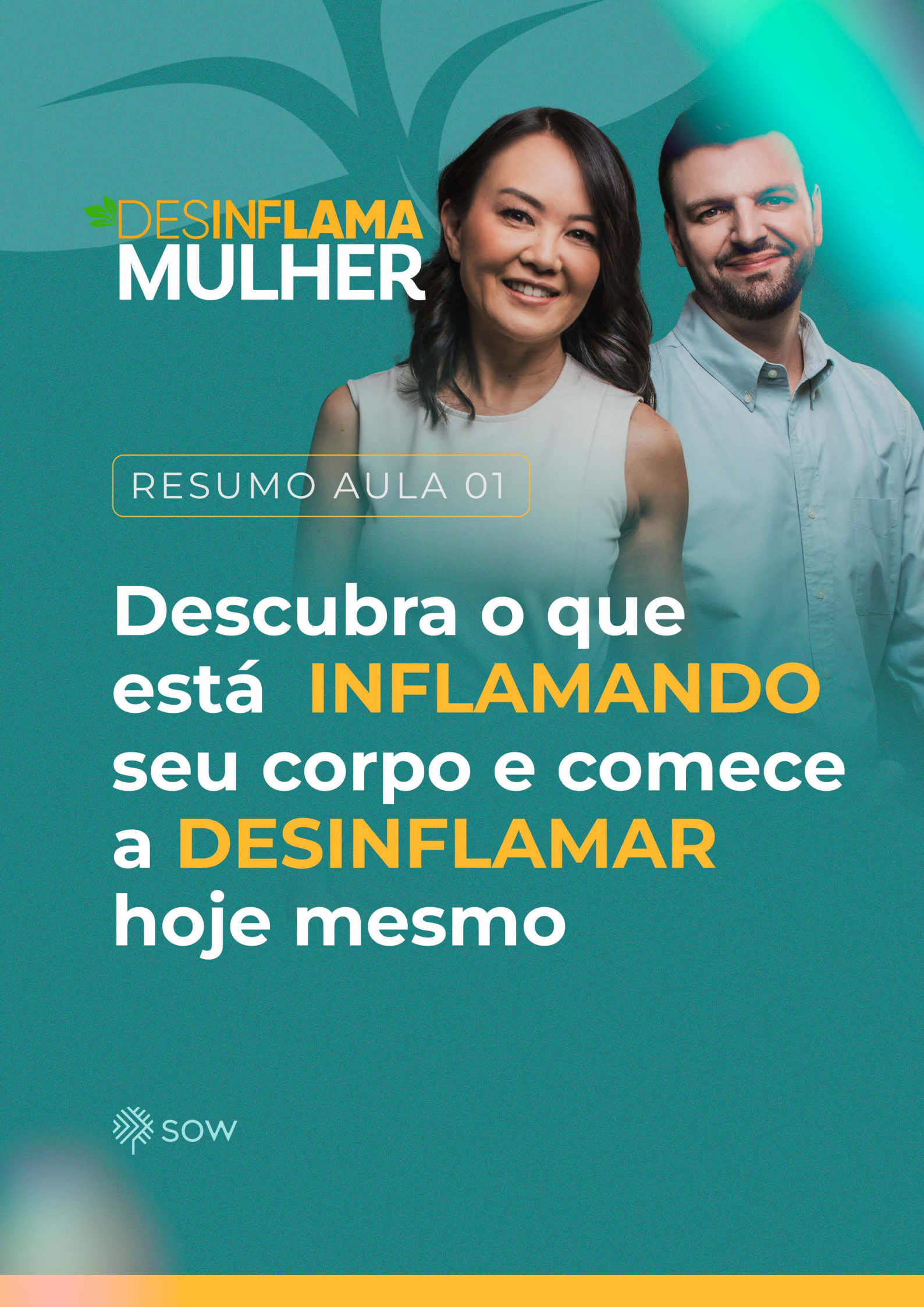




 **DESINFLAMA**
MULHER

RESUMO AULA 01

Descubra o que
está **INFLAMANDO**
seu corpo e comece
a **DESINFLAMAR**
hoje mesmo

INTRODUÇÃO:

Imagine acordar todos os dias com energia, sem dores, sem inchaço, sem aquela sensação de peso no corpo. Parece impossível? Para muitas mulheres, essa realidade parece um sonho distante.

Mas e se eu te dissesse que você pode transformar completamente sua saúde, sem depender de medicamentos, sem precisar passar fome e sem dietas radicais?

O que você vai ler aqui **pode mudar a forma como você enxerga seu corpo e sua saúde.**

Este e-book é um **complemento da Aula 01 do evento Desinflama mulher!**, onde trouxemos informações fundamentais sobre **o impacto da inflamação crônica e os primeiros passos para recuperar sua saúde de verdade.**

Nós, **Dr. Luiz Fernando e Dra. Daniela**, médicos com mais de 17 anos de experiência, descobrimos na nossa própria pele os efeitos da inflamação. Ambos sofremos com problemas de saúde, falta de energia e dependência de remédios. Quando mudamos nosso estilo de vida, **nossas vidas mudaram completamente!**

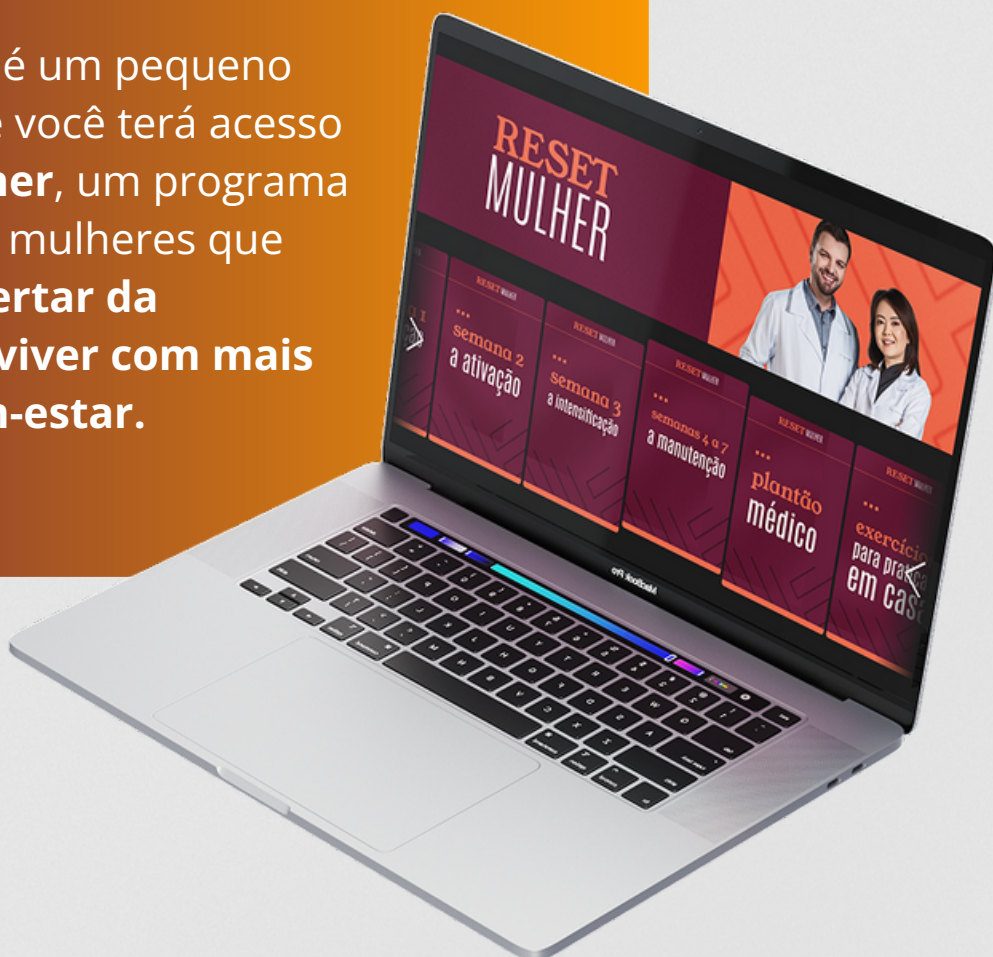
E é isso que queremos ensinar para você hoje.

Ao final deste e-book, você vai entender:

- ✓ O que está inflamando o seu corpo sem você perceber
- ✓ Os sinais que indicam que você está intoxicada e sobrecarregada
- ✓ Os primeiros passos para desinflamar e transformar sua saúde

ATENÇÃO:

Este conteúdo é um pequeno pedaço do que você terá acesso no **Reset Mulher**, um programa completo para mulheres que querem **se libertar da inflamação e viver com mais energia e bem-estar.**



VOCÊ PODE ESTAR INFLAMADA SEM SABER!

Se você sente **cansaço constante, dores no corpo, ansiedade, dificuldade para perder peso, inchaço ou problemas digestivos**, saiba que esses são **sinais claros de inflamação crônica!**

A inflamação é silenciosa. Você não vê, mas sente seus efeitos todos os dias.

- ! Você tenta fazer dieta, mas não consegue perder peso.
- ! **Você tem insônia, dores de cabeça e acorda exausta.**
- ! Seu intestino está preso ou você sofre com estufamento constante.
- ! **Você sente sua pele ressecada, cheia de acne ou descamação.**
- ! Seus cabelos caem mais do que o normal.
- ! **Você tem crises de ansiedade e variações de humor**

Se você se identificou com algum desses sintomas, seu corpo pode estar gritando por socorro!

Mas antes de explicar como reverter esse quadro, deixa eu te contar **nossa história e como descobrimos o caminho para desinflamar de verdade.**

NOSSA HISTÓRIA: DE INFLAMAÇÃO E FRUSTRAÇÃO PARA SAÚDE E LIBERDADE!



Dra. Daniela: "Eu era médica, mas minha saúde estava destruída."

Me formei há 25 anos e sempre quis ajudar as pessoas a viverem com mais saúde. Mas a ironia é que **eu mesma não tinha saúde alguma!**

Desde jovem, sofri com **ansiedade, ovários policísticos, pele inflamada e alimentação desregulada**. Para piorar, **fumava desde os 16 anos**, tomava anticoncepcional e vivia dependente de antibióticos. Minha alimentação era uma bagunça e minha saúde estava um caos!

Até que, aos 26 anos, ouvi do meu pai, também médico:
☞ **"Se você continuar assim, vai infartar antes dos 30."**

Aquele alerta me fez acordar! Como eu poderia ser médica e cuidar dos outros, se eu mesma estava me destruindo?

Foi quando **mudei completamente minha alimentação, parei de fumar, regulei meu sono e comecei a estudar nutrição funcional e medicina preventiva.**

Os resultados foram inacreditáveis:

- ✓ **Minha pele clareou e minhas espinhas sumiram.**
- ✓ **Meus hormônios voltaram ao normal sem necessidade de remédios.**
- ✓ **Meu intestino melhorou, minha energia aumentou e minha saúde se transformou.**

Foi assim que descobri o verdadeiro segredo da saúde: o estilo de vida!

DR. LUIZ FERNANDO: "MESMO SENDO MÉDICO, MINHA SAÚDE ERA UM DESASTRE."



Quando conheci a Dani, eu pesava **103 kg**, tinha **pressão alta**, **colesterol elevado**, **dormia mal** e **estava sempre doente**.

Mesmo sendo médico, eu **não sabia como cuidar de mim mesmo**.

Foi quando comecei a aplicar as mudanças que a Dani me ensinou. Em poucos meses:

- ✓ **Perdi 17 kg sem dietas malucas.**
- ✓ **Minha pressão e colesterol normalizaram sem remédios.**
- ✓ **Minha imunidade aumentou e parei de ficar doente toda hora.**

Desde então, dedicamos nossa vida a ajudar milhares de pessoas a **sair do ciclo da inflamação e recuperar a saúde de forma natural**.

E agora queremos fazer isso por você!

OS 12 MAIORES CAUSADORES DE INFLAMAÇÃO CRÔNICA

Você sabia que **há 12 principais fatores que inflamam seu corpo sem você perceber?**

- 🔥 Açúcar e alimentos ultraprocessados
- 🔥 Óleos refinados e gorduras trans
- 🔥 Excesso de estresse e falta de sono
- 🔥 Sedentarismo
- 🔥 Exposição a toxinas (cosméticos, produtos de limpeza, poluição)
- 🔥 Uso excessivo de medicamentos (antibióticos, anti-inflamatórios, anticoncepcionais)
- 🔥 Consumo exagerado de álcool e tabagismo
- 🔥 Falta de exposição ao sol e deficiência de vitamina D
- 🔥 Disbiose intestinal (intestino desequilibrado)
- 🔥 Falta de hidratação (baixo consumo de água)
- 🔥 Deficiência de nutrientes essenciais (como magnésio e ômega-3)
- 🔥 Alimentação inflamatória e rica em aditivos químicos

Se você se expõe a alguns desses fatores, seu corpo **pode estar inflamado agora mesmo!**

Mas a boa notícia é que **existe um caminho para reverter isso!**

O QUE A INDÚSTRIA ESCONDE DE VOCÊ

Você já reparou na quantidade de farmácias na sua cidade? Já percebeu que alimentos ultraprocessados são baratos e fáceis de encontrar, enquanto comida de verdade parece mais cara e difícil de acessar?

Isso não é por acaso. A indústria alimentícia **projeta os produtos para serem viciantes**, estimulando seu cérebro a querer sempre mais. O resultado? **Mais pessoas doentes e uma dependência cada vez maior de remédios.**

 O GLOBO BRASIL

BUSCAR  ACESSE NO   

BRASIL

52% dos brasileiros têm ao menos uma doença crônica, aponta IBGE

Segundo Pesquisa Nacional de Saúde, incidência de enfermidades como hipertensão e depressão aumentou nos últimos seis anos

Ana Paula Blower
18/11/2020 - 10:00 / Atualizado em 18/11/2020 - 12:39

   | Newsletters 



Maioria dos atendimentos para pressão alta ocorreu na rede pública Foto: Pixabay

terra 25 anos

TERRA MAIL COMBO DE CURSOS VIVO FIBRA AMAZON PRIME

Custo das principais doenças crônicas no Brasil é de R\$ 3,45 bilhões, sem considerar COVID-19

Hoje, estima-se que 4% da população brasileira seja portadora de doenças crônicas graves

12 mai 2020 - 16h42 (atualizado em 13/5/2020 às 01h15) [Compartilhar](#) [Exibir comentários](#)

BMJ Group

Lar / Postagens / Comunicado de imprensa / O BMJ / Estudo de 30 anos nos EUA associa alimentos ultraprocessados a maior risco de morte prematura



Estudo de 30 anos nos EUA associa alimentos ultraprocessados a maior risco de morte prematura

uol

Seu time Seu signo Jogos Dólar ↑ 5,793

Saúde

IBGE: 1/3 do gasto das famílias com saúde em 2021 foi para comprar remédio

Uesley Durães • Do UOL, em São Paulo

05/04/2024 10h00



Medicamentos correspondem a 33,7% de todas despesas que as famílias tiveram com saúde no ano

Imagem: iStock

Mas calma! Não queremos que você se sinta culpada. Muitas de nossas pacientes estavam se sentindo presas neste ciclo, sofrendo com dores e sintomas que atrapalhavam suas qualidades de vidas, e por isso criamos o **Reset Mulher**, para te guiar de forma personalizada para sair desse ciclo e recuperar sua saúde de verdade.

HISTÓRIAS REAIS DE TRANSFORMAÇÃO



Cleonice Ehms Boa noite Dr.Luiz e Dra.Daniela !!
quero compartilhar e agradecer a vocês minha
alegria de estar participando desta desinflamação
pois eliminei 5 kilos em 8 dias, desinchei bastante
obrigadooo



Mara Costa Boa Noite! Consegui eliminar 1 kg, me
sentindo mais leve com diabetes controlado e
corpo leve,estou ainda na primeira semana.Amém
!!!



Valdete Almeida meu intestino está funcionando
muito bem, e já perdi 4 kilos, amanhã que vou fazer
o detox



Sueli Marroni as dores da artrose estão indo
embora! Nem acredito!



DALVA JUSTINA GARCIA DALVINHA Estou na
terceira semana. Tenho muitos motivos para estar
feliz: emagreci quase 5k, aprendi novas receitas,
consegui ficar sem comer doce, meu sono está
melhorando. Gosto muito de cozinhar



Joseane Isidro Mendonça fBoa noite, estou
amando, aprendendo fazer pratos deliciosos, estou
me sentindo muito bem, ja eliminei 6 kilos



denise chaves ripari boa noite ... vou fazer a 3°
semana a partir de segunda... bem animada!!!
Comecei com 76 kg e hj pesei 72,250 kg



Neide Guimarães Nunca imaginei cortar o açúcar.
Para mim era praticamente impossível, mas
consegui e estou me sentindo ótima, já comecei a
desinchar e azia zero. Gratidão .

ATIVE O LEMBRETE PARA A AULA 02!

Agora que você entende o que está inflamando o seu corpo, chegou a hora de aprender como reverter esse quadro.

Na aula 02, vamos te ensinar **como desinflamar, emagrecer e tratar doenças sem o uso de medicamentos.**



Ativar Lembrete

 **DESINFLAMA
MULHER**