

21

PROTOCOLO SECA BARRIGA

Apostila Oficial

Seu manual de 21 dias

Jaque Personal · 65.000+ alunas · Método validado

Acesso pessoal e intransferível

Bem-vinda ao Protocolo

Você está prestes a entrar nos 21 dias mais decisivos do seu corpo. Aqui está tudo que você precisa saber antes de tocar no Dia 1.

REGRA DE OURO:

Você só executa. Eu já decidi o que fazer em cada dia.

ESTRUTURA:

- Fase 1 (Dias 1-7) — Ativação
- Fase 2 (Dias 8-14) — Aceleração
- Fase 3 (Dias 15-21) — Definição

FERRAMENTAS DENTRO DO APP:

- Calculadora de Macros (saiba quanto comer)
- Lista de Compras (semana 1)
- Bot da Jaque (qualquer dúvida, 24/7)

Esse é o conteúdo de boas-vindas.

A apostila completa será atualizada pela Jaque.