

# Desafio de Emagrecimento

#desafioveronicalaino

- #1** Beba 10 copos de água
- #2** Coma salada no jantar
- #3** Sem bebida na refeição
- #4** Suco Emagrecedor
- #5** Uma porção de castanha
- #6** Uma fruta diferente
- #7** Sem farinha refinada
- #8** Chá detox diariamente
- #9** Sem fritura
- #10** Sem açúcar/adoçante
- #11** Coma Colorido
- #12** Seja Feliz!



[blog.veronicalaino.com.br](http://blog.veronicalaino.com.br)