

DESTOXIFICAÇÃO HEPÁTICA E METABÓLICA

P.E.S

PROGRAMA DE EMAGRECIMENTO SISTÊMICO



VIVA *leve*

SUPLEMENTOS E COSMÉTICOS



"Você será direcionado a um novo mundo que irá mudar todo seu conceito de vida."

Destoxificação é qualquer processo biológico que busque a redução dos impactos negativos das toxinas ao metabolismo corporal. O grande objetivo é fazer com que essas toxinas sejam transformadas em substâncias mais solúveis para serem eliminadas. Diariamente entramos em contato com mais de 60 mil compostos tóxicos. Todas as células são capazes de destoxificar, porém é no fígado e intestino que ocorre em grande parte este mecanismo. De forma mais precisa, no nosso intestino ocorre cerca de 20% enquanto no fígado, cerca de 60%. Naturalmente, nosso corpo já tem um trabalho diário de destoxificação.

Como somos criados como máquinas perfeitas, nosso trato gastrointestinal desenvolveu um conjunto complexo de sistemas físicos e bioquímicos para gerir toda essa carga de composto exógenos. Vários fatores influenciam o quanto de um produto químico acaba no sistema, exigindo desintoxicação pelo fígado. O sistema gastrointestinal inicialmente fornece uma barreira física a componentes exógenos.

Quando falamos de destoxificação, falamos então de um processo fisiológico da eliminação de compostos tóxicos, conhecidos como: Xenobióticos. O que precisamos ter em mente é que nosso corpo é um labirinto totalmente integrado. Para entender os processos fisiológicos e bioquímicos de destoxificação, precisamos antes de tudo entender por onde tudo se inicia.

Ao começarem essa mudança seu corpo irá agradecer por isso, aliás o corpo grita e não fala, por isso a partir desse processo prestem atenção em como irão se sentir, disposição, ânimo, sono, notem a melhoria no seu dia a dia, porque será o seu corpo devolvendo saúde novamente a você

ANTES DE COMEÇAR SEU PROGRAMA DE DESTOXIFICAÇÃO

Precisa aprender a limpar suas frutas e verduras, retirando uma boa quantidade de agrotóxicos e microrganismos que ficam presentes nas superfícies desse alimento.

VAMOS AO PREPARO

Primeiro você irá guardar em geladeira todos os alimentos a serem lavados, por 40 min, para que haja um choque térmico na superfície desse alimento, selando-o, impedindo que esses pesticidas e microrganismos entrem em sua polpa. Aqui você deve lavar folha por folha, passando a mão retirando o excesso de “sujeiras”

soluções diferentes, separadamente: Sal de cozinha, vinagre e se possível bicarbonato por 10 minutos, totalizando 30 minutos de tratamento.

Inicialmente: Sempre lavar tudo o que puder ser lavado em água corrente.

1^a Solução é a salina. Para preparar coloque 10g (1 colher de sopa) de sal de cozinha para cada litro de água. Deixar os alimentos imersos nessa solução salina, por 10 minutos.

2^a Solução é de vinagre. Para preparar diluir 25ml de vinagre para cada litro de água. Deixar os alimentos imersos na solução com Vinagre por 10 minutos.

3^a Solução de bicarbonato. Para preparar diluir 10g bicarbonato para cada litro de água. Deixar os alimentos imersos na solução com Vinagre por 10 minutos.

OBS.: Sempre lavar em água corrente após cada solução.



AGORA VAMOS AOS ITENS QUE PRECISAMOS PARA COMEÇAR NOSSA TRANSFORMAÇÃO

- Couve manteiga
- Mamão
- Abacaxi ou kiwi ou figo
- Limão
- Glutamina
- Própolis verde alcoólico (extrato seco 30%)
- 1 frasco de leite de magnésio de 350 ml + 100 gr de coco seco + 1 l de água de coco natural (próprio coco) ou 1 l de água de coco marca SOCOCO
- Cúrcuma (açafrão da terra)
- Pimenta do reino
- Gengibre em pó ou gengibre (raiz)

OBS: esses condimentos devem ser adquiridos em lojas a granel pois os do mercado são acrescidos de amido.



REPROGRAMAÇÃO INTESTINAL

FASE 1

SPA DETOX

SEGUNDA A QUINTA-FEIRA
ELIMINANDO INTOX



VIVA *leve*

SUPLEMENTOS E COSMÉTICOS

Manhã em jejum

Em jejum beba 2 copos de água morna, o principal motivo de tomar água pela manhã é eliminar toxinas, e auxiliar na hidratação do corpo por estar desidratado no longo período da noite. Água morna além de eliminar toxinas água morna aumenta o funcionamento do metabolismo, ajuda na saciedade.

Logo após copo de água morna...

Shot matinal:

- 1 limão expremido e/ou vinagre de maçã
- 5g de glutamina (1 colher de café cheia)
- Cúrcuma (1 colher de café rasa)
- 1 pitada de pimenta do reino
- 20 gotas de própolis verde extrato seco 30%



Desjejum – SUCO VERDE (1 copos ou até 500 ml, sem adoçar)

OBRIGATÓRIO

- Abacaxi –1 a 2 fatias
 - 1 fatia de mamão formosa ou ½ mamão papaia
 - Vegetal folhoso verde (couve) –1 a 2 folhas
 - Agrião ou rúcula- 1 punhado pequeno
 - 1 colher de chá de cúrcuma
 - 1 pitada de pimento do reino (ponta da colher de café cheia)
 - 1 limão espremido
 - Rale um pouco de gengibre ou utilize extrato em pó
 - Água –300 ml ou suficiente para dar a consistência desejada. Não coar.
- OBS: Pode acrescentar, hortelã, agrião ou rúcula.**



- No lugar do abacaxi pode colocar kiwi ou figo.
- No lugar da água pode colocar água de coco (água de coco natural pois de caixinhas têm adoçante e conservantes.)

BENEFÍCIOS DO SUCO VERDE:

- Abacaxi e mamão (frutas ricas em enzimas de degradação proteica (Bromelina e Papaína) Kiwi e figo (actidina e ficina)
- Folhas verdes, como a couve, oferecem magnésio e fibras insolúveis favorecendo produção SCFAs (função de proteger o intestino contra patógenos e aumenta absorção de nutrientes). Abacate possui glutatona e tem efeito sacietógeno, induz CCK (peptídio que exerce função no controle da vesícula biliar, saciedade e das secreções pancreáticas tendo ação no controle do metabolismo dos carboidratos).
- Hortaliças brassicas (rúcula, agrião, brócolis, repolho, couve flor, couve Bruxelas) tem efeito metabólico alcalinizante, além de serem ricas em sulforafanos que tem capacidade antioxidante devido a ativação da transcrição de Nrf2 (proteína de extrema importância para ativação das enzimas antioxidantes, varrendo radicais livres).

Após 10 min sirva-se do seu café.

1 xícara de café sem açúcar + 1 colher (sopa) de óleo de coco, podendo turbinar seu café com Bulletproof Coffee misturando manteiga Ghee, canela e gold milk. Se não tomar o café, colocar o óleo de coco no suco. (óleo de coco obrigatório, café não).

De forma opcional pode-se adquirir o SUPERCOFFEE da marca Caffeine Army e acrescentar no café

Lanche da Manhã

OBS: se tiver fome.

30 GR. Castanhas (não pode uva passa e amendoim)
200 ml chá de ervas (OBRIGATÓRIO)

VAMOS AOS CHÁS

Chá do dia ☀️ tomar manhã e tarde o equivalente a 2 xícaras grandes
Chas podem ser tomados de forma separada

- Unha de gato com alcaçuz ou feno grego (muito indicado para noites mal dormidas)
- Hortelã com cha verde (indicado por almoço – auxilia na digestão)
- Hibisco com cavalinha e abacateiro
- Abacateiro com centelha asiática
- Capim limao e hortelã (muito indicado para detox e para ser ingerido no período da tarde – 15:00hr)

Para quem tem celulite e inchaço nas pernas por retenção hídrica e má circulação de membros acrescentar :

- Cascata sagrada
- Castanha da Índia





Almoço

5 a 10 minutos antes da refeição: 1 colher de vinagre de maçã em 100 ml de água OU 1 limão espremido em 100ml de água. Aumenta a produção de ácido clorídrico, melhorando a digestão, opte pelo shot de vinagre de maçã com pouca água pois traz mais benefícios e um deles é saciogênico e lipolítico.

- Salada de folhas (à vontade)
- Legumes crus ou cozidos
- Proteína: peixe ou ovo ou frango, pode atum, sardinha.

Sugestões:

- Espaguete de abobrinha com cenoura
- Guacamole
- Lâminas de Abobora japonesa, mandioquinha, batata, inhame: cozida no vapor 2 a 3 minutos
- Brócolis e couve flor, levemente cozidos no vapor -2 a 3 minutos.
- Temperos: ervas, sal, vinagre, azeite de oliva.

USE A SUA CRIATIVIDADE... PREPARE SEU PRATO COM AMOR...

Lanche da Tarde

OBS: se tiver fome.

Frutas vermelhas (mix de até 7 unidades), ou maçã, ou abacate (possui glutathione, enzima antioxidante presente no fígado, principal responsável, pela destoxificação do fígado, tem efeito saciogênico, induz produção e liberação de bile)

ou

30 gr castanhas (não pode uva passa e amendoim)

JANTAR ATÉ ÀS 20:00 E NÃO ENTRA PROTEÍNA – IMPORTANTE SE ATENTAR AO HORÁRIO, SE PASSAR DO HORÁRIO PULE ESSA REFEIÇÃO

O jantar até as 20:00hr se deve ao tempo da digestão que levamos com aquele alimento, fazendo com que nosso metabolismo digestivo comece a trabalhar, impedindo nosso Descanso necessário.

Se consumirmos em um horário próximo de dormir, não conseguimos, entrar no sono REM (reparador) e não REM, essas duas etapas de sono são fundamentais para que nosso corpo possa liberar os hormônios que entram nessa fase, como hormônio GH e Leptina. Por isso dormimos uma noite inteira e ainda sim acordamos cansados. Se esse alimento for de alto índice glicêmico, carboidratos, aumentamos nossa Resistência à insulina, trazendo aumento do cortisol e sua cascata de efeitos metabólicos.

Jantar

5 a 10 minutos antes da refeição: 1 colher de vinagre de maçã em 100 ml de água.

- Vegetais crus ou cozidos a vontade (variados).
- Sopa de legumes (de preferência aos de menor índice glicêmico)
- Brócolis, couve flor, chuchu, abobrinha, beringela, beterraba, cenoura, nabo, salsão, alho poro, couve manteiga
- Creme de abobora com gengibre
(350 ml de sopa)



Ceia

1 xícara de chá relaxante:
Camomila, hortelã, erva
cidreira, melissa, mulungu.

DESTOX DE 3 DIAS

FASE 2

SPA DETOX

(IMPORTANTE A SUPLEMENTAÇÃO SE MANTÉM
SEGUINDO A ORDEM DA FASE 1 DO SPA DETOX)



PREPARO PARA LIMPEZA INTESTINAL

(5° e 6° dia)

Nesses dois dias iremos deslocar e causar uma injúria, ou seja, morte das bactérias gram negativas e fungos que estão grudadas junto ao lodo fecal na parede do intestino)

QUINTO DIA e SEXTO DIA

Em jejum

Tomar 200 ml de água com o sumo de 1 limão ou ½ limão (depende do seu paciente) ou com 2 colheres de vinagre de maçã (opte pelo vinagre de maçã)

Se tomar remédio em jejum, faça uso e depois de 15 minutos tomar a água com limão.

Após 20 a 30 minutos:

Desjejum

- Suco verde (2 copos ou 500 ml, sem adoçar)
- Abacaxi –1 a 2 fatias
- Mamão –1 fatia de mamão formosa ou ½ mamão papaia
- Vegetal folhoso verde (couve) –2 a 3 folhas
- Água –300 ml ou suficiente para dar a consistência desejada. Não coar

OBS: Pode acrescentar: lascas de gengibre, hortelã, agrião, tâmara e figo (para adoçar).

No lugar do mamão e ou abacaxi pode colocar kiwi ou figo.

No lugar da água pode colocar água de coco (natural).

O ovo cozido também pode ser consumido nesse período.



Lanche da Manhã

OBS: se tiver fome.

(aqui não entram as castanhas, por conta da manipulação dessas oleaginosas, podem conter micotoxinas e como esse processo é para causar injúria das bactérias gram. negativas e fungos que ficam grudados junto ao lodo fecal na parede do intestino)

Coco seco

Abacate

Cenoura; tomate; pepino; etc....

Almoço – vegetais crus à vontade (variados)

CASO QUEIRA PODE COLOCAR ALGUNS DESSES VEGETAIS NO VAPOR POR NO MÁXIMO 3 MINUTOS

A IDEIA DOS ALIMENTOS CRUS É MOBILIZAR OS FUNGOS E BACTÉRIAS QUE ESTÃO GRUDADOS NA PAREDE DO INTESTINO E CAUSAR UMA INJÚRIA NA BACTÉRIA PARA QUE SEJAM MORTAS E ELIMINADAS.

O OVO COZIDO TAMBÉM PODE SER CONSUMIDO NESSE PERÍODO.

Lanche da Tarde

Se tiver fome até as 15 horas, repetir o lanche da manhã.

Às 18:00 – repetir o suco da manhã.

Jantar – vegetais crus à vontade (variados)

-Mesmo do almoço (até às 20:00)



REABILITAÇÃO INTESTINAL

SÉTIMO DIA – LIMPEZA INTESTINAL

Até às 15:00 horas, repetir o plano alimentar do primeiro e segundo dia com café da manhã e almoço.

Às 15:30 hr – preparo da limpeza intestinal com leite de magnésio
No liquidificador acrescentar 120 ml de leite de magnésio + 50 gr de coco seco + 200 ml de água de coco.
Bater tudo no liquidificador até que a mistura esteja homogênea.
Consumir todo o suco sem coar.

As 18:30hr – Repetir mesma conduta das 15:00 hr se até esse horário o processo de limpeza não tiver iniciado ou se ainda as idas ao banheiro não foram constantes.

NESSE PROCESSO DE LIMPEZA INTESTINAL, VOCÊ DEVERÁ FAZER COCÔ LÍQUIDO, COM CONSTANTE IDAS AO BANHEIRO PARA QUE HAJA A LIMPEZA EFICIENTE.

Após as 15:00 hrs manter a hidratação hídrica (MUITO IMPORTANTE)

Essa fase é importante que você esteja em casa, de preferência no domingo, porque irá evacuar muitas vezes proporcionando essa limpeza intestinal, excreção de fezes retidas na parede por anos, e também a eliminação do excesso de retenção hídrica.

Por esse motivo é importante uma hidratação adequada:

Faça o cálculo do seu peso x 0,35 = resultado é o volume de água que você deve ingerir por dia.

Você pode conter até 10% do seu peso corporal de fezes (lodo fecal) retidas na parede do intestino.



INFORMAÇÕES P.E.S

PÓS DESTOXIFICAÇÃO

ESSAS INFORMAÇÕES SÃO IMPORTANTES A SEREM SEGUIDAS NO P.E.S FASE 1 (SPA DETOX) FASE 2 E 3 - EMAGRECIMENTO INTELIGENTE.



VIVA *leve*
SUPLEMENTOS E COSMÉTICOS

PARA QUE POSSAMOS JUNTOS ALCANÇAR O OBJETIVO PROPOSTO É FUNDAMENTAL QUE VOCÊ SE COMPROMETA E QUE A PARTIR DE AGORA TERÁ HÁBITOS ALIMENTARES MAIS SAUDÁVEIS E ADEQUADOS.

Aceitar e colocar em prática as orientações é fundamental para o sucesso do programa. (não é milagre, é disciplina e constância).

Atualmente o nosso corpo está exposto a xenobióticos (compostos químicos estranhos ao nosso corpo) como agrotóxicos, metais pesados, aditivos alimentares como corantes, conservantes, realçadores de sabor entre outros.

Essas substâncias possuem efeitos negativos no nosso corpo gerando uma resposta inflamatória, com isso nosso corpo fica inflamado e em desequilíbrio.

Através da alimentação saudável vamos buscar o equilibrar os processos fisiológicos e metabólicos do nosso corpo.

1 – EVITAR alimentos ULTRAPROCESSADOS/INDUSTRIALIZADOS - possuem alta concentração de substâncias químicas e estranhas ao nosso corpo o que aumenta o processo inflamatório.

2- PREFERIR alimentos IN NATURA e MINIMAMENTE PROCESSADOS – “COMIDA DE VERDADE” – São ricos em vitaminas, minerais e fitoquímicos (substâncias extras nutricionais que exercem efeitos benéficos ao nosso corpo, que são importantes para o processo de detoxificação, ação anti-inflamatória, ação neuroprotetora, quimiopreventiva, antioxidante, proteção e biogênese mitocondrial).

3 - Beber água - no mínimo 2 litros de água, sendo a quantidade de água necessária por dia $35\text{ml} \times \text{kg/peso}$

4- Fazer higiene do sono - Manter um horário regular para dormir e acordar, evitar bebidas estimulantes na hora de dormir, evitar as telas (celular/tablet/TV) pelo menos uma hora antes de deitar-se, para melhorar a qualidade do sono consuma alimentos ricos em melatonina (ex: nozes, amêndoa, banana, kiwi e aveia) em torno de uma hora antes de dormir, chás para hora do sono sem adoçar.

Guloseimas somente quando atingir o seu objetivo e também respeitando os 80% / 20% (80% você se mantém em uma alimentação limpa e saudável e 20% você se permite)

A Mudança de hábito está dentro de você, você é aquilo que você come!

Não se esqueça que podemos usufruir da regrinha dos 80/20, onde 80% dos dias nos mantemos na alimentação saudável, limpa e cheia dos nutrientes e 20% a gente se permite. Então, durante a semana temos a escolha de nos manter limpos para que o nosso corpo possa, logo após nosso período de permissão, promover toda a nossa destoxificação hepática, toda a limpeza de toxinas, toda a sujeira que nós consumimos nesse 20% possa ser capaz de ser eliminadas no processo pós intox.

COMO REDUZIR/DIMINUIR A QUANTIDADE DE AGROTÓXICOS DOS ALIMENTOS?

É possível, sim. Mas como podemos fazer isso?

Deixar o alimento imerso em três soluções diferentes, separadamente: Sal de cozinha, vinagre e se possível bicarbonato por 10 minutos, totalizando 30 minutos de tratamento.

Inicialmente: Sempre lavar tudo o que puder ser lavado em água corrente.

1. Solução é a salina. Para preparar coloque 10g (1 colher de sopa) de sal de cozinha para cada litro de água. Deixar os alimentos imersos nessa solução salina, por 10 minutos.
2. Solução é de vinagre. Para preparar diluir 25ml de vinagre para cada litro de água. Deixar os alimentos imersos na solução com Vinagre por 10 minutos.
3. Solução de bicarbonato. Para preparar diluir 10g bicarbonato para cada litro de água. Deixar os alimentos imersos na solução com Vinagre por 10 minutos.

OBS.: Sempre lavar em água corrente após cada solução.



Suplementação nessa fase:

A PARTIR DA SEGUNDA SEMANA DE DETOX

- **Ômega 3 EPA 1000:** (Diminui citocinas inflamatórias, diminui Resistência insulínica)

Tintura Detox (modulação intestinal, diminui proteobactérias, diminui disbiose, fungicida, ação hepatoprotetora, quelação de metais pesados e toxinas circulantes)

- **Glutamina:** fortalece as tight junction, porta de entrada, permeação do nosso intestino para que somente passa nutrientes para dentro do nosso corpo, evitar a disbiose do nosso intestino, impedindo o super crescimento bacteriano (SIBO) e super crescimento fúngico (SIFO)

- **COMPLEXO VITAMÍNICO DESTOX:** (função de auxiliar no processo de destoxificação com nutracêuticos hepatoprotetores, vitaminas e sais minerais essenciais para esse processo e uma homeostasia dos nossos órgãos, nós precisamos de todo complexo B de vitaminas para que haja uma boa destoxificação hepática, precisamos de precursores da glutatona enzima principal na destoxificação hepática)

- **Vital D:** sua forma da longevidade, aumento da imunidade, ajuda na construção de fibras de colágeno e elastina.

- **P.E.S – FASE 1 - EMAGRECEDOR 1:** auxilia a suprir o apetite e vai melhorar o transito abdominal, reduz a ansiedade ajudando a diminuir os sintomas deletérios relacionados ao estresse e que levam a compulsão alimentar. Apresenta efeito antioxidante e lipolítico, colaborando para o gerenciamento de peso, auxiliando na redução de medidas de circunferência da cintura e quadril, e na redução da gordura abdominal.

- **P.E.S – FASE 1 - EMAGRECEDOR 2:** ação antioxidante, lipolítica, reduz circunferência cintura e quadril, reduz gordura abdominal, diminui vontade de doce e melhora serotonina

- **Biomamps:** cepas ativas dos probióticos, hoje a última tecnologia quando o assunto é probióticos e melhora da sua microbiota intestinal.

Power drain: ação diurética e antioxidante.

- **Power Drain:** ação antioxidante e diurética, auxilia no Detox hepático, redução de gordura abdominal.

- **Coenzima Q 10:** biogênese mitocondrial e aumento metabolismo, maior gasto energetico.



AGORA VAMOS PARA CONTINUIDADE DO

P.E.S

FASE 1 – CARDÁPIO DIETÉTICO



FASE 1 - PÓS DESTOXIFICAÇÃO SPA DETOX



Essa fase entrará na semana seguinte do processo de destoxificação sistêmica e metabólica, limpeza e modulação intestinal.

“ATENÇÃO O PROCESSO DE LIMPEZA INTESTINAL DA FASE 2 DA SEMANA SPA DETOX DEVERÁ SER REPETIDO NA 3ª SEMANA DO P.E.S - FASE 1, DE PREFERÊNCIA NO DOMINGO SEGUINDO AS INSTRUÇÕES DA RECEITA COM LEITE DE MAGNÉSIO.”

CARDÁPIO P.E.S - FASE 1 (30 DIAS)

Manhã em jejum

Em jejum beba 2 copos de água morna, o principal motivo de tomar água pela manhã é eliminar toxinas, e auxiliar na hidratação do corpo por estar desidratado no longo período da noite. Água morna além de eliminar toxinas água morna aumenta o funcionamento do metabolismo, ajuda na saciedade.

Logo após copo de água morna...

Shot matinal:

- 1 limão expremido e/ou vinagre de maçã
- 5g de glutamina (1 colher de café cheia)
- Cúrcuma (1 colher de café rasa)
- 1 pitada de pimenta do reino
- 20 gotas de própolis verde extrato seco 30%

APÓS O SHOT 5 MINUTOS A TINTURA DETOX
(1 COPO DE ÁGUA PARA 5 ML DE TINTURA DETOX)

Aqui temos compostos importantes para Destoxificação hepática como cardo Mariano, carqueja, coentro e dente de leão, além de berberina que regula flora intestinal, já que possui ação antimicrobiana, auxilia na perda de peso, redução do colesterol e sendo também um potente anti-inflamatório que atua na proteção do cérebro, melhorando as conexões neurais, ajudando na memória, muito utilizado para pacientes com Alzheimer e Pacientes que sofreram AVC.

Junto com a tintura irá ingerir as cápsulas:

- Ômega 3 (suplemento adquirido fora do kit)
- Vital D (suplemento adquirido fora do kit)
- Coenzima Q 10
- Intestinal - Biomamps
- Power Drain
- P.E.S – Complexo Vitâminico
- P.E.S – fase 1- Emagrecedor 1

Opcional para quem tem: refluxo, gastrite, úlcera, dores estomacais, ardência, intestino com inflamação crônica, colite, doença de Crohn, H pylori:

FAZER O USO DE ALOE VERA (MARCA FOREVER)

Forma de uso: durante 7 dias ingerir 30ml 3X ao dia, manhã, tarde e noite (antes de dormir). Após os 7 dias, ingerir manhã e noite por mais 7 dias. Após esses 7 dias ingerir somente de manhã ou a noite, fazer o uso prolongado por, pelo menos, 4 a 5 meses.



CAFÉ DA MANHÃ - OUTRAS OPÇÕES DE SUCO VERDE ALÉM DO SUCO DETOX DO SPA DETOX

Suco verde opção 1 - 1 copo de suco verde (1 folha de couve + 2 fatias de abacaxi ou 1 maçã média, 1 limão espremido + 1 colher de sopa de semente de linhaça ou chia. Bater tudo no liquidificador com 200ml do chá de amora com gengibre (ver receitas) e consumir em seguida. NÃO COAR E NÃO ADOÇAR)

Suco verde opção 2 - 1 fatia de mamão formosa, 1 fatia de abacaxi pequena, 2 folhas de couve, 1 pedaço pequeno de gengibre, 1 laranja pequena e água à gosto. Bater tudo no liquidificador e consumir em seguida, NÃO COAR E NÃO ADOÇAR

Suco verde opção 3 - folha de couve + 1 maçã média + 1 pedaço pequeno de pepino japonês (30g). Bater tudo no liquidificador com 200ml do chá de amora com gengibre. NÃO COAR E NÃO ADOÇAR
Opcional – 1 xícara de café preto sem açúcar com óleo de coco (colher de sopa) + canela (colher rasa de café)+ manteiga ghee (1/3 da colher de café)

Após 10 min sirva-se do seu café.

1 xícara de café sem açúcar + 1 colher (sopa) de óleo de coco, podendo turbinar seu café com Bulletproof Coffee misturando manteiga Ghee, canela e gold milk. Se não tomar o café, colocar o óleo de coco no suco. (óleo de coco obrigatório, café não).

De forma opcional pode-se adquirir o SUPERCOFFEE da marca Caffeine Army e acrescentar no café

Opcional - super coffee – caffeine army

OBS: Caso não tenha possibilidade de optar tudo por orgânico, faça o procedimento para diminuir o agrotóxico.



Receita chá



AMORA BRANCA COM GENGIBRE – PROPRIEDADES: ANTI-INFLAMATÓRIAS, E HIPOGLICEMIANTE.

Ingredientes: 2 colheres de sobremesa ou 2 a 3 centímetros (8,8g) de gengibre fresco (*Zingiber officinale*) (rizoma); • 4 colheres de sopa de amora branca (*Morus alba*) (folhas) (12g); • 1 litro de água.

Modo de preparo: Descascar e ralar um pedaço de gengibre, adicione 4 colheres (sopa) de folhas de amora branca ou miura em 1 litro de água a 85°C. Deixar em infusão por 10 minutos.

Atenção: Os chás podem ser consumidos mornos ou frios e não devem ser reaquecidos!

CONTRAINDICAÇÕES:

Gengibre: Nenhum efeito tóxico foi reportado. Algumas pessoas podem ter efeitos colaterais leves, incluindo azia, diarreia e desconforto gástrico. Altas doses de gengibre podem diminuir a agregação plaquetária, portanto, deve-se evitar o uso concomitante/simultaneamente com anticoagulantes, especialmente próximo a procedimentos cirúrgicos. O gengibre pode reduzir a glicose sérica. Pacientes com uso de hipoglicemiantes devem acompanhar os níveis de glicose.

Amora Branca: Contraindicado em casos de doença inflamatória intestinal.

CHÁ VERDE – PROPRIEDADES: AÇÃO ANTIOXIDANTE, ANTI-INFLAMATÓRIA.

Ingredientes: 1 a 2 g do chá verde + 150ml de água

Modo de preparo: ferver a água até levantar fervura, desligue o fogo e adicione as folhas secas de chá verde, faça infusão por 5 minutos, coar e servir - Obs. não esquentar o chá novamente.

Lanche da Manhã (9:00)

Mix de oleaginosas – 2 castanhas do Brasil + 2 amêndoas + 2 nozes + Hora do chá - pode ser o chá de amora com gengibre ou chá anti-inflamatório (receita)

Chá anti-inflamatório - (receita – 3 xíc. de água + 1 colher de sobremesa de gengibre em rodelas ou ralado + 15 cascas de jabuticabas frescas orgânicas ou casca de romã + casca de limão ou de laranja ou maçã orgânicos + 1 colher de sobremesa de hibisco orgânico ou anis estrelado. Modo de fazer – Em uma panela colocar a água, o gengibre e as cascas de jabuticaba. Tampe e deixe ferver de 8 a 10 minutos. Desligue o fogo e junte o hibisco, abafe por mais 10 minutos e coe. Beba quente ou frio, não adoçar.

10 minutos antes do almoço e jantar 1 limão espremido + 50ml de água + 1 colher (sobremesa - 10g) de sementes de abóbora ou girassol.



Almoço (12:00)

*Ingerir cápsula P.E.S FASE 1 -Emagrecedor 1

VERDURAS / LEGUMES

1 prato vegetais folhosos + 1 legumes (mínimo 3 variedades) 120 gr

Legumes: Abóbora, Abobrinha, Berinjela, Beterraba Crua ralada, Cenoura crua ralada, Rabanete, Nabo, Chuchu, Quiabo, Vagem.

Verduras: Folhas cruas (alface, rúcula, agrião, acelga, almeirão, mostarda), Acelga, Brócolis, Tomate, Couve-flor, Couve manteiga, Espinafre, Pepino, Repolho, couve de Bruxelas.

OBS: Priorizar o consumo de agrião, brócolis, couve de Bruxelas, couve-flor, folhas de mostarda, nabo, rabanete, repolho e rúcula. (Este grupo de alimentos são importantes para o processo de destoxificação). **Prefira os orgânicos SEMPRE.**

Temperos para salada: Azeite de oliva extravirgem – 5g OU óleo de semente de uva OU óleo de macadâmia (pode colocar alho, manjericão e pimenta dedo de moça) + limão e aceto balsâmico a gosto OU vinagre de maçã.

CARBOIDRATOS/PROTEÍNA

VEGETAL DE BAIXA CARGA GLICÊMICA (ESCOLHER 1 OPÇÃO)

- 30g de arroz 7 grão ou negro ou vermelho cozido (2 colheres de sopa)
- 70g de batata doce cozida (1 de xícara)
- 60g de inhame cozido ou cará cozido (3/4 de xícara)
- 55g aipim/mandioca cozida (3/4 de xícara)
- 60g de grão de bico cozido (2 colheres de sopa)
- 100g de feijão ou lentilha cozida (2 conchas)

PROTEÍNA (ESCOLHER 1 OPÇÃO)

- 2 filés de peito de frango (70g peso cozido de cada filé)
- 2 filés de peixe (80g peso cozido de cada filé)
- 2 filés de carne vermelha (70g peso cozido para cada filé) – no máximo 1 vez na semana

Lanche da tarde (16:00)

- 1 banana prata congelada + 1 tâmara OU 2 ameixas seca + 10g de oleaginosa + whey 1/2 scoop + 3g de cacau 100% + 3g de canela em pó – Bater no processador e servir OU
- 10 morangos + 2,5g de Psyllium + 1 tâmara ou 2 ameixas seca + Whey 1 scoop + 150 ml de bebida vegetal OU
- Mamão papaia 1/2 unidade + 1 colher sopa de chia + 1 colher de sopa farelo de aveia + Whey 1 scoop



Jantar (19:00)

*Ingerir cápsula P.E.S FASE 1 -Emagrecedor 1

VERDURAS / LEGUMES

1 PRATO VEGETAIS FOLHOSOS + 1 LEGUMES (MÍNIMO 3 VARIEDADES) 120 GR

OBS: Priorizar o consumo de agrião, brócolis, couve de Bruxelas, couve-flor, folhas de mostarda, nabo, rabanete, repolho e rúcula. (Este grupo de alimentos são importantes para o processo de detoxificação). Prefira os orgânicos SEMPRE

Temperos para salada: Azeite de oliva extravirgem – 5g OU óleo de semente de uva OU óleo de macadâmia (pode colocar alho, manjericão e pimenta dedo de moça) + limão e aceto balsâmico a gosto OU vinagre de maçã.

CARBOIDRATOS/PROTEÍNA

CARBOIDRATO DE BAIXA CARGA GLICÊMICA (ESCOLHER 1 OPÇÃO)

- 30g de arroz 7 grão ou negro ou vermelho cozido (2 colheres de sopa) ou
- 70g de batata doce cozida (1 de xícara) ou
- 60g de inhame cozido ou cará cozido (3/4 de xícara) ou
- 55g aipim/mandioca cozida (3/4 de xícara) ou
- 60g de grão de bico cozido (2 colheres de sopa) ou
- 100g de feijão ou lentilha cozida (2 conchas)



PROTEÍNA (ESCOLHER 1 OPÇÃO)

- Peito de frango ou peixe grelhado (100g)
- 2 ovos (omelete ou ovo mexido ou cozido)
- 1 lata de atum ou sardinha em óleo, passar por uma peneira para escorrer bem o óleo)



Chá da noite – hora do sono sem adoçar

Mulungu + Camomila + melissa + folha de maracujá em proporções equivalentes.

Misturar todas as ervas e armazenar em uma embalagem de vidro.

Utilizar 1 colher de sopa cheia da mistura para 200ml de água quente.

(Consumir uma hora antes de dormir.)



Seguiremos por esse cardápio por duas semanas e, ao final da segunda semana iremos fazer nossa segunda limpeza intestinal, retornando a fase 2 do processo de **SPA DETOX** de 3 dias e retomaremos ao cardápio 1 por mais 15 dias após esse período.



ENTRAMOS NO SEGUNDO MÊS DO NOSSO

P.E.S

FASE 2 – CARDÁPIO DIETÉTICO 2



FASE 2 - JEJUM INTERMITENTE

Jejum Intermitente - TRF (Alimentação restrita de tempo) baseado na crononutrição/ ritmo circadiano

O nosso ritmo circadiano pode ser alterado o que acaba alterando funções biológicas, fisiológicas do nosso metabolismo. Fatores que influenciam nessa alteração (horário de trabalho, horário que realizamos as refeições e horário de dormir, privação de sono, e a exposição às luzes de telas (celular, televisão, computador e tablet).

Período de alimentação: A estratégia para essa fase é se alimentar em um período de no máximo 8 horas, respeitando o ritmo circadiano não ultrapassando o horário de 18:00hs. Ou seja, você pode se alimentar das 10:00 às 18:00h ou das 9:00 às 17:00h

OBS: Caso faça opção por jantar mais tarde (20:00), será preciso fazer uma compensação. Não será feito café da manhã: a primeira refeição será o almoço e o café da manhã será colocado como lanche da tarde.

CARDÁPIO P.E.S - FASE 2 (30 DIAS)

Manhã em jejum

Em jejum beba 2 copos de água morna, o principal motivo de tomar água pela manhã é eliminar toxinas, e auxiliar na hidratação do corpo por estar desidratado no longo período da noite. Água morna além de eliminar toxinas água morna aumenta o funcionamento do metabolismo, ajuda na saciedade.

Logo após copo de água morna...

Shot matinal:

- 1 limão expremido e/ou vinagre de maçã
- 5g de glutamina (1 colher de café cheia)
- Cúrcuma (1 colher de café rasa)
- 1 pitada de pimenta do reino
- 20 gotas de própolis verde extrato seco 30%



Suplementação da manhã

- P.E.S Tintura Detox
- Ômega 3 (suplemento adquirido fora do kit)
- Vital D (suplemento adquirido fora do kit)
- P.E.S Antiox
- P.E.S emagrecedor 1 Fase 2 e 3

Café da manhã

- 2 unidades (90g) de ovos – Fazer ovos mexidos com cúrcuma e outros temperos naturais.
- 1 xícara (50ml) café sem açúcar ou adoçante natural stévia – BULLETPROOF - colher de sopa de óleo de coco, colher de café rasa de canela em pó, manteiga ghee, colher rasa de golden milk.
- ½ unidade (155g) de mamão papaia ou Kiwi 115 grama(s) ou Abacate (90g)
- 1 colher de sopa (15g) de aveia em flocos



Lanche da Manhã

- Castanha de caju - 3 Unidade(s) (7.5g)
- Castanha do Brasil - 2 Unidade(s) (8g)
- Noz - 2 Unidade(s) (10g)
- Tâmara seca - 1 Unidade(s) (7g) - OU - Damasco seco - 1.5 Unidade(s) (10.5g) OU Ameixa preta seca - 2 Unidade(s) média(s) (10g)



Almoço

*Ingerir cápsula P.E.S emagrecedor 2 Fase 2 e 3

VERDURAS / LEGUMES

1 prato de sobremesa de vegetais folhosos + 1 legumes (mínimo 3 variedades) - 150 gr

Legumes: Abóbora, Abobrinha, Berinjela, Beterraba Crua ralada, Cenoura crua ralada, Rabanete, Nabo, Chuchu, Quiabo, Vagem.

Verduras: Folhas cruas (alface, rúcula, agrião, acelga, almeirão, mostarda), Acelga, Brócolis, Tomate, Couve-flor, Couve manteiga, Espinafre, Pepino, Repolho, couve de Bruxelas.

OBS: Prefira os orgânicos SEMPRE.

Temperos para salada: Azeite de oliva extravirgem – 5ml + limão + aceto balsâmico a gosto ou vinagre de maçã

CARBOIDRATOS/ PROTEÍNAS

essa opção de carboidrato entra somente para Almoço
(ESCOLHER 1 OPÇÃO)

- 2 colheres de servir cheia (160g) de purê de batata inglesa OU
- 4 colheres de sopa cheia (80g) de quinoa cozida OU
- 4 colheres de sopa cheia (80g) de arroz integral ou arroz negro ou vermelho cozido

PROTEÍNA (ESCOLHER 1 OPÇÃO)

PTN VEGETAL – LEGUMINOSA (ESCOLHER 1 OPÇÃO)

- 2 colheres de sopa cheia (54g) de lentilha cozida OU
- 1 concha rasa (80g) de feijão carioca OU
- 3 Colher(es) de sopa rasa(s) (45g) Grão de bico cozido

PTN ANIMAL (ESCOLHER 1 OPÇÃO)

- 1 filé grande (170g) de peito de frango sem pele grelhado OU
- 1 filé grande (155g) de peixe OU
- 1 filé médio (100g) de atum assado/grelhado
- 4 colheres de sopa cheia (100g) de carne moída (patinho) refogada (1 vez na semana)



Lanche da tarde

- 1 colher de sopa de semente de girassol 1 colher de sopa de semente de abóbora+5 morangos + 1 tâmara ou 2 ameixas secas

Jantar

*Ingerir cápsula P.E.S emagrecedor 3 Fase 2 e 3

VERDURAS / LEGUMES

1 prato de sobremesa de vegetais folhosos + 1 legumes (mínimo 3 variedades) - 150 gr

Legumes: Abóbora, Abobrinha, Berinjela, Beterraba Crua ralada, Cenoura crua ralada, Rabanete, Nabo, Chuchu, Quiabo, Vagem.

Verduras: Folhas cruas (alface, rúcula, agrião, acelga, almeirão, mostarda), Acelga, Brócolis, Tomate, Couve-flor, Couve manteiga, Espinafre, Pepino, Repolho, couve de Bruxelas.

Temperos para salada: Azeite de oliva extravirgem – 5ml + limão + aceto balsâmico a gosto ou vinagre de maçã.

PROTEÍNA



PTN VEGETAL – LEGUMINOSA (ESCOLHER 1 OPÇÃO)

- 2 colheres de sopa cheia (54g) de lentilha cozida OU
- 1 concha rasa (80g) de feijão carioca OU
- 3 Colher(es) de sopa rasa(s) (45g) Grão de bico cozido

PTN ANIMAL (ESCOLHER 1 OPÇÃO)

- 1 filé grande (170 g) de peito de frango sem pele grelhado OU
- 1 filé grande (155 g) de peixe OU
- 1 filé médio (100 g) de atum assado/grelhado
- 4 colheres de sopa cheia (100g) de carne moída (patinho) refogada (1 vez na semana)

Chá da noite - hora do sono sem adoçar

- Mulungu
- Camomila
- Melissa
- Folha de maracujá



Em proporções equivalentes. Misturar todas as ervas e armazenar em uma embalagem de vidro.

Utilizar 1 colher de sopa cheia da mistura para 200ml de água quente.

(Consumir uma hora antes de dormir.)

NO FINAL DESSA FASE FAREMOS UMA SEMANA (7 DIAS) DO SPA DETOX NOVAMENTE, PROMOVENDO MAIS UMA PROCESSO DE DESTOXIFICAÇÃO, ELIMINAÇÃO DE TOXINAS, MODULAÇÃO E LIMPEZA INTESTINAL.

NESSA ÚLTIMA SEMANA VOLTAREMOS AO INÍCIO DO SPA DETOX, REPETINDO AS DUAS FASES 1 E 2 DO SPA DETOX, LEMBRANDO QUE DEVEMOS INICIAR ESSE PROCESSO NA SEGUNDA FEIRA, A FIM DE TERMINÁ-LO NO DOMINGO DEVIDA A LIMPEZA INTESTINAL.

ESTAMOS CHEGANDO AO PROCESSO FINAL E SUA META ESTÁ SENDO ALCANÇADA FRUTO DE TODA DETERMINAÇÃO E VONTADE SUA.

PARABÉNS!



UM NOVO CARDÁPIO SE INICIA E SUA SUPLEMENTAÇÃO

P.E.S

FASE 3 – CARDÁPIO DIETÉTICO 3



VIVA *leve*

SUPLEMENTOS E COSMÉTICOS

FASE 3 - Anti-inflamatório

Jejum Intermitente - TRF (Alimentação restrita de tempo) baseado na crononutrição/ ritmo circadiano.(16 horas de jejum utilizando o horário do sono)

Período de alimentação: A estratégia para essa fase é se alimentar em um período de no máximo 8 horas, respeitando o ritmo circadiano não ultrapassando o horário de 18:00hs. Ou seja, você pode se alimentar das 10:00 às 18:00h ou das 9:00 às 17:00h

OBS: Caso faça opção por jantar mais tarde (20:00), será preciso fazer uma compensação. Não será feito café da manhã: a primeira refeição será o almoço e o café da manhã será colocado como lanche da tarde.

CARDÁPIO P.E.S - FASE 3 (30 DIAS)

Manhã em jejum

Em jejum beba 2 copos de água morna, o principal motivo de tomar água pela manhã é eliminar toxinas, e auxiliar na hidratação do corpo por estar desidratado no longo período da noite. Água morna além de eliminar toxinas água morna aumenta o funcionamento do metabolismo, ajuda na saciedade.

Logo após copo de água morna...

Shot matinal:

- 1 limão expremido e/ou vinagre de maçã
- 5g de glutamina (1 colher de café cheia)
- Cúrcuma (1 colher de café rasa)
- 1 pitada de pimenta do reino
- 20 gotas de própolis verde extrato seco 30%



Suplementação da manhã

- P.E.S Tintura Detox
- Ômega 3 (suplemento adquirido fora do kit)
- Vital D (suplemento adquirido fora do kit)
- P.E.S Antiox
- P.E.S emagrecedor 1 Fase 2 e 3



Café da manhã 9:00 OU 10:00

- Omelete com açafrão (2 ovos mexidos + 1 colher de café de açafrão)
- ½ unidade pequena de Mamão papaia OU Abacaxi - 135 grama(s) - OU – Kiwi - 115 grama(s) - OU - Abacate - 2 Colher sopa cheia (90g) - OU 10 morangos médio (120g) - OU 1 banana prata grande (55g)
- 1 colher de sobremesa de psyllium
- 1 colher de sopa de semente de abóbora
- 1 xícara de chá verde quente ou frio (200ml)

Almoço 13:00 OU 14:00

*Ingerir cápsula P.E.S emagrecedor 2 Fase 2 e 3

VERDURAS / LEGUMES

- Mínimo 2 tipos de folhas e 3 tipos de legumes (cru e cozido);
- Mínimo 200g de vegetais (1 prato grande);

Legumes: Abóbora, Abobrinha, Berinjela, Beterraba Crua ralada, Cenoura crua ralada, Rabanete, Nabo, Chuchu, Quiabo, Vagem.

Verduras: Folhas cruas (alface, rúcula, agrião, acelga, almeirão, mostarda), Acelga, Brócolis, Tomate, Couve-flor, Couve manteiga, Espinafre, Pepino, Repolho, couve de Bruxelas.

Escolha uma opção de cada grupo dos carboidratos, proteínas e leguminosas:

CARBOIDRATOS

- 30g de arroz 7 grão ou negro ou vermelho cozido ou integral (2 colheres de sopa)
- 70g de batata doce cozida (1 de xícara)
- 60g de inhame cozido ou cará cozido (3/4 de xícara)
- 55g aipim/mandioca cozida (3/4 de xícara)

PROTEÍNAS

- 100g de salmão grelhado
- 60g de atum em óleo - escorrer bem o óleo em uma peneira;
- 100g de tilápia grelhada
- 2 ovos grandes cozido ou mexido (no azeite)

LEGUMINOSAS

- 120g de feijão preto cozido s/ caldo
- 60g de grão-de-bico cozido
- 100g de lentilha cozida



Jantar 17:00 OU 18:00

*Ingerir cápsula P.E.S emagrecedor 3 Fase 2 e 3

VERDURAS / LEGUMES

- Mínimo 2 tipos de folhas e 4 tipos de legumes (cru e cozido);
- Mínimo 280g de vegetais (1 prato grande cheio);

Legumes: Abóbora, Abobrinha, Berinjela, Beterraba Crua ralada, Cenoura crua ralada, Rabanete, Nabo, Chuchu, Quiabo, Vagem.

Verduras: Folhas cruas (alface, rúcula, agrião, acelga, almeirão, mostarda), Acelga, Brócolis, Tomate, Couve-flor, Couve manteiga, Espinafre, Pepino, Repolho, couve de Bruxelas.

Escolha uma opção de cada grupo de proteínas e leguminosas:

PROTEÍNAS

- 100g de salmão grelhado;
- 60g de atum em óleo - escorrer bem o óleo em uma peneira;
- 100g de tilápia grelhada
- 2 ovos grandes cozido ou mexido (no azeite)

LEGUMINOSAS

- 120g de feijão preto cozido s/ caldo
- 60g de grão-de-bico cozido
- 100g de lentilha cozida



Chá da noite - hora do sono sem adoçar

- Mulungu
- Camomila
- Melissa
- Folha de maracujá

Em proporções equivalentes. Misturar todas as ervas e armazenar em uma embalagem de vidro.

Utilizar 1 colher de sopa cheia da mistura para 200ml de água quente.

(Consumir uma hora antes de dormir.)

OBS: PARA PREPARAÇÕES DE PEIXES FRESCOS:

Importante fazer a marinada (chá frio), com ela é possível retirar grande parte de compostos poluentes e metais pesados.

Fazer chá verde - 1 colher de sopa de chá para 300ml de água – infusão de 5 minutos

O chá verde é um quelante de metais e poluentes e vai absorver esses compostos tóxicos.

(Deixar por 30 minutos ou no mínimo 15 minutos se estiver com pressa)



Chegamos ao fim e agora vamos a mais uma semana do Spa Detox...

APÓS 30 DIAS DA CARDÁPIO FASE 3 – NA SEGUNDA FEIRA INICIAREMOS 7 DIAS DO SPA DETOX FASE 1 E 2

Aqui queremos que seu corpo esteja completamente limpo, com metabolismo acelerado, recebendo e absorvendo todos os nutrientes, com suas células bem oxigenadas e com gasto energético extremamente alto.

Além disso, restabelecemos a saúde de volta ao seu corpo, todo esse processo foi um aprendizado para que você leve para o resto de sua vida e que consiga estabelecer como estilo de vida, ressignificando para sempre seus hábitos alimentares.

Você está parabéns colhendo fruto de suas escolhas, vitorioso (a) por decidir e realizar esse grande feito e aprendizado.





VIVA *leve*

SUPLEMENTOS E COSMÉTICOS