



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, bem-estar, performance intelectual, física e emocional.

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, 12 de Dezembro 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

LISBOA
EMPREENDE

MADE OF
LISBOA

Officially part of the
Community of Lisbon-based
innovators

CASA DO
IMPACTO

SANTA
CASA