

PROTOCOLO

Articulações Livres

Limpeza interna,
regeneração e alívio
das dores articulares
de forma 100% natural



COMO USAR O GUIA

Leia o protocolo com atenção e siga o passo a passo por 7 a 14 dias consecutivos.



Evite pular dias.
A desparasitação precisa de continuidade para eliminar ovos e toxinas.

Beba 2 a 3 litros de água por dia.



Priorize alimentos anti-inflamatórios e evite produtos industrializados.

ALIMENTOS ANTI- INFLAMATÓRIOS

Inclua mais desses alimentos na sua dieta:



Peixes



Frutas vermelhas



Genoura



Vegetais
verde-escuros



Abacate



Azeite de oliva

ROTINA DA MANHÃ ☀️

(Receitas na próxima página)

Assim que acordar, tome um copo de água morna com limão.






Após 20 minutos, consuma o Suco Desparasitante Matinal.

Faça alongamentos leves por 10 minutos.

Tome sol por pelo menos 15 minutos (ajuda na produção de vitamina D).

RECEITA DO SUCO DESPARASITANTE MATINAL

INGREDIENTES:

-  1 inhame cru (cerca de 50g)
-  1 limão espremido
-  1 fatia de abacaxi (100g)
-  1 colher (chá) de gengibre ralado
-  200ml de água

MODO DE PREPARO:

Bata tudo no liquidificador e beba imediatamente, sem coar.

ROTINA DA NOITE 🌙

À noite, tome o Elixir
Regenerador Articular
(receita abaixo).

Faça uma automassagem
com óleo de alecrim ou
copaíba nas áreas doloridas.

Descanse bem — o corpo
se regenera durante o sono.

RECEITA DO CHÁ PURIFICANTE ARTICULAR

Ingredientes:



1 colher (chá) de cúrcuma



1 pedaço pequeno (2cm)
de gengibre



1 dente de alho amassado



300ml de água

Modo de preparo:

Ferva tudo por 10 minutos, coe
e beba morno.

ADEUS!

VOCÊ TEM O PODER
DE SER MAIS
SAUDÁVEL!

