PRONTUÁRIO TERAPEUTICO

Compêndio de informação relativa aos suplementos alimentares e cremes, e seus benefícios para a saúde

Indice

Aviso	3
Resumo de Categorias	4
O que é Aloé Vera	5
Aloé Vera Honey (mel)	6
Aloé Vera Peach (pêssego)	7
Aloé Vera Freedom (liberdade)	8
Aloé Vera SIVERA	9
Freedom Plus	10
Aloé Vera creme com MSM	11
Aloé Vera Thermo Lotion	12
Aloé Vera Spray de Emergência	13
Aloé Vera Derma Intense	14
Aloé Vera Concentrate	15
Aloé Vera com Própolis	16
LR ProBalance	17
LR Omega 3	18
LR LRoxan^2	19
LR Vita*Aktiv*	20
LR ProBiotico	21
LR Colostro Directo, Compact e Perolas	22
Chá de Cistus Incanus, Capsulas e Spray	23
MindMaster, Normal e RED	24
FiguActiv Para a Silhueta	26
Tratamento de emagrecimento	28
Conclusão	30

AVISO

A informação contida neste livro é apenas com a intenção de educar as pessoas envolvidas na sua comercialização, e não foram aprovadas pelo INFARMED.

Este material foi preparado com o único propósito de partilhar informação, investigação científica e experiencias do autor, profissionais de saúde, cientistas, nutricionistas e consultores científicos.

Nenhuma informação contida neste livro está direccionada a diagnosticar, prevenir, tratar ou curar alguma doença nem esta intencionada a prescrever os nutrientes apresentados como cura ou tratamento de qualquer doença.

Antes de iniciar alguma forma de suplementação alimentar, exercício ou dieta, uma pessoa deve pedir o conselho de um técnico de saúde autorizado.

A informação contida neste livro pode não ser apoiada por qualquer medicina convencional nem por médicos convencionais. É no entanto bem documentada e suportada por muitos médicos, cientistas e profissionais saúde.

Todos os nutrientes e cremes aqui descritos têm o certificado de qualidade do Instituto *Fresenius*, I.A.S.C. *International Aloé Vera Science Council e DermaTest.*

Resumo das categorias

Aloé Vera

AV Gel Bebível Mel
AV Gel Bebível Pêssego

Ajuda específica

Articulações e mobilidade
AV Gel bebível Freedom
Cápsulas Freedom Plus

Aparelho cardiovascular
AV Gel bebível Sivera
Super Omega 3 activ

Protecção

Colostro
Cistus Incanus
Probiotic12

Nutrientes essenciais

Vitaminas
Vita Aktiv

Minerais
ProBalance

Antioxidantes
L Roxan

STRESS E ENERGIA

MIND MASTER
GREEN
RED

Alimentação & silhueta

Substituto de refeição
Batidos Figuactiv
Sopas Figuactiv
Barrinhas Figuactiv

Produtos coadjuvantes
Figuactiv Linée +3
Chá Dietético Figuactiv

CREMES E DESINFECTANTES

Aloe Vera c/ Propolis
Aloe Vera Concentrate
Aloe Vera DermaIntence
Spray de Emergência
Aloe Vera Thermo Lotion
Aloe Vera c/ MSM

Aloé Vera em uma planta milenar parecida com o cacto mas é, na verdade, da família das liláceas, é denominada a Rainha das Plantas devido ao seu milagroso poder de cura das mais variadas doenças e traumas.

Dos Astecas no México aos Faraós no Egipto, mesmo por Carlos Magno, foi considerada uma planta com propriedades curativas há mais de 3.000 anos.

É a planta mais investigada no mundo e tem-no sido nos últimos mil anos.

Existem cerca de 300 espécies diferentes desta planta, mas a que contem mais ingredientes curativos e para a saúde é a tipo Barbadensis Miller.

Aloé Vera desempenha um papel chave no metabolismo humano apoiando os processos de reparação e manutenção das células humanas, essencial para um corpo saudável.

Os seus inúmeros fito-nutrientes purificam, desintoxicam e desengorduram as células humanas, mantendo os órgãos equilibrados, causando uma sensação de conforto e relaxamento no corpo.

Desde os primórdios da civilização, Aloé Vera tem sido utilizado em feridas abertas, como desinfectante e cicatrizante bem como bebido para curar certos problemas do estômago, fígado e rins.

LR Health & Beauty Systems, desenvolveu a ALoé Vera com vários aditivos para melhorar certas condições humanas.

Aloé Vera “O Original”

Guiados pela receita original do frade Franciscano Romano Zago, criamos o Aloe Vera Honey (mel).

Feito do gel puro da folha retirando a aloína, este gel bebível contem mais de 200 substancias activas de Vitamina A ao Zinco, contem 20 dos 22 aminoácidos necessários para a vida.

Contem os seguintes minerais: Cálcio, Ferro, Potássio, Zinco, Manganês, Magnésio.

As seguintes vitaminas: A, B1, B2, B5, B6, C, E, Betacaroteno.

As seguintes substancias vegetais secundárias: Tanino e Acido Salicílico e muito mais.

Posologia recomendada: 30ml 3 vezes ao dia, conservar no frigorífico uma vez encetada.

Indicações: mantem o colesterol equilibrado, alivia hemorroidal, elimina toxinas, estimula o sistema imunitário, alivia problemas digestivos, regula o ciclo celular, alivia alergias, estimula o couro cabeludo, equilibra o sistema celular mantendo o corpo equilibrado, ajuda na anemia.

Não aconselhado a Diabéticos.

Aloé Vera Peach (pecego)

Com as mesmas propriedades e indicações do Aloé Vera Honey (mel) mas com a diferença de não conter mel dai pode ser consumido por qualquer pessoa mesmo diabética.

Posologia recomendada: 30ml 3 vezes ao dia, conservar no frigorífico uma vez encetada.

Indicações: mantem o colesterol equilibrado, alivia hemorroidal, elimina toxinas, estimula o sistema imunitário, alivia problemas digestivos, regula o ciclo celular, melhora alergias, estimula o couro cabeludo, equilibra o sistema celular mantendo o corpo equilibrado, ajuda na anemia.

Aviso: Sem efeitos secundários pode ser tomado por crianças a partir do 2 anos

Aloé Vera Freedom (liberdade)

Como o seu nome indica Liberdade de Movimento, com a adição de Condroitina, Glucosamina e Metilsulfonilmetano (MSM) tem uma capacidade de fortalecer o líquido Sinovial que lubrifica as nossas cartilagens e articulações melhorando a capacidade de movimento e evitando a dores provocadas pelos danos nas cartilagens causados por idade ou trauma, actua como um anti inflamatório, analgésico e regenerador celular. Eficaz no caso de rigidez muscular, protege a cartilagem e estimula a síntese de nova cartilagem.

Posologia recomendada: 30ml 3 vezes ao dia, conservar no frigorífico uma vez encetada.

Indicações: Para além das já mencionadas do Aloé Vera Honey e Peach tem benefício para as articulações, reumatismo, inflamações, artrites, tendinites, recomendado para doenças auto-imunes, fibromialgia (juntamente com o Colostro Directo), Osteoartroses.

Aviso: Não recomendado a grávidas e a amamentar nem a diabéticos tipo 1.

Aloé Vera SIVERA

Aloé Vera gel, estrato de urtiga com silício, fornecedora de muitas substâncias vitais como vitaminas e o valioso silício.

O Silício é um fito-nutriente que funciona como elemento auxiliar da elasticidade das paredes dos vasos sanguíneos, aumentando a elasticidade dos capilares evitando derrames, fazendo com que o sangue flua livremente.

A Urtiga é adstringente, e inibidora de testosterona, dai a sua capacidade de melhorar problemas na próstata.

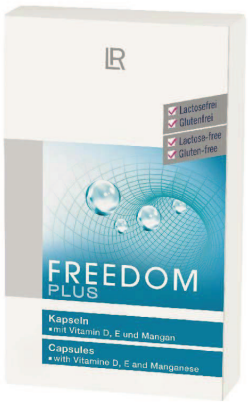
Posologia recomendada: 30ml 3 vezes ao dia, uma vez encetado manter refrigerado.

Indicações: Melhora a circulação sanguina, melhora crises de Acido Úrico, Varizes, hiperplasia benigna da próstata, problemas renais, Bronquite, depuração sanguínea, gota, problemas urinários, problemas renais.

Não aconselhado a grávidas e na amamentação, não aconselhado a diabéticos, não aconselhado a pessoas com edemas por problemas cardíacos ou renais.

Freedom Plus

Sulfato de Condroitina, Sulfato de Glucosamina, vitamina D, E e manganês.



Com o mesmo conteúdo do Aloé Vera Freedom, mas sem o gel de Aloé Vera é recomendado como suplemento do Aloé Vera Freedom para pessoas com grandes problemas de articulações, especialmente nos joelhos, anca.

Posologia recomendada: 1 capsula 2 vezes ao dia antes das refeições-

Indicações: Repara articulações danificadas, reumatismo, inflamações musculares, artrites, osteoartrites, ciática, reumático, dores musculares advindas de exercício físico.

Aloé Vera Body Gel com MSM

Composta por Aloé Vera, Sulfato de Condroitina, Sulfato de Glucosamina, MSM, Vitamina E, e extractos herbáceos naturais, uva ursi, alecrim, salgueiro e óleo de melaleuca.

É um complemento atópico do Aloé Vera Freedom.

Actua como anti inflamatório, analgésico, regenerado celular, e através da absorção pela pele da Condroitina e Glucosamina actua directamente na área inflamada retirando a dor e a inflamação.

Contem alto teor de Acemannan que é a base do tecido conjuntivo dos tendões, articulações, cartilagens e ossos.

Posologia: aplicar na zona inflamada 3 ou mais vezes ao dia com uma massagem energética.

Indicações: tem benefício para as articulações, reumatismo, inflamações, artrites, tendinites.

Aloé Vera THERMO LOTION

Loção de tratamento com o gel de Aloé Vera acrescido de mentol, óleo de eucalipto, óleo de gualtéria, óleo de oliva, óleo de jojoba e óleo de semente de damasco.

Produz um efeito de relaxamento imediato através do seu efeito térmico estimulando a circulação, excelente creme de massagem.

Posologia: aplicar com massagem vigorosa de manhã e à noite antes de deitar.

Indicações: Qualquer tipo de tensão muscular, desentope a vias respiratórias aplicando um pouco nas narinas, dor de cabeça massajando a área das fontes, tosse em criança com menos de 6 anos (massajar a planta dos pés) aplicar no peito e costas em pessoas com mais de 6 anos, Varizes aplicar no local sem massajar.

Não recomendado a grávidas nem a crianças com menos de 6 anos a não ser na palma dos pés.

Aloé Vera Spray de Emergência

Spray de tratamento de pele para alívio imediato com Aloé Vera, Eucalipto, Calêndula, Mil-Folhas, Tomilho, Salva, Sândalo Vermelho, Raiz de Gengibre, Raiz de Dente de Leão e Passiflora, Camomila e Própolis.

Tem uma acção refrescante, calmante e hidratante. Proporciona uma acção calmante imediata em pele especialmente irritada e sensível como por exemplo nas queimaduras, irritação da pele, picadas de insectos, e traumas com ruptura da pele (feridas abertas). É altamente cicatrizante e evita o aparecimento de pus.

Não tem contra indicações pode ser utilizado em bebes e crianças.

Posologia: vaporizar a pele na área afectada várias vezes ao dia.

Indicações: Acne, pele irritada, queimaduras, freiras, herpes labial, aftas, picadas na garganta, dor de dentes (aplicar no dente), Escoriações (estanca o sangue), alivio de comichão, picadas de insectos, infecções fúngicas, psoríase, eczemas, assadura nos bebes, inflamações das gengivas e céu-da-boca, hematomas.

Aloé Vera DERMA INTENSE

Actua como uma cortisona verde, mas sem os efeitos nocivos da cortisona. Creme inovador e exclusivo no mercado para cuidado da pele em áreas castigadas e stressadas.

Contem Aloé Vera, Óleo de Onagra, Extracto de Bérberis (Mahonia) e Vitamina B12.

Posologia: Aplicar várias vezes ao dia em quantidade generosa na pele limpa e sobre as áreas afectadas, espalhando uniformemente.

Pode ser usado em crianças, não contem parabenos, perfume e óleos minerais.

Indicações: todo o tipo de problemas de pele cansada, sensível, ou danificada como por exemplo, Psoríase, Dermatites, Eczemas, Pele Gretada, Acne (aplicar depois do Spray de Emergência um pouco em cada borbulha).

Aloé Vera CONCENTRATE

Um concentrado de gel de Aloé Vera para uma aplicação reconfortante, hidratante, refrescante e calmante da pele irritada

Posologia: Aplicar várias vezes ao dia em quantidade generosa na pele limpa e sobre as áreas afectadas, espalhando uniformemente.

Pode ser usado em crianças, não contem parabenos, perfume e óleos minerais.

Indicações: pele irritada e pouco hidratada, cicatrizante, aplicar em feridas abertas, lesões leves, queimaduras ligeiras, hematomas, alergias de pele, picadas de insectos, verrugas, neurodermatites, pele com imperfeições.

Aloé Vera com PROPOLIS

Creme de tratamento calmante para a pele, com gel puro de Aloé Vera e Própolis.

Própolis é extraído do favo do mel e ideal para aplicação depois do Spray de Emergência.

Posologia: Aplicar várias vezes ao dia em quantidade generosa na pele limpa e sobre as áreas afectadas, espalhando uniformemente.

Pode ser usado em crianças, não contem parabenos, perfume e óleos minerais.

Indicações: Creme de massagem, creme de mãos, pele escamosa e seca, calosidades, pele gretada, psoríase, regenera e acalma os tecidos danificados, creme de massagem para os pés (massajar durante 15 a 20 minutos), para mãos gretadas e danificadas, aplicar generosamente nas mãos à noite e pôr uma luva de algodão branca.

LR Probalance

Uma das coisas mais importantes para a saúde, e para evitar muitas doenças incluindo o cancro é necessário que o nosso corpo esteja alcalino.

No entanto, devido à nossa alimentação com excesso de carne, produtos lácteos, café, doces, álcool e nicotina, 95% das pessoas sofre de Acidose que consiste em ter o Ph muito baixo ou abaixo dos limites, que devem ser 7,4 e podem ser medidos com as fitas medidoras de Ph (disponíveis na LR).

O Probalance ajuda a restabelecer o equilíbrio ácido básico natural do organismo, através do complemento de fito-nutrientes minerais.

O recurso a dietas para perder peso conduz a acidificação do organismo descontrolando o equilíbrio acido básico.

O Probalance é composto por Potássio, Magnésio, Cálcio, Cobre, Crómio e Molibdénio e outros minerais.

Posologia: Crianças dos 6 até aos 10 anos 1 comprimido 3 vezes ao dia, depois dos 10 anos 2 comprimidos 3 vezes ao dia, para adultos 4 comprimidos, 3 vezes ao dia

Indicações: Auxilio na perda de peso, doenças de pele, Cancro, pedra nos Rins, tensão muscular nos ombros e pescoço, cansaço permanente, desequilíbrio geral, falta de acção e iniciativa, descalcificação óssea, diabetes, envelhecimento precoce, melhora o rendimento cerebral, dor de cabeça.

LR Super Omega 3 Activ

O nosso organismo necessita de gorduras para o seu bom funcionamento, no entanto, nem todo o tipo de gorduras faz bem à saúde, muito pelo contrário a maior parte das gorduras são prejudiciais. O **Super Omega 3 Activ** fornece ao organismo as gorduras saudáveis necessárias ao bom funcionamento do coração, sistema cardiovascular e aumenta a capacidade cerebral.

Ajuda a equilibrar os valores naturais de gordura no sangue, bem como ajuda no controlo de colesterol.

Não contem lactose nem organismos geneticamente manipulados,

Contem Óleo de Onagra, elevada concentração de EPA e DHA de óleo de peixe, beta-glucano, e óleo de palma.

Posologia: em crianças a parti dos 12 anos 1 capsula 2 vezes ao dia, adultos 1 capsula 3 vezes ao dia.

Indicações: Problemas cardiovasculares e cerebrovasculares, colesterol elevado, doenças cardíacas, AVCs, estimulam inteligência e criatividade, melhora a concentração, para gravidez, esclerose múltipla, Alzheimer, Parkinson, stress.

LR LRoxan²

O nosso organismo no seu trabalho dia a dia produz energia através das nossas células. A produção de energia cria desperdício que são os radicais livres, altamente prejudiciais à saúde.

Questões externas também ajudam a aumentar os radicais livres no organismo, como poluição, tabaco, álcool, aditivos químicos e conservantes, medicamentos, *fast food*, pesticidas, etc..

O nosso corpo não tem capacidade de eliminar todos os radicais livres e por conseguinte necessita de ajuda.

LRoxan² contem antioxidantes como Vitamina A, Vitamina C, Vitamina E, Coenzima Q10, zinco que eliminam esses radicais livres, impedindo o proliferar de doenças causadas por estes.

Posologia: Crianças a partir dos 4 anos 1 comprimido por dia, depois dos 12 anos 1 comprimido 2 vezes ao dia, adultos 1 comprimido 3 vezes ao dia.

Indicações: Stress, falta de ânimo, insónias, cansaço, prevenção de doenças cancerígenas.

LR Vita*Aktiv*

A recomendação da Organização Mundial de Saúde WHO recomenda que a nossa alimentação seja composta por 80% de substâncias vivas e somente 20% de substâncias mortas.

Quando digo vivas quero dizer frescas como vegetais verdes e outros e substanciais mortas são carne e peixe.

Obviamente a nossa alimentação tem falta de vegetais crus, e excesso de carne.

Para suplementar essa falta existe o **VitaAktiv** que contem 100% das necessidades diárias das vitaminas D3, E, B1, B2, B6, B12, Niacina, Acido Fólico, Acido Pantoténico e Biotina para além do concentrado compacto integral de 21 vegetais e frutas.

Não contem corantes nem conservantes.

Posologia: uma colher de chá (5ml) por dia.

Indicações: Reforço do sistema imunitário, deficiência vitamínica, queima de gorduras, doenças cardiovasculares menores, promove energia corporal.

LR PROBIOTICO 12

Um dos factores principais para manter um corpo saudável é o bom funcionamento dos intestinos.

Os nossos intestinos são colonizados por milhões de bactérias que ajudam na absorção de nutrientes necessários ao nosso organismo.

Essas bactérias são divididas em dois grupos, as Probioticas (boas) e as nocivas (más) mas ambas são necessárias. Tem no entanto de haver um equilíbrio entre elas, e quando esse equilíbrio se descontrola, os problemas intestinais surgem, como diarreias, obstipação, cólicas, etc.

A fórmula **PRO**BIOTICO 12 resulta de um processo de microcapsulagem patenteado que protege as bactérias durante a passagem pelo estômago e dos ataques dos ácidos biliares, mantendo as bactérias intactas até que cheguem ao intestino onde é a sua área de actuação.

O intestino abarca cerca de 70% do sistema imunitário e o equilíbrio da flora intestinal é de vital importância, daí o **PRO**BIOTICO 12.

O **PRO**BIOTICO 12 contem as seguintes bactérias: *B. longum, B. breve, B. bifidum, B. infantis, B. lactis, L. plantarum, L. casei, L. paracasei, L. rhamnosus, L. acidophilus, L. bulgaricus, S. thermophilus.*

Posologia: 1 capsula por dia

Indicações: para protecção da membrana intestinal, melhor absorção de nutrientes, estimula a desintoxicação do fígado e dos rins, Promove a redução da enzima DAO, que degrada a histamina melhorando alergias, reduz a produção de ácidos biliares secundários cancerígenos, diarreias obstipação.

LR Colostro Directo, Compacto e Pérolas

Ao contrário dos seres humanos, o bezerro, não desenvolve no útero materno um sistema imunitário totalmente eficaz. O mesmo só se desenvolve depois do nascimento, através da digestão de leite colostral – também designado como Colostro. O Colostro dá ao bezerro recém-nascido tudo o que necessita para sobreviver.

O Colostro não procede de laboratórios farmacêuticos, é um produto natural sem qualquer adição de substâncias artificiais.

O Colostro contem uma combinação natural enorme de Imunoglobinas, Factores de Crescimento, Aminoácidos, Vitaminas e Minerais.

Livre de gordura e caseína, tolerado por intolerantes a lactose.

Posologia: Colostro Directo 8ml com pequeno-almoço, Colostro Compacto 1 capsula 2 vezes ao dia, Colostro Pérolas (para Crianças) uma medida 2 vezes ao dia.

Indicações: Infecções dos intestinos, aumentar a capacidade de desportistas, diminuir o tempo de recobro para atletas, aumenta a capacidade do sistema imunitário, doenças auto-imunes, gripes e constipações, sinusite, asma e alergias, herpes, anemia, doenças cancerígenas, depressões, cicatrizante (pode ser aplicado directamente nas feridas), diminui o tempo de recuperação pós-cirúrgico, para pessoas que estão a fazer quimioterapia, doenças crónicas.

Advertências: Máximo 3 meses de Colostro Directo, devendo passar depois para Colostro Compact. Não recomendado a grávidas e em aleitamento, não recomendado a transplantados, doentes de leucemia.

Não misturar com Leite ou bebidas quentes

LR Cistus Incanus, chá, capsulas e spray

O Cistus Incanus é uma planta de origem silvestre, tradicional do Mediterrânio que desde sempre tem sido utilizada para combater fungos e vírus.

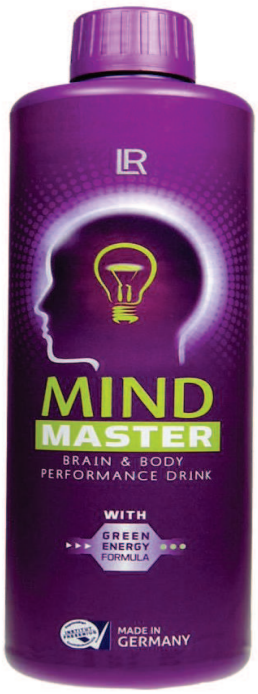
Contem uma grande quantidade de polifenóis que bloqueiam as antenas dos vírus evitando a sua agregação às células impedindo um aumento da proliferação viral.

Posologia: Chá uma chávena 3 vezes ao dia ou mais se desejar, pode ser bebido também frio como refresco. Cápsulas para manutenção, 2 cápsulas 3 vezes ao dia, em caso de infecção activa pode aumentar para 3 cápsulas 5 vezes ao dia durante um período de 3 a 4 dias. Spray, aplicação de 3 vaporizações 3 vezes ao dia na área infectada, amígdalas, gengivas, etc.

Indicações: Ideal para crianças, na prevenção de infecções várias, tomar o chá antes de início da época das constipações e gripes para prevenir ocorrência, diminui o colesterol, para fungos nos pés banhar em chá (1 colher de sopa cheia mais uma colher de sal grosso por cada litro de água) bem quente por 5 a 6 dias e depois de enxugar, aplicar spray nas áreas afectadas, doenças respiratórias, inflamações de estômago e intestinos.

Avisos: Pode ser tomado por grávidas, pode ser ingerido por animais, recomendado para crianças a partir dos 2 anos.

LR MindMaster, Normal e RED



O stress é algo comum a todos e a todas as idades, crianças, jovens, adultos e idosos, todos sofrem as consequências do stress.

A Stress veio para ficar e é necessário combater os danos que o stress oxidativo provoca no ser humano.

O stress oxidativo leva as células a produzirem muito mais energia do que a normal actividade do organismo, por conseguinte as células ao produzir mais energia, produzem mais desperdício, os radicais livres.

Em condições normais o nosso organismo consegue eliminar esses radicais livres mas com o excesso de energia produzida, necessita de ajuda.

É da maior importância que os radicais livres sejam eliminados pois são a causa de 95% das nossas doenças incluindo doenças cancerígenas.

Para além das causas internas também existem causa externas que aumentam os radicais livres, como tabaco, poluição, álcool, *fast foods,* medicamentos, etc..

O MindMaster é o único produto para o stress numa base holística, com duas áreas de actuação, eliminar os danos causados pelo stress e aumentar a energia e capacidade do organismo.

Denominada Fórmula de Energia Verde, tem os seguintes componentes:

Para neutralizar os efeitos nefastos do Stress, os antioxidantes Resveratrol, Clorofila, Chá Verde, Vitamina E, Selénio e Aloé Vera Gel (o gel é utilizado para maior absorção dos fito-nutrientes pelo organismo).

Estes antioxidantes são dos mais potentes (mais elevado ORAC) entre os mais de 600 antioxidantes conhecidos.

Para estimular a produção de energia e a performance, Vitaminas do Complexo B, Colina, Coenzima Q10, L-Carnitine, ferro e Aloé Vera gel.

Posologia: 80 ml de manhã diariamente.

Indicações: Stress oxidativo, cansaço, irritabilidade, desconcentração, perca de memória, insónias, excelente para atletas aumenta a energia e reduz os radicais livres causados pelo esforço atlético.

Aviso: Não aconselhado a diabéticos e a gravidas

LR FiguActiv para a sua silhueta

Os Batidos

Os batidos são a substituição ideal de uma refeição para consumir menos calorias e assim poder perder peso com saúde.

Com vários sabores deliciosos apelam a qualquer gosto

As Sopas

Sopas hipocalóricas de vários sabores onde se pode acrescentar legumes verdes a gosto.

Sem Lactose

Sem Glúten

Sem adição de conservantes

O Chá

O acompanhante ideal entre refeições.

Para controlar os pequenos ataques de fome entre as refeições.

Como é recomendado para a saúde beber 1,5 Litros de água por dia, o chá faz essa função.

Um excelente complemento diatético

Para os ataques de fome entre as refeições o LINÉE é um complemento hipocalórico rico em fibra que irá suprimir esses ataques de fome.

Barritas hipocalóricas ricas em fibra para suprimir o apetite também ente as refeições ou ao deitar

TRATAMENTO DE EMAGRECIMENTO

LR-FIGUAKTIV

1ª fase:

duração 3 a 5 dias

Peq. almoço:

- **4 Probalance, 30ml Aloé Vera Gel e batido figuactiv (200ml), uma colher de chá de VItaAKTIV**

Almoço:

- **4 Probalance, 30ml Aloé Vera Gel e sopa figuactiv**

Jantar:

- **4 Probalance, 30ml Aloé Vera Gel e sopa figuactiv**

Se entre estas refeições se tiver fome e não quiser optar pelas barritas de LR ou o LINÉE pode comer um iogurte magro com figuactiv (1 colher sopa) ou uma peça de fruta de preferência maçã ou pêra ou bolachas de água e sal e um queijo fresco.

2ª fase:

Introduzir 1 refeição de faca e garfo, pode ser almoço ou jantar, Prato inteligente:

- **1/3 de salada/legumes 1/3 cereais (arroz ou massa 2 colheres) e 100 gr. peixe ou carne**

Nesta fase aposte nas saladas de legumes e fruta

3ª fase:

Fase da estabilidade. Para não perder os novos hábitos alimentares, fazer uma refeição de figuactiv (opte pelo peq. Almoço, assim sabe que tem uma refeição equilibrada e com tudo o que necessita)

Se eventualmente se exceder numa festa, em jantares ou almoçaradas, faça um dia de desintoxicação optando pelas 2 ou 3 refeições figuaktiv (batido / sopas).

Sugestões:

Nos seus batidos ou sopas apele à sua imaginação e crie excelentes refeições.

Batido: pode juntar fruta fresca cortada ou desfeita; cereais; etc.

Sopas: pode juntar tostas integrais aos cubos; legumes picados; salsa; coentros; a seu gosto.

Conclusão

Para uma vida saudável, é necessário uma dieta saudável com vegetais verdes, sempre que possível crus ou feitos a vapor, carne pouca mas bem passada, fruta e o consumo de pelo menos 1,5 litros de água por dia.

Alimentos como as sopas, grelhados com pouca gordura são aconselhados.

Para que tenhamos saúde, as nossas células têm de estar saudáveis, e para tal necessitam de:

1 – Oxigénio

2 – Água

3 – Nutrientes

4 – Mente Positiva

5 – Alcalinidade

O **oxigénio** é recolhido através da nossa respiração, mas normalmente respiramos incorrectamente, devemos respirar através do diafragma para oxigenar a totalidade dos pulmões e não apenas o terço inferior. Para corrigir isso, devemos pelo menos 2 vezes ao dia por 10 minutos respirar da seguinte forma, inspirar fundo pelo nariz, reter a respiração por 5 segundos e expirar lentamente pela boca. Fazendo isto iremos aumentar a recepção de oxigénio e veremos que nos sentimos com mais energia.

A Água é necessária à vida, o nosso corpo é 75% de água e temos de beber no mínimo 1,5 litros de água por dia.

O ser humano pode viver sem comida por umas semanas, sem água por uns dias e sem oxigénio por uns minutos.

Os Nutrientes são necessários para as nossas células produzirem energia, mas a nossa alimentação não é suficiente, daí a necessidade de tomar nutrientes para além da alimentação.

Os Produtos da LR Health & Beauty contêm os nutrientes necessários para o bom funcionamento do nosso organismo.

Uma Mente Positiva é necessária para o bom funcionamento do nosso organismo, tristeza, pensamentos negativos, causam o declínio da nossa saúde, é necessário mantermo-nos positivos e alegres. O riso é uma das melhores terapias para a saúde.

Alcalinidade é absolutamente necessária para combater inúmeras doenças, incluindo cancerígenas, as nossas células movem-se em água (o corpo é 75% água) se essa água não for pura e alcalina vai destruir as células causando mutações que facilitam a doença. As dietas causam mais acidez no organismo que tem de ser combatido.

Para um corpo saudável e para ter as células saudáveis temos de manter o nosso corpo alcalino.

Estes conselhos são para os parceiros da LR Health & Beauty Systems mas também para aconselhar os seus clientes de modo a que tenham mais e melhor saúde.

Seja Feliz, seja Saudável e seja grato!