



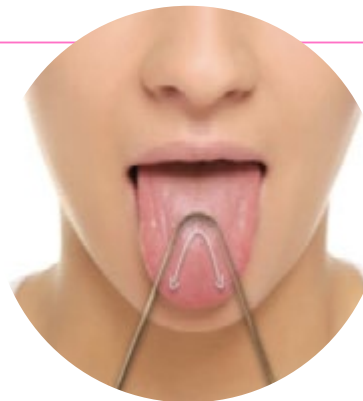
# Rituais Detox



PROGRAMA  
CONCEBER

# Ritual da Manhã

## 01 Fazer a raspagem da língua



Com raspador de cobre ou com colher de aço inox.

De forma suave, 3 a 5 movimentos são suficientes.

**Porque:** Algumas toxinas durante a noite se acumulam na língua como um meio de eliminá-las.

## 02 Shot

Ver as opções em Ebook de receitas



## 03 Meditação /Oração



Escolha a melhor maneira de se conectar com o Divino e com você mesma:

- Escolha um devocional para fazer
- Leia a Bíblia
- Antes de levantar, faça uma oração pessoal
- Ouça músicas que edificam a alma
- Meditações guiadas ou não guiadas no Spotify ou Youtube

## 04 Utilize óleos essenciais motivadores



**Sugestão:** Hortelã Pimenta , Limão, Eucalipito. 1-2 gotinhas no difusor ou nos pulsos (diluir em óleo de coco)

# Ao Longo do Dia

## 01 Beba água aromatizada com frutas



**Frutas:** morango, melancia, melão, kiwi, rodela de laranja ou limão, mirtilos

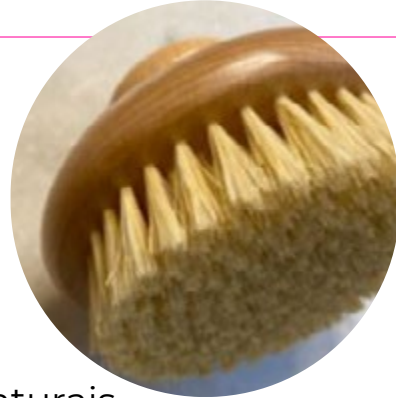
Alimentos detox: gengibre, hortelã, capim limão, rodela de pepino

Deixe os alimentos em contato com a água por pelo menos 2 horas e pode tomar durante o dia

# Ritual da Noite

Antes de dormir...

## 01 Escovação da pele a seco (antes do banho)



Utilize uma escova de cerdas naturais (pode ser bucha vegetal seca)

Comece pelo pé e vá subindo sempre em direção ao coração. Aplique com leve pressão.

### **Benefícios:**

- Acelera eliminação de toxinas
- Remove células mortas
- Estimula sistema linfático

## 02 Leia um livro

Escolha um livro edificante para ler antes de dormir. Assim você evita o uso do celular e de telas.





## 03 Tome um chá

Ver sugestões em  
Ebook de receitas

## 04 Meditação /Oração



Escolha a melhor maneira de se conectar com o Divino e com você mesma:

- Escolha um devocional para fazer
- Leia a Bíblia
- Antes de levantar, faça uma oração pessoal
- Ouça músicas que edificam a alma
- Meditações guiadas ou não guiadas no Spotify ou Youtube



## 04 Utilize óleos essenciais calmantes

**Sugestão:** óleo essencial de lavanda , (2 gotas no travesseiro antes de dormir)

## ATENÇÃO

Você pode manter essa rotina durante todo o programa independente da fase.

# Obrigada

---



PROGRAMA  
CONCEBER