

Equipe Amor ao Próximo

Luiza Cataldo



Thais Mozzer



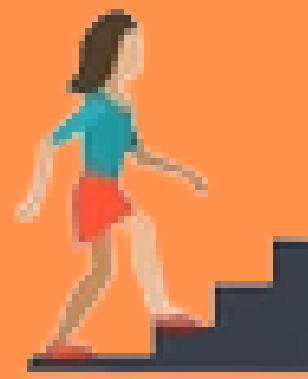
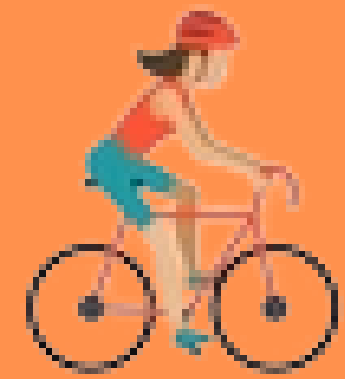
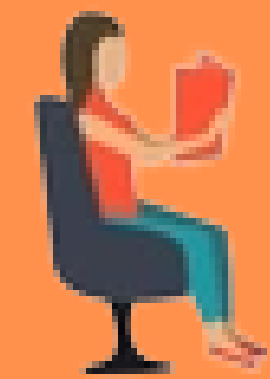
Myllena Machado



Vanessa Santana



*Exercício Físico e os
óleos essenciais*



Benefícios de fazer atividade Física

- Saúde Mental
- Qualidade de Sono
- Equilibra os hormônios
- Aumenta a disposição do dia a dia.
- Previne Doenças.

Associado a uma
alimentação saudável

Atribua a si mesmo(a) uma nota em cada área (1-10)

CUIDADOS DE SAÚDE

CUIDADOS MÉDICOS PROATIVOS

CUIDADOS PESSOAIS CONSCIENTES

REDUZA O ACÚMULO TÓXICO

DESCANSE E REDUZA O ESTRESSE

EXERCITE-SE

ALIMENTE-SE BEM

ESTILO DE VIDA

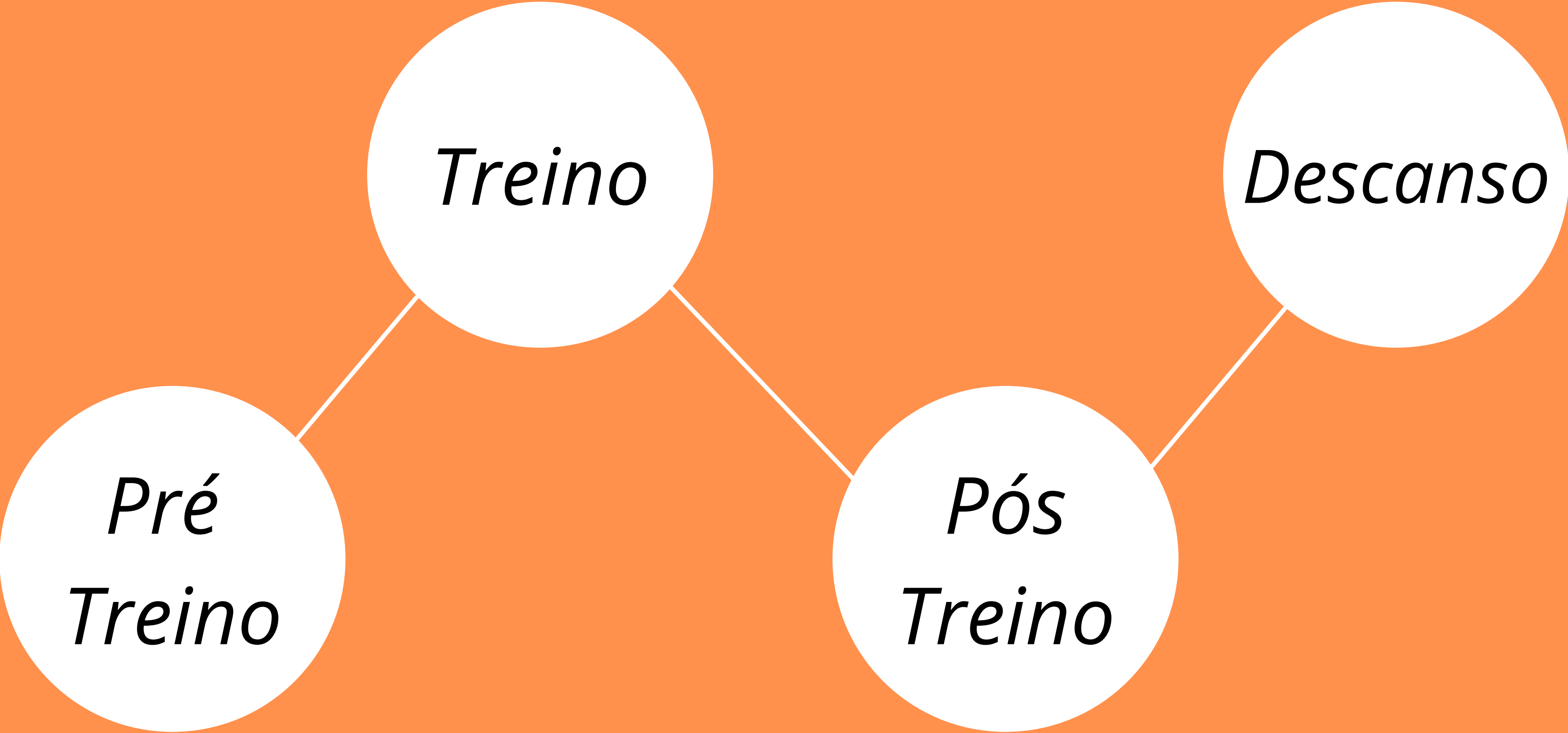
Qual sua nota de 1 a 10?

Como começar uma atividade Física?

Escolha uma atividade Física

Exercite a perseverança

Seja constante



1-Pré Treino

Recomendado a ingestão de carboidratos e proteínas.

Alongamento também é um fator primordial

Óleos Essenciais Pré Treino



Receitas

Suco Termogênico

Ingredientes

2 rodelas de Abacaxi

2 gotas de peppermint e/ou
gengibre

Açúcar ou adoçante a gosto

Suco Termogênico

Ingredientes

1 Laranja

Polpa de acerola

3 gotas de gengibre

200ml de agua

Chá

Ingredientes

200ml de água morna

2 gotas de gengibre

Não ferva o óleo essencial,
coloque depois no copo.

Receitas

Café Termogênico

Ingredientes

1 xícara de café

1/2 gota de cinnamon

-Colocar o óleo essencial
com um palitinho.

Lanche Termogênico

Ingredientes

1 Banana

1/2 gota de cinnamon

Pink Limonade

Ingredientes

1 colher de chá de mel

1 xícara de água

3 morangos

3 gotas de lemon

gelo

Bata o gelo com morango e mel
e no final adicione as gotas de
óleo essencial.

2- Treino

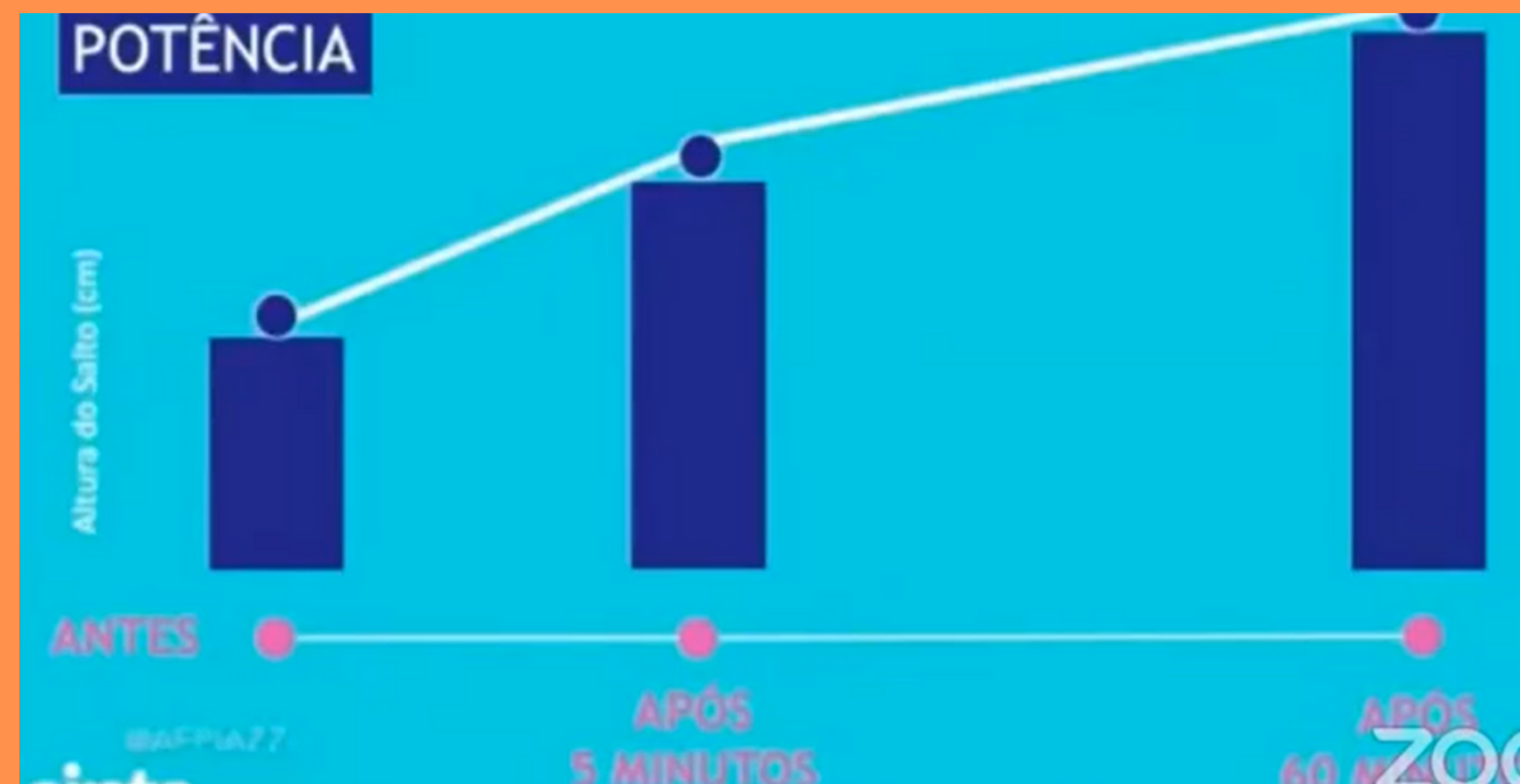
Todo treino exige em comum:

Foco

Concentração

Motivação.





Um Atleta foi submetido a um treino de 4 corridas de mil metros, intercaladas por 2 mn de recuperação.



Usar as Balas Breathe
Colocar no canto da Máscara
Massagear no peito com óleo de coco





Anti-Fatigue, Antioxidation, and Anti-Inflammatory Effects of Eucalyptus Oil Aromatherapy in Swimming-Exercised Rats

Uso de Óleo Essencial de
Eucalipto
 pode melhorar a
**CAPACIDADE
 AERÓBIA**



Table 1. Hematology and clinical chemistry parameters of the rats in the different groups.

Group	WBC	RBC	Hb	Hct
Control	10.5 ± 0.5	4.5 ± 0.2	12.5 ± 0.5	38.5 ± 1.5
2w + Oil	11.5 ± 0.5	4.8 ± 0.2	13.5 ± 0.5	40.5 ± 1.5
4w + Oil	12.5 ± 0.5	5.0 ± 0.2	14.5 ± 0.5	42.5 ± 1.5

@afpiazzi

Tso-Ching *et al*, 2018



3- Pós Treino

Momento de Recuperação



Receitas

Blend Relaxante e para a dor

Coloque a quantidade de uma moeda de R\$ 1,00 de óleo de coco e complete com 2 gotas Deep Blue e 2 copaiba!

Passe umas 3 a 4 x ao dia!

Escalda- Pés

Água morna

Bicabornato de sódio

2 gotas de Aromatouch

4 - Descanso

Momento de Recuperação



benefícios da curcuma

Tratamento natural para a Artrite

Substâncias Anti-Cancerígenas

Protege o Fígado e Previne a Diabetes tipo 2



Rica em Antioxidantes

Regula o metabolismo

Melhora a saúde cognitiva

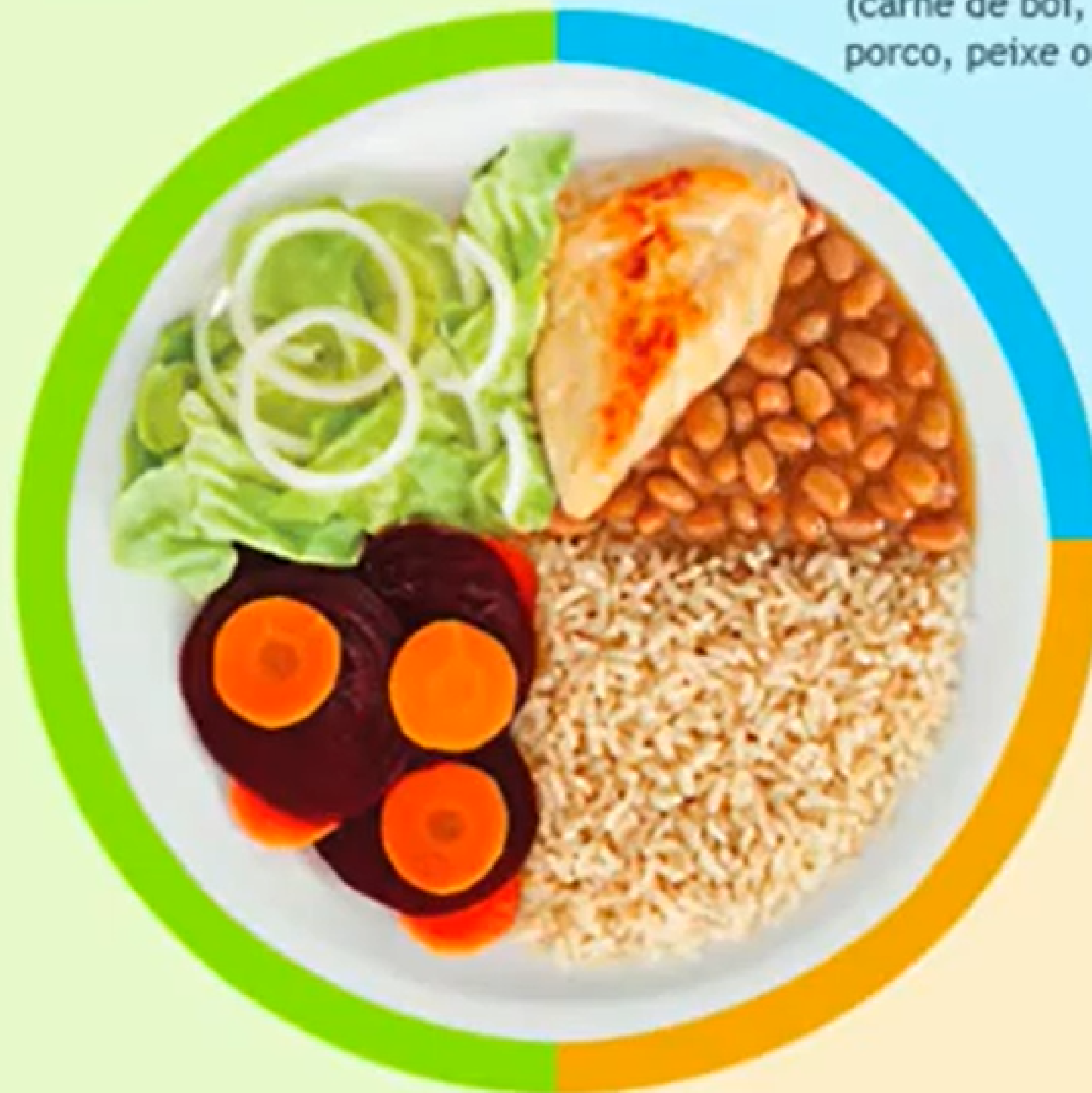
Tem propriedades Anti-inflamatórias



25%
Proteínas

proteína animal
(carne de boi, frango,
porco, peixe ou ovos)

proteína vegetal
(feijão, grão de bico,
soja ou lentilha)



50%
Vegetais
crus e cozidos

25%
carboidratos
de preferência integral