

# Resumo *da Aula 02*

Detox da Tentante: *O Desafio*

OFERECIMENTO:





Hoje, vamos falar de **escolhas pequenas que trazem grandes resultados.**

Ao pensar em fertilidade, muitas vezes olhamos só para o que comemos — mas o ambiente ao nosso redor também influencia diretamente na saúde hormonal e na qualidade dos óvulos e espermatozoides.

Por isso, hoje o foco é um **detox ambiental**: simples trocas no dia a dia que ajudam a proteger seu corpo de substâncias tóxicas e silenciosas.

Com carinho,  
*Gabi França.*

---



---

# *Guia de Trocas Inteligentes*

## **1. Garrafinha plástica → Garrafinha de inox ou vidro**

- O plástico, principalmente quando aquecido, pode liberar **BPA e ftalatos**, substâncias que interferem no equilíbrio hormonal.
- Isso afeta a ovulação, a implantação e até a qualidade dos espermatozoides.
- Prefira **garrafinhas de inox ou vidro**, e **nunca reutilize plásticos descartáveis**.

## **2. Potes plásticos → Potes de vidro ou inox**

- Mesmo os potes “livres de BPA” podem conter outros **disruptores hormonais**.
  - Para armazenar ou aquecer alimentos, opte sempre por **vidro ou inox**, especialmente se o alimento estiver quente.
-



---

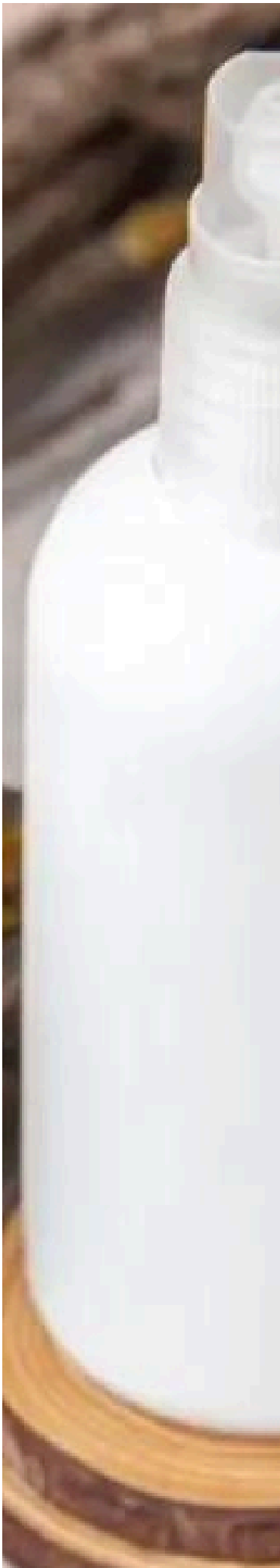
# ***Guia de Trocas Inteligentes***

## **3. Filme plástico (PVC) → Papel manteiga ou potes com tampa**

- O calor (do micro-ondas ou fogão) faz com que o plástico libere toxinas.
- Use **papel manteiga**, **papel vegetal**, potes vedados ou panos encerados (como os de **cera de abelha**) como alternativas seguras.

## **4. Esmaltes convencionais → Esmaltes Bio ou hipoalergênicos**

- Muitos esmaltes contêm **tolueno**, **formaldeído** e **DBP** — substâncias associadas à toxicidade reprodutiva.
  - Prefira marcas que indicam no rótulo termos como **"3-free"** (livres de 3 toxinas) ou linhas como o **Bio da Risqué**.
-



---

## ***EXTRA: Receita para Desodorante Natural com Leite de Magnésia***

### **Ingredientes:**

- 50 ml de leite de magnésia
- 10 gotas de óleo essencial (você pode combinar ou escolher entre os seguintes):
  - Rosa mosqueta (clareador)
  - Tea Tree / Melaleuca (antifúngico e bactericida)
  - Palmarosa (ajuda a controlar a transpiração)
- 1 colher de chá de óleo de coco (opcional, para hidratar a pele)
- 1 frasco spray limpo (preferencialmente de vidro âmbar)

### **Modo de preparo:**

1. Despeje o leite de magnésia no frasco spray esterilizado.
  2. Adicione as gotas de óleo essencial escolhido (ou uma combinação deles).
  3. Se desejar, acrescente o óleo de coco para um toque mais hidratante.
  4. Tampe bem e agite vigorosamente.
  5. **Agite antes de cada uso** para garantir a homogeneidade da mistura.
-



# Desafio *do* Dia

---

No desafio de hoje, vamos começar a aplicar as trocas inteligentes! Todos os detalhes do desafio estão explicados na aula gravada que acompanha este material. O exercício prático está no final do vídeo, mas não deixe de assistir todo o conteúdo!

Caso não tenha recebido a aula, basta clicar no botão abaixo.

[\*\*ACESSAR DESAFIO DO DIA 02\*\*](#)

**E não se esqueça:** hoje, às 20h, temos nosso encontro ao vivo. Sua presença é muito importante.

*Nos vemos lá!*

---