



 **DESINFLAMA**
MULHER

RESUMO AULA 03

Os dois passos
práticos para
DESINFLAMAR
seu corpo de
forma natural.

RESUMO ATÉ AQUI:

Nas aulas anteriores, você entendeu que o corpo inflamado não se cura sozinho — e que a inflamação crônica está por trás do cansaço extremo, dores articulares, intestino preso, envelhecimento acelerado e dificuldade de emagrecer.

Hoje, você descobriu **os dois primeiros passos para sair desse ciclo de dor e começar a desinflamar de forma real:**

OS 2 PASSOS DO RESET:

1. Parar de se intoxicar

Isso significa eliminar da sua rotina os alimentos e hábitos que mais inflamam o seu corpo.

Sem esse passo, não existe detox que funcione.

2. Ativar a destoxificação natural

Depois que você corta os gatilhos, seu corpo precisa de suporte para eliminar toxinas: intestino, fígado, rins, pulmões e pele precisam de cuidados e estímulos adequados.



OS 7 ITENS QUE VOCÊ PRECISA CORTAR POR 7 DIAS:

- Açúcar refinado e adoçantes artificiais
- Óleos vegetais refinados (soja, milho, canola)
- Farinhas brancas e ultraprocessados (mesmo “sem glúten”)

- Carnes processadas (presunto, bacon, salsicha)
- Leite e derivados convencionais
- Refrigerantes e bebidas alcoólicas
- Estímulos mentais excessivos (notícias ruins, redes sociais sem critério)

O QUE INCLUIR PARA AJUDAR SEU CORPO A SE CURAR

Comece a adicionar alimentos simples e naturais que **ajudam o fígado, intestino e rins a eliminarem toxinas**:

- Shots e chás desintoxicantes
- Alimentos ricos em fibras naturais
- Água em quantidade e horário certos
- Pausas digitais e descanso mental

TAREFA PRÁTICA:

Escolha 3 desses itens para eliminar completamente por **7 dias**. Anote como se sente a cada dia (leveza, energia, melhora no sono, etc). Você vai se surpreender.

O QUE INCLUIR PARA AJUDAR SEU CORPO A SE CURAR

Na Aula 3, falamos do Reset como um processo de **reeducação profunda**, onde o foco não é apenas cortar o que inflama, mas **nutrir o corpo com inteligência e intenção**.

Agora que você já sabe o que precisa sair da sua vida, é hora de **preencher esse vazio com o que vai te curar**.

COMO ORGANIZAR SUA ROTINA DE RESET NA PRÁTICA



“Organizar sua rotina é dar permissão para o corpo se curar todos os dias.”

Você já entendeu o que precisa sair da sua vida (alimentos e hábitos inflamatórios). Agora, chegou a hora de **montar uma rotina viável** — que funcione para a sua realidade e ajude você a **permanecer no caminho**.



DICA IMPORTANTE:

Se você trabalha fora ou tem filhos, adapte a rotina **sem culpa**. Faça o melhor que conseguir.

Talvez você esteja se perguntando:

“Como eu vou saber se está funcionando?”

A resposta está nos **sinais silenciosos de cura** que seu corpo começa a emitir.

Se você manter os pilares do Reset por pelo menos **7 dias**, é possível que já perceba:

10 SINAIS DE QUE SEU CORPO ESTÁ DESINFLAMANDO

1. Diminuição do inchaço abdominal
2. Menos vontade de doce e farinha
3. Sono mais profundo e restaurador
4. Evacuação mais regular
5. Redução da ansiedade e irritabilidade
6. Dores nas articulações começando a ceder
7. Mais energia ao longo do dia
8. Melhora da pele e brilho nos olhos
9. Menor retenção de líquidos
10. Sensação de leveza mental e emocional

✨ **DICA EXTRA: FAÇA UM DIÁRIO DE SINTOMAS**

Pegue um caderno e anote todos os dias:

- Como acordou?
- Como está sua energia?
- Como foi o intestino?
- Como está sua fome?
- Sentiu dor? Sentiu vontade de comer besteira?

Esse diário vai mostrar a sua evolução e manter sua motivação.

VOCÊ PODE COMEÇAR O RESET HOJE

Você não precisa esperar um “momento ideal”. Com o que já aprendeu até agora, é possível dar os primeiros passos **hoje mesmo**.

Se você quer acesso ao plano completo de desinflamação com acompanhamento médico, alimentação orientada e protocolo individualizado...

👉 **Entre agora no Grupo VIP e garanta sua vaga no Reset Mulher. É lá que vamos liberar:**

- Link de matrícula com valor especial
- Acesso antecipado aos bônus
- Suporte na inscrição
- Convite para o nosso encontro ao vivo

Entrar no Grupo Vip

🔒 **SÓ QUEM ESTIVER NA LISTA VIP RECEBE O LINK OFICIAL.**

 **DESINFLAMA
MULHER**