

CHECK LIST



Matinal

ips





Abre a janela e **expõe-te à luz natural** (vai sincronizar o teu relógio biológico (ritmo circadiano) e ajuda a equilibrar cortisol, serotonina e melatonina).



Evita o **telemóvel** na primeira meia hora.



Raspa a **língua** e escova os dentes antes de beber água.



Bebe **400–500 ml de água morna** (ou à temperatura ambiente) para estimular o trânsito intestinal.



Movimenta o **corpo** (alongar, caminhar, subir escadas... o que conseguires).



Adia a **cafeína** 60–90 minutos após acordares.



Come **alimentos frescos**, inclui proteína (ovos, iogurte natural, aveia + sementes), fibra (fruta, flocos, vegetais) e gordura boa (abacate, frutos secos).



Acrescenta **1 infusão digestiva na 1ª refeição do dia**. Para evitar os microplásticos das saquetas de chá convencionais, sugiro-te as **infusões ZAIDA** que vêm em saquetas feitas com material biodegradável (www.zaida.pt)

CHECKLIST



Infusão Equilíbrio:
combina funcho, hortelã,
gengibre e lavanda

Ajuda o fígado a ativar
o **metabolismo matinal**
e **acalma o sistema**
nervoso.

Infusão Alívio:
gengibre, cenoura,
curcuma, raiz de alcaçuz

Apoia o sistema digestivo
e **reduz o enfartamento**
ou desconforto
abdominal.

Não tens que mudar radicalmente, mas sugiro-te
que implementes cada ação diariamente. **O intestino**
gosta de previsibilidade!



ips

ISABEL PEDROSO SILVA