

PLANO DE

LIMPEZA

E DESENTOXICAÇÃO



Autoria: Marcia Palma
Parceria: Filipa Andersen

Alimentação e Suplementação



Índice

CONTEÚDO

PLANO BASE

A proposta do plano

INTRODUÇÃO

A direcção do plano

PLANO DE 7 DIAS

Mapa de refeições

SUPLEMENTOS

Suplementação de apoio

DENTE LEÃO

O protagonista do plano

AUTORIA

Autora e contactos



PLANO BASE

7 dias

Chá dente leão

Sumo Ale Vera

Xarope Detox Bio da Salus



INTRODUÇÃO

Este plano consiste numa limpeza e desintoxicação suaves ao alcance de todas as pessoas saudáveis que desejam seguir um regime curto de purificação com nutrição. Idealizado para a limpeza do fígado e intestinos, este plano pode ser aplicado no dia a dia desde que a actividade laboral não seja demasiado exigente. Se assim for, idealmente deve ser realizado num período de paragem dedicada à limpeza.

Atenção: Este plano não dispensa o aconselhamento de um especialista em dietética ou nutrição (poderá complementar ou ajustar com a responsável criadora deste plano, especialista em MTC)

"Faz do alimento o teu medicamento"



Plano 7 dias



PERÍODO

SUGESTÕES

Peq. Almoço

Xarope Detox Bio + sumo natural de abacaxi+ tosta integral com azeite e coentros

1º lanche da manhã

Chá dente leão + 1 ovo cozido temperado com azeite e vinagre balsâmico

2º lanche da manhã

1 copo de sumo de aloe vera

Almoço

*Sopa: espinafre + abóbora+ batata doce
Arroz basmati com cenoura salteada e amendoas torradas*

1º lanche da tarde

1 taça de kefir com 1 colher sobremesa sementes linhaça + 1 punhado frutos secos

2º lance da tarde

1 peça de fruta a gosto + chá dente leão

Jantar

Sopa de miso com alga nori, cebolinho, tofu e alho francês

Ceia

Chá dente leão

Vale sempre lembrar a importância de mastigar bem os alimentos e de comer lentamente, sem distrações e ligação a fontes de stress. Torne a sua refeição, um momento sagrado e de paz...



DETOX BIO

Detox Bio é um xarope diluível em água que apoia nos processos de limpeza do organismo. Composto por diversas plantas de origem biológica, está direccionado para apoiar o fígado e as funções digestivas actuando como drenante e depurador.

Deve ser consumido com moderação por pessoas que apresentem estagnações a nível do fígado ou vesícula.



ALOE VERA

Como parte deste plano de limpeza recomenda-se o sumo de Aloe Vera biológico que poderá adquirir com facilidade e qualquer ervanária. O Aloe Vera é um excelente depurador do organismo com acção específica na limpeza dos intestinos. Apoia também na redução de processos inflamatórios através da extinção ou clarificação de calor.

Deixamos a sugestão do sumo disponível no supermercado Aldi.

Siga as indicações no plano alimentar de 7 dias.



ALOE
VERA





Dente de Leão

Um dos grandes protagonistas deste plano é a planta dente de leão. O dente leão apoia o fígado e é um excelente drenante natural. Associado também à limpeza do sangue, o dente leão contribui para a regulação dos níveis de colesterol e gorduras no organismo.

Siga as indicações de uso do plano 7 dias.



AUTORIA

Este plano foi criado por Márcia Palma, especialista em MTC e Acupuntura com base na fitoterapia, dietética e farmacopeia oriental, em parceria com a astróloga Filipa Andersen, com o propósito de disponibilizar ferramentas simples e úteis aos pacientes/clientes de ambas as profissionais.



SOBRE A AUTORA

Márcia Palma exerce MTC há cerca de 15 anos e faz atendimentos presenciais e online com vista à promoção da saúde e consciência dos pacientes. Pode acompanhar o seu trabalho online onde também disponibiliza meditações e aulas de de Chi Kung online, bem como outras formações de desenvolvimento pessoal.

Se gostava de obter um plano semelhante mas personalizado ao seu caso, entre em contacto pelas vias abaixo mencionadas.



LOCALIZAÇÃO

Póvoa de Santa iria
Lisboa

CONTACTOS

962014324
marciapalma@outlook.pt

Visite o site:
www.marciapalma.com



CONSULTAS

ACOMPANHE ONLINE

PLANO DE

LIMPEZA

E DESENTOXICAÇÃO

Por Marcia Palma

Em parceria com Filipa Andersen

