



— PROTOCOLO NATURAL —

GARRAFADA ARTICULAR



PASSO A PASSO SIMPLES



Pequenas escolhas diárias podem criar uma rotina com mais leveza



1 Separe os ingredientes

Antes de começar, deixe tudo organizado: água filtrada, caroço de abacate seco e ralado, cúrcuma, gengibre “opcional” e limão opcional.



2 Prepare com atenção

Siga o modo de preparo indicado, respeitando as quantidades e evitando alterações desnecessárias.



3 Consuma a porção indicada

Tome 100 ml ao dia, de preferência em um horário fixo da sua rotina.



4 Observe seu corpo

Durante os dias, perceba sua disposição, mobilidade, energia e bem-estar.



TEMPO DE USO



Faça por **14 dias** seguidos.



Pode repetir o ciclo após uma pausa de **2 dias**.



RECEITA NATURAL DA GARRAFADA



Uma combinação simples para apoiar uma rotina de bem-estar articular

Esta garrafada foi pensada para ser prática, natural e fácil de incluir no dia a dia. Siga as orientações com atenção e use este material com consciência.



INGREDIENTES

- Água filtrada suficiente para completar uma garrafa de 2 litros
- **10 g** de **caroço de abacate** seco e ralado
- 1 colher de chá rasa de **cúrcuma** ou açafrão-da-terra em pó
- **Gengibre** “opcional”: 2 g a 3 g
- Suco de **1 limão**, opcional, colocado na hora de consumir



RENDIMENTO

Esta receita rende 1 garrafa PET de 2 litros.



PORÇÃO RECOMENDADA

Consumir **100 ml** ao dia.



IMPORTANTE

Não aumente a quantidade do caroço de abacate por conta própria. Use com equilíbrio e procure orientação profissional se tiver dúvidas ou condições específicas de saúde.



INGREDIENTES PRINCIPAIS

Conheça os itens usados na garrafada do protocolo

1



CAROÇO DE ABACATE

Ingrediente usado seco e ralado, em pequena quantidade, conforme orientação da receita.

2



ÁGUA FILTRADA

Ajuda a formar a base da garrafada e facilita o preparo.

3



CÚRCUMA OU AÇAFRÃO-DA-TERRA

Tem cor intensa e sabor característico. Use apenas a quantidade indicada.

4



GENGIBRE “OPCIONAL”

Pode ser usado em pequena quantidade para complementar a receita.

5



LIMÃO OPCIONAL

Pode ser adicionado na hora de consumir para trazer sabor cítrico e deixar a bebida mais leve.



ATENÇÃO

Use os ingredientes com equilíbrio. Não substitua, aumente ou reduza quantidades sem orientação profissional, especialmente no caso do caroço de abacate.

MODO DE PREPARO

Prepare a garrafada com calma e atenção

Antes de começar, separe todos os ingredientes e utilize uma garrafa limpa. Siga o passo a passo abaixo sem alterar as quantidades indicadas.

1

PREPARE A GARRAFA

Use uma garrafa PET limpa de 2 litros, preferencialmente transparente e bem higienizada.

2

COLOQUE O CAROÇO RALADO

Adicione 10 g de caroço de abacate seco e ralado no fundo da garrafa.

3

ADICIONE A CÚRCUMA

Acrescente 1 colher de chá rasa de cúrcuma ou açafrão-da-terra em pó.

4

ACRESCENTE A ÁGUA

Complete a garrafa com água filtrada até atingir 2 litros. Deixe um pequeno espaço para chacoalhar a mistura.

5

USE O GENGIBRE “OPCIONAL”

Se desejar, adicione 2 g a 3 g de gengibre “opcional” ralado ou em rodela fina.

6

MISTURE BEM

Feche a garrafa e chacoalhe por alguns segundos até misturar.

7

ARMAZENE CORRETAMENTE

Mantenha a garrafada na geladeira e agite antes de consumir.



DICA IMPORTANTE

O limão pode ser colocado apenas na hora de consumir, para manter o sabor mais fresco.

COMO CONSUMIR

Use com equilíbrio, atenção e consciência

Para criar uma rotina mais organizada, siga as orientações abaixo e respeite os limites do seu corpo.

1



Quantidade

Consuma 100 ml ao dia, usando copo pequeno ou medidor.

2



Horário

Escolha um horário fixo. Muitas pessoas preferem consumir pela manhã ou antes da principal refeição.

3



Duração

Use por 14 dias seguidos e faça uma pausa de 2 dias antes de repetir o ciclo.

4



Armazenamento

Mantenha a garrafada na geladeira, bem fechada, e agite antes de consumir.

5



Atenção

Não aumente a quantidade por conta própria e não use este guia para substituir tratamento médico, medicamentos, refeições principais ou orientação nutricional.

6



Orientação

Em caso de dúvidas, converse com um médico ou nutricionista antes de iniciar.



REGRAS IMPORTANTES

Use este guia com equilíbrio, constância e consciência



1. Não aumente a quantidade do caroço de abacate por conta própria.



2. Não adicione açúcar, mel ou adoçantes à garrafada.



3. Siga a receita exatamente como indicada.



4. Consuma apenas 100 ml ao dia.



5. Escolha um horário fixo para facilitar a constância.



6. Use por 14 dias seguidos e faça uma pausa de 2 dias antes de repetir o ciclo.



7. Mantenha a garrafada refrigerada.



8. Agite antes de consumir.



9. Descarte se mudar cheiro, cor, sabor ou aparência.



10. Use este material com responsabilidade e bom senso.



Lembre-se



Pequenas escolhas feitas com constância podem ajudar você a construir uma rotina mais equilibrada e consciente.



ACOMPANHANDO SUA ROTINA

Observe como você se sente ao longo dos 14 dias

Use este espaço para acompanhar sua rotina com consciência. O objetivo é criar percepção, constância e equilíbrio.

Dia	Consumiu?	Disposição	Mobilidade	Conforto corporal	Observações
Dia 1					
Dia 2					
Dia 3					
Dia 4					
Dia 5					
Dia 6					
Dia 7					
Dia 8					
Dia 9					
Dia 10					
Dia 11					
Dia 12					
Dia 13					
Dia 14					

Não se cobre perfeição. Observe sua rotina com calma e valorize cada passo de constância.



Após os 14 dias, faça uma pausa de 2 dias antes de repetir o ciclo.



FINALIZAÇÃO

Você chegou ao final, mas essa pode ser apenas uma nova etapa da sua rotina.

Este guia foi criado para ajudar você a olhar com mais atenção para sua rotina, seus hábitos e suas escolhas diárias.

Mais do que seguir uma garrafada, o objetivo é desenvolver constância, consciência e equilíbrio no dia a dia.



Lembre-se sempre

- Pequenas escolhas geram grandes mudanças.
- A constância é mais importante que a pressa.
- Cuidar da rotina também é cuidar de você.



Continue no caminho

Siga com equilíbrio, mantenha o foco e respeite seu ritmo. Cada passo consciente conta.



Você merece cuidar de si

Bem-estar, mobilidade e qualidade de vida são construídos com informação, responsabilidade e bons hábitos.

“Sua rotina é construída um dia de cada vez.”



SOBRE O AUTOR



O **Grupo UP** desenvolve materiais digitais educativos com foco em hábitos simples, bem-estar e rotina saudável.



Este guia foi criado pelo **Time de Edição Grupo UP** com o objetivo de entregar uma orientação clara, prática e acessível para pessoas que desejam cuidar melhor da própria rotina com consciência e responsabilidade.



A proposta deste material é apresentar informações de forma simples, organizada e educativa, ajudando o leitor a criar uma rotina mais consciente e equilibrada.



INFORMAÇÃO • EDUCAÇÃO • BEM-ESTAR



Nosso compromisso é oferecer conteúdos de qualidade que promovem conhecimento, equilíbrio e escolhas melhores para o dia a dia.



PROTOCOLO NATURAL ARTICULAR



Um guia natural com garrafada de abacate para apoiar hábitos de bem-estar, mobilidade e uma rotina com mais leveza



SINOPSE

Este ebook foi desenvolvido para pessoas que desejam construir uma rotina mais equilibrada por meio de hábitos simples, sugestões naturais e orientações educativas.

Com uma linguagem prática e acessível, o guia reúne uma garrafada natural com caroço de abacate seco e ralado, modo de preparo, orientações de consumo, regras importantes e um acompanhamento de rotina para 14 dias.

O objetivo deste material é ajudar você a aplicar pequenas escolhas no dia a dia com mais consciência, constância e responsabilidade, apoiando uma rotina de bem-estar articular com mais leveza.



DESTAQUES

- ✓ Garrafada natural simples
- ✓ Garrafa PET de 2 litros
- ✓ Porção diária de 100 ml
- ✓ Guia de uso por 14 dias
- ✓ Pausa de 2 dias antes de repetir o ciclo
- ✓ Checklist de acompanhamento
- ✓ Orientações práticas para o dia a dia
- ✓ Conteúdo educativo e acessível



Publicado por **Grupo UP**



INFORMAÇÃO • EDUCAÇÃO • BEM-ESTAR



Contato:
suporte@ogrupoupsolucoes.com



Site oficial:
<https://ogrupoupsolucoes.com>



Publicado de forma independente

ISBN: em solicitação