



SOS NUTRI **GUIA DE ESTRATÉGIAS PARA FAZER** **no feriadão de carnaval**

Está chegando um feriadinho por aí né?

Mais quem disse que eu não liberaria um **protocolo estratégico** para as minhas MUSAS?

Vem aqui comigo que preparei uma rotina estratégica para te ajudar a manter a plenitude mesmo no feriado. E sem viver no terrorismo nutricional.

Não esquece: “Vou comer pouco para comer sempre”

O segredo sempre estará no equilíbrio!

Para começar o dia teremos um **Bom dia metabolismo turbinado**

Toma 300ml de água pura (sem ser gelada) e depois 100 ml de água turbinado com 1 colher de sobremesa de farinha de banana-verde.

(Essa estratégia ajudará a fazer uma camada de proteção ajudando a diminuir a absorção de **gordura**, além de controlar os níveis de glicose no sangue e aumentar a saciedade, dessa forma eu consigo garantir que ninguém irá exagerar nas comidinhas, hahaha)

SHOT xó retenção e inflamação – 1 limão espremido + ½ colher de chá de gengibre em pó.

30 minutos antes do almoço – 1 colher de chá de farinha de linhaça em 100ml de água;

(Essa estratégia irá **evitar a distensão abdominal**)

1 hora após o almoço caso faça uma refeição mais rica em gordura (Exemplo: Aquele churrasquinho de lei) – Vai super bem um chazinho chá-verde.

(Essa estratégia ajudará no processo de **digestão**. É ótima, super simples e poderosa).

E para fechar o dia – Você pode dá uma ajudinha para o nosso sistema linfático fazer uma **drenagem natural** enquanto dormimos

Faz um chá com: hibisco + mulungu e adiciona 3 gotas de própolis.

Essa estratégia é bem poderosa para fazer no dia que você tomou uma cervejinha, acredita aqui na sua Nutri porque é sucesso!

E agora para ficar ainda mais prático vou deixar um esquema montado para vocês, já que aprendemos que não é eficiente fazer a mesma coisa todos os dias né?

Montei o **GUIA** contando de sábado a terça de carnaval, mais você pode ajustar conforme a sua programação.

Nutri em ação!

Estratégia do BOM DIA METABOLISMO

Dia 1 e Dia 3 – Começar o dia com o bom dia metabolismo turbinado

Dia 2 e Dia 4 – fazer o Bom dia metabolismo tradicional (Somente os 500 ml de água)

Estratégia do SHOT

Dia 1 e Dia 3 – SHOT TURBINADO – Cúrcuma + gengibre em pó

Dia 2 e Dia 4 – SHOT limpeza metabólica – Somente o gengibre em pó

Estratégia do CHÁ

Dia 1 e Dia 3 – No meio da manhã 300 ml de chá hibisco

Dia 2 e Dia 4 – 300 ml de chá de cavalinha com chá verde

Estratégia da HIGIENE DO SONO

Dia 1 e Dia 3 – Drenagem natural: chá de hibisco + mulungu e adiciona 3 gotas de própolis

Dia 2 e Dia 4 – 3 gotas de própolis

Vamos dá um ajudinha para o intestino né, afinal, coitado do nosso amigo está tendo que fazer um malabarismo para eliminar todo excesso de **toxinas** rsrsr.

E olha o nosso combinado do **REPOUSO METABÓLICO** mesmo estado fora da sua rotina tradicional, o nosso metabolismo precisa descansar, então faz o que precisa ser feito, combinado?

Ah falando em fazer o que precisa ser feito, não custa nada separar um tempinho para fazer pelo menos uma caminhada né?

Posso ouvir um **SIMMMMMMMMMMM**?

É isso MUSAS!

Espero que curtam esse **GUIA**

Foi feito com muito carinho e claro com toda a estratégia da sua Nutri para ajudar a manter esse corpinho na plenitude da magreza e do músculo do poder!

Vai lá curtir seu feriadão!

Mais fica com minha voz ai no seu ouvido, combinado? Hehehe

Beijos no coração!

Nutri Camila Manuela

CRN 15573