

Casa da Saúde

**TORNE-SE O  
MESTRE DO  
SEU PESO**

*conheço!*





## Casa da Saúde

**ESTÁ PRONTO PARA PERDER  
PERMANENTEMENTE A GORDURA  
TEIMOSA, GANHAR SAÚDE E TER MAIS  
CONFIANÇA DO QUE NUNCA?**

Vamos explorar juntos as etapas que precisa seguir para equilibrar o seu peso de forma segura e permanente, e para que possa criar a vida saudável e feliz dos seus sonhos!

## SOBRE *Nós*

O 'Reset Metabólico' é um programa de mudança de estilo-de-vida desenvolvido para ajudar pessoas com a perda de peso e a melhorar a sua saúde em geral.

O programa concentra-se em fazer escolhas de longo prazo que vão melhorar cada área da sua saúde. A perda de peso torna-se o resultado indireto desse processo. É um programa simples, de 10 semanas, no qual aprenderá como perder peso de forma segura e permanente para o resto da sua vida. É uma abordagem à mente, corpo e espírito para a otimização da sua saúde, onde exploramos o que contribui para o ganho de peso, como o sono, a digestão, o stresse, as toxinas e outros fatores do nosso estilo-de-vida.



# RESET METABÓLICO

O que torna o programa eficaz? O programa focasse em equilibrar cada área da sua vida que pode estar a contribuir para o ganho de peso e fazer um reset total do seu corpo. A nossa abordagem trabalha com **9 pilares:**

## 01

### Reset do Sistema Nervoso

Um dos segredos da saúde é cuidar do seu sistema nervoso. Quando aprende a contribuir positivamente para o seu sistema nervoso, isso tem um efeito no bem-estar de todos os seus órgãos, células e processos bioquímicos. Vai aprender como usar o seu sistema nervoso para ajudá-lo a alcançar um estado profundo de cura e equilíbrio.

## 02

### Descanso e Recuperação

A estratégia de cura mais eficaz é exatamente o oposto do que a maioria das pessoas faz quando querem perder peso: descansar! Quando tem uma boa qualidade de descanso, faz uso da habilidade inata da cura do seu corpo e cria uma mudança profunda nas hormonas que produz. Esta parte do programa aborda as causas da falta de energia e do sono, e aprofunda o conhecimento de como naturalmente pode melhorá-los.

# 03

## Refeições Densas em Nutrientes

Pode comer mais e perder peso, a chave é saber o que comer para o seu tipo de corpo. Nas primeiras 6 semanas, fará uma alimentação rica em nutrientes, hipoalérgica e anti-inflamatória. Terá uma ingestão ilimitada de certos alimentos (vegetais e verduras) com uma ingestão equilibrada de proteínas, gordura, amidos e frutas. Isto vai ajudar a melhorar a digestão, diminuir a inflamação, equilibrar as hormonas e a controlar os níveis de insulina. Após este período, iremos reintroduzir todos os alimentos e prestar atenção para aprender quais são os bons para o seu corpo e quais devem ser evitados permanentemente. Durante este período, também vamos explorar a ciência de como comer para obter melhores resultados na saúde.





## 04

### **Janela Alimentar Mais Estreita**

Quando se trata de nutrição, uma das mudanças mais poderosas que pode fazer é reduzir a janela da sua alimentação. Quando isto é combinado com a escolha de alimentos mais saudáveis, estabiliza o seu apetite, tem menos desejos e permite que o seu sistema digestivo, imunológico e de desintoxicação se recupere. Quando se junta isto com uma dieta anti-inflamatória, isto torna-se uma maneira poderosa de melhorar o seu metabolismo, os níveis de energia e de resolver os desequilíbrios hormonais.

## 05

### **Movimento Gentil e Alegre**

Todos somos abençoados com um corpo articulado com o qual nos expressamos. Vamos entender que movimento lhe traz alegria, algo que lhe traga um sorriso todos os dias, que o une ao momento presente e ao seu corpo. Neste programa, vamos dar ao seu corpo a chance de se curar, fazendo com que implemente movimentos que são mais curativos por natureza em vez de movimentos intensos e stressantes.

# 06

## Cura do Intestino

A saúde inicia-se no intestino, era algo que Hipócrates sabia há mais de 2.000 anos atrás. A ciência moderna confirma isto e acrescenta evidência de que a inflamação crônica geralmente começa no intestino. Hoje em dia acreditasse que a inflamação crônica é uma das causas da maioria dos problemas de saúde em tempos modernos (doenças cardiovasculares, cancro, diabetes, osteoporose, declínio cognitivo, ganho de peso, fígado gordo, entre outros). Vai aprender como cuidar da sua microbiota, e como transformá-la de forma a melhorar a sua saúde e equilibrar o seu peso.

# 07

## Suplementos

Usaremos algumas ervas, micronutrientes e pré e pró-bióticos para ajudar o seu corpo a se redefinir. Quando necessário, serão utilizados diferentes produtos naturais para repor o seu sistema nervoso, diminuir a inflamação e melhorar o seu metabolismo, a sua drenagem linfática e a sua digestão.





# 08

## **Autoconsciência**

Na dúvida, o amor é sempre a resposta. A sua jornada para melhorar a sua saúde, começa com amar-se o suficiente para querer se tornar uma melhor versão de si mesmo. Vamos ajuda-lo a se tornar mais autoconsciente e a ter uma conexão mais profunda consigo mesmo e com as pessoas ao seu redor.

# 09

## **Comunidade**

Comunidade é um dos aspetos mais importantes da saúde e da longevidade. Criamos uma pequena comunidade de pessoas preocupadas com a sua saúde que estão na mesma jornada, de maneira a apoiá-lo ao longo do caminho. Encontramo-nos semanalmente para refletir juntos e aprender coisas novas e entre sessões mantemos o contacto através do nosso grupo de WhatsApp.

**Obtemos resultados de saúde duradouros porque este programa é mais do que o controlo de peso!**

# QUEM PODEMOS *Ajudar*

- Está confuso, cético e cansado de tentar as dietas da moda, exercício ou suplementos e nunca sentiu nenhuma mudança real ou resultados duradouros.
- Está pronto para implementar estratégias de estilo de vida simples e sustentáveis que o ajudarão a equilibrar permanentemente o seu peso, sentir-se confiante, enérgico e à vontade o dia todo! Mas o mais importante é que você está pronto para melhorar a sua saúde!





## SE ...

- Está à procura de uma solução rápida ou temporária.
- Não gosta de aprender coisas novas e não tem interesse em crescer pessoalmente.
- Não está pronto para fazer escolhas mais saudáveis.
- Não quer mudar os seus hábitos alimentares ou o seu estilo de vida.

**ESTE PROGRAMA NÃO É  
ADEQUADO PARA SI!**

# NOSSA *Abordagem*

**Primeiro**, 60 minutos de sessão de descoberta gratuita: vamos descobrir se podemos ajudá-lo com o seu problema ou objetivo. Sem compromisso!

Exploraremos os seus objetivos pessoais, história médica, sintomas, diário alimentar, resultados de laboratório (se houver), atividade física e estilo de vida. No final da sessão, será feita uma avaliação.

Em **segundo** lugar, iremos identificar um grupo para si. Gostamos de trabalhar com grupos de 6 pessoas, para que a experiência seja íntima, segura e solidária. Pesquisas mostram que comportamentos saudáveis de longo prazo são mais facilmente mantidos quando estamos cercados por redes de apoio. Infelizmente, muitos de nós estamos cercados por detratores bem-intencionados. O objetivo é que, durante as 10 semanas, o grupo se una de tal forma que, após o programa, continue a apoiar-se por um longo período de tempo. A melhor opção seria encontrar algumas pessoas que conheça e que gostassem de entrar nesta aventura consigo. Caso isso não seja possível, entrará numa lista de espera até encontrarmos um grupo compatível para si.





**Em terceiro lugar**, encontramos-nos 90 minutos semanais em grupo durante 10 semanas. Na nossa primeira sessão, vamos conhecer-nos, explorar os fundamentos do programa, receberá um manual com orientações simples e os suplementos para a fase 1. Nas sessões seguintes, refletiremos sobre a semana anterior, responderemos a perguntas e nos apoiaremos uns aos outros. Também vamos aprender novas teorias da saúde e decidir quais as mudanças de estilo de vida que queremos tentar implementar na semana seguinte. Um dos princípios do programa é que a mudança seja fácil, porque quando há muito esforço ela não é sustentável a longo prazo. Entre sessões, o grupo apoia-se via WhatsApp.

**Custo:** 350 euros (10 sessões e materiais). Pode ser pago em prestações.

**A MÁGIA ACONTECE EM COMUNIDADE,  
INDIVÍDUOS FOCADOS NA ESPERANÇA  
PERCORRENDO UM CAMINHO SEMELHANTE!**



## ESTÁ NA HORA DE DIZER

ADEUS AO ...

- Excesso de peso
- Baixos níveis de energia
- Dormir mal
- Desejos por certas comidas e comer emocionalmente
- Dor e inflamação
- Desequilíbrios hormonais
- Alimentos dietéticos sem sabor
- Treinos físicos intensos
- Dieta ioiô e a montanha-russa da perda de peso
- Baixa autoestima e baixa autoconfiança
- Metabolismo lento
- Sentir-se confuso com o que fazer
- Dietas de restrição calórica que não funcionam
- Sentir-se sem esperança que as coisas nunca vão mudar

# Três MITOS DA SAÚDE

## 01

### **“Já tentei de tudo!”**

Muitas vezes ouvimos isto de novos clientes que sentem que já fizeram tudo o que podiam para melhorar. No entanto, quando começamos a trabalhar com eles, fica claro que ainda há muito caminho a percorrer.

## 02

### **“Não tenho tempo!”**

Todos nós temos a mesma quantidade de tempo num dia, e o tempo passa, estejamos saudáveis ou não. Mas poucas coisas são mais inúteis do que o tempo passado doente ou indisposto. É melhor investir na sua saúde do que gastar na doença!

## 03

### **“Posso descobrir isto sozinho!”**

Vivemos na era das informações, mas a informação mais valiosa de que precisa é o conhecimento do que está a acontecer dentro do seu corpo. O programa ajuda-o a entender os pilares básicos da saúde, como entender o seu corpo e fornece ainda informação simples que pode ser implementada imediatamente.



# RESET METABÓLICO

## *Perguntas frequentes*

### Quanto peso vou perder?

A perda de peso varia de pessoa para pessoa. Depende de quanto peso tem para perder e da quantidade de inflamação que tem. No entanto também depende dos esforços que fará. Este programa foi desenvolvido para reduzir peso de maneira suave e segura à medida que executa mudanças no estilo de vida. A perda de peso continuará além das 10 semanas se as mudanças no estilo de vida forem mantidas.

### O que vou comer?

Durante o programa, seguirá uma dieta rica em nutrientes, hipoalergénica e anti-inflamatória. Terá uma ingestão ilimitada de certos alimentos (vegetais e verduras) com uma ingestão equilibrada de proteínas, gorduras amidos e frutas.



## **Posso fazer o programa se estiver a tomar medicação?**

Se estiver a tomar algum medicamento, avaliaremos o seu caso para garantir que não haja contraindicações. Aqueles que tomam medicamentos para a pressão arterial e diabetes precisam monitorar cuidadosamente seus níveis, pois muitos pacientes experimentam a normalização completa de seus níveis de açúcar e pressão arterial. Para quem é diabético, sugerimos a compra de um monitor contínuo de glicemia para acompanhar os seus valores.

## **Porque sugerem nenhum ou pouco exercício?**

Um dos pilares do programa é ajudar o sistema nervoso a ir para um estado de cura e reparação. A maioria dos exercícios físicos são exigentes e criam stresse no corpo. Durante a primeira fase do programa (6 semanas), a recomendação é para só praticar exercícios mais gentis como o ioga, Chi Kung, caminhadas. Depois desta fase outros exercícios físicos podem ser adicionados.



## Os resultados são permanentes?

Este programa foi criado para ter resultados permanentes. No entanto, os resultados dependem da sua adesão a um estilo de vida saudável. É importante seguir um estilo de vida saudável para toda a vida. Não se trata de perfeição, mas a busca do melhor para si. O nosso método é principalmente para aqueles que desejam ser mais saudáveis e que querem sentir-se bem a nível físico, emocional e mental e, como consequência, ter uma boa aparência!

## O que acontecesse quando as 10 semanas acabam?

Se tiver mais peso para perder e continuar com os ensinamentos, continuará a perder peso por muitos meses até atingir o seu peso ideal. Além disso, continuará com o apoio do grupo para garantir que a perda de peso e o estilo de vida são mantidos.



# AGENDE UMA SESSÃO DE DESCOBERTA

*60 minutos*

Se se sente um pouco paralisado, frustrado, cético e confuso - não está sozinho.  
Se está cansado de se esconder sob roupas largas e evitar as pessoas, porque está envergonhado com a sua aparência - não está sozinho.

Se sonha em vestir roupas antigas e ter energia suficiente para passar o dia sem se sentir cansado por volta das 14h - não está sozinho.

Pode estar a tentar superar estes desafios TOTALMENTE sozinho, mas não precisa!  
Estamos aqui para ajudá-lo!

Na sessão/chamada de descoberta, vamos explorar:

Os problemas de saúde que está a enfrentar, o que tentou no passado que não funcionou, quais são os seus objetivos de saúde e porque são importantes para si e se este programa é o certo.

Se está pronto para agir e recuperar a sua saúde, e obter o seu peso ideal como consequência, então convidamos-o para agendar uma sessão gratuita connosco!

Marque uma sessão em [www.casa-da-saude.com](http://www.casa-da-saude.com) ou envie uma mensagem para o 93 352 5500, com a frase "estou pronto" ou envie um e-mail para [sofia@casa-da-saude.com](mailto:sofia@casa-da-saude.com).

# UMA PALAVRA FINAL

## da Sofia

Se eu consegui, você também consegue!

Demorei 1 ano para conseguir melhorar a minha saúde e como consequência perder 18 kg.

Quando comecei esta jornada de saúde, foi depois de uma vida inteira viciada no trabalho, a sofrer de stress crônico contínuo, a comer mal (eu era viciada em açúcar), sem descanso adequado ou sem exercício físico. Aos 45 anos, eu encontrei-me numa situação onde estava quase obesa, sofria de inflamação crônica, dores por todo o corpo, acne adulto, problemas digestivos, níveis de colesterol altos e um mau funcionamento do meu cérebro porque tinha tido um esgotamento. A minha saúde era uma miséria!

Quando comecei a estudar os conceitos de Medicina Integrativa e a experimentar em mim mesma, fiquei surpresa como, com mudanças simples no meu estilo de vida, apoiadas por uma boa alimentação, algumas ervas naturais e micronutrientes, eu consegui obter resultados tão positivos.

O programa 'Reset Metabólico' foi desenvolvido com base nos meus estudos, experiências comigo mesma e outros programas testados e implementados nos EUA.

Com o programa, aprenderá estratégias de estilo de vida e a mentalidade necessária para recuperar a sua saúde e, no processo, atingir o seu peso ideal. O programa baseia-se no facto de que, se a mudança for muito difícil, não vai ser sustentável! E por isso trabalhamos com o seu próprio ritmo, desta maneira as mudanças que fizer podem durar para toda a vida.

Este é um investimento em si que o beneficiará para o resto da sua vida.

Estou ansiosa para o conhecer e comemorar as suas vitórias.

Com Amor,  
Sofia

