programa “Fator da Celulite”

Introdução

Capítulo 1: O Que é Celulite?

Capítulo 2: Mitos e Fatos Sobre a Celulite

Capítulo 3: Você Consegue Identificar Uma Fraude?

Capítulo 4: Os Impactos Prejudiciais De Dietas Rígidas

Capítulo 5: Comendo Para Acabar Com A Celulite

Capítulo 6: Suplementos Para o Sucesso

Capítulo 7: O Método Do Envoltório De Café

Capítulo 8: As Etapas Para Se Livrar Da Celulite

Capítulo 9: Mantendo Um Corpo Livre De Celulite Para o Resto Da Vida

Conclusão



Como Funciona e o Que Você Precisa Saber Para Entender o “Fator da Perda de Peso”?

IMPORTANTE: NÃO DEIXE DE LER ESSE TÍTULO

Antes de começar esse livro, você precisará entender algumas coisas acerca desse programa que certamente lhe causarão estranheza quando comparados a outros programas que existem por aí.

O motivo disso é que o “Fator da Celulite” é um programa que engloba vários processos para que você possa eliminar a sua celulite.

Não se trata de um creme milagroso ou de pílulas que prometem remover a sua Celulite sem que você precise fazer nada para isso. Trata-se de um programa completo.

A princípio, sei que muitos acharão que o conteúdo é grande e que gostariam apenas de ver o que precisam fazer para atingir os resultados desejados. No entanto, infelizmente, o processo não é tão simples assim.

De fato, existem os capítulos-chave desse livro, onde você encontrará os elementos mais importantes do meu programa e que você precisa executar. Entretanto, é crucial que você entenda o que está por trás de tudo isso antes de começar o processo.

Para entender melhor tudo isso, você encontrará, logo adiante, o **“Passo a Passo do Fator da Celulite”**, através do qual você poderá realizar esse programa da melhor forma possível.

Ao terminar todos os Passos desse programa, o que você precisará de verdade é fazer do Fator da Celulite o seu estilo de vida. Isso é algo para que você, daqui há alguns anos, possa olhar para trás e contemplar um trabalho bem feito, onde você verá como mudou devido a todos esses princípios que você passou a incorporar na sua vida.

Por isso, entenda bem todos os nossos princípios e não se esqueça que esse programa também contém diversos outros livros para lhe ajudar nesse processo de manter a celulite longe de você, o que incluirá coisas que você nem imagina - como, por exemplo, um programa de alimentação que será essencial para que você possa eliminar sua celulite e se manter sem ela.



Etapas do Programa “Fator da Celulite”

Esse é o “Passo a Passo” do Programa Fator da Celulite. O ideal é que você veja esses passos após terminar esse primeiro livro, no entanto, dê uma olhada nesse primeiro momento para que você entenda o processo.

Fique atento pois, em determinados momentos, você poderá optar por fazer de uma forma ou de outra. Lembrando sempre que, caso fique alguma dúvida, basta enviar um e-mail para charles@fatordacelulite.com.br para esclarecê-las.

As Etapas 5 e 6 são opcionais e você não tem a obrigação de fazê-las, apesar de serem recomendadas!

Etapa 1 - Entender a Celulite

A primeira Etapa consiste em Entender a Celulite.

Por mais que o entendimento sobre “o que é” e sobre “como funciona” a celulite não pareça algo que tenha efeitos práticos, saiba que essa etapa é a que mais irá refletir na sua vida quando o assunto for celulite.

O entendimento da Celulite será decisivo para que você possa moldar a sua mente no Fator da Celulite. Sem entender como a celulite funciona e atua, você dificilmente conseguiria se envolver plenamente nesse Programa. Digo isso porque, em primeiro lugar, muita coisa aqui não parecerá fazer sentido para a maioria dos leigos no assunto. E, em segundo lugar, o programa é longo e precisa de comprometimento. Logo, se você realmente não estiver confiante na funcionalidade desse programa, você acabará desistindo por achar que, no fim das contas, esse programa não dará em nada.

ONDE SE ENCONTRA: No livro Principal do “Fator da Celulite”.

Etapa 2 - Envoltório Corporal

Os envoltórios corporais serão, sem sombra de dúvidas, a Etapa mais trabalhosa do Fator da Celulite.

As Fórmulas para montar os envoltórios, somados ao processo de enrolar o seu corpo com essa fórmula, toma um tempo que parecerá despendicioso demais.

As Fórmulas que você deverá fazer são:

- Fórmulas de Pré-Aplicação



- Fórmulas de Envoltório Corporal
- Fórmula com Ervas
- Fórmula Detox Verde
- Fórmula Detox Puro
- Fórmulas Próprias
- E, algumas outras...

ONDE SE ENCONTRA: No livro “Como Diminuir Suas Medidas” e no Livro Principal do “Fator da Celulite” (no Capítulo 7).

Etapa 3 - Refeições e Dietas

A alimentação é um dos fatores mais ignorados quando falamos em eliminar celulites e, por isso, é difícil que se dê o devido valor a essa prática.

Após você entender como funciona a Celulite, certamente você já estará vacinado contra isso e saberá da importância das suas refeições e das suas dietas – tanto para ajudar a eliminar as celulites quanto para se manter sem ela.

ONDE SE ENCONTRA: No “Plano Diário de Refeições”, no “Livro de Receitas” e no Livro Principal do “Fator da Celulite” (nos Capítulos 4, 5 e 6).

Etapa 4 - Toxinas

Toxinas do dia-a-dia podem causar celulites?

Sim, podem! Se você não aprender a cuidar e evitar tais toxinas, seu processo de eliminar celulites não terá o efeito que você tanto deseja.

ONDE SE ENCONTRA: No livro “Toxinas do Mal”.

Etapa 5 - Spa

Você pode não ter tempo de preparar um envoltório corporal completo. Neste caso você pode considerar um banho terapêutico.

- Desintoxicação
- Alívio da dor
- Suavizar os músculos doloridos



- Relaxamento
- Condicionar a pele

O banho pode conter ervas, óleos de aromaterapia, sais, argilas, lamas e barros, turfa terapêutica (explicaremos mais tarde) por si só ou em combinação a outras.

Banhos de desintoxicação podem ser feitos todos os dias ou entre processos de envoltório corporal para encorajar a desintoxicação do corpo. Tomar banhos assim e a prática de envoltórios corporais irá ajudar a desalojar as toxinas dos tecidos, abrir e limpar os poros preparando o corpo para absorver o envoltório.

ONDE SE ENCONTRA: No livro “Tratamentos de Spa”.

Etapa 6 - Dicas de Roupas

Saber como se vestir para seu tipo de corpo é uma arte. Há muito o que fazer com as roupas para ter mais curvas, parecer mais magra e, principalmente, disfarçar a celulite.

Nessa Etapa Opcional você irá aprender sobre os tipos de formato corporais e, juntamente, aprenderá a modelar o seu corpo.

ONDE SE ENCONTRA: No livro “Dicas de Roupas”.

Por Fim...

Mantenha como visão geral que, por mais que as etapas acima sejam um caminho, o mais importante é que você possa aprender e absorver todo esse conteúdo para poder eliminar e TAMBÉM evitar que a celulite seja todo esse pesadelo que costuma ser em nossas vidas.

Esse não é um conhecimento passageiro apenas para os resultados de agora. Isso é para toda a sua vida.



Introdução

Se você está lendo isso agora, é alguém que está lidando com (pelo menos até certo ponto) a celulite. E você não está sozinho! Celulite é um problema bem abrangente que impacta um vasto número de pessoas ao redor do mundo, não importa se estão acima do peso ou não.

Além disso, enquanto algumas pessoas acreditam que celulite é uma condição feminina, isso não é verdadeiro. Enquanto realmente não há como negar que ela seja mais aparente em mulheres, homens também podem sofrer com isso, então não é algo que eles possam deixar passar também.

A celulite é um problema bem complicado que requer uma abordagem compreensiva durante o tratamento, já que não é algo que acumule devido ao excesso de peso. Isso é até o que muitos acreditam, mas infelizmente foram severamente enganados.

Eles acham que a razão primária de sofrer com celulite é simplesmente porque estão acima do peso. Então fazem alguma dieta pesada na esperança de que, se perderem alguns quilos, a celulite irá desaparecer como mágica. Só que isso não acontece e logo eles se sentem deprimidos, sem esperança e jogando tudo para o alto. O problema na situação não é a motivação. A maioria das pessoas quando estão descontentes com algo possuem níveis equilibrados de motivação para forçar adiante e ver sucesso.

O problema, mais frequentemente, é que eles estão simplesmente usando a abordagem errada. E quando usam essa abordagem errada por alguns dias e não conseguem ver os resultados que buscam, isso leva a frustração e sua motivação cai de forma significativa. Não é que sua motivação seja naturalmente baixa para se livrar do problema, é que ela fica assim quando você não está vendo os resultados que esperava. Então, a missão deste livro é esclarecer as coisas para que você possa finalmente atacar o problema e ver o sucesso que busca. Se fizer isso, se manterá no caminho e vendo os resultados que esperava há tanto tempo.

Mantenha em mente que a quantidade de celulite que você tem irá determinar quanto tempo levará para se livrar dela, assim como o quanto de esforço será feito da sua parte. Existem inúmeros fatores que podem contribuir para o desenvolvimento da celulite, então alguns definitivamente podem sofrer mais do que outros.

O truque é reconhecer que alguns problemas estão envolvidos, mais especificamente, na sua própria situação, e começar a fazer ajustes que irão acomodar esses problemas. Se conseguir fazer isso, está no caminho certo de encontrar o sucesso que deseja. Às vezes, pessoas bem magras também podem ter celulite, então precisarão de uma abordagem bem diferente do que teria alguém que tem mais de 13kg a perder.



Enquanto pessoas acima do peso tendem a notar mais a celulite, não é só o excesso de peso que entra em jogo. Alguém com um corpo normal e peso saudável é improvável de querer perder 4 ou 6kg para tentar reduzir a quantidade de celulite que possuem. Fazer isso pode não ser saudável e não fará com que eles tenham uma aparência boa.

Essa é a hora de avaliar a situação e ver que outros fatores estão contribuindo para o aparecimento da celulite e atacar o problema diretamente. No todo, para combater a celulite você não precisa de uma abordagem padrão, então é imperativo que você mantenha isso em mente enquanto segue seu plano. Quanto mais passos você puder dar para combater, mais rápido verá os resultados e mais rápido seguirá em frente para ver os resultados.

Então, o que vamos abordar neste livro? Iremos discutir uma variedade de coisas para que você esteja plenamente equipado de tudo que precisa para se despedir para sempre da celulite.

Primeiro, vamos passar pelos fatos principais sobre o que é celulite. Antes de começar a se preocupar em consertar o problema, você precisa aprender o que faz a celulite se desenvolver para compreender “o que” você fará e “por que” motivo, durante as fases do tratamento.

Depois de entender plenamente a celulite, iremos discutir alguns dos maiores mitos e fatos sobre a mesma.

Isso é muito importante de se considerar já que existem muitos mitos a respeito da celulite, como em qualquer assunto relacionado a perda de peso. A celulite é um problema bem abrangente e, sendo assim, todo mundo que quer ganhar dinheiro fácil parece ter a solução perfeita.

Como resultado, existem muitos produtos e estratégias que nada mais são do que euforia e ações de marketing. Se você espera ter sucesso e se livrar da celulite, é preciso que você aprenda isso e saiba evitar cair nesse jogo para que isso não te distraia de conseguir realizar seu objetivo.

Após diferenciar os fatos da ficção, veremos mais especificamente sobre as grandes armadilhas para que você saiba exatamente como não cair nelas. Se você não é capaz de identificar uma farsa, pode estar jogando fora seu dinheiro suado.

Nós definitivamente não queremos que você caia nessa e com certeza você concorda que só se tornaria mais frustrado ao ser vítima de alguma estratégia de marketing.

A partir daí, olharemos mais de perto o impacto das dietas rigorosas e a celulite. Se você aderir a uma dessas dietas radicais esperando perder peso rápido, como isso vai influenciar os seus resultados?



Teremos algumas respostas para suas perguntas aqui, para que veja por si mesmo o impacto que terá. Até entender o que essa dieta faz em você, pode continuar tentando a usá-la. É fundamental que não use e nós mostraremos exatamente o porquê, neste capítulo.

Depois, falaremos sobre o que você deve fazer em termos de dieta, para curar a celulite. Este será um capítulo maior já que explicaremos muitas estratégias eficazes que você precisa saber.

Quando se trata de combater celulite para sempre, o segredo é dieta. Mas não se preocupe, a dieta não será nada impossível de comer e sim algo que a maioria das pessoas consegue fazer sem grandes problemas.

Depois, descobrirá que assim que começar essa dieta se sentirá melhor do que nunca, a ponto de querer continuar.

Após passarmos sobre as informações importantes da dieta, seguiremos adiante e começaremos a falar mais detalhadamente sobre suplementos que você pode usar para ajudar a curar a celulite.

Existem vários suplementos afirmando ajudar a combater a celulite rapidamente, mas infelizmente você só será enganado por eles. Se quer ver resultados rápidos, deve saber quais produtos funcionam e quais só te fazem perder tempo. Explicaremos isso em detalhes neste capítulo.

A partir daí, falaremos sobre o aspecto hormonal da celulite. É importante considerar isso porque muitas pessoas não percebem que o motivo de terem celulite é hormonal. Lembra daquelas pessoas magras que sofrem com celulite?

Mais frequentemente, a razão primária de estar sofrendo com isso é devido a um desequilíbrio hormonal acontecendo em seu corpo. Não é algo que desaparecerá rápido então é preciso ter bastante certeza de que você está tomando providências para consertar a situação.

O estrogênio é o principal hormônio que falaremos e ainda mencionaremos como os hormônios da tireóide podem estar te impactando também.

Depois disso, falaremos sobre um tratamento especial que você pode fazer no conforto do seu lar para combater a celulite - e que muitas pessoas não dão valor. Enquanto existem poucos tratamentos que fazem o trabalho para você e que sejam verdadeiramente eficazes, este é um deles e produzirá grandes benefícios.

Por fim, terminaremos o livro passando por algumas das melhores dicas para manter um corpo livre de celulite. Assim que você finalmente remover toda a celulite do seu



corpo, é importante certificar-se de que sabe algumas estratégias especiais para manter essa celulite longe para sempre.

Obviamente, um programa não seria eficaz se você ganhasse de volta a celulite que acabou de perder, então este assunto não é algo para se tratar sem cuidado. Com tantos programas e dietas diferentes por aí, que te fazem ganhar tudo o que perdeu em poucas semanas, nós não queremos que este seja mais um programa como tantos outros. Então, aqui estão todas as informações vitais que você aprenderá enquanto passamos por este programa. Certifique-se de tomar notas ao longo do processo, se achar necessário, para lembrar-se dos fatos corretamente e colocar tudo isso em seu próprio estilo de vida.

Não use apenas um ou dois dos métodos que discutimos, use tudo que estamos oferecendo neste livro para ver os melhores resultados possíveis dos seus esforços.

Então, agora que você está totalmente preparado e sabe o que te espera, vamos começar com uma discussão inicial sobre o que é a celulite.