

B I O S Y N X

Desafio 7 Dias para Desinchar

Perca **até 3kg de retenção e inchaço** em 7 dias.

Sem passar fome. Sem dieta maluca. Seis regras simples.

Como funciona

A maior parte do que você chama de "gordura extra" na semana ruim é **água** — retenção de líquido causada por sal, açúcar, álcool e sedentarismo. A boa notícia: isso sai rápido. Siga as seis regras abaixo por 7 dias seguidos e o espelho responde. Não é mágica, é o básico bem feito.

1

Beba água na conta certa

Multiplique seu peso por 35ml. 60kg = 2,1 litros por dia. Parece muito, mas é o que destrava a retenção — o corpo só solta líquido quando confia que vai receber mais.

2

Caminhe de 8 a 10 mil passos

Não precisa de academia. Andar move a linfa e ajuda o corpo a drenar o inchaço. Fracione: 3 caminhadas curtas contam igual a uma longa.

3

Corte o açúcar por 7 dias

Açúcar segura água. Cortar por uma semana é o atalho mais rápido pra desinchar o rosto e a barriga. Vale também o açúcar escondido: refrigerante, molho pronto, "barrinha fit".

4

Proteína em toda refeição

Ovo, frango, carne, peixe, iogurte, whey. Proteína sacia, segura o músculo e reduz a vontade de beliscar. Sem ela, você desincha e murcha junto — com ela, desincha e mantém a forma.

5

Zero álcool no desafio

Álcool é a maior bomba de retenção e inflamação que existe. Sete dias sem e a diferença aparece no espelho. Depois do desafio você decide — mas nesses 7 dias, zero.

6

Monte o prato inteligente

Metade do prato de vegetais, um quarto de proteína, um quarto de carboidrato. É a proporção que enche o estômago, desincha e ainda te dá energia. Sem pesar nada, só no olho.

Terminou os 7 dias?

Desinchar é o começo. Se você quer perder gordura de verdade e não voltar a inchar, o próximo passo é o **Método Desincha 21 Dias** — treino, cardápio e uma IA que corrige seus exercícios pelo celular. Fale com a gente pra saber mais.