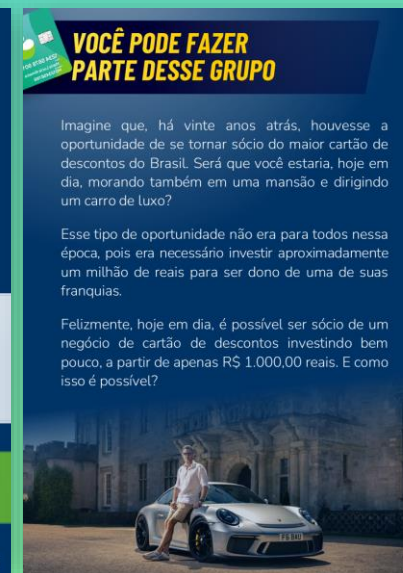
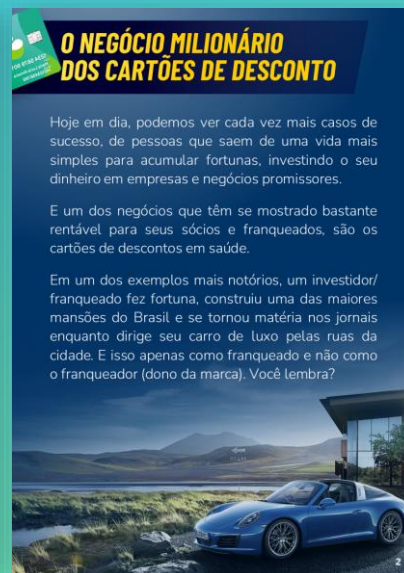
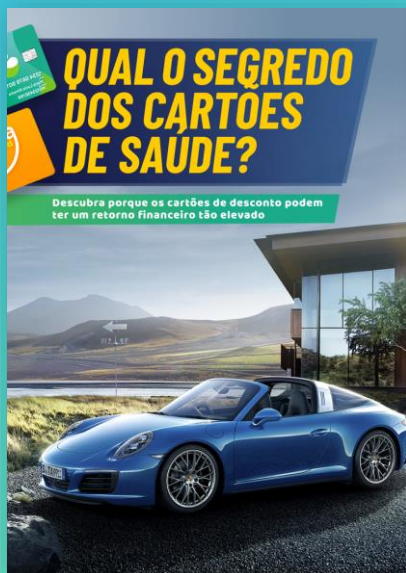
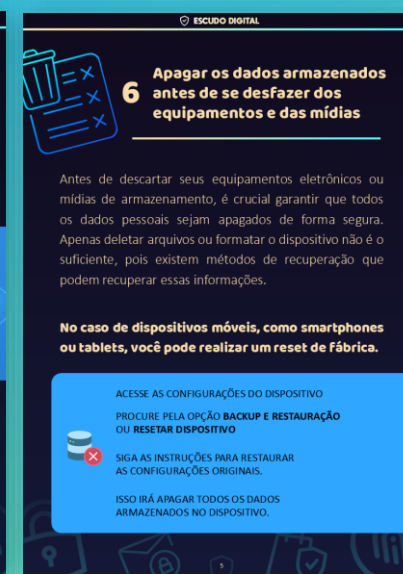
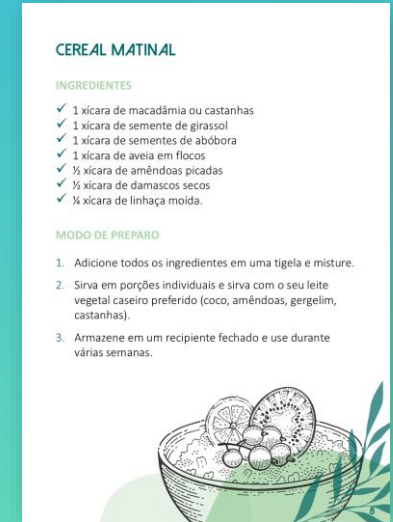
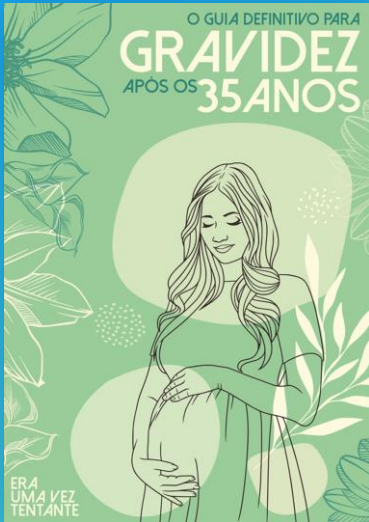


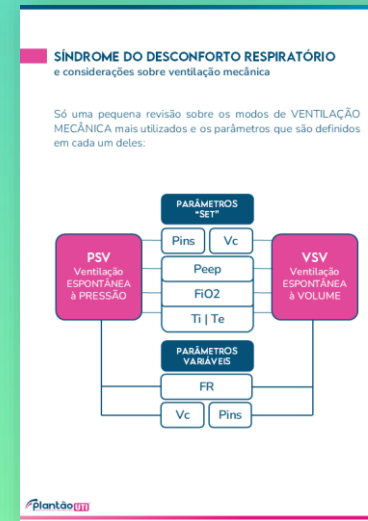


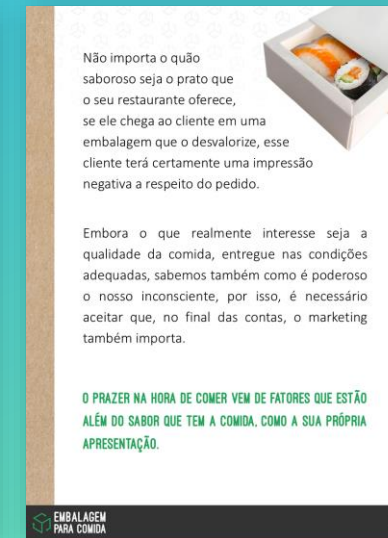
e r i c c o u t i n h o . d e s i g n & c o n t e ú d o



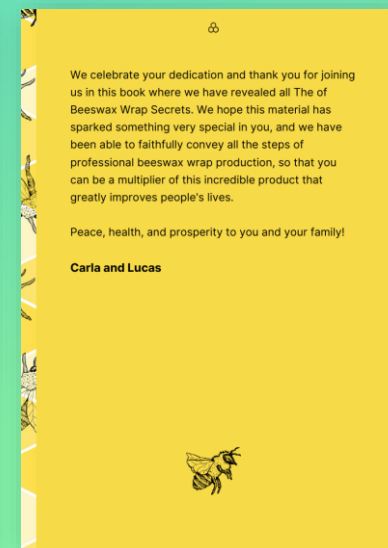
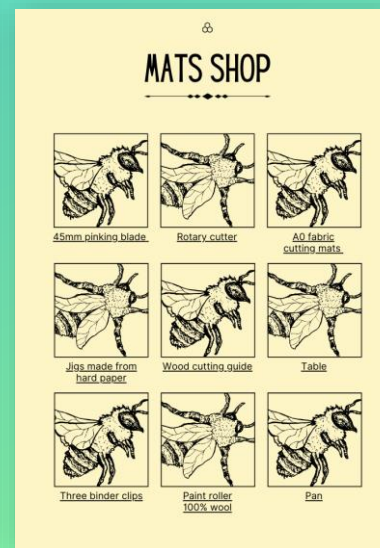
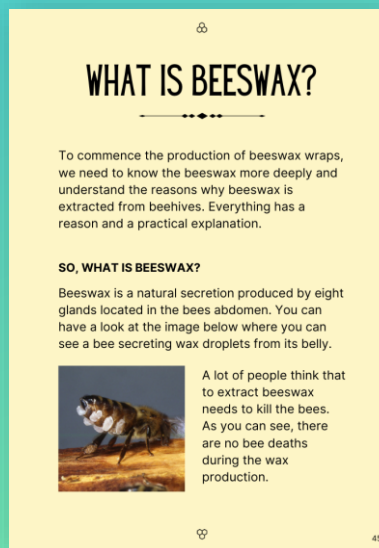
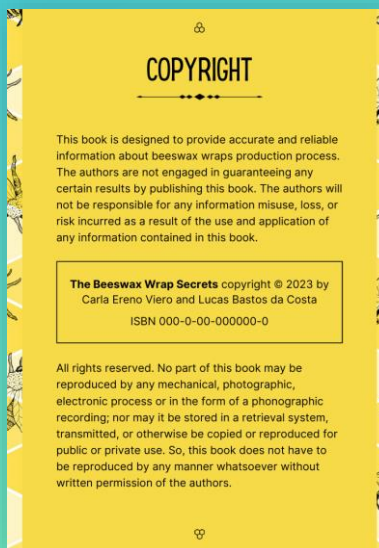


GUIA PARA O USO DE MEDICAMENTOS EM PLANTÕES DE UTI





GUIA COMPLETO PARA FAZER PANOS ECOLÓGICOS COM CERA DE ABELHA





CONCURSO PÚBLICO: 6 PASSOS PARA SUA APROVAÇÃO EM MENOS DE 1 ANO

ORGANIZAÇÃO

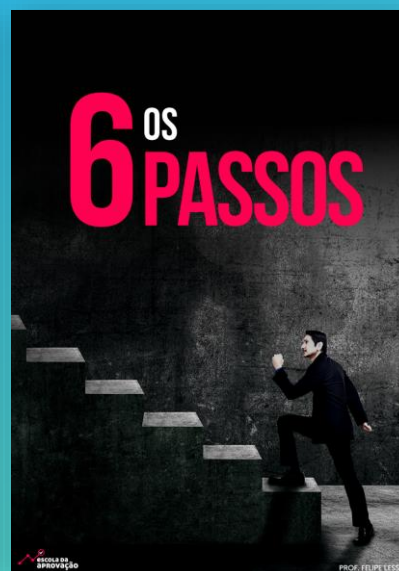
A segunda "perna" do tripé da sua aprovação rápida é a **ORGANIZAÇÃO** dos estudos. Mas não é qualquer organização! Você tem que organizar seus estudos de forma simples, prática e eficiente.

- Gostei... explica melhor isso aí, Felipe.
- Claro! Vamos lá...

O quadro a seguir resume bem como deve ser sua organização de estudos.

ORGANIZAÇÃO	
SIMPLES	Com um escopo bem definido, sem controles desnecessários, sem cronograma engessado, sem excesso de materiais. Aqui, o menos é mais.
PRÁTICA	De fácil execução e alteração. Afinal, você tem que ser capaz de executar/alterar o seu próprio plano de estudos.
EFICIENTE	Que funcione. A organização dos estudos é para facilitar os seus estudos e não para dificultar. Se a organização dos seus estudos é um fardo para você, sinto informar, mas ela não está funcionando.

TEMPO RESERVADO DE LEITURA: 12 MIN



CONCURSO PÚBLICO: 6 PASSOS PARA SUA APROVAÇÃO EM MENOS DE 1 ANO

2º SEGUNDO PASSO PARA QUE ESTUDAR?

Depois de definir o seu *porquê*, é hora de você definir *para que* concurso estudar. Estamos falando agora do concurso em si. Agora:

Não escolha um concurso específico! Escolha uma área.

Exemplo:
- Vou estudar para a prova de Auditor-Fiscal do Estado do Rio de Janeiro.

Não faça isso! Não foque demais os seus estudos dessa maneira inicialmente. Comece estudando para uma área mais ampla!

TEMPO RESERVADO DE LEITURA: 10 MIN

CONCURSO PÚBLICO: 6 PASSOS PARA SUA APROVAÇÃO EM MENOS DE 1 ANO

CICLOS DE ESTUDOS

A maneira mais eficiente de você organizar o seu tempo de estudos é montar ciclos de estudos. O nome é esse precisamente porque você organiza todas matérias de forma cíclica e vai estudando cada uma delas por um tempo fixo à medida que você vai *girando* o ciclo. Dá só uma olhadinha num exemplo de ciclo de estudos:

TEMPO RESERVADO DE LEITURA: 7 MIN



ORIENTANDO O PERFIL PERFEITO

Se o seu Instagram é de uma empresa ou um negócio, utiliza-se preferencialmente a marca. Mas se for utilizar uma imagem sua, fique atento aos seguintes detalhes:

- ✓ Qualidade de resolução
- ✓ Nitidez e foco da imagem
- ✓ Iluminação apropriada
- ✓ A foto precisa identificar bem quem você é
- ✓ Evite acessórios (óculos escuros, chapéus, etc)
- ✓ Procure usar as cores da sua identidade visual

Assim como o nome de usuário, a foto de perfil precisa, sempre que possível, dar uma ideia do conteúdo disponível na página.

PAULA CORDEIRO

ENTENDENDO O INSTAGRAM

Este é um resumo do que você encontrará aqui neste ebook, em uma ordem que seja a mais próxima possível do que você precisa saber, desde a criação do seu perfil, até a interação com seus seguidores.

Vamos começar, então, a entender como funciona o Instagram e como construir um perfil de sucesso?

PAULA CORDEIRO

O CRESCIMENTO DO SEU PERFIL

Por isso, especifique um número razoável de hashtags e publicações comentadas por hashtags, que você possa realmente cumprir e manter diariamente.

COMENTE TAMBÉM ANTES DE POSTAR

De quinze a vinte minutos antes de publicar um conteúdo, visite postagens relacionadas à sua área e faça comentários construtivos. Faça o mesmo com seus seguidores. Comente

PAULA CORDEIRO

SEU FOCO É O CONTEÚDO

Seja um consumidor de conteúdo

Siga perfis relacionados a sua área, tenha o hábito de acompanhar novidades em sites especializados, participe de discussões.

Referências internacionais

Se você domina o inglês ou outras línguas, acompanhe também conteúdo de sua área que é produzido em outros países e pode dar a você diferentes perspectivas.

PAULA CORDEIRO

SUA IDENTIDADE NO INSTAGRAM

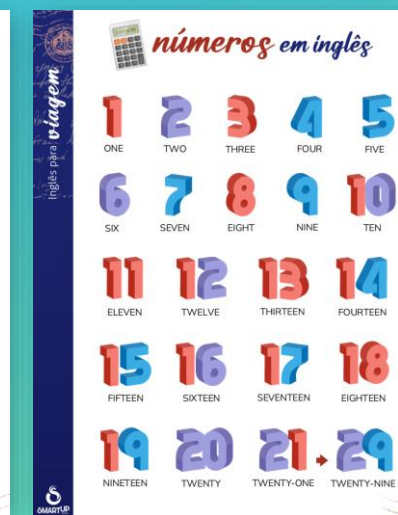
PALETA DE CORES

As cores utilizadas são sempre extremamente importantes e vão além dos generalizados conceitos de feio e bonito.

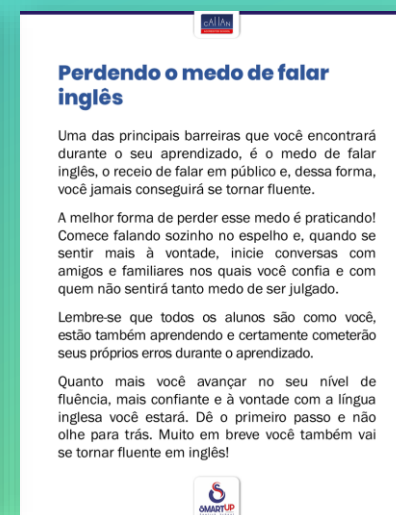
O que se chama de paleta de cores é um conjunto de duas ou mais cores que se harmonizam entre si e são utilizadas para compor os elementos da identidade visual.

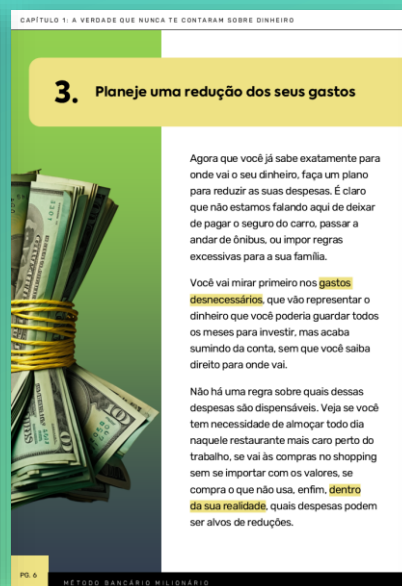
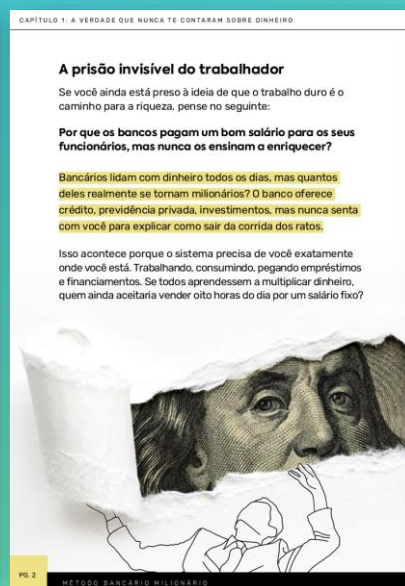
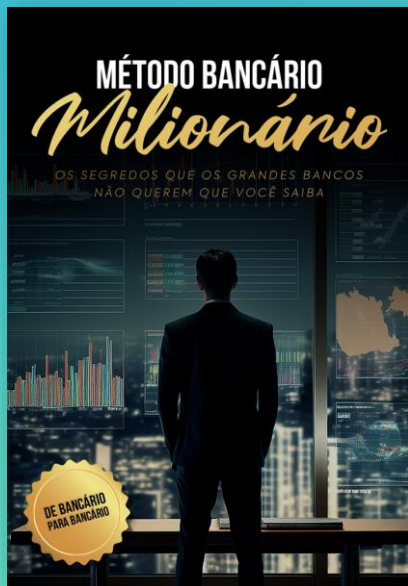
Não é simplesmente uma questão de gosto pessoal. A Psicologia das Cores é uma ciência que estuda a forma como nosso cérebro percebe e reage às cores, os sentimentos, emoções e desejos associados a elas.

PAULA CORDEIRO



EBOOK COM DICAS PARA SE TORNAR FLUENTE EM INGLÊS







Parabéns! Você agora está dando início ao MÉTODO LRM – OS 3 PASSOS DA SUA DIETA

E, através desses 3 passos, você vai começar também a perder peso e a conquistar uma vida muito mais saudável e produtiva.

Siga o método o mais rigorosamente possível, para obter os melhores resultados. E seja bem-vindo(a) a uma vida mais feliz e mais plena!



IMPORTANTE

Este método não é recomendado para portadores da doença de Chron e outras doenças graves, síndromes inflamatórias intestinais, pessoas com diverticulite, mulheres grávidas ou amamentando.

Consulte o seu médico ou o seu nutricionista, em caso de dúvidas.

AVISO LEGAL: PROIBIDA CÓPIA, VENDA OU REDISTRIBUIÇÃO DE TODO OU PARTE DESTA MATERIAL



PASSO 1 LIMPEZA INTESTINAL

Este primeiro passo tem a duração de apenas três dias e tem a finalidade de fazer uma desintoxicação do seu organismo. A limpeza intestinal, ou detox intestinal é uma mudança radical na sua alimentação que vai eliminar toxinas, melhorar a sua imunidade e ajudar a iniciar o seu programa com o organismo em melhor estado e adaptado para o emagrecimento.

Não se assuste com a expressão *mudança radical na sua alimentação*, pois ela dura apenas 3 dias e não será a sua dieta no restante do programa. Mas lembre-se que esse primeiro passo é fundamental para o sucesso do método, por isso, siga-o à risca.

Um dos sinais de que seu corpo está reagindo bem ao detox são alguns desconfortos físicos leves que podem surgir, como dores de cabeça, enjoos, fadiga, diarreia e gases. Aguarde firme e mire o próximo passo!

MÉTODO LRM | OS 3 PASSOS DA SUA DIETA

AVISO LEGAL: PROIBIDA CÓPIA, VENDA OU REDISTRIBUIÇÃO DE TODO OU PARTE DESTA MATERIAL



PASSO 2 . RECOLONIZAÇÃO PROGRAMAÇÃO DAS REFEIÇÕES

Do 4º ao 30º dia

Ao acordar, em jejum

100 ML DE ÁGUA + LIMÃO + 30 GOTAS DE
EXTRATO DE PRÓPOLIS VERDE

Café da manhã

SUCO VERDE

- 200 ml de água (ou água de coco)
- 1 folha de couve.
- 1 fruta à escolha.
- 1 limão.
- 1 colher de farinha de banana ou psyllium.
- Bata no liquidificador, sem coar



MÉTODO LRM | OS 3 PASSOS DA SUA DIETA

AVISO LEGAL: PROIBIDA CÓPIA, VENDA OU REDISTRIBUIÇÃO DE TODO OU PARTE DESTA MATERIAL



Lanche da tarde

SALADA DE FRUTAS + CHÁ DA MANHÃ

- 2 tipos de fruta à escolha.
- 2 colheres de chia, semente de abóbora, ou de girassol.
- Canela a gosto, se desejar.
- Bater com leite vegetal ou água de coco, se preferir



✓ Repita o suco ou o acompanhamento do café da manhã, se sentir fome até o jantar.

Antes do jantar

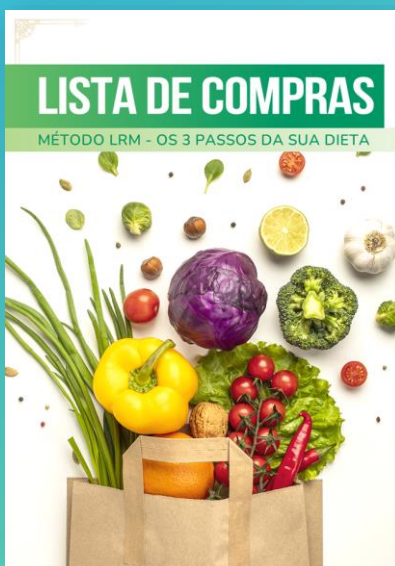
COPO COM ÁGUA + 1 COLHER DE SOPA DE VINAGRE DE MAÇÃ

Jantar

MESMAS OPÇÕES DO ALMOÇO

MÉTODO LRM | OS 3 PASSOS DA SUA DIETA

AVISO LEGAL: PROIBIDA CÓPIA, VENDA OU REDISTRIBUIÇÃO DE TODO OU PARTE DESTA MATERIAL



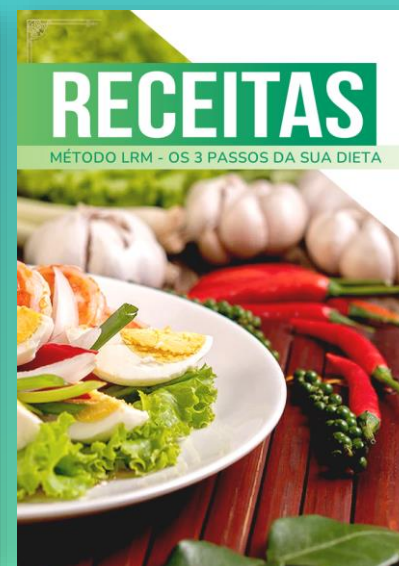
LISTA DE COMPRAS

MÉTODO LRM - OS 3 PASSOS DA SUA DIETA

Separamos aqui uma lista de ingredientes que você pode precisar durante os 3 Passos para a sua dieta do Método LRM.

Tenha em mente que tais ingredientes e suas quantidades podem variar, de acordo com as opções de refeições que você fizer ao longo da dieta. Dê preferência, sempre que possível, aos legumes, verduras e demais ingredientes orgânicos.

Cheque os itens de cada passo no e-book principal. Alguns deles entram apenas no segundo ou no terceiro passo.



RECEITAS

MÉTODO LRM - OS 3 PASSOS DA SUA DIETA

Salada de quinoa

INGREDIENTES

- ½ xícara de quinoa
- Suco de 1 limão
- Vegetais diversos
- Azeite a gosto
- Pimenta a gosto
- Sal a gosto



PREPARO

Leve uma xícara de chá com água ao fogo baixo, espere ferver e acrescente a quinoa com sal. Aguarde a água reduzir e retire do fogo.

Reúna e refogue os vegetais ao ponto de preferência, ou mesmo crus, com azeite e temperos, misture com a quinoa hidratada e sirva.

MÉTODO LRM | OS 3 PASSOS DA SUA DIETA

AVISO LEGAL: PROIBIDA CÓPIA, VENDA OU REDISTRIBUIÇÃO DE TODO OU PARTE DESTA MATERIAL



GUIA DE SUPLEMENTAÇÃO

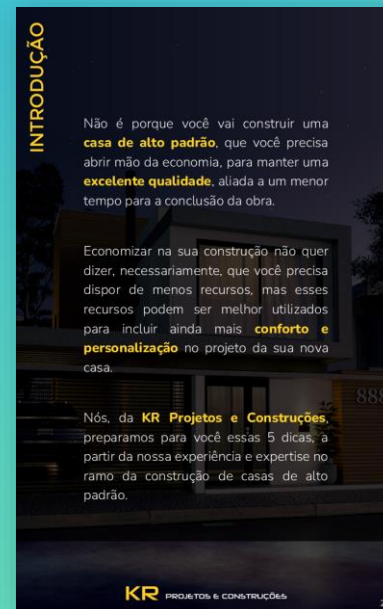
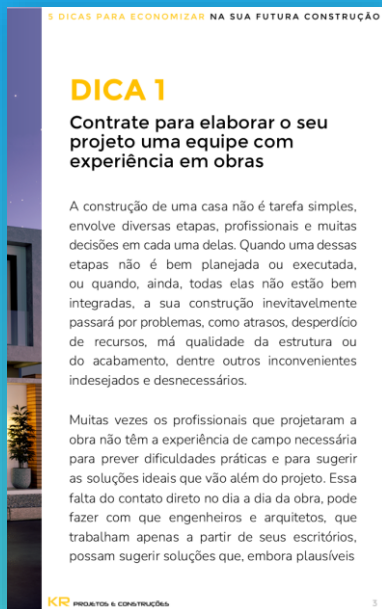
MÉTODO LRM - OS 3 PASSOS DA SUA DIETA

Recomendamos o uso de suplementos ao longo de todos os 3 Passos do MÉTODO LRM.

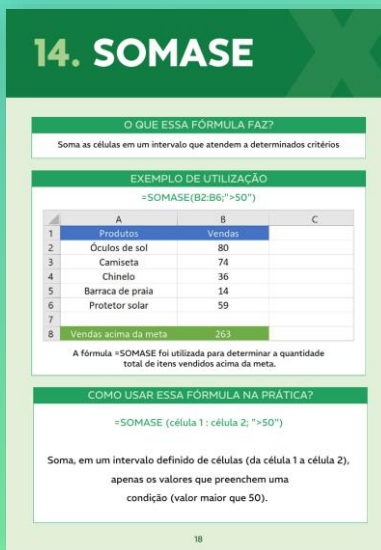
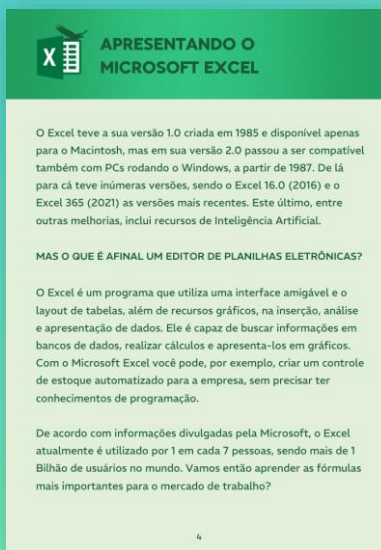
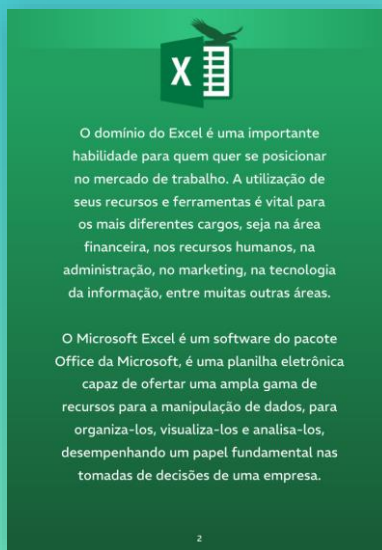
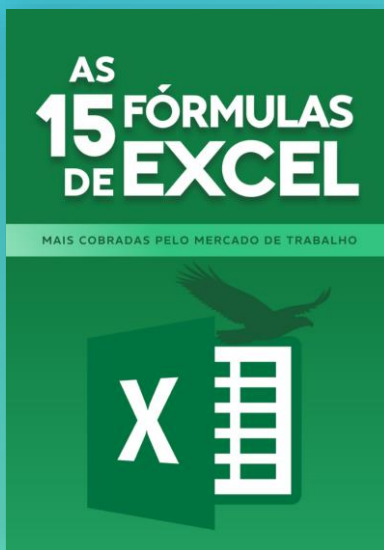
Aqui você encontra todas as substâncias que recomendamos, sua importância e a forma como elas agem.

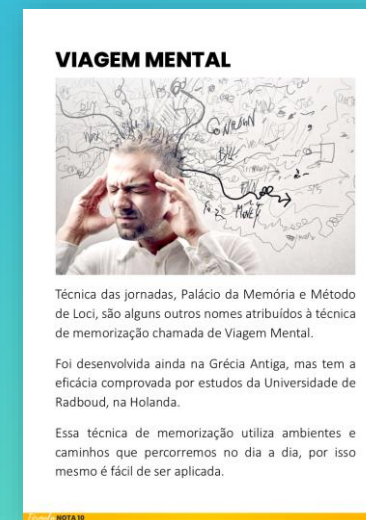
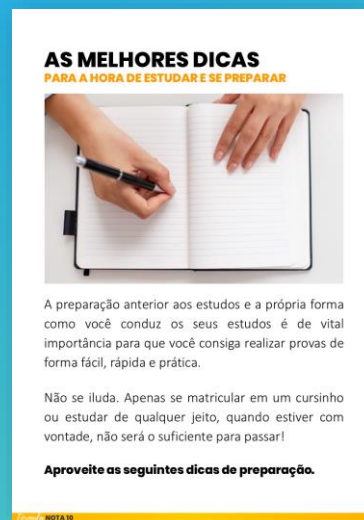
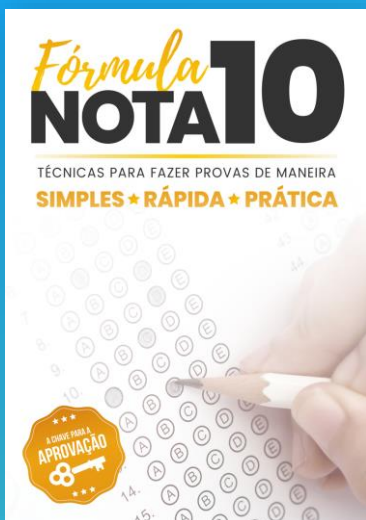
Mas atenção ao uso correto, principalmente após o início do Passo 3, onde indicamos apenas os suplementos que podem ser utilizados sem nenhum problema por períodos de tempo mais longos.





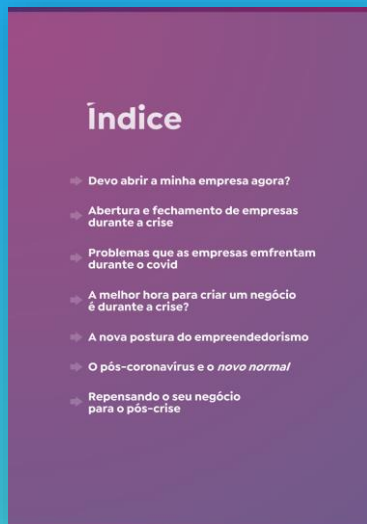
FÓRMULAS DE EXCEL MAIS UTILIZADAS NO MERCADO DE TRABALHO



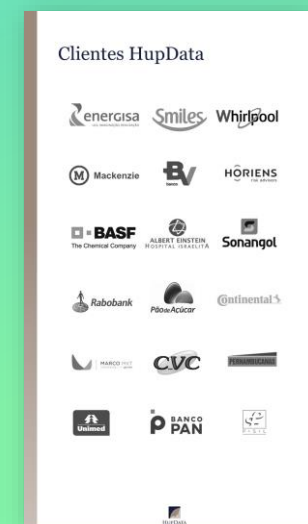


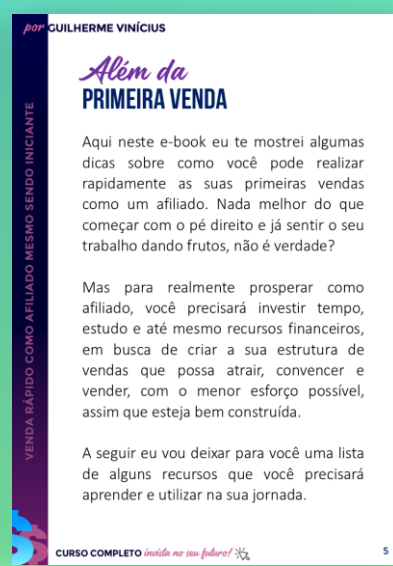
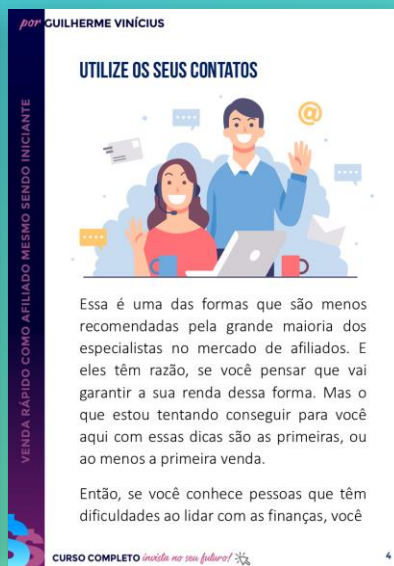
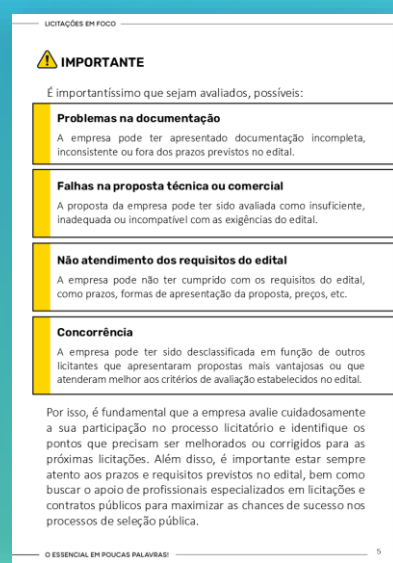
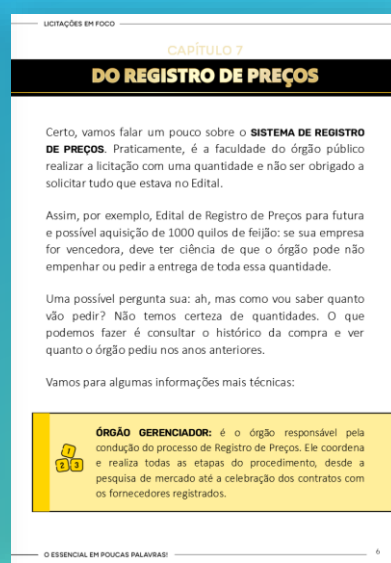
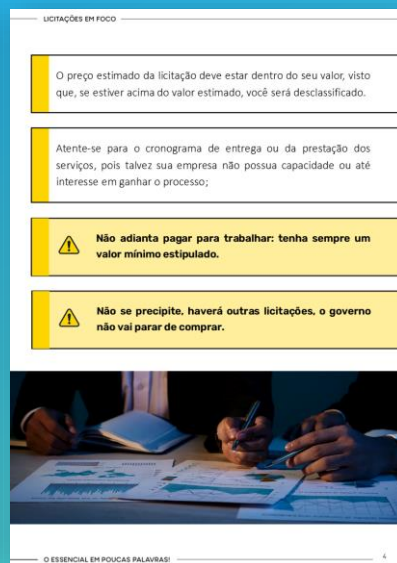
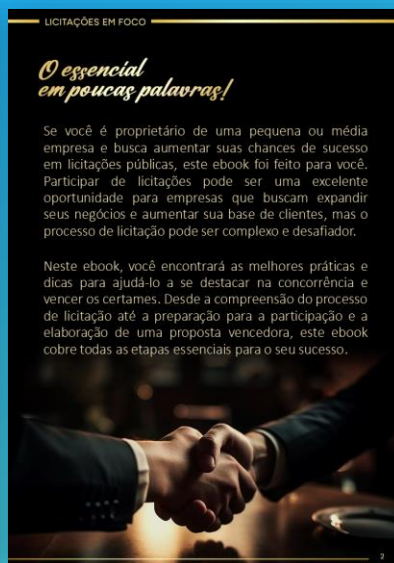
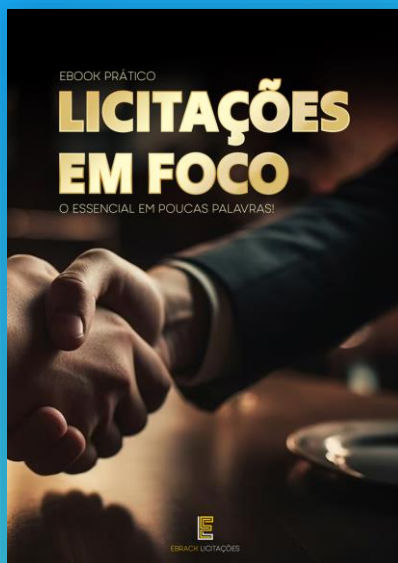
GUIA SOBRE COMO SE TORNAR UM FRANQUEADO





EBOOK SOBRE ANÁLISE DE DADOS PARA EMPRESAS DE ENERGIA





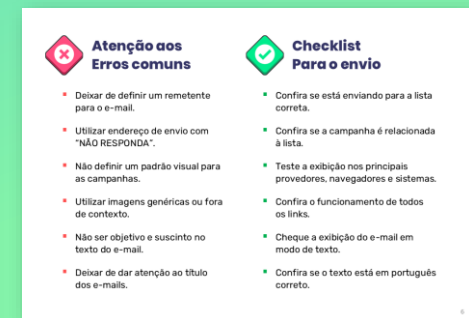
EBOOK SOBRE SLA ENTRE MARKETING E VENDAS



GUIA PARA COMPRAR UM TÊNIS DE CORRIDA



EBOOK SOBRE VENDAS COM EMAIL MARKETING



Quase 400 contratações no Workana com dezenas de extensões de projetos.
Mais de 420 classificações de clientes e 70 recontrações.

A large billboard advertisement for 'Epic Coutinho' is displayed on a city street. The billboard features a dark, starry night sky background with a large, glowing green planet in the center. The name 'Epic Coutinho' is written in a stylized, cursive green font across the planet. Below the planet, there are silhouettes of snow-capped mountains. The billboard is framed by a black border and is set against a backdrop of modern glass skyscrapers and green trees.

*Epic
Coutinho*