The background is a vibrant orange-yellow color, decorated with various fruits and vegetables. In the top left, there's a slice of orange and a banana. In the top right, an avocado is sliced open. Below it, a bowl of yellow corn kernels is visible. On the left side, there's a slice of kiwi and a carrot. On the right side, there's a whole carrot and a red apple. The text "Manual dos 7" is centered in a large, white, serif font.

Manual dos 7

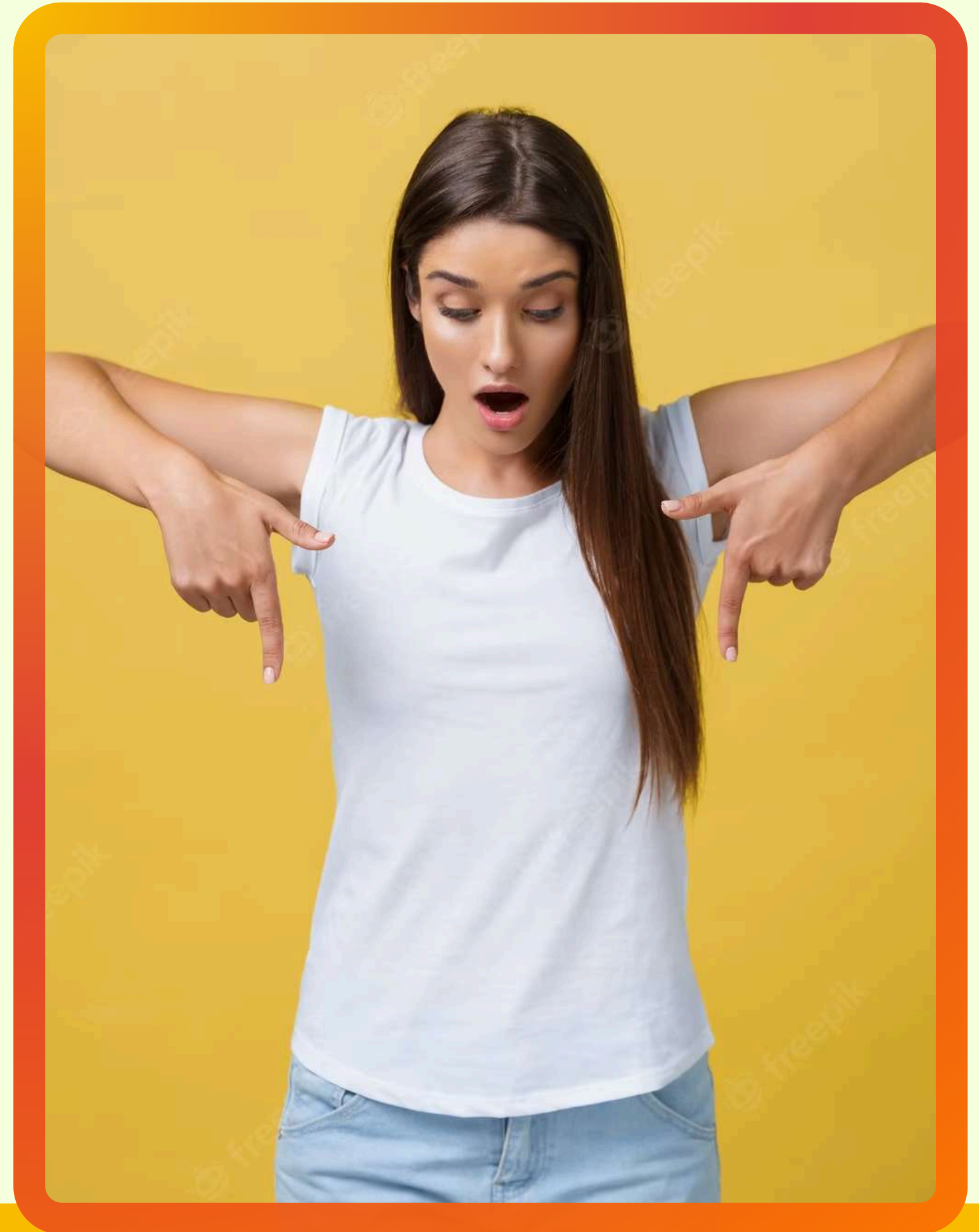
Presente Exclusivo

BEM VINDA!

A verdade é que tudo começa no seu intestino!

Sejam **sintomas físicos** e até alterações de humor...🤔

Mas com escolhas simples você pode restaurar **sua saúde** física mais rápido!



7 ALIMENTOS NATURAIS QUE TRANSFORMAM VIDAS

Conheça agora porque
**7 alimentos rejuvenescem a
pele, renovam a mente e
modelam o corpo
naturalmente!** ✨





1. TOMATE

É rico em licopeno e vitamina C, antioxidante combate envelhecimento, melhora a saúde da pele e fortalece a imunidade!

Consoma cru em saladas 3x por semana.

2. ABACATE

Nutre a pele e retarda o envelhecimento. Ajuda na regeneração celular e no equilíbrio hormonal!

Prepare 2x, uma metade cada dia.



3. MORANGO

Estimula o colágeno e mantém a pele firme e saudável.

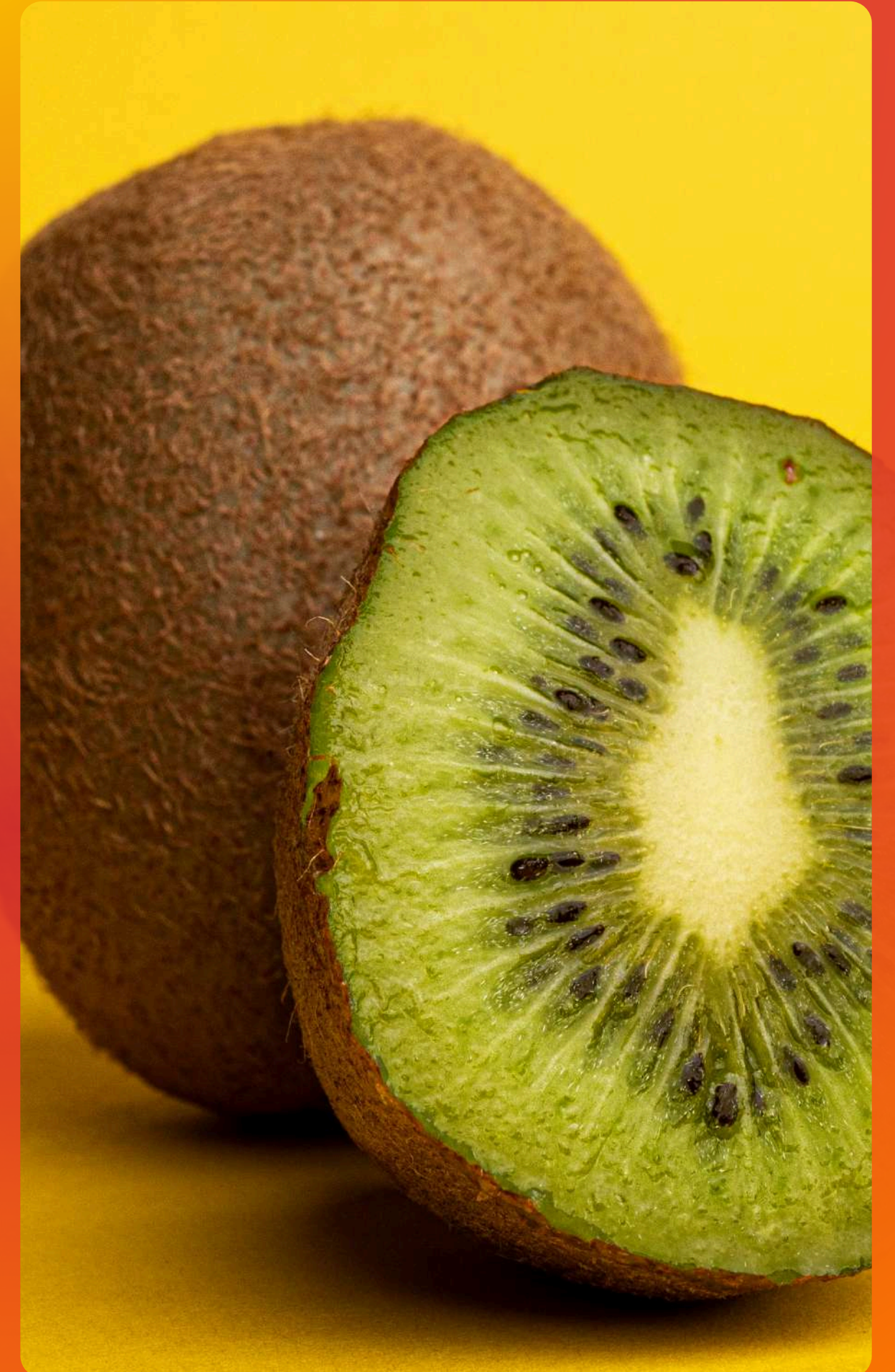
1x por semana entre as refeições.



4. KIWI

Melhora a digestão,
aumenta a saciedade e
reduz inflamações do
excesso de gordura.

Ótima opção de
sobremesa 2x/semana.



5. MAÇÃ



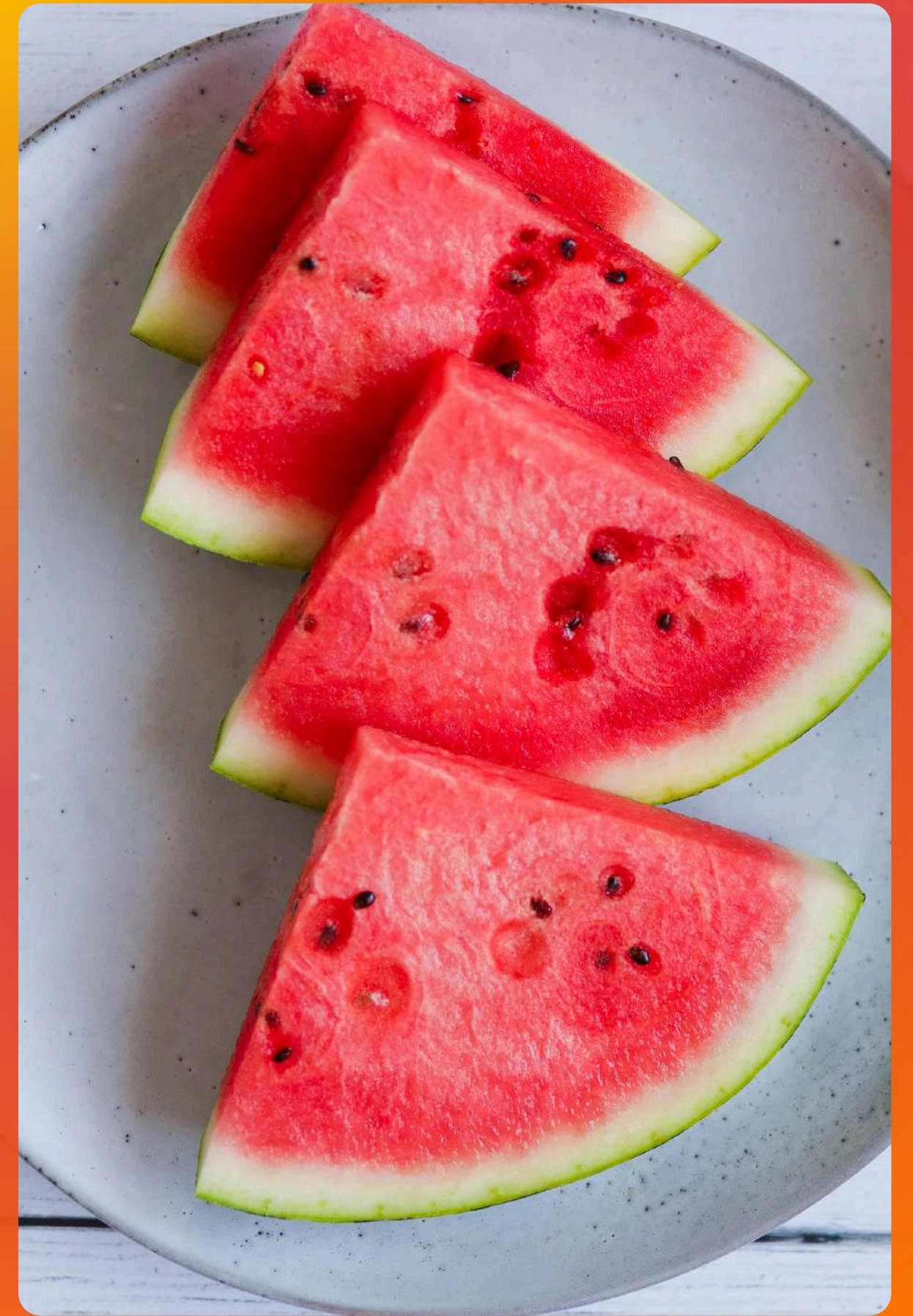
Contém ácido clorogênico, que ajuda a queimar gordura, e fibras que aumentam a saciedade!

Todos os dias uma unidade ou metade.

6. MELANCIA

Rica em água e com baixas calorias, a melancia hidrata, elimina toxinas e reduz o inchaço.

Consumir 2 Fatias
semanalmente.



7. UVA ROXA

Controla o peso e o envelhecimento precoce, porque ajuda a melhorar a circulação!

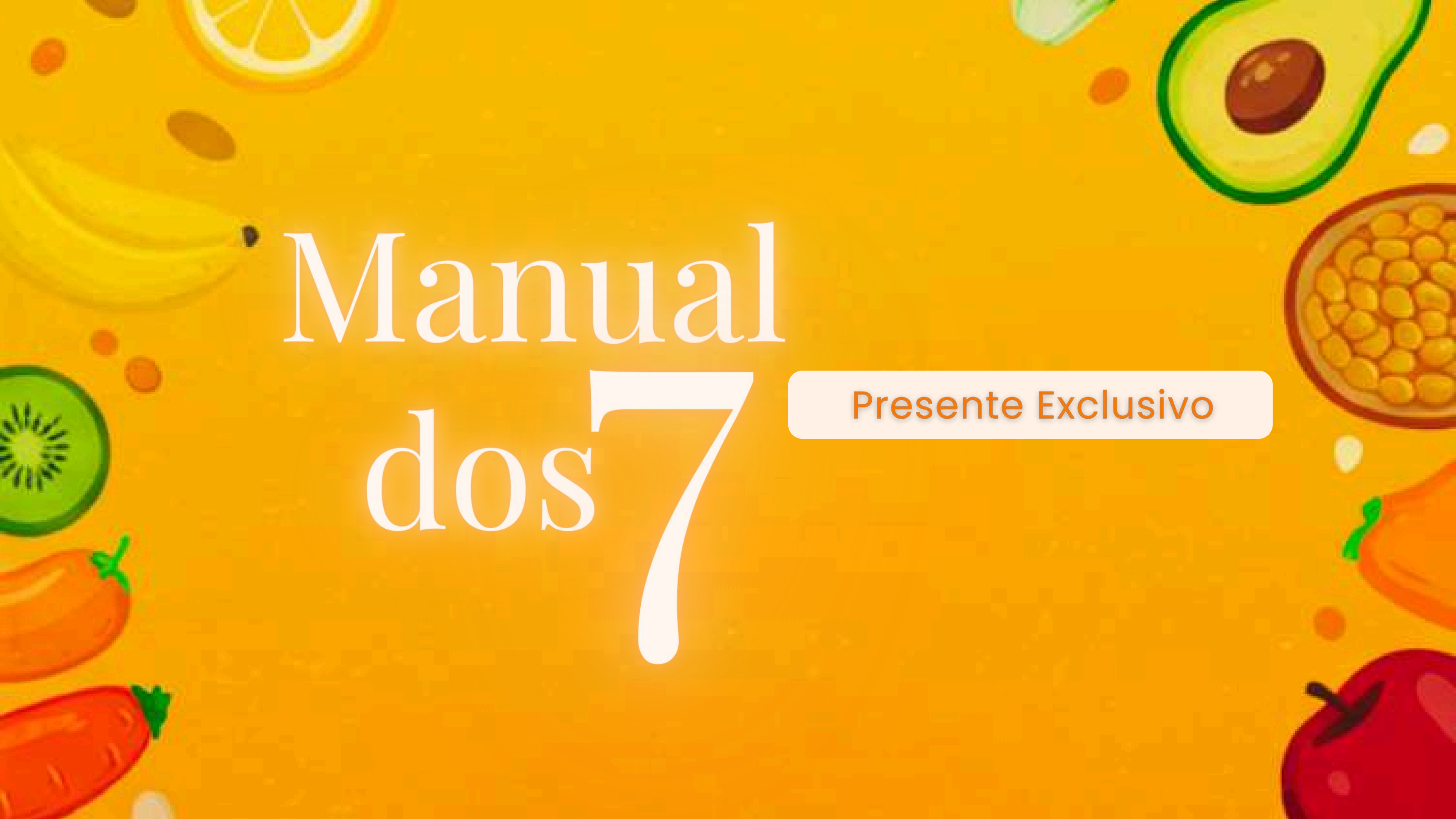
Comer 20 uvas
na semana.



IMPORTANTE

Sempre recorra ao seu
Manual dos 7 pra que você
possa restaurar seu corpo, sentir-se
mais saudável e muito mais feliz!



The background is a vibrant orange-yellow color with a subtle grid pattern. It is decorated with various illustrations of fruits and vegetables: a banana, a slice of orange, a kiwi slice, a carrot, a bell pepper, a tomato, a bowl of corn, and an avocado.

Manual dos 7

Presente Exclusivo