

**7DayFitness**

# **8 Formas para Perder Peso Sem Sofrimento**

**Segredos que a Indústria de Fitness  
Não Quer Que Você Saiba**



**Wesley Virgin**

---

## – AVISO –

O que você está prestes a ler não deve ser adiado ou pulado. Por favor, use seu tempo e leia CADA palavra cuidadosamente, porque eu, Wesley Virgin vou expor o que a indústria de Saúde e Fitness não quer que você saiba.

Se você já passou dos 35 (eu passei) e já assistiu e experimentou inúmeros vídeos de fitness no Youtube, baixou todos os e-books de fitness, ou já teve treinadores e foi a academias com poucos ou nenhum resultado?

### **AS 8 ESTRATÉGIAS ABAIXO SÃO PARA VOCÊ!!!**

Isso pode mudar a sua vida! Para ser honesto... Se você ler este e-book inteiro, ele irá mudar a sua vida!!

**Vamos Começar!**



---

Mas antes de eu começar, você reconhece o cara de camisa rosa? Talvez de um programinha chamado **Shark Tank**?

Esta é uma história Verdadeira, mas engraçada... Eu o encontrei enquanto estava em Vegas em um Mastermind, e literalmente joguei para ele minha fórmula de 7 Minutos enquanto ele ia até o Jon! Corajoso, não?

Mas adivinhem só o que aconteceu!! Após abordá-lo no banheiro, ele não disse as palavras devastadoras que tantas pessoas ouvem no programa!! “Eu estou fora!” Hahaha.

Na verdade, ele me disse que treinamento virtual é o futuro, e que minha formula é a nova solução para que as pessoas ocupadas com mais de 40 anos consigam resultados muito mais rápido do que qualquer academia ou treinador convencional!

Eu fiquei tipo... Uau!!!! O milionário Kevin Harrington, que é muito importante na TV e na indústria do fitness, me disse que minha Fórmula de 7 Minutos vai ser o programa de fitness que vai mudar o fitness para sempre!! Uau!!

Então agora eu estou esperando o seu investimento de 1 milhão de dólares... Ha, ha, ha! Mas é sério... ele é um cara incrível para se conhecer...

Então as 8 maneiras de perder gordura sem esforço abaixo, se usadas, permitirão que você esculpa um corpo em forma, tonificado e firme com mais energia do que você jamais teve!

Mas VOCÊ! Sim, VOCÊ que está lendo isto agora... Eu gostaria de agradecê-lo e parabenizá-lo por agir hoje.



---

Ao mover o seu dedo e clicar no link para baixar este e-book, você verá uma prévia de alguns dos truques que as celebridades usam, você verá como é diminuir a porcentagem de gordura de seu corpo mesmo se você tiver articulações ruins, dores nas costas ou até um problema com a tireóide, você também vai descobrir o produto completamente natural que homens e mulheres deveriam usar para neutralizar gorduras e toxinas para que o peso diminua mesmo se você não tiver tempo para malhar...

Eu sei como é... Eu tenho dois filhos... Me desculpe por todas as imagens, mas eu amo meus filhotes!!

É por isso! Ha, ha, ha!



Então soldado, ou soldada, prepare-se para ler cada palavra atentamente porque hoje você vai receber minhas estratégias EXATAS para PERDER, EMAGRECER, TONIFICAR e ESCULPIR instantaneamente!

Me desculpe pela expressão soldado e soldada. O que eu posso dizer... Eu estive no exército por 5 anos.

---

Mas eu sou **Wesley Virgin** e sou um Mestre em Motivação, Treinador Virtual e Celebridade Fitness em muitos países pelo mundo... Agora, eu entendo que você não faça ideia do que um Treinador Virtual seja ou o que eu faço. Mas não se preocupe, eu já vou explicar.

O que eu gostaria de fazer HOJE é ajudá-lo a alcançar o seu objetivo muito MAIS RÁPIDO sem esforço, dores ou cansaço para que você possa passar as mãos pelo seu corpo firme e em forma e aproveitar a energia com seus filhos e netos durante a época mais preciosa de suas vidas... Você sabe... Quando eles mais precisam de você.

É sério, quem quer passar por dor e esforço quando você só tem algumas semanas antes das férias. Quem quer lidar com gordura da barriga, dos braços, das costas, do pescoço, do queixo e das coxas quando você está tentando planejar uma viagem à praia, se casar, ficar em forma para o seu aniversário, ir a um cruzeiro ou simplesmente levar seus filhos para a piscina pública da vizinhança... Ninguém QUER!

Eu vou revelar **8 poderosos segredos**, que você pode usar hoje para destruir e eliminar toda essa gordura teimosa, que farão com que homens e mulheres o admirem de longe... Parentes e amigos farão perguntas a você.

Como você está perdendo peso e tonificando, sendo que você tem bem mais de 40 anos? O que você está tomando? O que você está fazendo?

Eu não sei quantas vezes eu ouvi essas perguntas, mas hoje você vai receber exatamente o que eu e todas as minhas Super Estrelas (clientes) usamos para alcançar o corpo que você deseja.

Hoje você está lendo este e-book porque, ou você está cansado de academias, ou cansado de gastar seu dinheiro em infomerciais de fitness tarde da noite, tem um filho ou uma barriga de chope, ou genuinamente, gostaria de começar um programa de fitness passo a passo que seja simples, fácil de usar, e que faz com que você receba elogios todos os dias de sua família e colegas de trabalho... Eu vou te mostrar como!

Então por favor, desligue o celular, a TV e essas notificações irritantes do Facebook, e FOQUE A SUA ATENÇÃO nas palavras que você está prestes a ler...

Eu vou te mostrar como conseguir uma Imagem Esbelta e Um Corpo Sarado MAIS RÁPIDO sem dor ou esforço.



---

## POR QUE VOCÊ DEVERIA DAR OUVIDOS AO WES?

É claro, eu já apareci na FOX, ABC, Yahoo News! E outras mídias nacionais e internacionais ao redor do mundo, que me classificaram como uma Autoridade Mundial na Indústria do Fitness.

Vários países já me contataram, como o Brasil, Canadá e o Reino Unido, que estão atualmente usando minha fórmula e conseguindo resultados incríveis, porque eles estão seguindo o conselho passo a passo super simples do cara negro maneiro que você vê na direita. Eu sei que eu pareço



sério, mas eu estava CONCENTRADO naquele dia... Ha,ha,ha.

Mas tem uma coisa que eu gostaria de deixar CLARO... Eu não falo besteiras!! Nunca! Eu posso me animar um pouco demais em meus vídeos, e eu posso usar uma linguagem um pouco informal quando eu falo sobre a administração de alimentos e drogas.

Mas pessoas como você deveriam saber a verdade sobre o que realmente funciona. E mais uma coisa, NÃO deixe nenhum médico rotulá-lo. Não dê ouvidos para coisas como:

“Você é obeso!”

“O seu problema de tireóide vai impedi-lo de perder peso! “

“Tome esta pílula e a gordura irá se desfazer!”

“É a genética que o deixa gordo!”

“O seu metabolismo nunca irá acelerar na sua idade!”

“Você vai precisar fazer uma cirurgia ou lipoaspiração para perder gordura.”

Sério, isso é tudo besteira! Certo, então antes de começarmos, deixe-me contar a vocês a minha história.

---

## MINHA HISTÓRIA

Minha paixão por criar um corpo perfeito e ajudar os outros começou na adolescência. Eu odiava a minha aparência!!

Eu não sei se vocês sofreram com isso, mas a dor de ser provocado, não ter nenhuma namorada, se sentir como um estranho e ter falta de confiança realmente me deixavam mal. Vocês já se sentiram assim? Bem, eu já...

Então o que eu fiz? Comprei os programas de fitness que eu via tarde da noite e FUI ENGANADO pelos infomerciais de 30 dias, ha, ha, ha – eu fiz flexões, abdominais, tentei o “Chuck Norris Total Body gym”, “P90x – Insanity”, comprei Shake Weights, pesos pesados, e quase machuquei minhas costas e articulações no processo.

Para falar a verdade... Isso não funcionou! Então eu fiz algo maluco, mas digno ao mesmo tempo. Eu me alistei no exército! Por que? Bem, principalmente porque eu estava pronto para deixar a casa do meu pai... Aquele cara era rígido!!! Mas eu o amo mesmo assim.

Agora, o exército me forneceu alguns princípios básicos, mas até mesmo eles não possuíam VÁRIOS ingredientes importantes que eu compartilharei com vocês hoje.

O único motivo pelo qual tantas Super Estrelas (odeio a palavra cliente) nos E.U.A., Reino Unido, Austrália e Canadá obtiveram sucesso e transformaram seus corpos tão rapidamente (após os 40) com tanta energia e vitalidade é devido a uma única coisa – OS SEUS MOTIVOS! (Eu vou falar mais sobre este poderoso segredo em breve)

Desde então eu alcancei e mantive um peso ideal com incríveis definições nos músculos, além de ter mais energia de manhã e depois do trabalho. Com um físico desejável que fica atraindo a atenção das pessoas diariamente. Não se preocupe; você vai chegar onde eu estou em breve, assim que AGIR com as 8 estratégias abaixo.

O médico me disse (à propósito, eu tenho quase 40 anos) que a minha saúde é tão vibrante que diabetes, doenças cardíacas, câncer ou pressão alta nunca irão me afetar, do modo que afetou tantos na minha família.

Então vamos seguir em frente para que você fique magro e tonificado. E se você for solteiro (não importa qual a sua idade) após ler e usar as estratégias abaixo, você estará pronto para a caça. Se você tem um parceiro, após você agir hoje, ele ou ela, ficará babando por você, como se você fosse uma bela sobremesa!



---

# ÍNDICE

<i>1. Por Que Algumas Pessoas Conseguem Resultados e Eu Não?</i>	<b>9</b>
<i>2. Motivo Nº1 Pelo Qual Você Não Está Vendo Resultados Na Perda de Peso</i>	<b>11</b>
<i>3. EVITE essas ENGANAÇÕES em 2014</i>	<b>15</b>
<i>4. Meu Segredo favorito de como as Celebridades Perdem Peso: EVITE este exercício que acaba com as suas articulações</i>	<b>16</b>
<i>5. 3 Técnicas para Se Manter Motivado</i>	<b>20</b>
<i>6. Estratégia Secreta para Manter a Gordura Longe para Sempre Novas Afirmações para os Próximos 30 Dias</i>	<b>21</b>
<i>7. Produto Nº 1 para Perda de Gordura Sem EFEITOS COLATERAIS</i>	<b>23</b>
<i>8. Recomendações de Produtos do Wesley</i>	<b>24</b>





---

## 1. Por Que Algumas Pessoas Conseguem Resultados e Eu Não?

Você já ouviu falar dos 3% contra os 97%? Não? Bem, deixe-me explicar. Você já notou uma pessoa que sempre consegue resultados, que sempre consegue tirar vantagem nos negócios?

Há um motivo para isso: Há dois tipos diferentes de pessoas no mundo... os 3% (os poucos que entram em forma com facilidade e são constantemente elogiados por sua aparência e físico) e... os 97% (a grande maioria da população que se esforça e pula de programa em programa, procurando pela nova e melhorada solução secreta). Eu odeio te dizer isto, mas a solução secreta não existe! Mas eu vou te dizer o que existe e o que funciona... 100% das vezes.

Agora, a estratégia simples que eu vou ensiná-lo abaixo, irá ajuda-lo a se tornar parte dos 3% - Os “sexy” e em forma!

Vamos jogar um jogo e eu quero que você seja honesto comigo. EM QUAL CATEGORIA VOCÊ ESTÁ? NÃO HÁ MEIO TERMO, ENTÃO SEJA HONESTO CONSIGO MESMO!

Os 97%:

- Dão Desculpas, Desculpas e mais Desculpas
- Procuram por justificativas e motivos por não conseguirem atingir seus objetivos!
- São alguns dos maiores PROCRASTINADORES do mundo!
- Não têm impulso! Não têm vontade! Não têm consistência!
- Eles pagam para entrar na academia, por DVDs e treinadores fitness mas nunca usam os serviços
- Eles sempre dizem, “Eu devia fazer isso...” ao invés de “Eu tenho que fazer isso!!! Eu preciso fazer isso!!!”
- Infelizmente eles nunca conseguirão, e irão continuar acordados tarde da noite, apenas sonhando com um corpo incrível, mas nunca o terão

Agora, os 3% são diferentes, mas apenas um pouco:

- Eles nunca inventam desculpas! NUNCA!!
- Sempre veem o copo meio cheio, mesmo quando não há mais nenhuma gota de água
- Possuem mais motivos para conseguirem do que MOTIVOS para falharem! São sempre consistentes NÃO IMPORTA O QUE ACONTEÇA!



- 
- Eles não andam com pessoas negativas
  - Esperam mais de si mesmos todos os dias
  - Sempre veem o lado positivo de uma situação, desafio ou problema

Eles AGEM INTENSAMENTE todos os dias, sem corpo mole. Se parecer bom, soar bem e trazer uma boa sensação, eles seguem em frente! Eles fazem exatamente o oposto dos 97%. Que bom que você não é assim, Certo?

Parece interessante, não é mesmo? Bem, hoje eu considero que você seja um dos 3% porque não só você decidiu baixar este PDF (Ação), você também deu fez uma ação adicional ao ler as informações e no final aplicar as informações que você irá aprender em breve. Infelizmente, os 97% ainda estão procrastinando, pesquisando na internet e procurando pela próxima solução rápida. A história de suas vidas... Hmm. Mas parabéns, você é diferente!

### 3 Dicas que Você Pode Usar AGORA

1. Separe um tempo e pense por que a perda de peso é tão importante para você... Para que você realmente está fazendo tudo isso?
2. Vá até o seu computador e procure no Google por alguém que você considere fisicamente atraente (eu sempre quis ter o físico do The Rock) e cole-o no seu espelho para que você possa se lembrar todas as vezes que você entrar no banheiro e sair do chuveiro.
3. Encontre um parceiro confiável, alguém em quem você confie, talvez alguém como Wesley Virgin. Isto é o que eu faço literalmente o tempo todo, eu não só crio exercícios de 7 minutos, mas eu estou aqui para fazer você seguir em frente e te deixar motivado durante os primeiros 30 dias ao começar comigo. Eu vou ficar na sua orelha, em seu e-mail, em sua página do Facebook todos os dias até o seu corpo ficar sarado o bastante para ficar seminu na praia!

Eu sou impiedoso!! Se você estiver interessado em trabalhar comigo e aprender sobre a minha Fórmula **7DayFitness** pessoalmente, e se tornar parte dos 3%, [Clique Aqui](#) para AGIR de Forma Ativa!!



---

## 2. Motivo Nº1 Por Que a Sua Academia e Treinadores não estão funcionando para você!

A nossa cultura nos engana inconscientemente dizendo que entrar em uma academia e contratar um personal trainer é a ÚNICA solução para entrar em forma. ERRADO!

Pense nisso... se isso fosse verdade, então por que 85% da população é obesa, sendo que a maioria vai à academia, possui treinadores e gasta milhares de dólares em programas de DVD?

### É isso o que o treinador comum faz:

- Agenda uma hora por dia de treino, o que custa cerca de 50 dólares por hora.
- O coloca em uma esteira imediatamente; ele vai dizer que esse é o seu exercício cardiovascular de aquecimento.

Você então se esforça ao máximo por cerca de uma hora, e depois você fica todo cansado e exausto, sem energia nem para andar até seu carro. Você desmaia na cama assim que chega em casa.

A maioria das pessoas perde a motivação, o impulso e a batalha na perda de peso entre o momento em que elas deixam a academia e o momento em que eles voltam na próxima tarde.

### Por que você está falhando

O seu treinador não te acompanha, ou fala com você até a sua próxima sessão de treinamento, certo?

Quem vai bater na sua mão quando você ficar tentado comer algo de madrugada? Hmmm, Wesley Virgin.

Quem vai te motivar a voltar no 2º Dia se o 1º Dia foi um Inferno? Wes Virgin, com certeza!

Quem vai te dar um tapinha nas costas e dizer que você está fazendo um excelente trabalho ao longo do dia, disponível 24 horas? Wesley Virgin!!!

Não a academia ou o seu treinador!!



---

O sistema **7DayFitness** está em contato constante com você pelos primeiros 30 dias intensivamente, porque os primeiros 30 dias são os mais difíceis; quando você tenta quebrar um hábito sedentário, preguiçoso ou de procrastinação, e para ser direto, conseguir aquele CORPO SARADO O MAIS RÁPIDO POSSÍVEL! Aprenda mais sobre como o sistema funciona aqui.

### **Mas isso parece certo?**

A maioria das pessoas contrata um personal trainer por dois motivos:

- Elas precisam de motivação, um empurrãozinho, e um tapinha encorajador nas costas de vez em quando.
- Elas presumem que um personal trainer irá ajudá-las a perder peso, para que elas possam usar aquela roupa fabulosa, que vai chamar a atenção do sexo oposto.

Este não é o caso para os treinadores convencionais ou Academias... Aprenda mais sobre [como a fórmula funciona aqui](#).

Academias e personal trainers estão nesse negócio apenas para ganhar dinheiro. Ponto final!! É claro que eles adorariam ajudá-lo a perder peso e entrar em forma, mas eles falham em construir uma relação e entender os seus desafios, dores e desconfortos.

O desafio não é a sua habilidade para malhar. O desafio é entender os MOTIVOS pelos quais você começou o processo!

Veja abaixo e me avise se alguns desses motivos superficiais são o que o levam a entrar em forma...

### **Motivos Superficiais**

- Sair de Férias
- Ir a um Cruzeiro
- Se casar em breve
- Se preparar para o verão
- Apenas querer ficar saudável
- Estar cansado de ser gordo
- Querer arranjar garotas
- Querer arranjar rapazes
- Apenas querer ficar mais em forma e tonificado



---

Esses motivos não são o suficiente para fazer o que você quer; a chave é ter Motivos Emocionais Profundos. (Escreva isto e prenda na geladeira) Isso sempre funciona 100% das vezes! Aqui estão os meus motivos:

### **O Porquê de ficar SEXY de Wesley Virgin:**

- Eu quero ser um ótimo exemplo para meus dois filhos.
- Eu não quero desperdiçar dinheiro indo a um médico diferente tentando descobrir qual é a minha doença.
- Eu não quero olhar para mim mesmo e ficar deprimido com a visão no espelho.
- Eu não quero ter câncer ou doenças cardíacas em minha vida.
- Eu não quero colocar essa responsabilidade para os meus filhos quando eu ficar mais velho por causa de uma má atitude com a minha saúde.
- Eu não quero magoar as pessoas que eu amo ficando deitado em um hospital por causa de uma falta de atitude com a minha saúde.
- Eu não quero viver um estilo de vida monótono; eu quero energia.
- Eu não quero tomar remédios pelo resto de minha vida; eu nunca quero me sentir como se não estivesse no controle de minha saúde!
- Este é o motivo pelo qual academias e personal trainers convencionais falham em fornecer a você resultados de longo prazo.
- Há uma mentalidade de 30 dias que precisa ser implementada e condicionada, que eu irei mostrar se você decidir AGIR e começar comigo no 7DayFitness.

Após os primeiros 30 dias comigo, você ficará impressionado e chocado com a transformação de seu corpo. Você vai gostar de sair do chuveiro e ver um estômago mais achatado, sem gordura nas costas, sem celulite, sem barriga de chope e sem gordura nos braços. Esta é uma sensação incrível! Mas você escolheu uma nova direção, diferente da direção que você tem seguido por anos.

Leia mais sobre a Fórmula **7DayFitness** e como você pode trabalhar comigo [aqui](#).



---

## Dicas que Você Pode Usar Agora Mesmo para Ver Se a Sua Academia ou Treinador Está Funcionando

Se você é membro de uma academia ou possui um treinador, eu gostaria que você fizesse algo por mim agora...

1. Vá ao banheiro e tranque a porta... (isto é algo particular)
2. Tire todas as suas roupas... Todas!
3. Olhe para cada centímetro de seu corpo por 5 minutos seguidos... Você está sorrindo ou fazendo careta?
4. Se você estiver sorrindo, então você está bem meu amigo e eu te desejo o melhor!!
5. Mas se você estiver fazendo careta e se sentindo um pouco desencorajado... OLHE PARA VOCÊ NO ESPELHO AGORA MESMO!!
6. Diga a si mesmo estas palavras: EU SOU UM VENCEDOR!! EU SOU UMA SUPER ESTRELA! EU SOU LINDO!! EU VOU PERDER 5 ou 10 ou 15 QUILOS NOS PRÓXIMOS 30 DIAS!! E FICAR EM FORMA COM PAIXÃO
7. E então cancele a sua adesão à academia e diga ao seu treinador que ele está DIMITIDO!!
8. Parece estranho, eu sei... MAS ISSO FUNCIONA!! Todos que trabalham e treinam comigo passam por este mesmo processo. E todos eles dizem que isso os faz se sentirem mais poderosos.



---

### 3. Evite Estas Enganações Em 2014

Eu vou falar sobre isto bem rápido. Nós acreditamos que quanto mais nós nos esforçamos na academia, mais cedo nós veremos resultados, e isto pode ser verdade, mas isto é algo que você realmente quer fazer? Hmm, Não!!!

Eu não e meus clientes Super Estrelas também não.

Me diga que pessoa vai continuar com uma rotina de 55 minutos pelo resto de suas vidas? Talvez um fisiculturista ou um super atleta! Mas eles possuem um incentivo; eles são pagos para se esforçarem, ha, ha, ha...

Eu testei minhas sessões de exercícios de 7 minutos com centenas de pessoas pelo mundo, antes de liberá-lo ao público. Todos com quem eu trabalhei gostaram por ele ser rápido, algo que eles podiam fazer em casa, com as crianças e que não acabava com suas articulações, joelhos ou costas. A maioria deles me disse que após 30 dias, isso se tornou inconscientemente um hábito diário, semelhante a tomar banho, escovar os dentes ou dirigir até o trabalho – você não pensa nisso!

O meu lema é este: Não importa o quanto você faz; o que importa é com que frequência você faz! Então pare de malhar 55 minutos por dia, a menos que você esteja sendo pago por isso!

Sessões de 7 minutos de intensidade são tudo o que você precisa para começar o processo de perda de peso consistente.

Aprenda como você pode começar a sua primeira Rotina de 7 Minutos hoje!

[Clique aqui para começar](#)



---

## 4. Meu Segredo Favorito De Como As Celebridades Perdem Peso: Evite Este Exercício Que Acaba Com As Suas Articulações

Então, a maioria de nós acima dos 30, estamos experimentando todos os tipos de dores no joelho, costas e articulações... Isto se chama Vida!!!

Então o desafio para mim foi criar um programa que fosse efetivo, mas que não acabasse com suas articulações ou costas. Há certas rotinas das quais você precisa manter distância! Eu vou listar algumas abaixo.

Apenas Diga Não para Ployométricas. Fique longe da “P90x – Insanity” se você possui joelhos ruins ou problemas nas articulações e costas.

O que são “Ployométricas”, Wes? Basicamente isso é pular demais, o que danifica drasticamente os seus joelhos!

Lembre-se que as costas são a base de quase todas as atividades, incluindo correr, caminhar, tirar o lixo, lavar o carro, dançar e até carregar seus lindos filhos.

Mas, infelizmente a maioria dos programas de fitness não se esforçam para garantir que o músculo lombar fique forte e estável.

Lembre-se que eu não uso a palavra clientes! Isso é tão impessoal!! Leia o que as minhas Super Estrelas abaixo têm a dizer sobre mim e a minha fórmula, eles passaram por cirurgias, ferimentos nos joelhos ou sofriam de dores crônicas antes de começarem a usar minha fórmula.

O grupo de Super Estrelas abaixo passou por cirurgias, ferimentos nos joelhos ou sofriam de dores crônicas antes de começarem a usar o Programa 7DayFitness.

*“Eu não estava muito seguro sobre o 7DayFitness no começo, já que eu estava em um intervalo de atividades físicas, depois de minha cirurgia no joelho, e eu estava com pouco tempo. Porém, o treinamento online do 7DayFitness serviu direitinho em meu estilo de vida ocupado. Ele me dá acesso à vídeos que eu posso fazer no conforto de minha casa, com treinadores virtuais que me dão instruções claras e exemplos nos vídeos de treinamento.*

*Os treinos são rápidos e muito efetivos. O meu treinador virtual, Wesley, é incrível! O seu espírito motivador, sua mentalidade positiva e sua sincera paixão pelo fitness*





---

*me inspira a treinar diariamente. Não só os treinadores virtuais fazem sugestões para a dieta, eles também fazem checagens ocasionais para garantir que você fique motivado.”*

**Tosha Adams**

*“Ok, para ser honesto eu estava com medo de desapontar não só a mim e aos meus filhos, mas eu estava com medo de desapontar o Wesley. Eu sofro com meu nervo ciático e não pensei que eu seria capaz de fazer qualquer um dos exercícios que eram providenciados a cada dia... Eu descobri que isso não era verdade. Os exercícios são rápidos e vão direto ao ponto, e são fáceis para mim... O fato do Wesley fazer checagens comigo realmente ajuda. Eu fico muito agradecido por isso. Eu gostaria de poder visitar um dos seus treinos, mas eu moro no Mississipi, então isso é impossível agora. Eu perdi 4kg e me sinto ótimo!! Graças à você e ao Programa 7DayFitness!!!! FIQUE EM FORMA COM PAIXÃO.”*

**Alsyra J. Ivy**

*“Olá, meu nome é Daphne Garret e minha experiência com o 7DayFitness foi incrível! Ele é rápido e fácil e você pode fazê-lo no conforto de sua própria casa! Eu aprecio especialmente a comunicação direta entre os treinadores e os clientes! Eu acho que qualquer um que esteja pensando em se tornar um membro do 7DayFitness ficará muito satisfeito! Boa sorte!”*

**Daphne Garret**

*“Eu estou fazendo os exercícios do 7DayFitness há cerca de um mês. Perdi cerca de 8kg e estou bem menor. Eu definitivamente recomendo o 7DayFitness para qualquer um. A maioria de nós possui agendas ocupadas e não temos tempo para academia, como eu. Uma noite eu estava olhando no espelho e pensando comigo mesmo, eu preciso mudar. A estratégia de Wesley me lembra do que eu costumava fazer no colegial. Eu lembro que nós nos exercitávamos todos os dias. O importante é ser positivo, ficar focado e motivado. Mantenha o bom trabalho e*



---

*continue a inspirar indivíduos. Deus abençoe o 7DayFitness. “Coma saudavelmente e fique em forma.”*

**Gud Lyfe**

*“Eu estou aqui para dizer a todos sobre a minha experiência com o 7DayFitness. Ele é ótimo para alguém que se sente desconfortável indo à academia, ou que não tem tempo para gastar 30 a 45 minutos para malhar à qualquer momento. Eu amo o Wesley e seu time. Eles me mantêm motivada a fazer meus 7 minutos duas vezes por dia, e eu sou do Alabama. Não é difícil de seguir, mas você vai conseguir os resultados que você quer se for consistente. Nós somos todos humanos e cedemos às tentações, mas adivinhe só? Você continuará a ser encorajado se você realmente levar a sério as mudanças que você quer. Eu perdi peso mas ainda tenho um longo caminho a seguir. Eu vou postar minhas fotos de antes e depois no final de maio. Ah, é mesmo, eu ganhei um Dia no Spa apenas por postar minhas refeições diariamente. Obrigada 7DayFitness!”*

**Sybil**

Então, sem querer parecer metido, mas eu criei alguns dos melhores exercícios que não acabam com suas costas ou articulações. Não só isso, mas os exercícios realmente regeneram e fortalecem os músculos nessas áreas, assim você elimina a dor atual no futuro. Pare de tomar remédios para dor, o nosso corpo foi feito para se curar sozinho, quando você segue o sistema certo. Imagine-se jogando fora seu frasco de remédios e seus analgésicos nos próximos 30 dias.

Você pode começar o 1º Dia hoje e só irão faltar mais 29... [Saiba Mais](#)

Peguem a Super Estrela Monica Pena, por exemplo... Ela é uma de minhas clientes Super Estrelas com mais de 40 anos, trabalha das 9 às 5 e tem uma família. Na verdade, ela foi recomendada para mim por outra Super Estrela, mas como muitas pessoas quando começam coisas novas, ela estava com medo. Ela não malhava há anos, e realmente odiava pensar em malhar, porque ela tinha medo disso ser muito desafiador. Mas compartilhando o que ela me disse, algumas semanas antes, ela foi ao médico para



---

sua consulta anual. Após sua consulta, ela teve que esperar alguns dias para seus resultados.

E o que o médico disse a ela, assustaria qualquer mulher ou homem que se aproxima dos 50 anos. O médico lhe disse que ela corria o risco de se tornar diabética, do Tipo II!

Resumindo, ela veio até mim aos prantos, porque sua mãe havia morrido devido a essa condição, aos 50 anos. Eu quero que vocês deem uma olhada nela no 1º dia.

Agora, veja ela no 30º dia... Ela perdeu **12kg** em **30 Dias!**

E adivinhe só o que está acontecendo agora... Seus colegas de trabalho fazem infinitos elogios, seu marido fica ansioso para vê-la após os exercícios para abraçá-la e sentir o seu novo corpo em forma em seus braços.

Mas não deixe esta transição incrível fasciná-lo, isto é muito simples quando você conhece o seu MOTIVO! Eu vou te falar uma coisa, se você decidir testar a minha Fórmula **7DayFitness** por uma semana, procure por Monica Pena na seção Super Estrelas, leia os seus motivos e escolha ela como sua Motivadora pelos próximos 30 Dias. Junte-se a ela e sinta-se bem ao alcançar a linha de chegada.

[Clique Aqui](#) para se juntar a ela e saber mais.



Monica no 1º dia



Monica após 30 dias

---

## 5. 3 Técnicas para Se Manter Motivado

O único motivo pelo qual é tão difícil para você se manter motivado enquanto malha é este: Você não conhece ou não escreveu os seus PADRÕES DE EXCELÊNCIA!

O único motivo pelo qual eu sou capaz de ter e manter resultados consistentes em meu corpo, é porque eu aumento os meus padrões diariamente! Nunca é uma questão de habilidade, é sempre uma questão de motivação. Eu quero que você pense nas coisas em sua vida que você faz no modo piloto automático. Em que nenhuma motivação é necessária.

- Arrumar o seu cabelo.
- Fazer suas unhas.
- Ir ao cabelereiro.
- Assistir a um jogo de futebol.
- Assistir a reality shows.
- Ir para o Trabalho.
- Escovar os dentes.
- Beber álcool (Happy Hour!)

Os itens acima são feitos inconscientemente. Mas eu vou lhes dizer uma coisa, há algum tipo de motivação em cada item listado acima.

Eu me esforço não somente para mostrá-lo como a vida saudável pode ser maravilhosa, mas também para compartilhar essa informação com todo mundo, que realmente quer uma vida mais saudável e feliz. Nós não queremos apenas uma boa aparência, nós queremos nos sentir bem também!

Certo, vamos conhecer alguns mitos e estratégias importantes, para que você possa cancelar HOJE a sua adesão à academia, despedir o seu treinador e começar a incrível jornada de perda de peso da sua sala de estar, com Wesley Virgin.



---

## 6. A Estratégia Secreta Para Manter A Gordura Longe De Vez

Perda de peso de longo prazo é fácil. Sim, eu disse fácil! Pense nisso:

- Como você mantém seus dentes brancos?
- Como você garante continuar recebendo o seu pagamento semanal ou mensal?
- Como você mantém o seu corpo limpo?
- Como você aumenta a sua conexão com as pessoas importantes para você?
- Como você garante que seus filhos saibam que você os ama?

**Nós trabalhamos nisso diariamente!** – Pessoal, não tem segredo. Qualquer coisa em que você se foque ou trabalhe, irá realmente dar resultados. Então deixar de fazer alguma atividade causará FALTA de resultados! Se você parasse de fazer os itens acima, aqui estão as coisas com as quais você teria que lidar:

- Mau Hálito
- Você terá um odor corporal terrível
- Você perderá o seu trabalho
- Você irá se divorciar ou seus filhos solitários se sentirão rejeitados e se rebelarão
- Não haverá perda de peso de longo prazo
- Você não terá felicidade
- Você Não terá confiança
- Você não terá alegria
- Você não terá uma boa forma

Uau! Resumindo, você precisa trabalhar em seu templo diariamente. Mas, eu entendo a sua dor e frustração, é difícil se livrar de um hábito que te mantém acima do peso e desconfortável com seu corpo, e esse é o motivo pelo qual eu estou compartilhando este e-book com você. Eu quero entender as suas necessidades hoje, para que eu possa te fazer alcançar o seu resultado desejado o mais rápido possível.

Eu quero que você vá à praia com um belo traje de banho, atraia aquela pessoa que você tem admirado há algum tempo, se sinta mais confiante em seu trabalho, para que você ganhe aquele aumento que você merece – Você merece isto e muito mais. Deixe-me ajudá-lo para que os próximos 30 dias sejam melhores para você.

[Clique aqui para começar](#)



---

## Novas Afirmações Para Os Próximos 30 Dias

1. Acredite que você tem o poder para criar um corpo incrível
2. Tome a decisão de correr mesmo quando você sentir que tudo o que você pode fazer é rastejar
3. Elimine as pessoas negativas que não adicionam nada à sua vida e que não encorajam seus objetivos
4. Espere o melhor! Mesmo quando parecer que tudo está ficando pior
5. Decida ser um Maldito VENCEDOR! Porque Vencedores Ganham e Perdedores Perdem!!
6. Dê uma olhada a sua volta e veja o que todos estão fazendo... E faça o OPOSTO!
7. Dê uma chance à Fé HOJE!! E deixe o Mestre Treinador Virtual Wesley Virgin apresentá-lo à sua GRANDEZA!

**Clique Aqui para aprender mais sobre  
a Fórmula 7DayFitness**



---

## 7. O Produto Nº1 De Perda De Gordura Sem Efeitos Colaterais

Isto é o que eu recomendo. Então, para simplificar e resumir, Deixe-me te mostrar onde eu e todas as minhas Super Estrelas conseguimos o nosso pó [Maqui Pó](#) super barato.

Agora, eu preciso avisá-lo... Procure usar apenas esta marca. Há muitas marcas no mercado, mas seus ingredientes não são todos orgânicos. Eles tentam nos enganar e nos iludir, eu não posso dizer quem, mas... Mas seu nome é referido como um acrônimo de 3 letras. Você sabe, tipo as palavras SEM GORDURA...

[Clique Aqui](#) para saber onde encontrar o produto certo!



---

## 8. Recomendações De Produtos Do Wesley

Eu estou na indústria do fitness há algum tempo, cerca de 10 anos, e para ser honesto eu aprendi técnicas novas e muito inovadoras para conseguir e manter o corpo que eu tenho hoje.

Quer dizer, quem quer se esforçar mais se não for preciso...

Então eu passei 2 anos revisando mais de 500 programas online, livros e Ebooks, e dos 500, apenas 3 deles serviam para alguma coisa.





---

## Fórmula 7DayFitness

Este é o programa que me levou 4 anos para criar (se você escolher usá-lo, você verá o por que).

Anos atrás, enquanto eu estava treinando soldados e contratantes, eu vi um problema. Grandes pessoas, como você, não estavam motivadas, não eram consistentes e a maioria das pessoas acima dos 35 anos, como eu, tem problemas com as costas e joelhos quando fazem exercícios. Então eu tive um momento Eureka e decidi usar meus 10 anos de experiência e colocá-los em um programa de 30 dias que funcionasse todas às vezes...

Para deixá-lo mais curto é um programa de 7 minutos que permite que o seu corpo queime gordura com exercícios mais curtos ao invés de exercícios chatos, longos e que prejudicam o corpo. Se você trabalha e tem filhos, como eu, exercícios de 30 minutos não são possíveis. Você também terá acesso a um treinador e um nutricionista 24 horas por dia, para garantir que você atinja seu objetivo. Este programa literalmente mudou as vidas de muitas pessoas.

Vovôs e vovós tem a energia para correr com seus netos por horas! Homens e mulheres que perderam 10% de sua gordura corporal em 30 dias com facilidade e são forçados a comprar roupas novas e menores! Eu poderia continuar por dias, hahaha. Só para que você saiba, eu treino com o coração sempre.

Seja em um grupo, online ou pessoalmente, você verá isto quando você começar a sua primeira semana.



**Clique Aqui para aprender mais sobre a Fórmula 7DayFitness**



---

## A Verdade Sobre as Abdominais

Então, eu tenho certeza de que vocês já ouviram falar do Mike Geary. Na verdade, eu conheci esse jovem em Las Vegas.

Ele é um dos caras mais reconhecidos que eu já conheci sobre as complexidades do músculo abdominal que eu chamo de barriguinha. Hahaha.

Eu aprendi muito lendo seu e-book, e na verdade uso muitos de seus segredos hoje.

A verdade sobre a Barriga Perfeita é provavelmente um dos melhores e-books sobre abdominais e nutrição que você irá comprar!



[\*\*Clique Aqui para ler mais sobre  
A Verdade Sobre A Barriga Perfeita\*\*](#)

---

Seu Treinador e Amigo,

# Wesley Virgin IV

Mestre em Motivação, Treinador Virtual,  
Autoridade Mundial em Saúde  
e Expert em Fitness

