

VIRADA DE CHAVE 12 DIAS

Reprogramando seu
metabolismo

SEM SEGREDOS



Conheça nosso time!



Sou nutricionista há mais de 20 anos e, ao longo dessa jornada, já ajudei milhares de pessoas a conquistarem mais saúde, autoestima e um corpo que reflete seus esforços — sem fórmulas mágicas, mas com ciência, estratégia e constância.

Criei o Virada de Chave como um programa de ativação metabólica para te tirar da estagnação. E, se você chegou até aqui, tenho certeza: seu corpo já está respondendo. Agora, o próximo passo é manter essa curva de evolução com acompanhamento contínuo e personalizado.

Foi por isso que desenvolvi o Nutrição de Elite, meu programa completo de acompanhamento com app exclusivo, receitas, cardápios flexíveis, reavaliações mensais, suplementação e uma comunidade que caminha junto com você.

Você não precisa fazer isso sozinha — e nem voltar para o ponto de partida. O Nutrição de Elite é o passo seguinte ideal para quem quer resultados consistentes e duradouros, com saúde, estética e longevidade.



Conheça nosso time!



Graduado em Educação Física e com mais de 10 anos de experiência, estou aqui para te guiar em treinos personalizados e acompanhamento constante, ajustando cada detalhe para você atingir seus objetivos, seja no emagrecimento, ganho de força ou performance.

Vamos juntos transformar sua vida e alcançar o próximo nível?

Já ajudei milhares de pessoas a alcançarem seus objetivos.

Seja em treinos individuais, aulas em grupo ou através da prática de corrida, estou sempre buscando o melhor para cada aluno.

Minha missão é clara: proporcionar resultados reais, saúde, qualidade de vida e longevidade.

Marina Bianco, nutricionista formada em 2006 pela faculdade Metodista de São Paulo.

Ao longo de sua trajetória, vem desenvolvendo um trabalho centrado nas necessidades reais de cada paciente, promovendo mudanças de hábitos sustentáveis e eficazes, sempre respeitando a individualidade de cada paciente.





Orientações do programa

1^o *Fique atenta
ao nosso
grupo*

**NÃO DEIXE DE ACESSAR O GRUPO,
POIS DIARIAMENTE SERÃO
ENTREGUES MENSAGENS E
MATERIAIS IMPORTANTES PARA
MANUTENÇÃO DO PROGRAMA**



12D Virada de chave 
Convite para grupo do WhatsApp





Orientações do programa

2º *Instale nosso app*

INSTALE NOSSO APP “NUTRIÇÃO DE ELITE”:

OS LINKS SERÃO ENVIADOS EM BREVE
NO GRUPO DE WHATSAPP

NO APP VOCÊ IRÁ PREENCHER SEUS DADOS

NO APP VOCÊ TAMBÉM TERÁ ACESSO AO SEU
CARDÁPIO E SUAS METAS





Orientações do programa

3^o *Siga as orientações*

SIGA CORRETAMENTE O CARDÁPIO INDICADO PARA VOCÊ. ELE ESTARÁ ANEXADO NO SEU APLICATIVO.

CASO QUEIRA FAZER SUBSTITUIÇÕES DE ALIMENTOS, FIQUE SEMPRE DE OLHO NAS METAS DO APP, PARA NÃO ULTRAPASSAR.

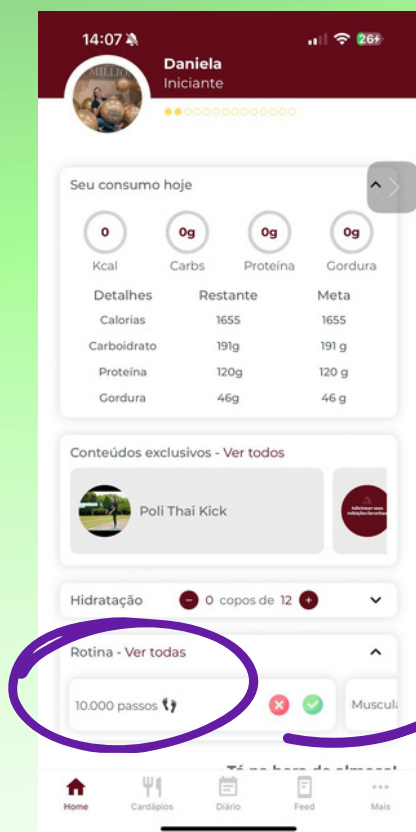
EVITE ALIMENTOS ULTRAPROCESSADOS E COM AÇÚCAR NESSES 12 DIAS;



Orientações do programa

4^o *utilize os materiais*

UTILIZE O APP PARA CONTROLAR OS ITENS REALIZADOS DO DIA, COMO INGESTÃO DE LÍQUIDOS, PROGRAMAÇÕES METABÓLICAS E ATIVIDADE FÍSICA;





Orientações do programa

5º *Se organize*



TENTE PREPARAR SUAS REFEIÇÕES COM ANTECEDÊNCIA. NÃO DEIXE A FALTA DE ORGANIZAÇÃO ATRAPALHAR SEU PROGRESSO;



MANTENHA HORÁRIOS SEMELHANTES DAS REFEIÇÕES, PARA FACILITAR A ROTINA;





Orientações do programa

6^o Audios e vídeos

ACOMPANHE OS AUDIOS E VÍDEOS
DA NUTRI NO GRUPO

SERÃO FORNECIDAS
INFORMAÇÕES IMPORTANTES
PARA QUE VOCÊ POSSA MANTER
SUA REPROGRAMAÇÃO
METABÓLICA



Conhecendo o programa

1º *Ciclo de Jejum*

Você receberá todas as orientações necessárias para a prática do jejum intermitente, de forma segura e adequada.

Essa etapa é fundamental para iniciar o processo de reprogramação metabólica, favorecendo ajustes hormonais e melhora na eficiência energética do organismo.

As instruções detalhadas serão disponibilizadas por meio das aulas exclusivas no grupo do WhatsApp.

O jejum intermitente é altamente recomendado por seu potencial de impacto positivo na sensibilidade à insulina, na queima de gordura e na regulação hormonal.



Conhecendo o programa

2º *Ciclo de janelas*

🕒 Relógio Biológico e Metabolismo: Entenda as Janelas do seu Corpo 🕒

Nosso corpo funciona em ciclos ao longo do dia, guiado pelo relógio biológico (também chamado de ritmo circadiano). Isso influencia diretamente como o metabolismo responde em diferentes horários.

- ◆ Pela manhã (principalmente entre 6h e 10h), o metabolismo costuma estar mais acelerado.
- ◆ À tarde (entre 12h e 16h), o metabolismo ainda está ativo, mas começa a reduzir o ritmo.
- ◆ À noite (após 19h), o metabolismo desacelera naturalmente.

Respeitar essas janelas ajuda a otimizar a queima de gordura, regular os hormônios e melhorar sua energia ao longo do dia. 🌞🌙



Conhecendo o programa

3º *Ciclo de Água*

💧 Hidratação Inteligente para Potencializar Seus Resultados 💧

Durante o programa, você também receberá orientações personalizadas sobre o consumo de água.

Vamos te ensinar a hidratar seu corpo de forma estratégica, nos momentos certos do dia, para ativar o metabolismo, regular os hormônios e melhorar o funcionamento do seu organismo como um todo.

A água será sua aliada poderosa no processo de emagrecimento e equilíbrio interno.

Um hábito simples, com efeito direto na sua saúde e nos seus resultados! ✨📱🔥



Conhecendo o programa

4^o *Ciclo de Alimentação*

✨ Cardápio Personalizado para o Seu Corpo ✨

Durante o nosso programa, você receberá um cardápio calculado para as suas necessidades individuais.

Cada refeição será pensada para ajudar seu corpo a funcionar melhor, com orientações sobre quais alimentos devem ser evitados e quais horários são ideais para se alimentar.

Nosso foco é proporcionar uma melhora na resposta hormonal do seu metabolismo, favorecendo a queima de gordura, o controle da fome e o equilíbrio do seu corpo como um todo.

Você terá suporte e clareza em cada passo — comendo de forma estratégica e com propósito! 💪





LEMBRE-SE:

**SÃO APENAS 12 DIAS DE
DEDICAÇÃO PARA COMEÇAR
A DESBLOQUEAR O
POTENCIAL DO SEU CORPO E
DAR O PRIMEIRO PASSO
RUMO À QUEIMA DE
GORDURA E AO EQUILÍBRIO
DO SEU METABOLISMO.**

**SEU RECOMEÇO COMEÇA
AGORA! 💪🔥**

