



WORKSHOP

DETOX BODY & MIND

by The Minimal Magazine



Qual é o Segredo para uma Saúde Radiante?

Um organismo protegido de toxinas nocivas (poluentes ambientais orgânicos e inorgânicos), que arruinam a nossa saúde, beleza e bem-estar.

Um Workshop para aprender o que a evidência científica nos ensina sobre como desintoxicar o corpo e a mente **com gestos simples, alimentos saudáveis e estratégias criativas**, para que todo o organismo possa funcionar em pleno.

DATA | Sábado, 21 de Novembro 2020 | 10h00 às 13h30

DURAÇÃO | 3 horas e 30 minutos

INCLUI | Workshop em Videoconferência Interactiva, Q&A & Workbook Exclusivo

VALOR | 43,90€ [PROMOÇÃO ESPECIAL * 10% de Desconto em todos os Workshops Online]



PORQUE É IMPORTANTE?

O conceito de detox não é novo. Se mergulharmos profundamente poderemos encontrar centenas de formas diferentes de “desintoxicar” – desde as mais extravagantes às mais simplistas (muitas delas sem qualquer base científica) – o que se pode tornar bastante confuso, ambíguo e desmotivante.

Com a correria do nosso dia-a-dia, acabamos por cair sempre nas escolhas e nos excessos do costume, profundamente enraizados nos nossos hábitos diários, que acontecem muitas vezes sem sequer nos darmos conta.

Mas o que, na verdade, damos conta é do enorme impacto que eles têm na nossa vida e na nossa saúde, quando nos sentimos cada vez mais exaustos e em baixo.

Com o mundo que nos rodeia cada vez mais predominantemente tóxico (poluentes ambientais orgânicos e inorgânicos), a questão não é se devemos ou não fazer uma desintoxicação, mas sim, ‘Quando?’ e ‘Como?’.



Para isso, comece por ouvir o seu corpo e, se algum destes sinais o anda a atormentar, então o momento é agora!



- 1 | Sente-se constantemente **exausto, stressado e desanimado**?
- 2 | Sente **dores de cabeça** frequentes e/ou falta de clareza mental?
- 3 | Sente-se emocionalmente instável, **desmotivado e sem energia**?
- 4 | Sente o **sistema imunitário debilitado** e fica doente com frequência?
- 5 | Tem um sistema digestivo sensível, uma **digestão problemática**, desconfortável e irregular?
- 6 | Sente **desejos incontroláveis por alimentos pouco saudáveis** como fritos, salgados, açúcar ou *fast food*?
- 7 | Está frequentemente **exposto a toxinas ambientais**, como emissões de carbono, fumo de cigarro, herbicidas, pesticidas, fragrâncias artificiais e produtos químicos domésticos ou industriais?
- 8 | Sente-se **inchado, letárgico** e com excesso de peso?
- 9 | Tem **erupções cutâneas frequentes, manchas e imperfeições na pele** ou uma tez cansada e sem brilho? Sente **sinais de envelhecimento precoce**?

Se a sua resposta prevalente é “Sim!” então **desintoxicar é exactamente o que seu corpo precisa.**





Nunca estivemos tão expostos a químicos artificiais e substâncias tóxicas como **agora**. No ar que respiramos, na água que bebemos, nos alimentos que comemos e na maioria dos produtos que utilizamos diariamente.

'*Smooth Criminals*' que se vão bioacumulando no nosso organismo ao longo dos dias, dos meses e dos anos. O facto de não os vermos, não significa que não estejam lá. Vivemos rodeados de elementos tóxicos invisíveis.

O nosso organismo está sobrecarregado por toxinas: Metais pesados, pesticidas, herbicidas, plastificantes, anticongelantes, nitratos, agentes de limpeza, entre **um universo de outras 683.840 substâncias químicas utilizadas na Europa**.

A **exposição prolongada e continuada** provoca um aumento da concentração do contaminante no organismo promovendo **um agravamento exponenciado de diversos riscos para a nossa saúde**.

Segundo a **Organização Mundial de Saúde**, muitas destas toxinas ambientais, presentes no nosso estilo de vida, **estão na origem de grande parte das doenças não transmissíveis contemporâneas**, como, hipertensão, diabetes, doenças cardiovasculares, doenças respiratórias, doenças renais ou quadros inflamatórios crónicos. Daí ser fundamental termos um papel proactivo perante elas.

Apesar de parecer missão impossível, **existem estratégias descomplicadas e eficazes que nos podem ajudar a reduzir os níveis de stress oxidativo e de toxicidade** presente no organismo.

E não, não são sumos nem dietas loucas!



O nosso organismo está muito perto da perfeição e **apenas precisa de uma pequena ajuda da nossa parte para poder retomar o seu equilíbrio natural.**

O **Detox Body & Mind** é forma perfeita para fazer o “reset do nosso sistema” e (re)iniciar o percurso para uma vida mais saudável, serena e vibrante!

Está nas nossas mãos a capacidade de mudar a nossa vida. Vamos a isso?

São todas estas estratégias que queremos partilhar consigo!

PROGRAMA

Utilizando a **evidência científica da Medicina, da Genética e da Nutrição Contemporâneas** em equilíbrio com alguns dos conhecimentos Ancestrais das Medicinas e Culturas Orientais Tradicionais, vai aprender:

- Afinal o que pode estar a intoxicar-lhe o organismo?
- Quais os principais focos de exposição, alimentos e ingredientes **que deve evitar/eliminar proactivamente.**
- A compreender como funcionam **os processos biológicos de desintoxicação** do organismo e que papel desempenham os órgãos responsáveis por cada um deles.
- A saber **identificar os sinais de alerta** que o seu corpo lhe dá.
- Um **Toolkit Completo de ferramentas estratégicas e metodologias práticas** que ajudam os órgãos de desintoxicação — pele, pulmões, fígado, pâncreas, rins e intestinos — **a desempenhar as suas funções de forma otimizada.** Minimizando a sua sobrecarga funcional.
- Como podem **os seus hábitos alimentares** ser o seu maior inimigo ou o seu maior aliado. E qual o impacto da alimentação no bem-estar físico e emocional.



- Um conjunto completo de ferramentas práticas que o ajudarão a **criar os seus próprios rituais de desintoxicação**, para cuidar melhor do seu corpo, do seu cérebro e da sua mente.
- Como **reconquistar o seu equilíbrio, vitalidade e bem-estar**.

(Re)desenhar a melhor versão de si próprio.

As vagas são limitadas e esgotam facilmente.

Reserva já o seu lugar e transforme a sua vida.

Reservas em info@theminimalmag.com

P. S. – E se sente que o Sábado de manhã é difícil de gerir, é só mais uma razão para respirar fundo, **encher-se de coragem e dar o primeiro passo** para investir em si, a valer.

Passamos a vida a adiar o que é fundamental fazermos por nós próprios. Essa decisão terá sempre de ser sua. **Muda de Vida.**

EMPOWERED
by



LISBOA
EMPREENDE

MADE OF
LISBOA

Officially part of the
Community of Lisbon-based
innovators

CASA DO
IMPACTO

SANTA
CASA