

SEMANA 7 DIAS

DETOX, JEJUM & MEDITAÇÃO

JÉSSICA GOMES COSTA
NUTRICIONISTA & TERAPEUTA

**DETOXIFICAÇÃO É FEITA EM
3 FASES:**

FASE 1: ANTIOXIDANTES

FASE 2: SUPORTE NUTRICIONAL

FASE 3: SUPORTE COM FIBRAS

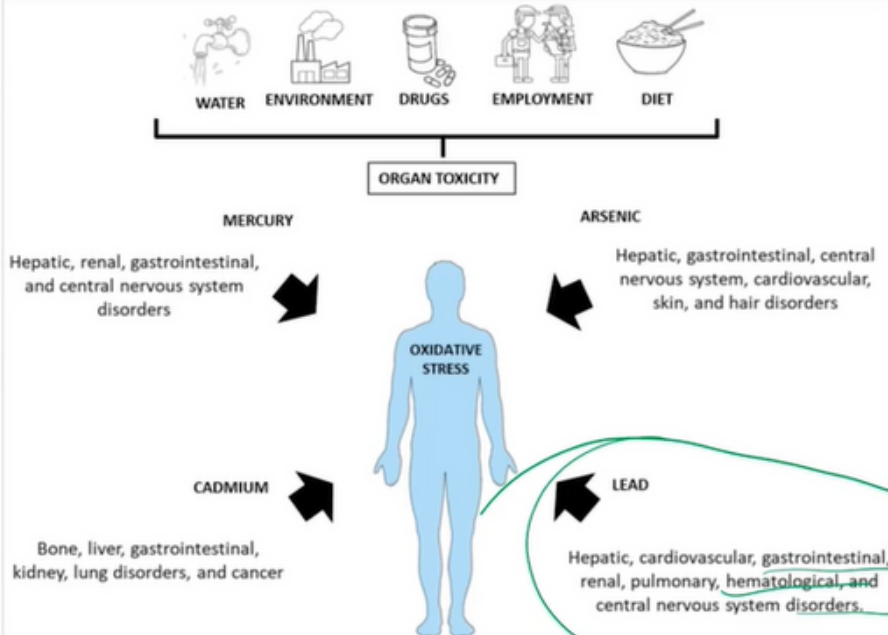
**NESTE MOMENTO APENAS VAMOS
FAZER UMA PARTE: COMEÇAR A
REDUZIR OS METAIS DO TEU DIA A
DIA E CORPO E AJUDAR O TEU
FIGADO A ELIMINAR TOXINAS. O
IDEAL SERIA COMEÇAR PELO
INTESTINO, NO ENTANTO, PODEMOS
FAZER DEPOIS. NA SESSÃO
INDIVIDUAL JÁ TE AJUDAREI EM
RELAÇÃO A ISSO!**

SEMANA 7 DIAS

DETOX, JEJUM & MEDITAÇÃO

JÉSSICA GOMES COSTA
NUTRICIONISTA & TERAPEUTA

O MEU OBJETIVO COM ESTA SEMANA É QUE COMECES A FAZER UM DETOX PARA A VIDA! DEIXO UM ESQUEMA PARA VERES O IMPACTO DOS METAIS NO ORGANISMO!



See this image and copyright information in PMC

Figure 1 Environmental factors that may contaminate the diet and have toxic effects on human health.

SEMANA 7 DIAS

DETOX, JEJUM & MEDITAÇÃO

JÉSSICA GOMES COSTA
NUTRICIONISTA & TERAPEUTA

**O MEU OBJETIVO COM
ESTA SEMANA É QUE
COMEÇES A FAZER UM
DETOX PARA A VIDA!**

**EXEMPLO: REDUZIR
PLÁSTICOS NA TUA
ROTINA, ALUMÍNIO NOS
DESODORIZANTES...
MAQUIAGEM... COMEÇARES
A USAR PRODUTOS PARA
CABELO E CORPO MAIS
NATURAIS...**

SEMANA 7 DIAS

DETOX, JEJUM & MEDITAÇÃO

JÉSSICA GOMES COSTA
NUTRICIONISTA & TERAPEUTA

ESTES SÃO OS
PRINCIPAIS CAUSADORES
DA TUA INTOXICAÇÃO

Xenobióticos

- Bisfenol A
- Metais Pesados: Alumínio, Chumbo, Arsenio, Mercurio
- Agrotóxicos
- Medicamentos

**BISFENOL DO PLÁSTICO,
AGROTÓXICOS: QUÍMICOS COMO
ADOÇANTES, INSETICIDAS... ETC**