SPIRITUAL FRUIT SUMMER III

Querida Alma Saudável

Muito bem-vinda ao ***Spiritual Fruit Summer***, um programa de desintoxicação profunda a nível físico, mental e espiritual.
Acabas de te subir a uma **nave de seres conscientes** que desejam viver de outra forma e querem tomar um novo rumo em suas vidas.

Se estás aqui é porque algo ressoou em ti. Com certeza, desejas uma mudança na tua vida, pessoal ou profissional, e que a magia aconteça dentro de ti.

Se queres abrir o **teu portal cósmico e ter acesso a informação** que só tu podes escutar é de extrema importância começares a preparar o teu veículo físico. Ou seja, para que o DETOX seja profundo, eficaz e cheio de amor. Para a MAGIA acontecer é importante seguir os seguinte passos:

PREPARAÇÃO PRÉVIA PARA O PROCESSO DETOX

>> 5 dias antes do Detox deve eliminar:

- Carne, peixe, ovos e todo tipo de proteína animal.
- Farinhas refinadas (pão, bolachas…).
- Álcool, açúcar refinado, refrigerantes e os alimentos empacotados.
- Cereais (arroz, massa, pão, bolachas, snacks...).
- Fritos, assados e comida cozida durante muitas horas.
- Comida aquecida no microondas

>> 2 dias antes do Detox deve eliminar:

- Café e chá com teína.
- Leguminosas, tofu, seitan.
- Frutos secos, sementes, aguacate e outras gorduras.
- Evite condimentos e picantes

>> <u>A dieta preparatória para o detox deve basear-se em:</u>

- Saladas e vegetais crus
- Comida feita a vapor
- Fruta fresca e seca (tâmaras, figos, ameixas, alperce…)
- Bebidas vegetais (apenas beber mas nao comer os resíduos)
- Muita folha verde e sucos de vegetais
- Infusões (dente de leão, cavalinha ou urtiga) e limonadas
- Sumos e batidos de frutas.

A LISTA DAS COMPRAS PARA O DETOX

Apenas vamos comer **frutas e vegetais**, sendo que os únicos dias de saladas são o primeiro e o último. No resto dos dias, vamos comer frutas e vegetais mas em forma de **sumos, batidos e purês.**

<u>Quantidade?</u>

Calcula que num dia de frutas, a quantidade média de fruta por pessoa está entre **4 a 6 kg por dia.** Isto, obviamente, depende da tua estatura, peso e atividade física diária.

Alimentos a comprar

- **Frutas,** as que quiser e na quantidade que quiser
- **Vegetais,** as que quiser e na quantidade que quiser
- **Mel,** como alcalinizante e ferramenta para sintomas detox
- **Superalimentos,** ter à mão cacau, açaí ou spirulina em pó
- **2 a 3 kg de limões,** para a bebida mais depurativa
- **Para os pós detox:**
    - 1 alface
    - 2 cenouras
    - 1 beterraba
    - 1 Limão
    - Sal himalaia
    - Azeite virgem extra
    - 400 g espinafres congelados ou frescos ou acelgas
- **Infusões:**
    - Dente de leão
    - Cavalinha
    - Urtiga, branca ou verde

- Para o caldo vegetal:

- 4 folhas de louro
- 8 ramas aipo
- 4 cenouras
- 2 courgette
- 2 cebolas roxas
- 2 dentes alho
- 1 nabo grande
- 2 brócolos

Elementos para as terapias depurativas

- **Argila,** para a desintoxicação do fígado
- **Irrigador,** comprar na farmácia um irrigador para enema.

Outros opcional

- Raspador da língua
- Toalha de banho pequeno
- Saco de gelo
- Escova de cerdas naturais para banhos em seco

CONSELHOS PARA COMPRAR

- Realizar uma boa compra antes de dar início ao processo para evitar sair de casa e ir às compras várias vezes.
- Compra todas as tuas frutas favoritas e em grandes quantidades.
- A fruta deve ser consumida sempre madura, então evite comprar fruta verde porque não haverá tempo para madurar durante o processo.
- Compra folhas verdes (por exemplo: salsa, coentros, aipo, espinafres, acelgas…)
- Compra algumas raízes como cenouras e beterrabas.
- Além das tuas frutas favoritas é importante incluir na cesta das compras: laranjas e limões.
- OPCIONAL: pode comprar água de mar (isto só se consegue pela internet ou lojas específicas como a www.nutrialga.com (onde podes usar o meu cupão de desconto TUALMAVEDA).
- Caderno e lápis/caneta.

RECOMENDAÇÃO

Traz o teu coração aberto, a mente atenta e a intenção para a desconexão.

Esta viagem é um presente que te fazes a ti. Por isso, mergulha fundo dentro de ti, evitando todo tipo de estímulos com o mundo exterior.

Se podes dar-te e permitir-te espaço para estar sozinho, em silêncio e sem atividade física estimulada, deixa fluir o teu coração para a conexão.

Começamos aqui uma viagem para dentro de ti.

A arte de não ter nada para ter tudo começa com o desapego!

IMPORTANTE: ACESSO AO GRUPO DE WHATSAPP

Para entrar no grupo de WhatsApp, pressione o próximo botão:

Podes te apresentar. Indicar o teu **nome, cidade e uma palavra** que defina a tua presença aqui nesta Tribu mágica.

Simplifica a tua vida e preencha com o que realmente importa.

Catarina Valente

PREPARADO PARA COMEÇAR ESTA VIAGEM EXTRAORDINÁRIA?

COMO ACESSAR ÀS AULAS EM DIRETO?

Desde o primeiro dia em que iniciamos este retiro até ao último vamos estar conectados todos os dias. Em vivo e em direto através da plataforma Zoom, uma aplicação através da qual nos vemos mutuamente! Se ainda não tens instalada esta aplicação no teu Telemóvel ou Portátil, convém fazê-lo com antecedência para que não haja nenhum problema técnico na hora de entrar na aula.

Como vais entrar em cada aula? Todas as reuniões agendadas para o retiro têm associado um link de acesso, que podes verificar no documento em PDF que vai em anexo.

A seguir encontrarás todos os links de acesso a todas as aulas para que os possas ter à mão em qualquer altura. No entanto, irei partilhar todos os dias no Grupo Privado de WhatsApp o link de acesso da aula que temos cada dia.

NOTA: Se não puderes assistir na hora, não te preocupes. As aulas ficarão gravadas. Após uns dias de terminar o programa, elas vão desaparecer. Por isso, tenta acompanhar ao máximo esta viagem.

Até já, Alma Saudável!

LINKS DE ACESSO AO ZOOM

Segunda-feira, 8 AGO SFS-III **Hora:** 20:00-22:00 (hora Lisboa) **Senha de acesso:** DETOXIII **ID da reunião:** 822 9661 8044	ENTRAR NA REUNIÃO ZOOM
Terça-feira, 9 AGO SFS-III **Hora:** 20:00-22:00 (hora Lisboa) **Senha de acesso:** DETOXIII **ID da reunião:** 827 1459 8627	ENTRAR NA REUNIÃO ZOOM
Quarta-feira, 10 AGO SFS-III **Hora:** 20:00-22:00 (hora Lisboa) **Senha de acesso:** DETOXIII **ID da reunião:** 867 8383 7330	ENTRAR NA REUNIÃO ZOOM
Quinta-feira, 11 AGO SFS-III **Hora:** 20:00-22:00 (hora Lisboa) **Senha de acesso:** DETOXIII **ID da reunião:** 889 6075 3874	ENTRAR NA REUNIÃO ZOOM
Sexta-feira, 12 AGO SFS-III **Hora:** 20:00-22:00 (hora Lisboa) **Senha de acesso:** DETOXIII **ID da reunião:** 871 3702 3784	ENTRAR NA REUNIÃO ZOOM

Sabado, 13 AGO SFS-III **Hora:** 10:00-12:00 (hora Lisboa) **Senha de acesso:** DETOXIII **ID da reunião:** 881 5412 6684	ENTRAR NA REUNIÃO ZOOM

Domingo, 14 AGO SFS-III **Hora:** 10:00-12:00 (hora Lisboa) **Senha de acesso:** DETOXIII **ID da reunião:** 813 2957 6484	ENTRAR NA REUNIÃO ZOOM