

CALENDÁRIO 2021

Paula Dieta Flex



Nós somos um exército do emagrecimento do bem.

Paula Dieta Flex



D	S	T	Q	Q	S	S
27	28	29	30	31	1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31	1	2	3	4	5	6

JANEIRO / 01



Essa unicórnica está cansada de não conseguir emagrecer, quer começar esse ano diferente. Conheceu a Mamys e teve esperança que o emagrecimento também é para ela. Está animada para aplicar suas técnicas e fazer parte do exército do emagrecimento do bem.

D	S	T	Q	Q	S	S
27	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13

FEVEREIRO / 02



Essa unicórnica está preparada para o carnaval e doida para exibir o resultado do seu comprometimento com o método da dieta flex.

Vai deixar a Mamys orgulhosa e postar foto do corpão para incentivar outras mulheres.

D	S	T	Q	Q	S	S
28	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10

MARÇO / 03



Essa unicórnica já fez todas as dietas: low carb, cetogênica, jejum intermitente e até a da lua.
Gastou rios de dinheiro com produtos que prometiam o emagrecimento rápido,
o famoso - 5 kgs em 1 semana.

Algumas vezes até emagrecia, mas voltava ao dobro da perda depois.
Conheceu a Mamys, aplicou o método da Dieta Flex e está muito feliz com os resultados que tem
alcançado, e sabe que irá manter essa perda de peso para sempre.

D	S	T	Q	Q	S	S
28	29	30	31	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	1
2	3	4	5	6	7	8

ABRIL / 04



Essa unicórnica era muito sedentária, mas queria encontrar um exercício para ajudá-la na sua perda de peso, que conquistou com a dieta Flex.

Tentou musculação, lutas, crossfit e se matava na academia mas odiava.

Encontrou na caminhada um exercício que ama, faz todos os dias 20 minutos de auto cuidado caminhando perto da sua casa, continua emagrecendo e está motivada.

D	S	T	Q	Q	S	S
25	26	27	28	29	30	1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31	1	2	3	4	5

MAIO / 05



Essa unicórnica é mãe, seus filhos são o seu bem mais precioso.
 Com a maternidade ganhou alguns quilos, e já tentou de tudo para perdê-los.
 Encontrou a Mamys, mudou sua mentalidade e agora tem liberdade para fazer as refeições junto
 com a sua família.
 Com esse novo estilo de vida, emagreceu e ainda está trazendo bons hábitos alimentares para a
 sua casa.



JUNHO / 06

D	S	T	Q	Q	S	S
28	29	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10



Essa unicórnica ama as comidinhas de festa junina, e as do inverno também. Mas ela já aprendeu que não precisa ganhar todos os quilos que perdeu, pois sabe que pode comer de tudo mas não tudo.

Ajusta seus pontos no aplicativo, e coloca uma gostosura por dia, sem sair da dieta Flex.

D	S	T	Q	Q	S	S
25	26	27	28	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31
1	2	3	4	5	6	7

JULHO / 07



Essa unicórnica está com pé na estrada, tirou férias, e na bagagem está levando looks lindos e deixou a neurose de engordar fora da mala. Ela já sabe que pode comer tudo que tem vontade, sem deixar de emagrecer, afinal o método da Dieta Flex não é só uma dieta, é um estilo de vida.

D	S	T	Q	Q	S	S
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31	1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11

AUGUST / 08



Essa unicórnica já tinha desistido de emagrecer.
 A luta contra a balança, era uma história que ela viu a mãe enfrentar por anos.
 Encontrou a Mamys, seguiu tudo que ela falou e teve um grande resultado.
 Chamou todas as amigas para conhecer a dieta flex, afinal queria ajudar o maior número de
 mulheres a fazer as pazes com o próprio corpo.

D	S	T	Q	Q	S	S
29	30	31	1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	1	2
3	4	5	6	7	8	9

SETEMBRO / 09



Essa unicórnica é a Paulette, já fez todas as dietas da moda e só emagreceu comendo frango com batata doce.

Agora, depois do método da dieta Flex, virou uma lenda do emagrecimento, impulsiona mulheres a ter uma boa relação com a sua imagem e transforma a vida de muitas pessoas para melhor.

D	S	T	Q	Q	S	S
26	27	28	29	30	1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31	1	2	3	4	5	6

OUTUBRO / 10



Essa unicórnica sempre quis ter um corpo mais definido. Aplicou o método da Mamys, usou a dieta flex para ganhar mais massa magra. Hoje está feliz com os seus resultados e com a sua barriga de tanquinho.

D	S	T	Q	Q	S	S
31	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11

NOVEMBRO / 11



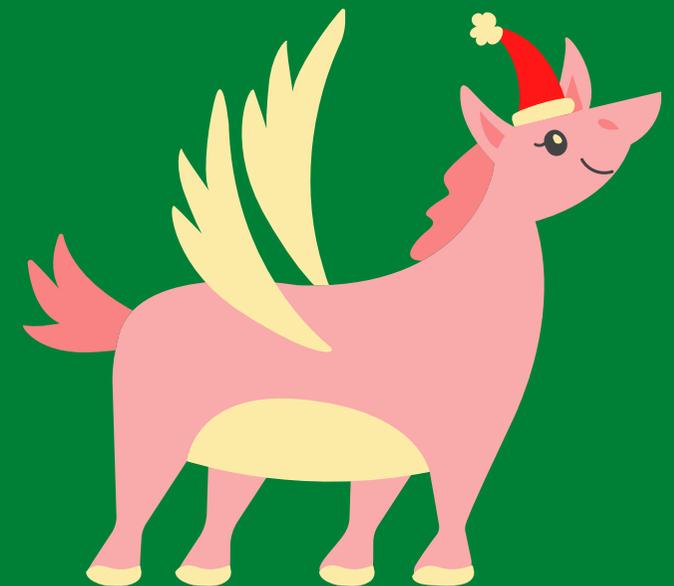
Essa unicórnica perdeu todos os quilos que desejava, e mais que uma dieta, aprendeu um estilo de vida.

Não tem mais medo de pizza, de churrasco e de comer fora.

Ela já sabe que pode viver sua vida de maneira plena, curtindo esses momentos tão especiais com sua família e amigos pois aprendeu a comer fora.

D	S	T	Q	Q	S	S
26	27	28	1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	1
2	3	4	5	6	7	8

DEZEMBRO / 12



Essa unicórnica vai comemorar o final do ano celebrando todas as conquistas do ano todo. Vai curtir as comemorações de natal e ano novo, comendo sem culpa, feliz da vida e vai chamar muitas amigas para se encantarem por esse estilo de vida que é a dieta flex, ensinada pela Mamys.

@pauladietaflex

@bru.sabatini

www.pauladietaflex.com

facebook: Paula Dieta Flex



Que 2021
seja flexivelmente
maravilhoso!!

Paula Dieta Flex