DETOX

tu Alma veda

# *CALENDÁRIO 44 DIAS*

---

## 7 DIAS DESAFIO RAW VEGAN FOOD >> CLICA PARA BAIXAR

Dia 1. **Smoothie Bowl de Cacau** 👉Clica aqui para ver

Dia 2. **Inspiração de Receitas Detox** 👉Ver a receita

Dia 3. **Pudim de chia, a taça dos deuses** 👉Clica aqui

Dia 4. **Arroz Vivo Super Detox** 👉 Ver receita

Dia 5. **Bebida vegetal rica em ômega 3** 👉 Ver receita

Dia 6. **Salada Couve Roxa / maionese caju** 👉 Clica aqui

Dia 7. **Workshop Sumos Detox** 👉 Clica aqui para ver a receita

## 7 DIAS SEMANA PRÉ- DETOX >> CLICA PARA BAIXAR

Dia 8. **Esparguete Vivo e alcalino** 👉Clica aqui para ver a receita

Dia 9. **Sumo Clean Your Body** 👉 Clica aqui para ver a receita

Dia 10. **Sumo Doce Despertar** 👉 Clica aqui para ver a receita

Dia 11. **Baba de Banana de Aloe Vera** 👉 Clica aqui para ver a receita

Dia 12. **Sumo para o Fígado Gordo** 👉 Clica aqui para ver a receita

Dia 13. **Shot do dragão** 👉 Clica aqui para ver a receita

Dia 14. **Sumos curativos!**

👉 Ver Parte 1 👉 Ver Parte2

## 7 DIAS DETOX - LIMPEZA PROFUNDA FÍGADO >> CLICA PARA BAIXAR

Dia 15. **Ideias para combinar Sumos** 👉 Clica aqui para ver as combinações

Dia 16. **Sumo Amor, Amor, Amor!** 👉 Clica aqui para ver a receita

Dia 17. **Sumo Barriga Super Plana** 👉 Clica aqui para ver a receita

TU ALMA Veda

DETOX

tu Alma veda

*CALENDÁRIO 44 DIAS*

---

Dia 18. **Sumo Anti- Aging** 👉 Clica aqui para ver a receita

Dia 19. **Água de abacaxi** 👉 Clica aqui para ver a receita

Dia 20. **Leitura Obrigatória** 👉 Clica aqui para ver o artigo

Dia 21. **Filmes Recomendados para a mudança alimentar** 👉 Clica para ver

## 7 DIAS SEMANA PÓS-DETOX- RE-ALIMENTAÇÃO - MENTALIDADE

Dia 22. **Masterclass de Mentalidade Nutricional** 👉 Clica aqui para ver o vídeo

Dia 23. **Iogurte 100% Vegetal e 100% natural** 👉 Clica aqui para ver

Dia 24. **Showcooking Pequenos-almoços Clean** 👉 Clica aqui para ver

Dia 25. **Sushi Crudivegano e lasanha viva** 👉 Clica aqui para ver

Dia 26. **Molhos para as saladas** 👉 Clica aqui para ver

Dia 27. **Sopa Viva. Talharim Curry** 👉 Clica aqui para ver as receitas

Dia 28. **Barquitos intestinais e choco-nana** 👉 Clica aqui para ver

## 7 DIAS PARA PREPARAR FERMENTADOS NATURAIS - PRO-BIÓTICOS

Dia 29. **RAZÕES PARA FERMENTAR** 👉 Clica aqui para ver o vídeo

Dia 30. **KIMCHI** 👉 Clica aqui para ver o vídeo

Dia 31. **CHUCRUTE** 👉 Clica aqui para ver o vídeo

Dia 32. **PICLES** 👉 Clica aqui para ver o vídeo

Dia 33. **TEPACHE** 👉 Clica aqui para ver o vídeo

Dia 34. **Masterclass de Lattes** 👉 Clica aqui para ver

Dia 35. **Pizza de batata, quiche** 👉 Clica aqui para ver

DETOX

tu Alma veda

# *CALENDÁRIO 44 DIAS*

---

## 9 DIAS PARA TESTAR E PROVAR RECEITAS >>

## ESTUDAR O PROTOCOLO DOS METAIS PESADOS

Dia 36. **Hummus de Abóbora e Ervilha super digestivo** 👉 Clica aqui para ver

Dia 37. **Matcha, brownie e pão anti-inflamatório** 👉 Clica aqui para ver

Dia 38. **ENERGY BALLS DE COCO E LIMÃO** 👉 Clica aqui para ver

Dia 39. **Brownie crudivegano de Cacau puro** 👉 Clica aqui para ver

Dia 40. **Molhos/Vinagrete** 👉 Clica aqui para ver as receitas

Dia 41. **Tiramisú no copo 100% raw Vegan Food** 👉 Clica aqui para ver

Dia 42. **Tarte Gelado de Manga 100% vegetal** 👉 Clica aqui para ver

Dia 43. **Matcha, brownie e pão anti-inflamatório** 👉 Clica aqui para ver

Dia 44. **Sabias que podes ter Metais Pesados?** 👉 Ver Curso de Metais

***NOTA:*** *Alguns dos links destas receitas e aulas estão na plataforma, mas aqui tens o acesso direto. Este calendário serve como orientação para que cada dia te possas inspirar em algo de extrema importância para o teu processo de sanação durante estes 44 dias.*