

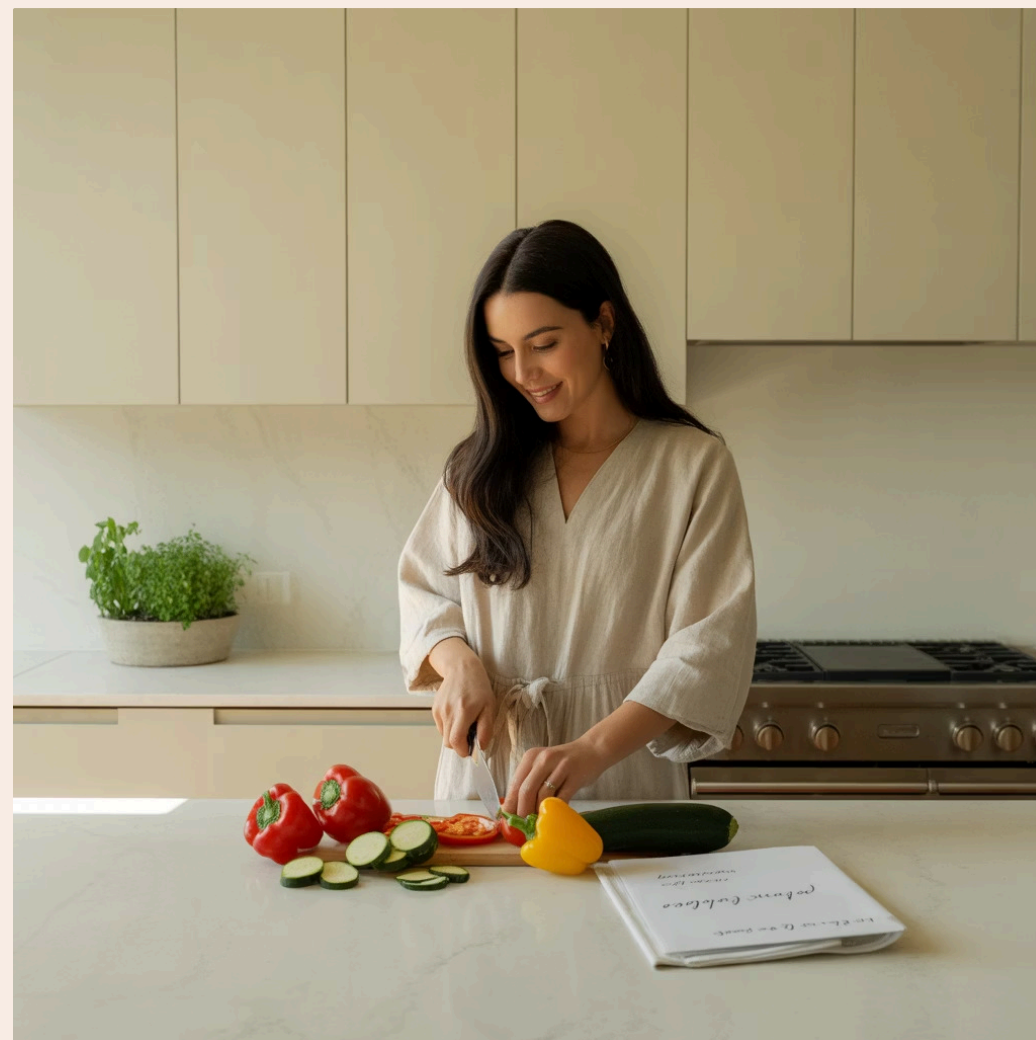
**Mini Guia de Bolso – Cuide
do Seu Corpo e da Sua Mente
10 Dicas Simples Inspiradas
no Protocolo ICV**



Introdução

Você não precisa de dietas malucas, cortes radicais ou uma rotina impossível para começar a se sentir melhor. A verdade é que grandes transformações acontecem com escolhas simples feitas todos os dias.

Este mini guia foi criado para te dar um empurrãozinho. Aqui você encontra 10 dicas práticas e possíveis que fazem parte do método que transformou a minha vida – e que pode transformar a sua também. É só uma amostra do que irás encontrar no protocolo! Lá temos ainda mais 20 dicas te esperando, além de todo o programa!



Simple, direto e leve. É assim que começa o caminho para uma vida com mais disposição, leveza e autoestima.

Vamos juntas?

10 Dicas do Protocolo ICV para o Seu Dia a Dia

Saciou? Pare.

A reeducação começa ao escutar seu corpo. Comer até ficar satisfeita (e não cheia!) é um ato de autocuidado.

Comida de verdade no lugar do pacote.

Se vem em saquinho e tem ingredientes que você não sabe pronunciar, provavelmente não te nutre. Priorize o que nasce, o que se planta, o que se colhe.

Monte seu prato de forma inteligente.

Visualize: $\frac{1}{3}$ de proteína (carnes, ovos, frango, peixe) e $\frac{2}{3}$ de vegetais. Esse equilíbrio ajuda no controle da fome e no prazer de comer.

Esqueça calorias, foque em qualidade.

Trocar calorias vazias por nutrientes reais traz mais resultado do que viver na calculadora.

Hidrate-se!

A água é sua aliada na disposição, na saciedade e até na digestão. Comece o dia com um copo grande, de preferência com limão.

Escovou os dentes? Menos vontade de doce.

Esse hábito simples ajuda a driblar o impulso por açúcar logo após as refeições.

Fome ou vontade? Respire antes de comer.

Se pergunte: eu comeria uma salada agora? Se a resposta for não, não é fome! É somente vontade, pois na fome a gente come qualquer coisa!

Mexa o corpo com carinho.

Não precisa começar com treinos pesados. Caminhe, alongue, dance – o que importa é se movimentar com constância.

Vai sair? Leve algo com você.

Antes de uma festa, coma em casa! Evitar imprevistos e se preparar é um dos segredos do sucesso no processo de reeducação alimentar.

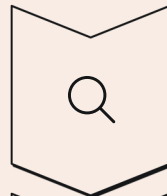
Errou? Recomece.

Nada de culpa. Recomece na próxima refeição. Não existe fracasso quando há constância.



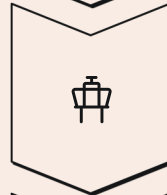
♥️ Conheça o Protocolo ICV – Sua Nova Rotina Começa Aqui

Essas dicas são só o começo. O Protocolo ICV é um método completo de reeducação alimentar, baseado em mais de 10 anos de prática, estudo e aplicação da alimentação low carb de forma leve, possível e prazerosa.



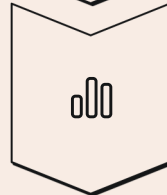
Identificar

O que realmente atrapalha sua rotina alimentar



Controlar


Seus hábitos de forma estratégica e realista



Visualizar

Seus resultados com clareza, sem neura e sem terrorismo nutricional

Nada de fórmulas milagrosas. Aqui você encontra orientação prática, suporte emocional e ferramentas reais para tornar a alimentação saudável uma parte da sua vida – sem abrir mão do sabor, da flexibilidade e da leveza.

 **Quer o passo a passo completo para transformar sua relação com a comida?**

👉 Clique no botão abaixo e descubra tudo sobre o Protocolo ICV.

Conhecer o Protocolo ICV

