

# 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... OBRIGADOOOO"



# 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



“

#INSPIRA

Se podes sonhá-lo,  
podes fazê-lo!

”

# 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.Direcão).

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."



Há 12 kgs atrás



Idalina Quintas

# A NOSSA COMUNIDADE É ONLINE



## EMPATIA

Coloca-te no lugar  
do outro



## PERSEVERANÇA

## RESULTADOS



## OTIMISMO

Ajuda, entreajuda 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

Desafios 10  
dias

Equipas comprometidas

Chat  
Comunidade  
Detox

Mais de 300 pessoas

VERSÃO  
SILHUETA

Aulas de exercicio  
online

PLANO NUTRICIONAL  
DETOX

# OI

# Product photography

Detox healthy





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

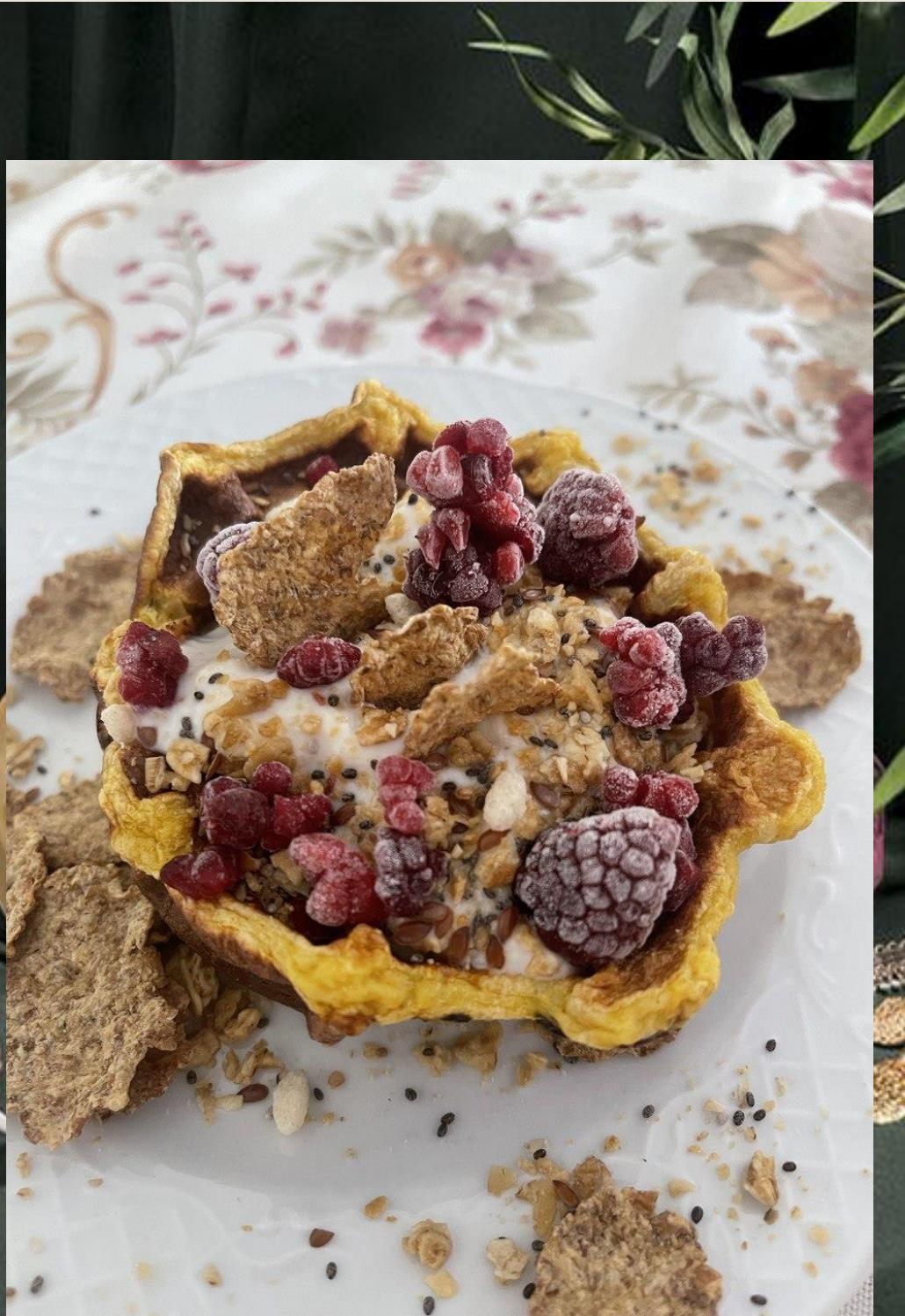


**Partilha de receitas diárias tendo em  
conta o equilíbrio nutricional**



Pecados sem dor.

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



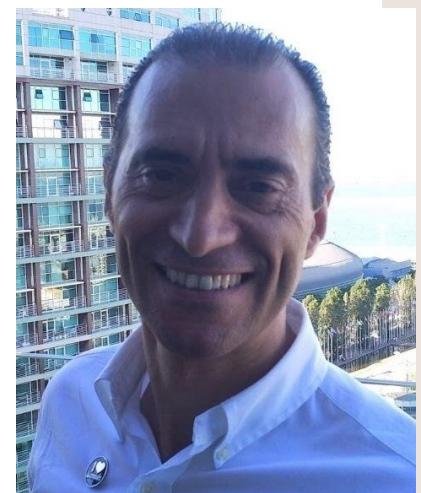


Todos os  
momentos são  
momentos para  
degustar



## 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>