Nature

6 DESAFIOS que te faz bem

@naturebylu
www.naturebylu.ch

Bem estar começa de dentro.

SEJA BEM VINDA (O)!

Durante 6 dias siga os nossos desafios e você vai aprender o passo a passo para acelerar seu metabolismo, reduzir o consumo de açúcar, desinflamar seu corpo e criar novos hábitos.

Garanta já os produtos da Nature

Nature reúne 3 efeitos emagrecedores

REGULA O INTESTINO - AUMENTA SACIEDADE - REDUZ ACÚMULO DE GORDURA

Tire uma foto do "ANTES" e "DEPOIS" para monitorar seu progresso de forma eficaz

Não deixe de nos marcar nas redes sociais: @naturebylu

DICA DA NUTRI

OIL PULLING: BOCHECO DA LÍNGUA

A saúde do corpo começa na boca, o bochecho com óleo extrai bactérias e outros organismos prejudiciais dos dentes e gengivas pra fora da sua boca, essa técnica melhora a saúde bucal e ajuda a desintoxicar o corpo **(com óleo de gergelim, azeite virgem ou coco, todos prensados a frio)**

1. O melhor horário para fazer o bochecho é pela manhã, ainda em jejum. O bochecho não é uma substituição da escovação e sim um complemento
2. Comece com 1 colher de sopa de óleo por aproximadamente 5-15 minutos
3. Deixe-o circular por toda a boca, imagine como você faria isso com o enxaguatório bucal, mas cuidado para não ir pra garganta e não faça um gargarejo
4. Depois, cuspa esse óleo no lixo. Lave a sua boca com água morna e depois escove os dentes normalmente

DESAFIO 1

BEBA MAIS ÁGUA

A partir de hoje e até o DESAFIO 6, consuma 30 ml por kg de peso corporal. Faça o cálculo para saber a quantidade ideal de água pra você. Por exemplo, se você pesa 60kg, multiplique 60 por 30= 1.800 ml (quantidade de água que você deve ingerir por dia: 1 litro e 800 ml)

- ✓ Comece o dia com um copo de água
  Beber a quantidade ideal de água traz saciedade
- ✓ Se manter hidratado diminui a fome e o consumo de doces
- ✓ Melhora funcionamento gastrointestinal
- ✓ Adicione ingredientes: limão, gengibre, canela, frutas vermelhas

DESAFIO 2

PRATIQUE ESPORTE

Incluir qualquer tipo de prática esportiva na sua rotina vai contribuir para o equilíbrio dos níveis de hormônios, fortalecer o sistema imunológico e ajudar a manter o peso corporal adequado

- ✓ Se você não faz nenhum tipo de exercício físico, comece com 20-30 minutos de caminhada ou outro tipo de atividade física leve
- ✓ Promove sensação de bem-estar e melhora a qualidade do sono, dois fatores que influenciam no nosso apetite
- ✓ Troque o elevador pela escada
  Encontre uma atividade que você goste
  Estabeleça metas

POWER

A Nature tem um suplemento que estimula funcionamento do seu metabolismo

PRÉ-TREINO
30 minutos antes da atividade física
batido com frutas vermelhas ou dissolvido com água

Maca peruana
Guaraná
Beterraba
Cacau
Cordyceps

23 Kräuter

23 Kräuter

23 Kräuter
23 Kräuter

DESAFIO 3

BEBA CHÁ DIARIAMENTE

Ervas funcionais na forma de chás são estratégias naturais que irão estimular seu corpo na resposta antioxidante e anti-inflamatória

- Tomar chá entre 17 -18 h ajuda a modular receptores da fome no organismo, reduzindo a fome de fim de tarde
- Contribui para controle da compulsão alimentar e melhora a digestão
- Ajuda a diminuir a ansiedade e o estresse
- PREFERE GELADO: É muito importante preparar o seu chá da maneira correta, extraindo os nutrientes e somente depois acrescentar gelo, frutas, ervas ou especiarias

www.naturebylu.ch

BEBER CHÁ É O NOSSO TERCEIRO DESAFIO. SIGA COM OS DESAFIOS 1 E 2 E INCLUA NA SUA ROTINA 1-2 XÍCARA CHÁ AO LONGO DO DIA

Nosso chá 23 Kräuter possui misturas exclusivas para cada dia, assim seu corpo será beneficiado com diferentes propriedades - pois são utilizadas ervas distintas e algumas delas (casca de laranja, canela, dente de leão, chá verde) ajudam a reduzir a vontade de comer doce

Dica da Nutri

Tempere suas refeições com alho, cebola, cúrcuma com pimenta-preta, sálvia, alecrim, tomilho, noz-moscada

DESAFIO 4

REDUZA OS EXCESSOS DE ALIMENTOS QUE ATRAPALHAM SEU METABOLISMO

Saiba que não é preciso abandonar alimentos que você tanto gosta para alcançar os resultados que deseja. O segredo é ter uma alimentação equilibrada e isso significa continuar comendo alimentos que você gosta, mas em proporções menores. Assim é possível reduzir peso de forma saudável

- ✓ Eliminar bebidas com açúcar adicionados
- ✓ Prefira adoçantes a base de stévia, eritritol ou xilitol
- ✓ Diminua produtos industrializados
- ✓ Prefira azeite de oliva, óleo de semente de uva, de abacate, gergelim
- ✓ Evite refrigerante, frituras, alimentos gordurosos e doces em geral
- ✓ Evite carboidratos concentrados pela manhã, prefira no almoço e fim de tarde

DESAFIO 5

AUMENTE SEU CONSUMO DE FIBRAS E PROTEINAS

Dietas com maior proporção de proteína promovem maior perda de peso e maior redução de gordura corporal durante o emagrecimento

- ✓ Coma fontes de proteína em todas as refeições
- ✓ Priorize proteinas na primeira refeição do dia, favorecendo a saciedade e o equilibrio do apetite
- ✓ Acrescente mais vegetais, folhas e frutas nas suas refeições

Você pode ingerir mais proteínas através de suplementos proteicos, COLLAGEN BODY é uma excelente opção.

Se você exagera na quantidade de comida no almoço ou jantar, consumir 1 porção do NATURFIT no lanche da manhã ou da tarde é uma estratégia eficiente.

DESAFIO 6

DORMIR BEM

Um sono inadequado é um grande fator de estresse para o corpo e tem sido relacionado a obesidade, resistência à insulina, doenças cardíacas, comprometimento da função cognitiva e várias outras queixas de saúde

- Controle o estresse durante o dia
  Pratique Meditação e/ou Yoga
  Ajudam a eliminar a insônia e melhorar o sono

- Jante cedo
  Evite comer doces à noite
  Beba um chá relaxante 1/2 h antes de ir dormir

- Restrinja a luz artificial à noite
  Instalar aplicativo (twilight) em seus dispositivos:
  Reduz a quantidade de luz azul que a tela do seu computador ou smartphone emite, pesquisas recentes sugerem que a exposição luz azul antes de dormir atrapalha a qualidade do sono

COMO INCLUIR O NATURE KIT DURANTE O DESAFIO

23 KRÄUTER

Beba 1 xícara pela manhã em jejum ou junto do café da manhã e o restante final da tarde (16/17h)

POWER

30 minutos antes da atividade física
Batido com frutas vermelhas ou com água

COLLAGEN BODY

2 scoop depois da atividade física com água ou outra bebida da sua preferência
Pode substituir uma refeição (café da manhã ou jantar)

NATURFIT

No café da manhã, lanche da manhã ou da tarde (com iogurte, smoothie, frutas, leite vegetal etc)

ESTRUTURA DO SEU CARDÁPIO

CAFÉ DA MANHÃ

PREFIRA FONTE DE PROTEÍNAS, VEGETAIS E FRUTAS DE BAIXO INDICE GLICÊMICO

EXEMPLOS:

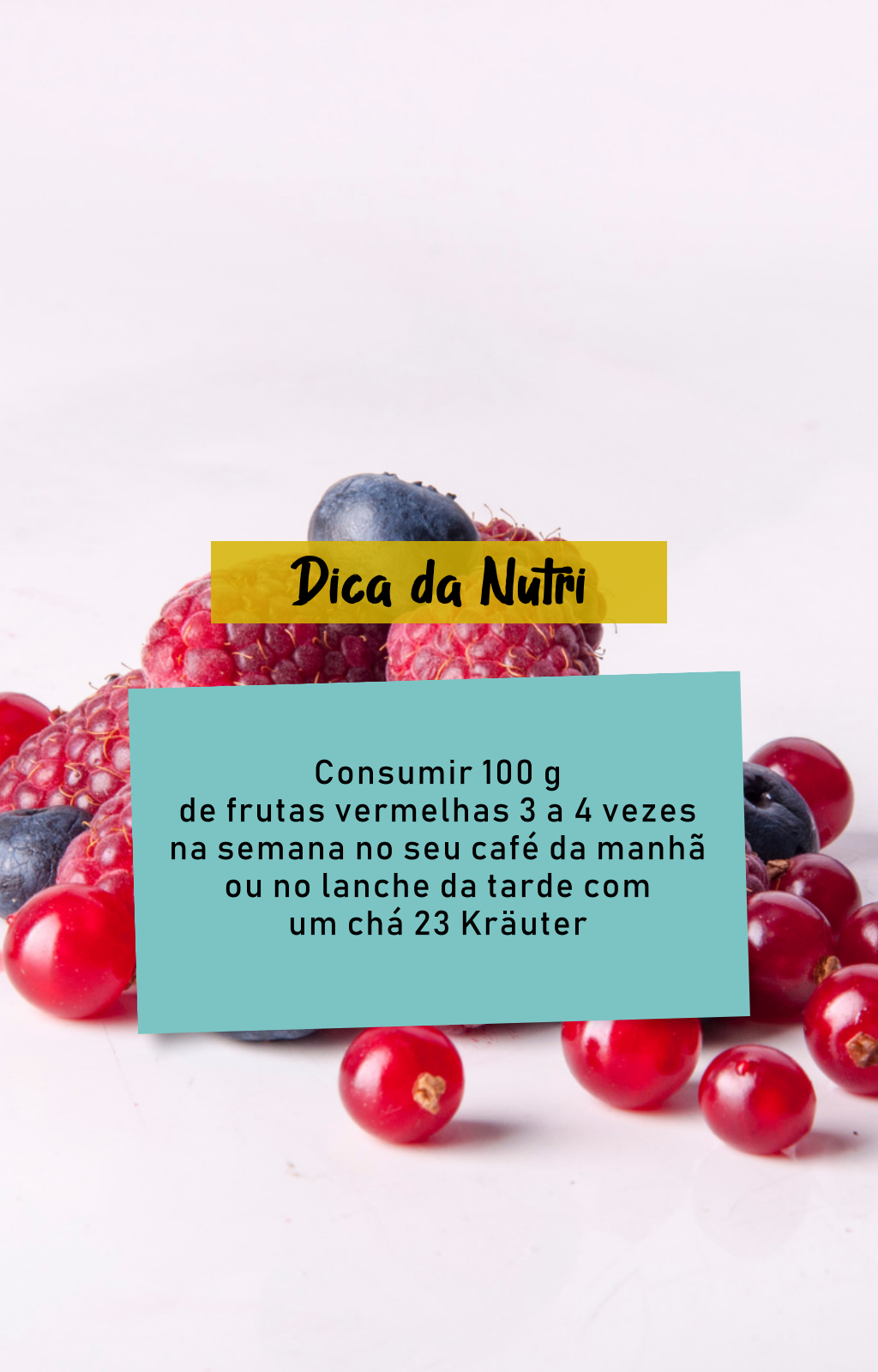
- Smoothie: Abacate + Collagen Body + Leite vegetal
- Pão de sementes + abacate + queijo feta + orégano
- Iogurte + NaturFit + Fruta + suco verde
- Tomate + Mussarela de búfala + folhas de manjericão
- Torrada + ricota + salmão + dill
- Ovos crocante + suco de maracujá com Collagen Body
- Mamão com chia + suco de limão com Collagen Body

LANCHE DA MANHÃ / TARDE

1 TIPO DE FRUTA
OU
1 TIPO DE LEGUME/VERDURA
OU
1 TIPO CASTANHAS/SEMENTES (70 GRAMAS)

EXEMPLOS:

- Fruta + nozes/ Smoothie com NaturFit + Nozes
- Palitos de pimentão ou cenoura assados com alecrim
- Guacamole + 1 colher de sopa de NaturFit
- 1/2 abacate + 1 colher de chá de Power + Honig
- Macã grelhada com óleo de coco e canela + suco maracujá com Collagen Body
- Banana + aveia + NaturFit
- Iogurte vegano + framboesas + nibs de cacau + NaturFit
- Pudim de chia proteico com Collagen Body + morango
- Mamão + aveia + mel + grão de pólen + NaturFit



Dica da Nutri

Consumir 100 g
de frutas vermelhas 3 a 4 vezes
na semana no seu café da manhã
ou no lanche da tarde com
um chá 23 Kräuter

ESTRUTURA DO SEU CARDÁPIO

ALMOÇO

OBSERVE SEU PRATO

Metade dele deve ser vegetais, uma porção de proteina e uma pequena quantidade de batata, arroz, massa etc

150 gr peixe/frango/boi (assado, cozido ou grelhado) ou 2 ovos
Escolha 1 ou 2 opções de “grãos e cereais”
Escolha 1 a 2 legumes coloridos
Escolha 1 a 2 verduras
Escolha 1 opção de semente/ castanhas ou óleo para temperar a salada

COMA DEVAGAR, MASTIGUE BEM OS ALIMENTOS E RESPEITE A SACIEDADE

Dica da Nutri

Melhor horário para comer um doce é após almoço ou após atividade fisica

1 pedaço de chocolate amargo com um teor de cacau de pelo menos 75 %

ESTRUTURA DO SEU CARDÁPIO

JANTAR

Jante cedo, por volta das 19h

Você não precisa ficar sem carboidrato, mas deve ser apenas uma pequena porção

Evite doces após as 20h

EXEMPLOS:

- **Sopa ou creme de verduras**
- **Sopa de aspargos com Collagen Body**
- **Omelete (2 ovos) + atum ou frango desfiado ou queijo**
- **Shake: Collagen Body + Leite + 1 fruta**

Carne: **100 gr peixe/frango/boi (assado, cozido ou grelhado)**

- **Carne + salada verde (à vontade)**
- **Carne + legumes cozidos (à vontade)**
- **Atum + batata doce**
- **Salmão + salada de grão de bico**
- **Frango + banana da terra cozida ou aipim**

NATURE

by Luciana Schmid

Perder peso é um desafio! Compartilhamos 6 práticas para melhorar seus hábitos, prevenir ou te ajudar a vencer problemas de saúde e contribuir para um emagrecimento saudável.

Tudo que você aprendeu até aqui, pode ser facilmente adicionado na sua rotina diária e te trazer diversos benefícios de curto a longo prazo, promovendo uma longevidade saudável.

(+ 41) 079 106 87 93

@naturebylu

www.naturebylu.ch