

E-BOOK DE RESULTADOS

COMUNIDADE DETOX – DESAFIOS 10 DIAS



RESULTADOS QUE MUDAM VIDAS

- "O meu nome é Ana, vivo na Alemanha, sou mãe de gêmeos e de profissão Técnica de Farmácia.
- Sentia-me cansada, desmotivada e com excesso de peso. Através da minha cunhada conheci esta comunidade fantástica onde me integrei nos desafios detox de 10 dias.
- Em 4 desafios e com o acompanhamento da minha Coach consegui eliminar 10kg, no total 12kgs!
- Agora o meu objetivo é manter e continuar o meu foco...
- Mas o mais importante nisto tudo foi que, ganhei amigos, proximidade com a família, mais energia e bem estar.
- Sou muito grata a esta comunidade de pessoas fantásticas que me inspira e motiva todos os dias... OBRIGADOOOOO"



O QUE TENS NA COMUNIDADE DETOX

00

GRUPO DE
PESSOAS COM
VIDA ATIVA E
SAUDAVEL

01

ACESSO A
RECEITAS

02

EXERCÍCIO
FISICO

03

DICAS E
PARTILHAS
SAUDAVEIS E
EQUILIBRADAS

04

ACOMPANHAMENTO
INTELETUAL

SOBRE MIM

Co-fundadora e Coach
da Comunidade Detox



#Comunidade
DETOX
Resultados que mudam vidas





#Comunidade
DETOX
Resultados que mudam vidas

“

#INSPIRA

Se podes sonhá-lo,
podes fazê-lo!

”

#Comunidade
DETOX
Resultados que mudam vidas

Hello!



"Sou a Iolanda, vivo em Vilamoura e trabalho num escritório de contabilidade. Integrei a comunidade detox porque vi os resultados da de uma amiga. Confesso que no início pensei que seria mais uma das dietas "milagrosas" que iria acabar por não conseguir nenhum resultado a longo prazo... mas enganei-me e com a ajuda desta comunidade de pessoas maravilhosas, uma coach ***** e uma alimentação fantástica já consegui perder 24kg! já sinto que os meus hábitos alimentares estão mudados, cada vez tenho vontade de comer comidas saudáveis e equilibradas, e que o meu corpo já sente vontade de se mexer/fazer desporto sem eu ter que o obrigar!

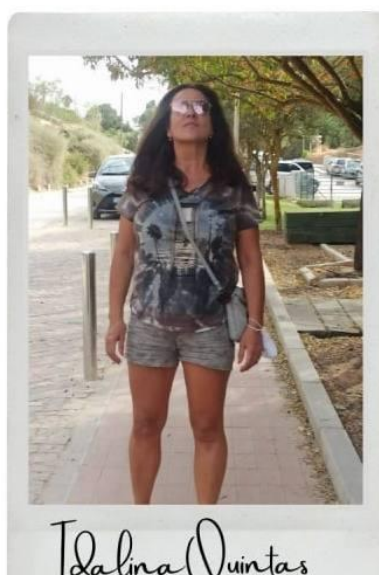
Rumo aos próximos quilos !".

Hello!



"Chamo-me Idalina, vivo na Maia, acumulei a atividade lectiva (geografia) com a atividade bancária (A.Direção).

Entrei nesta comunidade em março 2020, eliminei 13 kg e apesar do meu objetivo não ser propriamente a perda de peso, mantenho-me nos desafios para atingir uma melhor forma, aprender mais, motivar as minhas amigas e companheiras de equipa para um estilo de vida mais saudável e se possível, motivar e impactar todos aqueles que se juntaram a este grupo fantástico, tal como aconteceu comigo quando entrei. Muito grata por tudo o que aprendi e pela motivação que temos na comunidade."



A NOSSA COMUNIDADE É ONLINE



EMPATIA

Coloca-te no lugar
do outro



PERSEVERANÇA



RESULTADOS



OTIMISMO

Ajuda, entreaajuda e
caminho para a
frente



DIVERSÃO

Brinca, corre, ri muito



EMPENHO

Foco, disciplina e
consistência

A nossa comunidade já está:

1

Suiça

2

Alemanha

3

França

4

Espanha





RESULTADOS

AMIGO TRÁS
AMIGO

FERRAMENTAS

Desafos 10
dias

Equipas comprometidas

Chat
Comunidade
Detox

Mais de 300 pessoas

VERSÃO
SILHUETA

Aulas de exercicio
online

PLANO NUTRICIONAL
DETOX

01

Product photography

Detox healthy





Coisas simples com um
poderoso valor
nutricional numa partilha
única em Comunidade



**Partilha de receitas diárias tendo em
conta o equilíbrio nutricional**



Pecados sem dor.

Sempre algo do plano detox para dar a consistência e o toque dos aromas no poder de um pó nutricional





Todos os
momentos são
momentos para
degustar



COACHES DA COMUNIDADE DETOX

ACOMPANHAMENTO INTELETUAL E
PERSONALIZADO





E assim podemos envelhecer...

OBRIGADA!

TENS ALGUMA QUESTÃO?

NUTREBEM.LIFE@GMAIL.COM

+351 937147613



@lu.sejamais



sejamaissaudavel



Lurdes Carvalho Oliveira

TELEGRAM

<https://t.me/somosDetox>