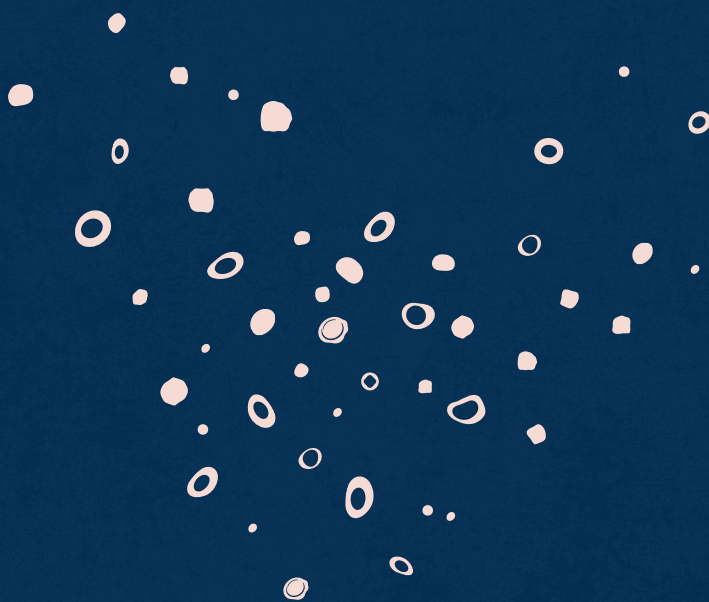


# Apêndices

Inspire-se em sua jornada!

2026-2027



# HERING KIDS CURITIBA

CONTE CONOSCO, SEMPRE!



## FACILITAMOS SUA VIDA!



**Malinha em casa:** selecione por What'sApp os looks da sua preferência, para suas crianças provarem no conforto da sua casa! Sim: vai, mesmo, uma mala!



**Delivery:** escolha e compre por What'sApp, e receba em casa ou onde preferir.



**Vale presente:** escolha a certeza! Sua amiga poderá unir os vales que receber de nossas lojas e comprar, em qualquer delas, os produtos que desejar!



**Atendimento em loja:** visite nossas lojas físicas, nos principais shoppings de Curitiba: Mueller, Palladium e Barigui.

### SUA SEGUNDA CASA:

#### Hering Kids Mueller

What'sApp: (41) 98816-2885

Loja ML-72, piso L3

Shopping Mueller, Curitiba

#### Hering Kids Barigui

What'sApp: (41) 99917-6435

Loja 2016-A, piso L2

Park Shopping Barigui

#### Hering Kids Palladium

What'sApp: (41) 98722-2854

Loja 2029, piso L2

Shopping Palladium, Curitiba

### Peça por What'sApp!

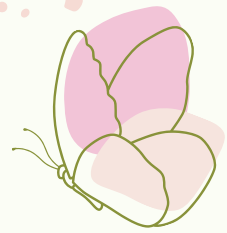
Barigui: (41) 99917-6435

Mueller: (41) 98816-2885

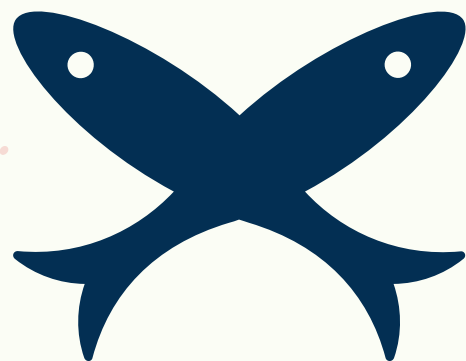
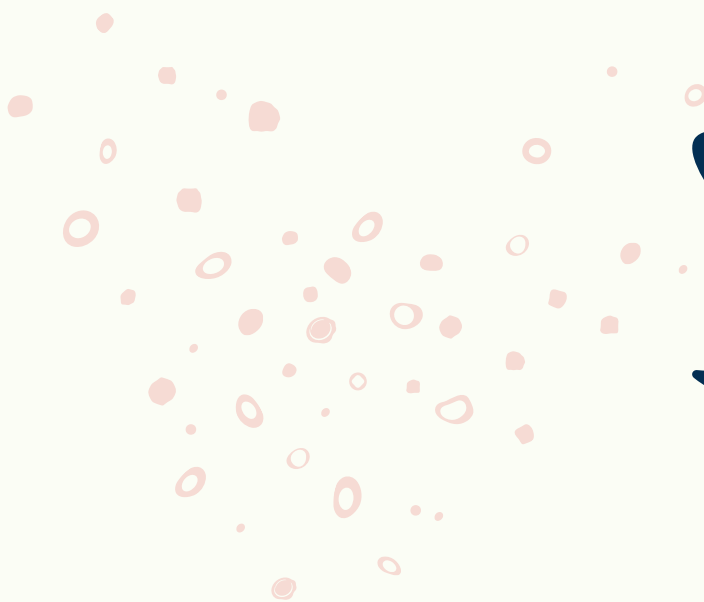
Palladium: (41) 98722-2854



# Receitas rápidas e saudáveis



Bora para a cozinha, sem estresse?



# O que esperar

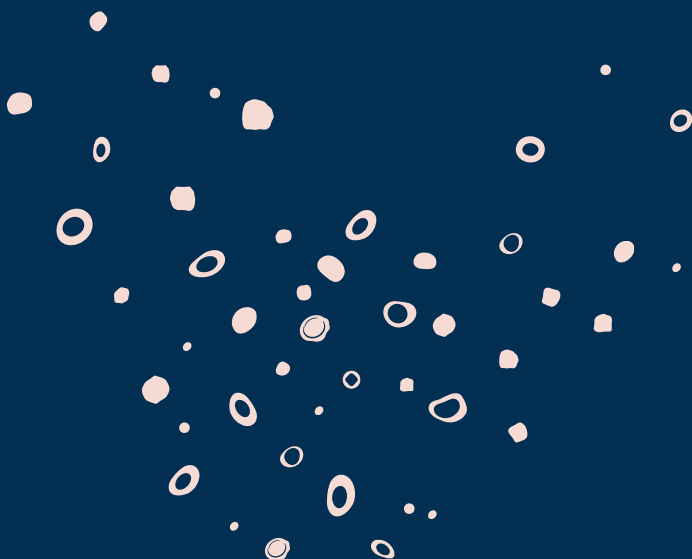


A cozinha não precisa ser uma prisão: ela pode ser a extensão do seu próprio renascimento. Preparamos receitas rápidas e saudáveis, a maioria Low Carb, sem glúten e sem lactose, para você virar o jogo! Com esse arsenal, sua família se alimenta de saúde e você se alimenta de tempo e autoestima!

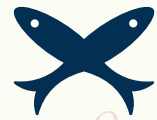
Dividimos as receitas em 3 grupos:

- 1) 130 receitas, orientadas conforme meses da sua jornada;
- 2) 100 receitas artesanais, orientadas pelos ingredientes;
- 3) uma Matriz de Refeições, que cruza bases e recheios para você gerar suas próprias combinações, com o que tiver na geladeira.

Inspire-se na sua jornada de maio a maio e transforme sua alimentação, com nutrição real, prática e deliciosa! Bora para a cozinha, sem estresse?



# RECEITAS CONFORME O MÊS DA JORNADA



## Maio

### Mês 1

Receitas para te dar o fôlego inicial, sem perder tempo na cozinha.

**Ovo desperta-leoa:** ovo pochê perfeito feito direto no molho de tomate natural bem quente (uma shakshuka vapt-vupt).

**Pudim do primeiro passo:** sementes de chia hidratadas no chá de camomila morno com cubinhos de maçã verde.

**Muffin coração valente:** frango desfiado batido com talos de espinafre, assado em forminhas de silicone (fica verdinho!).

**Salada da clareza:** cenoura ralada fininha com sementes de abóbora tostadas e muito limão.

**Wrap do amor-próprio:** folha de couve branqueada na água quente enrolando um patê de sardinha caseiro com azeite.

**Creme da coragem:** purê ralado de mandioquinha batido com raspas de gengibre para aquecer a alma de manhã.

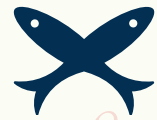
**Frango resiliência:** iscas de peito de frango passadas na farinha de maracujá e grelhadas no óleo de coco.

**Nugget semente do bem:** peixe branco processado com cebola, empanado no gergelim e assado crocante.

**Suco verde do renascer:** pepino, limão, couve e hortelã batidos e coados (refrescância absoluta).

**Biscoito da intuição:** flocos de amaranto amassados com clara de ovo e erva-doce, dourados na frigideira.

# RECEITAS CONFORME O MÊS DA JORNADA



## Junho

### Mês 2

O frio e o aconchego interno!... Caldos e abraços: comidas quentinhas que abraçam a alma nos dias mais curtos do inverno.

**Caldo do abraço quente:** caldinho ralo de abóbora cozida com alho-poró e lascas de lombo desfiado.

**Falso chocolate da paz:** leite de amêndoas engrossado com purê de inhame e cacau 100% (cremoso e zero leite).

**Escondidinho de inverno:** purê de couve-flor cobrindo uma carne moída temperada com uma pitada de canela.

**Pãozinho da lareira:** pãozinho fake de inhame cozido com polvilho azedo (fica igual pão de queijo), recheado com frango.

**Canja da mamãe urso:** caldo de galinha caipira bem quente com repolho fatiado bem fininho fazendo o papel do macarrão.

**Fondue low carb kids:** morangos inteiros mergulhados em um creme quente de abacate amassado com cacau.

**Ensopadinho de aconchego:** moela de frango muito bem cozida na panela de pressão com molho de tomate fresco e quiabo.

**Chá da calma noturna:** cascas de maçã fervidas com cravo-da-índia, adoçadas levemente com stevia.

**Bolo de caneca quentinho:** farinha de coco, ovo e cacau; 2 minutos no micro-ondas para matar a vontade noturna.

**Mingau de falsa aveia:** farinha de linhaça cozida lentamente no leite de coco com noz-moscada ralada na hora.

# RECEITAS CONFORME O MÊS DA JORNADA



## Julho

### Mês 3

Sobrevivência nas férias. Divertido e fácil: finger foods para as crianças comerem brincando. Caos na sala, paz na cozinha.

**Salsicha de cenoura feliz:** mini baby carrots cozidas e grelhadas na páprica defumada (elas juram que é salsicha!).

**Pãozinho do incrível hulk:** massa do pão de queijo fake (inhame e polvilho) batida com espinafre para ficar verde neon.

**Pirulito de frango:** almôndegas de frango assadas espetadas no palitinho com molho de mostarda amarela pura.

**Barquinho pirata:** pepino japonês cavado no meio, recheado com atum cremoso misturado no azeite.

**Chips da preguiça:** cascas de chuchu (lavadas) temperadas com orégano e assadas na airfryer até estalarem.

**Picolé salva-vidas:** água de coco natural batida com uvas inteiras sem caroço e congelada na forminha.

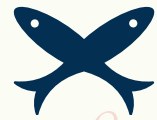
**Canoa mágica:** abobrinha cortada ao meio, assada e recheada com carne moída, coberta com castanhas trituradas.

**Biscoitinho tira-tédio:** sementes de girassol e abóbora torradas na frigideira com um fio de azeite e sal.

**Panqueca do acampamento:** massa super fina de ovos e cacau recheada com fatias finas de morango (para comer na cabana da sala).

**Ovo surpresa de férias:** ovo cozido cortado ao meio; amasse a gema com abacate e devolva ao ovo (fica cremoso e verde).

# RECEITAS CONFORME O MÊS DA JORNADA



## Agosto

### Mês 4

A ventania e a persistência. Sustança prática: mês longo pede energia concentrada e comida de verdade que te mantém em pé.

**Hambúrguer da resistência:** carne de patinho moída com beterraba ralada crua misturada na massa (não resseca!).

**Sopa de pedra dura:** feijão fradinho cozido e batido com couve manteiga, engrossado com sementes de chia.

**Panqueca forte do vento:** clara de ovo batida com farinha de grão-de-bico, frita como crepe e recheada com carne desfiada.

**Bolo raiz de agosto:** massa de inhame cozido processado com lascas de coco fresco e assado em quadradinhos.

**Omelete inabalável:** ovos batidos com talos de brócolis bem picadinhos e cebola roxa.

**Falso purê de batata:** palmito pupunha in natura cozido e amassado com alho refogado no azeite.

**Nuggets ventania:** carne de porco moída misturada com maçã verde ralada (as crianças piram no agridoce secreto).

**Wrap blindado:** folha de acelga crua e firme enrolando iscas de fígado acebolado (rica em ferro para imunidade).

**Pote de ouro:** cenoura ralada, suco de laranja puro e açafrão em um potinho de vidro para o lanche da tarde.

**Isclas à prova de tudo:** frango empanado na farinha de amêndoas misturada com alecrim fresco e assado.

# RECEITAS CONFORME O MÊS DA JORNADA



## Setembro

### Mês 5

A primavera do ser! Cores e florescimento: pratos vibrantes, saladas frescas e a renovação dos seus hábitos à mesa.

**Salada florescer:** mix de folhas verdes escuras com morangos fatiados e um molho cítrico de limão siciliano.

**Canudo de primavera:** fatias finíssimas de rosbife caseiro enroladas em talos de aspargos levemente cozidos.

**Arroz florido:** couve-flor triturada e refogada com açafrão (fica amarelinho) e salpicada com salsinha verde.

**Mousse flor de hibisco:** gelatina incolor dissolvida em chá de hibisco puro e misturada com leite de coco (cor de rosa choque).

**Espetinho arco-íris:** tomate cereja, ovo de codorna, pepino e azeitona preta num palito sem ponta.

**Crepioca rosa choque:** massa tradicional de crepioca com um pedacinho de beterraba crua batida junto no liquidificador.

**Pestinhos verdes:** vagem macarrão (aquela bem fina) refogada rapidamente e envolvida em molho pesto caseiro.

**Cestinha de flores:** fatias de peito de peru artesanal forrando uma forminha de empada com um ovo assado dentro.

**Doce desabrochar:** creme de abacate docinho no fundo da taça, com rodela de kiwi moldadas em formato de flor por cima.

**Suco de luz:** polpa de maracujá batida com cenoura crua e gengibre coado.

# RECEITAS CONFORME O MÊS DA JORNADA



## Outubro

### Mês 6

A criança interior e a leveza. É mês das crianças! A palavra de ordem é diversão: receitas com cara de festa infantil, mas que nutrem.

**Brigadeiro de panela fake:** biomassa de banana verde derretida com cacau puro e óleo de coco, comido quente de colherada.

**Bala de goma da mamãe:** suco de uva integral reduzido no fogo com ágar-ágar e colocado em forminhas de silicone de ursinho.

**Pizza sorridente:** base redonda de couve-flor triturada e assada, com rostinhos montados usando azeitonas e tomatinhos.

**monstrinho de abacate:** guacamole verdinho servido no prato com "dentes e espinhos" feitos de sementes de abóbora fincadas.

**Picolé espacial:** leite de coco batido com mirtilos (blue berries) para ficar roxo escuro, congelado no palito.

**Espaguete colorido bifásico:** fios de cenoura (laranja) e fios de abobrinha (verde) servidos juntos com molho à bolonhesa.

**Estrela de frango:** hambúrguer de frango caseiro amassado na assadeira e cortado com cortador de biscoitos em forma de estrela.

**Falsa batatinha risonha:** palitos grossos de abóbora cabotiá assados com páprica doce e azeite.

**Danoninho de inhame divertido:** inhame bem cozido batido com morango maduro servido em copinhos de shot coloridos.

**Nuvem de coco:** claras batidas em neve firme, assadas em pequenas bolotas com coco ralado por cima (derrete na boca).

# RECEITAS CONFORME O MÊS DA JORNADA



## Novembro

### Mês 7

**A peneira da alma:** detox da pressão. Pratos ultra rápidos, anti-inflamatórios e leves, para limpar as toxinas do estresse.

**Suco peneira verde:** aipo, maçã verde, limão inteiro (sem casca) e pepino batidos para desinchar o corpo tenso.

**Caldo desapego:** sopa bem rala de abobrinha e chuchu batida com alho refogado (conforto gástrico imediato).

**Frango da calma:** peito de frango em cubos cozido lentamente num caldo ralo feito com chá de camomila e ervas finas.

**Salada foco total:** atum em água com repolho roxo fatiado quase transparente e muito azeite extravirgem.

**Muffin anti-pressão:** ovo batido com semente de abóbora (rica em magnésio relaxante) assado em forminhas pequenas.

**Ceviche protegido:** cubinhos de peixe branco cozidos apenas na acidez do limão com cebola roxa e muito coentro.

**Chá para dormir melhor:** chá de mulungu (calmante natural) servido bem gelado com rodela de limão siciliano.

**Chips de limpeza verde:** folhas grandes de espinafre assadas rapidamente no forno com um fio de azeite até ficarem secas.

**Omelete filtro de paz:** ovos mexidos temperados com açafrão-da-terra e pimenta-preta (poderoso anti-inflamatório cerebral).

**Creme de abacate zen:** abacate amassado com cacau para comer de colher à noite e garantir um sono profundo.

# RECEITAS CONFORME O MÊS DA JORNADA



## Dezembro

### Mês 8

A ceia colaborativa e rápida (festa fácil). Low carb festivo para você focar no sorriso, não na beira do fogão.

**Salpicão da dona de mim:** frango desfiado com maionese vegana de castanhas, cenoura ralada e lascas de maçã.

**Farofa que não pesa:** farinha de linhaça dourada tostada com ovos mexidos, cebola e cubinhos de bacon artesanal.

**Lombo da liberdade:** fatias finas de lombo assado envolto num molho reduzido de laranja natural e ramos de alecrim.

**Bacalhau vapt-vupt:** lascas de bacalhau refogadas no azeite quente com cebola e repolho repicado por cima (rende muito!).

**Fio de ovos fake:** fios longos de cenoura (feitos no espiralizador) cozidos rapidamente no leite de coco adoçado com stevia.

**Panetone de frigideira:** massa rápida de farinha de coco com essência de panetone e passas, frita em discos.

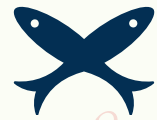
**Salada festa plena:** mix de folhas crespas com nozes picadas e lascas frescas de coco marrom.

**Tender de frango:** peito de frango assado inteiro, espetado com cravos-da-índia e pincelado com azeite.

**Mousse da mesa cheia:** polpa de maracujá fresca batida com creme de castanha de caju hidratada e gelatina sem sabor.

**Rabanada low carb de forno:** fatias de pão de amêndoas passadas no ovo batido com leite de coco e canela, assadas.

# RECEITAS CONFORME O MÊS DA JORNADA



## Janeiro

### Mês 9

A calmaria branca no calor: refresco total! Sol rachando, você hidratada e sem perder tempo cozinhando no calor.

Água fresca da paz: jarra de água com rodela fina de pepino e folhas frescas de manjeriço (refrescância absurda).

Salada de gelo: cubinhos padronizados de melancia, melão e kiwi servidos estupidamente gelados.

Ceviche de banana da terra: banana da terra cozida al dente, cortada em cubos e marinada no limão, azeite e coentro fresco.

Gaspacho de verão: sopa totalmente fria de tomate batido com pimentão vermelho e pepino (sem o pão tradicional).

Sorvete branco refrescante: leite de coco denso batido com raspas de limão e congelado.

Wrap gelado: folha de alface americana tirada direto da geladeira enrolando iscas de frango cozido e frio.

Atum tropical: patê de atum no azeite servido dentro de canoas de endívia crua (crocante e zero calor do fogão).

Macarrão de abobrinha cru: fios de abobrinha crus marinados por 1 hora no azeite com tomatinhos cereja cortados.

Creme frio de cenoura: cenoura cozida e resfriada batida com suco de laranja e gengibre (toma-se gelado).

Refresco de janeiro: chá de hortelã feito bem forte, resfriado e batido no liquidificador com limão e gelo.

# RECEITAS CONFORME O MÊS DA JORNADA



## Fevereiro

### Mês 10

O bloco do eu sozinha – energia e hidratação. Pique para o verão e volta às aulas, com alimentos práticos, para comer com a mão.

**Isotônico da foliona:** água de coco natural batida com uma pitadinha de sal rosa e gotas de limão.

**Energético natural:** meio abacate batido com água de coco gelada e uma colher de sementes de chia.

**Bolinhas de energia:** tâmaras batidas no processador com castanhas, feitas em bolinhas e passadas no gergelim branco.

**Espetinho de folia:** cubos de queijo minas curado (se tolerar lactose) ou tofu firme com tomatinho cereja no palito.

**Salgadinho pula-pula:** semente de girassol espalhada na assadeira com páprica e sal, assada até estalar de crocante.

**Panqueca bloquinho:** massa de espinafre com ovo, recheada de carne moída bem seca, enrolada e cortada para comer fria.

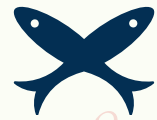
**Falso açaí de amora:** amoras e morangos congelados batidos com um pedaço minúsculo de beterraba e leite de coco.

**Misto quente invertido:** uma fatia de presunto artesanal enrolando rodela de tomate, dourado rápido na frigideira untada.

**Omelete de abadá:** omelete feito com 3 ovos, aberto cobrindo o prato inteiro, "pintado" por cima com purê de abóbora.

**Gelinho de coco:** leite de coco com sementes de chia hidratadas, colocado em saquinhos de "chup-chup" (ou sacolé) e congelado.

# RECEITAS CONFORME O MÊS DA JORNADA



## Março

### Mês 11

As águas que lavam a culpa: o conforto da chuva! Receitas quentes, cheiro de lar... comida de panela que acolhe a alma.

**Caldinho lava-alma:** caldo de carne limpo, coado, servido bem quente apenas com muita cebolinha fresca por cima.

**Chá das águas:** chá de erva-doce servido bem morno com lascas finas de gengibre fresco na xícara.

**Torta de frigideira da chuva:** massa líquida de ovo e farinha de linhaça despejada sobre sobras de frango na frigideira; tampe para cozinhar.

**Bolo de chuva bake:** o clássico bolinho de caneca com baunilha e muita canela (lembra o sabor do bolinho de chuva frito da vovó, mas low carb).

**Creme de chuchu conforto:** chuchu cozido até desmanchar, batido no liquidificador com dentes de alho assados no forno.

**Moqueca lava-rápido:** iscas finas de peixe cozidas em 5 minutos no leite de coco com um fio de azeite de dendê e pimentão.

**Mingau de outono:** coco ralado grosso (sem açúcar) fervido no próprio leite de coco com cravos-da-índia.

**Abóbora lavada:** cubos grandes de abóbora feitos no vapor, temperados com azeite de oliva extra virgem e flor de sal.

**Ovo pochê reconfortante:** ovo cozido delicadamente na água fervente, servido sobre uma cama de espinafre murcho no alho.

**Muffin gotas de chuva:** muffin salgado de massa de ovos salpicado com pedacinhos de azeitonas pretas assadas na massa.

# RECEITAS CONFORME O MÊS DA JORNADA



## Abril

### Mês 12

O outono e o último desapego... Sabores da terra: ingredientes terrosos, outonais. Colhendo o que você plantou.

**Chips de folha caída:** folhas soltas de couve pinceladas no azeite e assadas até ficarem marrons/douradas e esfarelado na boca.

**Purê de outono:** purê maravilhoso meio a meio: abóbora cabotiá e cenoura, temperado com bastante noz-moscada ralada.

**Escondidinho desapego:** as sobras de frango da geladeira picadinhas, cobertas com um creme espesso de couve-flor e levadas ao forno.

**Maçã assada da colheita:** maçã inteira (sem o miolo), recheada com nozes trituradas e canela em pó, assada até a casca enrugar.

**Sopa de cebola fake:** caldo caseiro de osso ou carne fervido com cebola fatiada grosseiramente até ela derreter quase inteira.

**Hambúrguer de raiz:** carne moída fresca amassada com nabo ralado (o nabo "some" e deixa a carne absurdamente suculenta).

**Biscoito amanteigado fake:** farinha de castanha-de-caju misturada com gema de ovo e assada (derrete na boca como manteiga de outono).

**Chá de despedida:** infusão quente de cascas de abacaxi bem lavadas fervidas com cravo (limpa o paladar e a alma).

**Vagem dourada na manteiga ghee:** vagem macarrão inteira, salteada na manteiga clarificada com um dente de alho amassado.

**Frango dourado de abril:** sobrecoxas de frango com pele assadas muito lentamente até a pele virar uma pururuca crocante.

# RECEITAS CONFORME O MÊS DA JORNADA



## Maio

### Último e novo primeiro mês!

O recomeço planejado: festivo e majestoso! Comida de vitória, pratos que celebram a sua melhor versão no seu novo Dia das Mães.

**Coroa de ovos rainha:** omelete assado em uma forma de pudim (com furo no meio); desenforme o anel dourado e preencha o meio com frango.

**Risoto da vitória:** falso arroz de couve-flor refogado com limão siciliano, azeite e iscas desfiadas de salmão (ou atum de qualidade).

**Bolo de casamento consigo mesma:** mini bolo fofinho de farinha de amêndoas com uma cobertura densa feita de iogurte de coco.

**Taça de frutas finas imperial:** morango e kiwi picados simetricamente, servidos na sua melhor taça de vidro (comer bonito também nutre).

**Medalhão do altar:** hambúrguer redondo de frango caseiro, enrolado em uma fatia de bacon (ou presunto cru) e assado no forno.

**Quiche sem massa da liberdade:** recheio robusto de espinafre, ovos batidos e castanhas picadas, assado direto na forma untada (sem base de farinha).

**Canoa de papaya soberana:** meio mamão papaya sem sementes, recheado com gelatina de morango incolor e deixado na geladeira até firmar o miolo.

**Suco do brinde novo:** água com gás hiper gelada, suco puro de limão, folhas inteiras de hortelã em um copo maravilhoso (seu brinde!).

**Canapés do renascimento:** rodela de cenoura cortadas bem grossas (sua base), com um pingo de creme de abacate e fiapos de frango por cima.

**Pétalas de frango triunfais:** fatias finíssimas de peito de frango cru pinceladas com azeite e páprica, assadas no forno até virarem "chips" em formato de pétala.

# Notas



A series of horizontal dotted lines spanning the width of the page, providing a template for writing notes.



# RECEITAS CONFORME INGREDIENTES



## Ovos heróicos

Prontos em 5 minutos.

- **Nuvem assada:** clara batida em neve com a gema mole no meio e um fio de azeite.
- **Muffin ninja:** ovo batido com espinafre picadinho, assado em forminha de silicone.
- **Ovo no abacate:** metade de um abacate com um ovo assado no lugar do caroço.
- **Omelete de confete:** omelete recheado com micro-cubos de pimentões coloridos.
- **Crepioca de linhaça:** um ovo batido com uma colher de farinha de linhaça dourada.
- **Ovo no barquinho:** rodela grossa de pimentão com o ovo frito dentro.
- **Mexido dourado:** ovos mexidos com uma pitada generosa de cúrcuma anti-inflamatória.
- **Ovo de codorna espetado:** ovinho cozido no palito com tomatinho e manjericão.
- **Panqueca verde:** ovo batido com couve no liquidificador, recheada com frango.
- **Omelete de abobrinha:** massa de ovo com abobrinha ralada bem fininha.

## Proteínas divertidas

Finger foods.

- **Nuggets de verdade:** frango triturado com cebola, empanado na farinha de linhaça e assado.
- **Pirulito de moela:** moela bem cozida e grelhada no palitinho com cebola.
- **Bolinha de atum e abóbora:** atum misturado com purê de abóbora cabotiá, assado em bolinhas.
- **Hambúrguer de patinho puro:** só carne e sal, grelhado rápido no óleo de coco.
- **Iscas tropicais:** tiras de peixe branco passadas na farinha de coco e grelhadas.
- **Mini almôndega refrescante:** carne moída amassada com chia e folhas de hortelã.
- **Espetinho frango e quiabo:** cubos de peito intercalados com quiabo sem baba.
- **Coxinha fake de couve-flor:** frango desfiado moldado com massa de couve-flor cozida.

# RECEITAS CONFORME INGREDIENTES



## Proteínas divertidas

Continuação.

- Rolo de presunto vivo: presunto artesanal enrolando palitos crus de cenoura e pepino.
- Frango ao suco de laranja: cubos de frango reduzidos na panela apenas com suco de laranja natural.

## Vegetais disfarçados

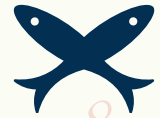
Mágica no prato.

- Arroz falso: couve-flor triturada fininha, refogada no alho e azeite.
- Macarrão de cenoura: fios de cenoura cortados finos com molho pesto caseiro.
- Chips de couve crocante: folhas de couve sem talo, pinceladas no azeite e assadas.
- Purê de abóbora com coco: abóbora cozida amassada com leite de coco cremoso.
- Falsa batata frita: palitos de cenoura assados com páprica doce para enganar o olhar.
- Árvore de brócolis crocante: brócolis assado com farinha de castanhas polvilhada.
- Maionese verde vapt-vupt: abacate batido com limão, azeite e sal.
- Sufilé de chuchu leve: chuchu cozido e batido com claras em neve, assado até crescer.
- Espaguete de abobrinha: tiras de abobrinha mergulhadas no molho de tomate fresco.
- Canoa de pepino: pepino cortado ao meio, sem sementes, recheado com patê de frango.

## Sanduíches e Wraps sem farinha

- Charutinho árabe rápido: folha de couve crua enrolando carne moída e tempero sírio.
- Wrap de alface crocante: alface americana recheada com frango e maionese de abacate.
- Sanduíche de maçã: duas rodelas grossas de maçã recheadas com pasta de amendoim.
- Pão de nuvem (cloud bread): apenas claras batidas com gemas e fermento, assadas em discos.

# RECEITAS CONFORME INGREDIENTES



## Sanduíches e Wraps sem farinha

Continuação.

- Burger de cogumelo: dois cogumelos portobello grandes fazendo o papel do pão.
- Crepe de tapioca fina: uma camada quase transparente de tapioca recheada com ovos.
- Taco de repolho roxo: folha de repolho roxo crua como "concha" para carne moída.
- Biscoito de arroz verde: biscoito de arroz integral coberto com creme de abacate.
- Pão de amêndoas de micro-ondas: farinha de amêndoas e ovo, pronto em 1 minuto na caneca.
- Canelone de berinjela: fatias de berinjela grelhadas enroladas com atum.

## Pizzas e salgados do bem

- Mini pizza de berinjela: rodela de berinjela como massa, cobertas com tomate e orégano.
- Pizza de couve-flor: base de couve-flor triturada com ovo, assada antes de rechear.
- Quibe sem trigo: carne moída amassada com purê de abóbora e hortelã fresca.
- Pão de queijo de inhame: inhame cozido e amassado com polvilho, zero lactose.
- Empadinha de grão-de-bico: massa de grão-de-bico recheada com palmito cremoso.
- Bolinho de vagem: vagem picada com ovo e farinha de coco, dourada na frigideira.
- Coxinha de batata doce: massa de batata doce cozida recheada com frango desfiado.
- Pastel de forno low carb: farinha de amêndoas e ovo, recheado com carne e azeitona.
- Nuggets de peixe verde: peixe processado com brócolis, assado até dourar.
- Pizza de abobrinha gigante: rodela larga de abobrinha servindo de base para o queijo.

# RECEITAS CONFORME INGREDIENTES



## Sopas que abraçam

### Jantar rápido

- Creme de abóbora e gengibre: aquece o corpo e levanta a imunidade na hora.
- Caldo verde fake: couve-flor batida no lugar da batata, com couve fina e carne.
- Sopa de letrinhas natural: caldo de carne com micro-cubos de chuchu e cenoura.
- Sopa fria de verão (gazpacho): tomate e pepino batidos, servidos geladinhos.
- Creme de espinafre aveludado: espinafre batido com leite de coco grosso.
- Canja low carb: caldo de frango usando "arroz" de couve-flor no lugar do carboidrato.
- Sopa de tomate assado: tomates no forno com alho, depois batidos no liquidificador.
- Caldinho de feijão branco: feijão branco batido com couve, riquíssimo em ferro.
- Consomê de ovo estalado: caldo de carne limpo com um ovo cozido mergulhado.
- Creme de brócolis com castanhas: brócolis cozido e batido até virar um creme rico.

## Lanchinhos crocantes

### Zero desperdício.

- Chips de casca de abóbora: cascas lavadas, pinceladas no azeite e assadas com sal.
- Pipoca de couve-flor: mini buquês de couve-flor assados até ficarem dourados.
- Grão-de-bico crocante: grão-de-bico assado com páprica até secar totalmente.
- Chips de batata doce: fatias finíssimas assadas com um fio de óleo de coco.
- Biscoito de semente de abóbora: sementes lavadas e torradas no forno com sal.
- Chips de mandioquinha: fatias finas assadas, crocantes e mais doces que a batata.

# RECEITAS CONFORME INGREDIENTES



## Lanchinhos crocantes

Continuação.

- Cracker de linhaça e chia: massa feita só de sementes e água, assada bem fina.
- Coco fresco em tiras: o lanche mais brasileiro, low carb e saciante que existe.
- Tempurá de casca de chuchu: tiras de casca assadas com ovo e linhaça.
- Amêndoas defumadas caseiras: amêndoas torradas na frigideira com páprica defumada.

## Docinhos e bebidas

Zero culpa.

- Danoninho de inhame: inhame cozido batido com morangos frescos, puro creme.
- Mousse de chocolate fake: abacate maduro batido com cacau em pó e adoçante natural.
- Brownie de feijão preto: feijão preto batido na massa; as crianças nunca descobrem.
- Picolé de coco com morango: leite de coco congelado na forminha com pedaços de fruta.
- Bolo de caneca de cacau: ovo, cacau e farinha de coco, 1 minuto no micro-ondas.
- Panqueca de banana: ovo e banana amassada com canela, fritos na frigideira.
- Gelatina de morango natural: morangos batidos com água e gelatina incolor, sem corantes.
- Trufa de tâmara: tâmaras batidas com castanhas e enroladas no cacau.
- Leite de amêndoas expresso: amêndoas de molho batidas com água e coadas.
- Suco verde docinho: maçã, couve e bastante limão para tirar o amargo.

## Jantar escondido

Criatividade rápida.

- Escondidinho de chuchu: purê de chuchu cobrindo carne moída caprichada.
- Tomate surpresa: tomate cavado com um ovo quebrado dentro e assado.

# RECEITAS CONFORME INGREDIENTES



## Jantar escondido

Continuação.

- Cebola recheada: miolo de cebola grande recheado com carne de porco desfiada.
- Barquinho de abobrinha: abobrinha recheada com frango e creme de castanhas.
- Trouxinha de acelga: folha de acelga no vapor cobrindo peixe branco.
- Cogumelo com omelete: chapéu do cogumelo paris recheado com ovo e ervas.
- Pimentão baby com atum: mini pimentões crus recheados com patê para comer com a mão.
- Escondidinho de couve-flor: purê de couve-flor sobre frango desfiado, gratinado rápido.
- Cuscuz de couve-flor: couve-flor triturada com ovo picado e azeitonas.
- Moquequinha de caneca: peixe, pimentão e leite de coco, 3 minutos no micro-ondas.

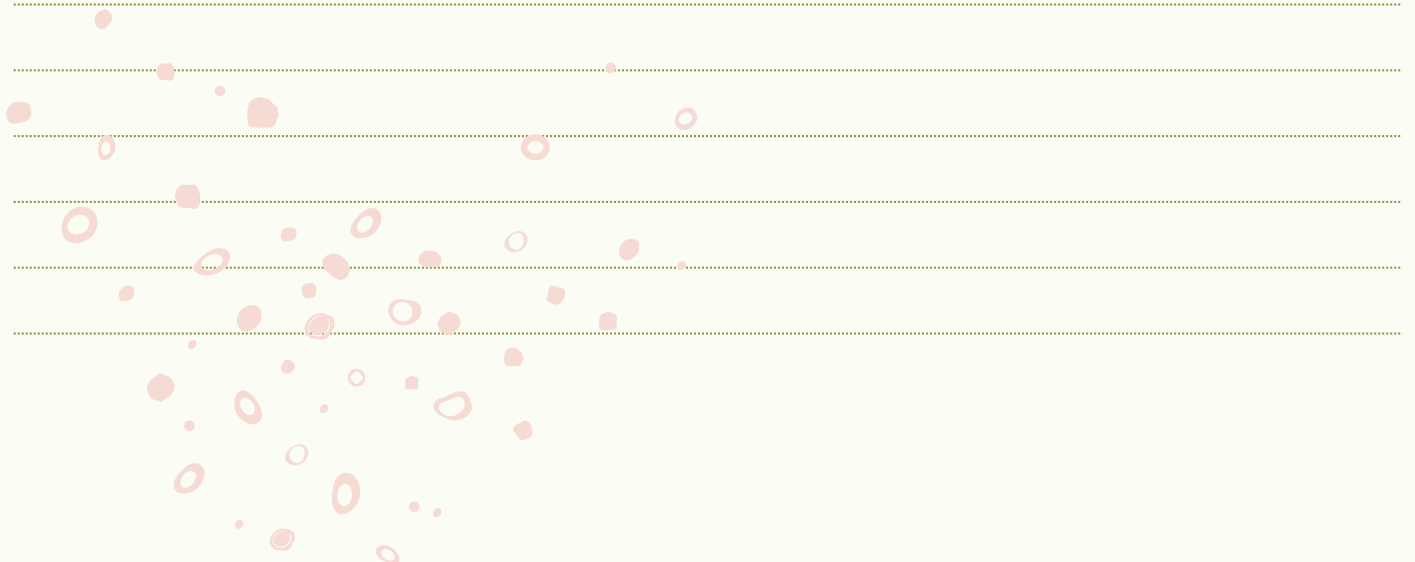
## Refrescos e lancheiras inteligentes

- Pote de proteína: camada de frango, purê de abóbora e semente de girassol no potinho.
- Salada no pote kids: molho no fundo, cenoura ralada, tomatinho e alface por cima.
- Pudim de chia: leite de coco misturado com chia e amoras amassadas, gelado.
- Sacolé de coco queimado: leite de coco tostado na panela, batido e congelado no saquinho.
- Sorvete no palito: banana inteira no palito, congelada e banhada no cacau.
- Gelo de frutas: cubos de gelo com pedacinhos de kiwi para colorir a água.
- Raspadinha de melancia: melancia batida apenas com gelo e hortelã.
- Gelatina de hibisco e uva: chá de hibisco com gelatina incolor e uvas picadas.
- Iogurte gelado caseiro: morango congelado batido com leite de coco em pó.
- Bombom gelado: rodela de banana unidas com pasta de amendoim e congeladas.

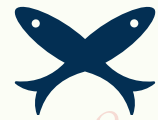
# Notas



A series of horizontal dotted lines spanning the width of the page, providing a guide for writing notes.



# RECEITAS EM MATRIZ



Basta cruzar qualquer base vegetal (coluna 1) com qualquer sabor (coluna 2).

Coluna 1	Coluna 2
Omelete fininho aberto	Frango desfiado com leite de coco e milho
Canoa de chuchu cozido	Carne moída refogada com cenoura ralada
Rodela grossa de berinjela assada	Atum em água com maionese de abacate
Folha de repolho roxo crua	Ovos mexidos com tomate e orégano
Purê rápido de abóbora cabotiá	Cubinhos de peixe branco com coentro
Falso arroz de couve-flor	Carne de porco desfiada com molho de maçã
Fatias finas de abobrinha (tipo lasanha)	Frango em cubos com quiabo grelhado
Folha de alface americana	Sardinha limpa com farinha de amêndoas
Chapéu de cogumelo portobello	Moela bem cozida e picadinha
Tiras finas de cenoura (tipo espaguete)	Isclas de fígado acebolado
Biscoito de arroz integral	Frango triturado com brócolis
Massa de batata doce cozida	Tiras de alcatra com tomatinho cereja
Folha de acelga no vapor	Creme de castanhas com ervas frescas
Tomate grande cavado	Ovo estalado com cúrcuma e azeite
Palitos de pepino sem semente	Patê de frango com hortelã
Base fina de inhame amassado	Carne seca desfiada (dessalgada)
Pimentão colorido cortado ao meio	Queijo de ovelha ou tofu com manjericão
Purê de mandioquinha	Salmão grelhado desfiado com gergelim
Tapioca hidratada finíssima	Omelete firme cortado em cubinhos
Folha de couve manteiga	Carne moída amassada com purê de abóbora

# Notas

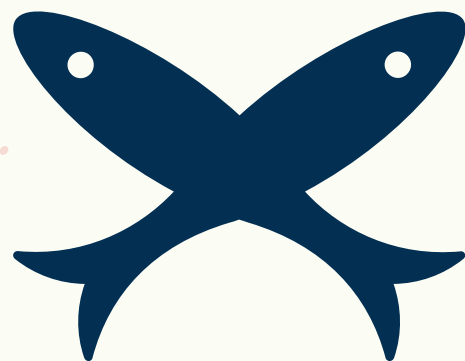
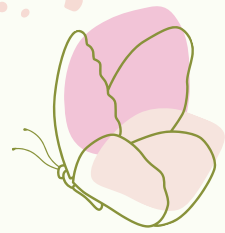


A series of horizontal dotted lines spanning the width of the page, providing a guide for writing notes.



# Dicas de saúde e beleza

Abrace seu corpo e sua alma!



# O que esperar

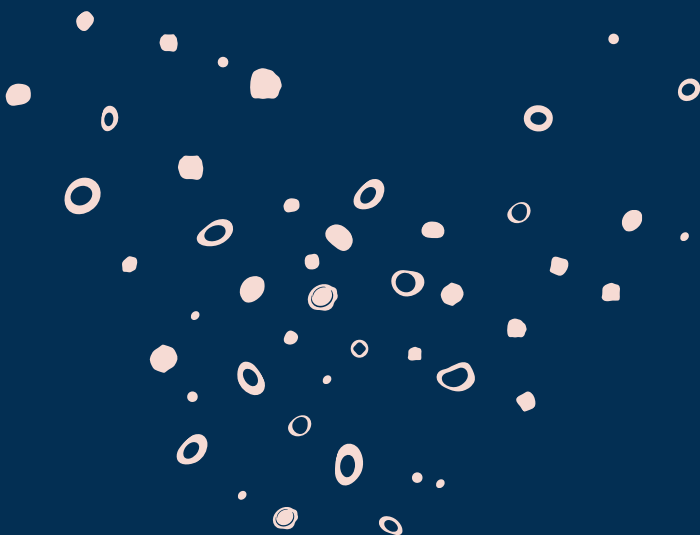


A sua rotina é corrida e você precisa de soluções práticas, em conta e que funcionem de verdade. Para te entregar exatamente o que você precisa, preparamos um verdadeiro arsenal de autocuidado, prontinho para você! Fique à vontade para passear pelas listas que organizamos para você, e escolher qual delas abraça melhor o que a sua alma e o seu corpo pedem hoje. O momento é todinho seu!

Dividimos as dicas em 4 grupos:

- 1) 130 dicas, orientadas conforme meses da sua jornada;
- 2) 100 dicas artesanais, orientadas por necessidades únicas;
- 3) 60 dicas utilizando ingredientes especiais, exclusivamente para pele e cabelos;
- 4) uma Matriz de Cuidados, para ajudar você a escolher quais misturinhas fazer!

O verdadeiro luxo não é gastar uma fortuna em embalagens plásticas, mas ter a sabedoria de curar a si mesma com o que a terra dá. Vamos transformar esta jornada emocional de maio a maio em pequenos atos de beleza e saúde física, que é a verdadeira essência do biohacking feminino brasileiro! Pegue um caderninho e venha descobrir a farmácia viva que já mora na sua casa!



# DICAS CONFORME O MÊS DA JORNADA



## Maio

### Mês 1

O despertar da semente: recomeço. Venha "acordar" o corpo, focar nos primeiros passos e iluminar a pele do rosto!

**Espreguiçar de deusa:** antes de colocar o pé no chão, estique braços e pernas com vontade ainda na cama; esse "acordar" suave protege sua coluna lombar para o dia.

**O poder do "v":** passe o seu hidratante de rosto sempre do centro para fora e puxando para cima (desenhando um v), declarando que hoje a lei da gravidade não tem vez.

**Sorriso de 30 segundos:** force um sorriso diante do espelho enquanto escova os dentes; o cérebro recebe o sinal muscular e libera dopamina real.

**Colo iluminado:** não esqueça de descer o protetor solar para o pescoço e colo, áreas que entregam a nossa idade muito antes do rosto.

**A água da vida:** beba um copo cheio de água em temperatura ambiente em jejum; é um banho interno que "liga" o seu intestino.

**Respiração na pia:** antes de lavar o rosto, pare e faça 3 respirações super profundas; você não gasta 1 minuto e baixa o cortisol instantaneamente.

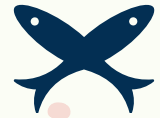
**Toque cítrico no banho:** pingue uma gota de óleo essencial de laranja doce no azulejo molhado do chuveiro para inalar otimismo no vapor matinal.

**Massagem de escovação:** penteie o cabelo devagar, sentindo os dentes tocarem o couro cabeludo, estimulando a circulação e o crescimento dos fios.

**Mãos fortes:** use uma bolinha de borracha (ou uma meia enrolada) para apertar enquanto assiste tv, recuperando a força das mãos.

**Acolhimento visual:** coloque um post-it no seu espelho escrito "você é o seu melhor projeto". Ler isso todo dia reprograma a mente.

# DICAS CONFORME O MÊS DA JORNADA



## Junho

### Mês 2

O frio e o aconchego interno (proteção). Frio lá fora, calor dentro. Dicas de hidratação intensa e conforto articular.

**Pés de cinderela noturna:** passe uma pomada com vitamina b5 (tipo bepantol) ou vaselina nos calcanhares, vista uma meia felpuda e acorde pisando nas nuvens.

**Blindagem labial:** o vento corta os lábios, então aplique a mesma pomadinha regeneradora na boca antes de dormir para não acordar com rachaduras.

**Escalda-pés aromático:** água bem quente, sal grosso e um galhinho de alecrim formam a receita perfeita para puxar o cansaço do inverno.

**Banho morno, não pelando:** segure a vontade de tomar banho fervendo, pois ele derrete a barreira natural da sua pele; prefira a água morna.

**Óleo de gergelim aquecedor:** massageie o corpo com óleo de gergelim levemente morno antes de entrar no banho (técnica abhyanga) para nutrir as juntas.

**Proteção térmica de cetim:** durma com uma fronha ou touca de cetim; elas esquentam a cabeça e impedem que o travesseiro de algodão roube a hidratação dos fios.

**Soro do frio:** borrife soro fisiológico no rosto à tarde; ele devolve a água que o aquecedor ou o vento gelado levam embora.

**Chá nas mãos:** abrace sua xícara de chá quente; o calor irradiado relaxa as pequenas articulações dos dedos doloridos.

**Umidade noturna:** deixe um potinho com água ou toalha úmida no quarto para não acordar com o nariz ressecado.

**Gota de mel no banho:** um pingo de mel de abelhas puro misturado no seu sabonete de rosto limpa e super hidrata a pele sensível.

# DICAS CONFORME O MÊS DA JORNADA



## Julho

### Mês 3

**Sobrevivência e caos nas férias:** caos na sala, soluções express. Autocuidado de 1 minuto para não surtar.

**Gelo salva-olheiras:** passe uma pedrinha de gelo embalada num pano macio abaixo dos olhos para desinchar os efeitos das noites maldormidas.

**Botão do pânico (4-7-8):** crianças gritando? Inspire por 4s, segure por 7s e solte em 8s. A sua raiva "reseta".

**Cabelo "acordei pronta":** faça uma trança frouxa no cabelo úmido antes de dormir; solte pela manhã para ter ondas lindas sem encostar no secador.

**Base com proteção:** esqueça a maquiagem pesada; use apenas um protetor solar com cor para uniformizar a pele e correr para o parque.

**Banho de porta trancada:** exija da família 10 minutos diários de porta trancada, apenas ouvindo o barulho da água.

**Drenagem na parede:** deite no chão, coloque as pernas para o alto encostadas na parede por 5 minutos; adeus pernas inchadas.

**Escuta com alongamento:** quando for falar com as crianças, agache e olhe nos olhos delas; além do respeito, você alonga as costas e o quadril.

**Esponja vegetal de rapidez:** use uma bucha vegetal natural no banho; ela esfolia suavemente o corpo e ativa a circulação enquanto você apenas se ensaboa.

**Demaquilante de azeite:** o cansaço bateu e acabou o demaquilante? Um fio de azeite extra virgem no algodão derrete até rímel duro sem arder.

**Borrifador da paz:** misture água com duas gotas de essência de lavanda e borrife nas cortinas da sala para acalmar a energia geral.

# DICAS CONFORME O MÊS DA JORNADA



## Agosto

### Mês 4

A ventania e a persistência. Mês longo e seco. Dicas focadas na barreira da pele e força capilar.

**Umectação de abacate:** pingue óleo de abacate puro nas cutículas ressecadas e nas pontas dos cabelos; o vento não vai te quebrar.

**Escovação a seco:** antes do banho, escove o corpo seco (de baixo para cima). Isso tira as células mortas e te dá um pico absurdo de energia.

**Selagem com vinagre:** finalize o banho com um copo de água e uma colherinha de vinagre de maçã jogado no cabelo; fecha as cutículas e dá um brilho de salão.

**Pisque mais:** o ar seco resseca a córnea; lembre-se de piscar os olhos propositalmente e desviar a visão do celular para longe.

**Postura de mulher-maravilha:** vá ao espelho do banheiro, coloque as mãos na cintura e estufe o peito por 2 minutos; o cérebro entende que você está no poder.

**Alívio da cervical:** olhe para o celular na altura dos seus olhos; não curve o pescoço para baixo, evitando rugas "text neck" e dores terríveis.

**Rotação de punhos:** gire os punhos 10 vezes para cada lado enquanto espera o café passar, aliviando a carga invisível que você carrega.

**Escudo de ureia:** compre um hidratante baratinho que contenha ureia para blindar as costas das suas mãos do vento cortante.

**Alongamento de batente:** pare no batente da porta, coloque as mãos e incline o corpo para frente para abrir o peitoral fechado pela tensão.

**Bebida quente anti-secura:** beba um chá de casca de maçã com canela; além de acolher, a quercetina combate alergias do tempo seco.

# DICAS CONFORME O MÊS DA JORNADA



## Setembro

### Mês 5

A primavera do ser: viço e florescimento. Deixando a "casca" para trás. Autocuidado focado em leveza, florais e viço.

**Esfoliação doce:** misture um pouco de açúcar no seu sabonete líquido e passe no corpo no banho para renovar a pele.

**Água de camomila:** faça um chá forte de camomila, deixe na geladeira e use no rosto como tônico floral calmante.

**Blush do alto:** aplique o blush mais alto na bochecha, subindo para as têmporas, para um efeito "lifting" natural de primavera.

**Gelo de chá verde:** congele chá verde em forminhas e passe pelo rosto; é um antioxidante potente que fecha os poros abertos pelo calorzinho.

**Caminhada descalça (earthing):** ache um pedaço de grama e ande descalça por 5 minutos para equilibrar sua carga elétrica natural.

**Sol nos tornozelos:** o sol matinal nos pés e tornozelos ajuda a fortalecer seus ossos e clarear os pensamentos.

**Sombra marrom coringa:** troque o lápis preto pesado (que envelhece) por um esfumadinho leve com sombra marrom rente aos cílios.

**Cílios escovados:** use uma escovinha de rímel limpa para escovar cílios e sobrancelhas; estimula o folículo a crescer mais forte.

**Detox de cosméticos:** tire um dia da semana para usar absolutamente nada no rosto (exceto filtro solar), deixando a pele respirar.

**Escalda-pés com pétalas:** coloque flores na bacia de água quente com sal grosso; a beleza do ritual alivia a mente cansada.

# DICAS CONFORME O MÊS DA JORNADA



## Outubro

### Mês 6

A criança interior e a leveza. Diversão: rituais lúdicos, que liberam endorfina.

**Caretas no espelho:** antes do banho, faça as caretas mais feias possíveis; isso solta as fâscias musculares do rosto e retarda rugas de tensão.

**A dança da cozinha:** coloque sua música favorita de quando tinha 15 anos e movimente o quadril solto enquanto faz o jantar.

**Batom para mim:** passe um batom de cor vibrante (como pink ou vermelho) numa terça-feira comum em casa, só para você ver e sorrir.

**Puxãozinho de orelha:** puxe suavemente os lóbulos das orelhas para baixo e para trás; isso relaxa o maxilar apertado na hora.

**Dedo do pé ativo:** brinque de tentar pegar uma toalha ou caneta no chão usando apenas os dedos dos pés; treina a base que sustenta seu corpo.

**Chupando gelo com limão:** chupe uma pedrinha de gelo com algumas gotinhas de limão; o susto térmico limpa pensamentos acelerados.

**Alongamento "o gato":** fique de quatro no tapete da sala e curve a coluna para cima como um gato assustado; suas costas vão te amar.

**Pó solto levinho:** fuja das maquiagens que marcam, use brumas ou água termal para um acabamento "molhadinho" de pele jovem.

**Tocar um instrumento invisível:** finja tocar bateria no ar para aliviar a tensão do manguito rotador nos ombros e gargalhar do ridículo.

**Perna "borboleta":** sente no chão, junte as solas dos pés e balance os joelhos para o lado; é libertador para a pélvis.

# DICAS CONFORME O MÊS DA JORNADA



## Novembro

### Mês 7

A peneira da alma (detox da pressão). Filtros, limpeza profunda e rituais anti-estresse pré-festas.

Chuveiro com sálvia: coloque folhinhas de sálvia ou alecrim perto do ralo do chuveiro; o vapor libera uma limpeza energética potente.

O "não" que cura: dizer "vou pensar e te respondo" em vez do "sim" imediato é o biohacking mental mais poderoso contra a exaustão.

Tônico da vovó: guarde a água de enxaguar o arroz para lavar o rosto à noite; ajuda incrivelmente a clarear manchinhas de sol sem química.

Sombra no fio branco: não deu tempo de ir ao salão? Uma sombra marrom opaca exatamente em cima da risca disfarça o cabelo branco na emergência.

Máscara de argila e aveia: misture um pouco de aveia fina com água morna e aplique sobre aquela espinha incômoda de estresse para desinflamar.

Círculos do pescoço: pare tudo e gire o pescoço 5 vezes inteiras para cada lado; você "peneira" a dor de cabeça antes dela começar.

Açúcar mascavo nos lábios: esfolie os lábios delicadamente com açúcar mascavo e um fiozinho de azeite; remove a pele morta da preocupação.

Sal negro (kala namak): polvilhe esse sal riquíssimo em suas saladas; ele não retém líquido e enche seu corpo de minerais raros.

Um descarte por dia: jogue fora um cosmético velho ou dê uma blusa apertada. Limpar o exterior clareia o interior imensamente.

Palming (descanso de visão): esfregue uma mão na outra até aquecer e cubra os olhos fechados por 1 minuto; é a melhor recarga para quem olha muita tela.

# DICAS CONFORME O MÊS DA JORNADA



## Dezembro

### Mês 8

**A ceia colaborativa. Brilho instantâneo:** beleza rápida, truques de festa para esconder o cansaço e garantir fotos lindas.

**Iluminador corporal a jato:** misture uma raspadinha daquela sombra perolada que você não usa com seu hidratante de corpo e brilhe inteira.

**Lápis nude ilusão:** passe um lápis bege (nunca branco puro) na linha d'água dos olhos; isso "apaga" a vermelhidão das noites longas.

**Fixador de perfume blindado:** passe um pouquinho de vaselina pura no pulso antes de borrifar seu perfume favorito da ceia; o cheiro dura o dobro.

**Gelo na unha seca:** terminou de pintar a unha para o natal? Mergulhe os dedos em um pote com água e gelo; o esmalte endurece no ato.

**Drenagem "v" de clavícula:** use os nós dos dedos para deslizar da base do queixo até os ossinhos do pescoço; define o rosto para a foto na hora.

**Rímel vivo de novo:** o rímel ressecou no dia da festa? Pingue duas gotas de soro fisiológico, misture bem e ele volta à vida.

**Sem borrão vermelho:** quer usar batom vermelho sem escorrer nas marquinhas do lábio? Contorne a boca com corretivo primeiro.

**Sapatos inteligentemente lindos:** se vai ficar em pé, não use aquele salto que te mata. O conforto reflete diretamente nos músculos tensionados do rosto.

**Óleo de coco demaquilante:** a festa acabou e bateu preguiça? Uma colherzinha de óleo de coco nas mãos derrete até rímel à prova d'água sob o chuveiro.

**Respiração do abraço:** inspire forte por 2 segundos antes de abraçar seus familiares; isso acalma o coração e transfere paz.

# DICAS CONFORME O MÊS DA JORNADA



## Janeiro

### Mês 9

**A calmaria branca no calor:** refresco total. Foco máximo em sol, hidratação extrema, cabelos ao vento e redução de calor corporal.

**Soro de geladeira:** guarde seu soro fisiológico (ou água termal) na geladeira; borrifar isso no rosto suado não tem preço e sela os poros.

**Compressas de babosa:** se descuidou no sol, bata a "baba" da babosa natural, congele em cubos e passe nos ombros vermelhos.

**Mergulho blindado:** molhe o cabelo na pia com água doce antes de pular na piscina; o fio encharcado não tem espaço para absorver o cloro.

**Camiseta no cabelo:** pare de usar a toalha grossa na cabeça; use uma camiseta velha de algodão macio para amassar os fios. Evita o frizz térmico.

**Água saborizada linda:** rodela de limão e folhinhas de hortelã na garrafinha transparente; beber água bonita te faz querer beber mais.

**Cheiro fresco, não pesado:** esqueça perfumes doces no calorão; use hidratantes frescos (como capim-limão) para não atrair insetos ou enjoar.

**Secador frio no fim:** só tem tempo de usar o secador no calor? Finalize sempre com um super jato de ar frio para congelar a escova e acalmar o suor.

**Massagem de gelo corporal:** após a praia, passe uma pedrinha de gelo nas panturrilhas; é a melhor drenagem linfática vascular.

**Sombra nos brancos:** usar boné marca a testa? Passe aquela sombra marrom nos fios da raiz e seja livre.

**Zero fricção de coxas:** um pouquinho de óleo de coco ou bepantol entre as coxas impede que elas assem com os vestidos leves de verão.

# DICAS CONFORME O MÊS DA JORNADA



## Fevereiro

### Mês 10

**A bloco do eu sozinha:** recuperação de energia para voltar às aulas e trabalhar, mantendo o corpo lindo!

**Tônico de água de coco:** use a água de coco pura para umedecer um algodão e passar no rosto à noite; os minerais "acordam" a pele esgotada.

**Esfoliação capilar:** misture um tiquinho de açúcar no shampoo uma vez no mês para tirar restos de cremes e "confetes" presos na raiz.

**Panturrilha de alto relevo:** misture hidratante e um iluminador líquido riscado de cima a baixo no osso da canela; a ilusão afina a perna lindamente.

**Chá de casca de abacaxi gelado:** beba no lugar do suco; as cascas com canela fervem virando um diurético que "chupa" a retenção de líquidos.

**O retorno do salto baixo:** ande de meias por casa para sentir o chão, mas sem esfriar os pés; isso resgata os sensores das solas.

**Toalhas antimfo:** pingue gotinhas de óleo de lavanda nas toalhas ao guardá-las; no calor úmido, evita aquele cheiro de guardado.

**Disfarce de caneca:** pressione uma colher de inox gelada nos olhos ao invés das tradicionais rodelas de pepino; é mais prático, não suja e funciona em segundos.

**Alongamento da lombar (psoas):** após muito tempo em pé, faça o movimento de "afundo" ajoelhada no chão para aliviar o quadril cronicamente tenso.

**Automassagem nos pés:** sente e role uma bolinha de tênis firme sob a sola dos pés; isso afrouxa toda a musculatura das costas.

**Protetor de pontas duplas:** espalhe apenas uma gotinha daquele óleo de semente de uva da metade para baixo; o calor exige pontas seladas.

# DICAS CONFORME O MÊS DA JORNADA



## Março

### Mês 11

**As águas que lavam a culpa.** **Mente limpa:** banhos aromáticos, relaxamento facial profundo.

**Banho no escuro:** apague a luz do banheiro e ligue apenas uma lanterninha indireta; esse banho sensorial "desliga" seu cérebro completamente.

**Chá de amora acolhedor:** março esfria de mansinho; o chá de amora quentinho é o melhor abraço para o equilíbrio dos hormônios maduros.

**Bolsinha de arroz morna:** faça um saquinho de algodão com arroz cru, esquite no micro-ondas por 1 minuto e aplique sobre cólicas ou torcicolos.

**Vaporização purificante:** durante o banho quente, respire o vapor profundamente imaginando a exaustão indo pelo ralo.

**Pente de madeira anti-arrepiado:** use um pente de madeira de dentes largos nos dias úmidos e de chuva; tira toda a eletricidade estática do cabelo molhado.

**Gua sha manual:** deslize as juntas dos dedos pelo contorno do rosto; não precisa comprar cristais caros para ter uma pele oxigenada.

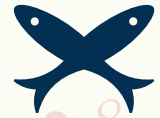
**Tapa delicado de beleza:** nunca esfregue a toalha no rosto para secar; apenas dê apertões muito suaves para não romper fibras elásticas.

**O poder do açafrão:** jogue meia colherzinha de cúrcuma na comida diária; lavar o corpo por dentro da inflamação é o melhor antirrugas.

**Deite com o peito aberto:** coloque um cobertor enrolado ao comprido nas costas na hora de deitar; seu peito vai abrir, puxando uma quantidade absurda de ar.

**Aromaterapia de travesseiro:** uma única gota de lavanda no canto do travesseiro é o seu calmante inofensivo e luxuoso.

# DICAS CONFORME O MÊS DA JORNADA



## Abril

### Mês 12

O outono e o último desapego... Preparação, nutrição com óleos densos, cores quentes e foco em alongamento.

**Esfoliação caída:** use um pouco da borra de café do coador misturada com azeite para esfoliar braços e pernas debaixo do chuveiro.

**Maquiagem aquecida:** deixe o rosa para trás; use tons terrosos, dourados e marrons para devolver calor visual ao rosto pálido do outono.

**Fio dental ativo:** enquanto usa o fio dental, faça mini agachamentos suaves; empine o bumbum sem precisar ir à academia.

**Magnésio relaxante:** coma castanhas, amendoim ou banana à noite; a nutrição anti-câimbras do outono afrouxa seus ombros.

**Vibração óssea:** pule no mesmo lugar três vezes batendo o calcanhar firme no chão; esse impacto envia um sinal para o osso fabricar cálcio.

**Banho de cera para cutículas:** aplique uma grossa camada de Bepantol (ou Hypoglós transparente) nas unhas antes de dormir; a cutícula retrai sem precisar usar o alicate afiado.

**Cílios com volume nude:** passe pó translúcido nos cílios antes da primeira camada de rímel; eles ganham um volume deslumbrante na hora.

**Bambu ou rolo:** pise sobre o cabo da vassoura no chão descalça e role para frente e para trás para curar fascite plantar e cansaço.

**Massagem de ouvido suave:** friccione levemente os lóbulos e atrás da orelha; solta a cadeia de linfonodos do pescoço, afinando o visual.

**Troca do travesseiro:** o outono é a época de lavar ou descartar o travesseiro velho que está piorando sua rinite sem você saber.

# DICAS CONFORME O MÊS DA JORNADA



## Maio

### Último e primeiro mês!

O recomeço planejado vitória plena! Cuidados majestosos e empoderamento físico.

**Coroa umectada:** aplique um óleo de coco da ponta à raiz no domingo de manhã, prenda um coque alto e desfile pela casa sendo a rainha.

**Máscara dourada (açafreão):** misture um tiquinho de açafreão com mel e deixe no rosto por 10 minutos. Lave bem. Sua pele reluzirá como ouro.

**Perfume nas articulações:** passe o seu melhor perfume não só no pescoço, mas nos pulsos e atrás dos joelhos; exale presença por onde passar.

**Base mágica expressa:** pingue gotas do seu protetor com cor direto no seu hidratante; um acabamento de pele fresca e inatingível em 3 segundos.

**Peito erguido oficial:** na hora que alguém for tirar uma foto sua neste mês, puxe os ombros para trás e aponte o queixo suavemente para cima. Deusa.

**Água com gás chique:** beba água com gás gelada, meio limão espremido e a borda do copo com um pouco de sal grosso; a sua "margarita" hidratante.

**Banho de ouro em pó:** jogue algumas gotinhas do óleo de amêndoas puro nas pontas molhadas; a secagem traz um peso nobre e solto aos fios.

**Esfoliação de ácido láctico (iogurte):** passe 2 colheres de iogurte natural no rosto limpo por 15 minutos; é o peeling caseiro das rainhas antigas.

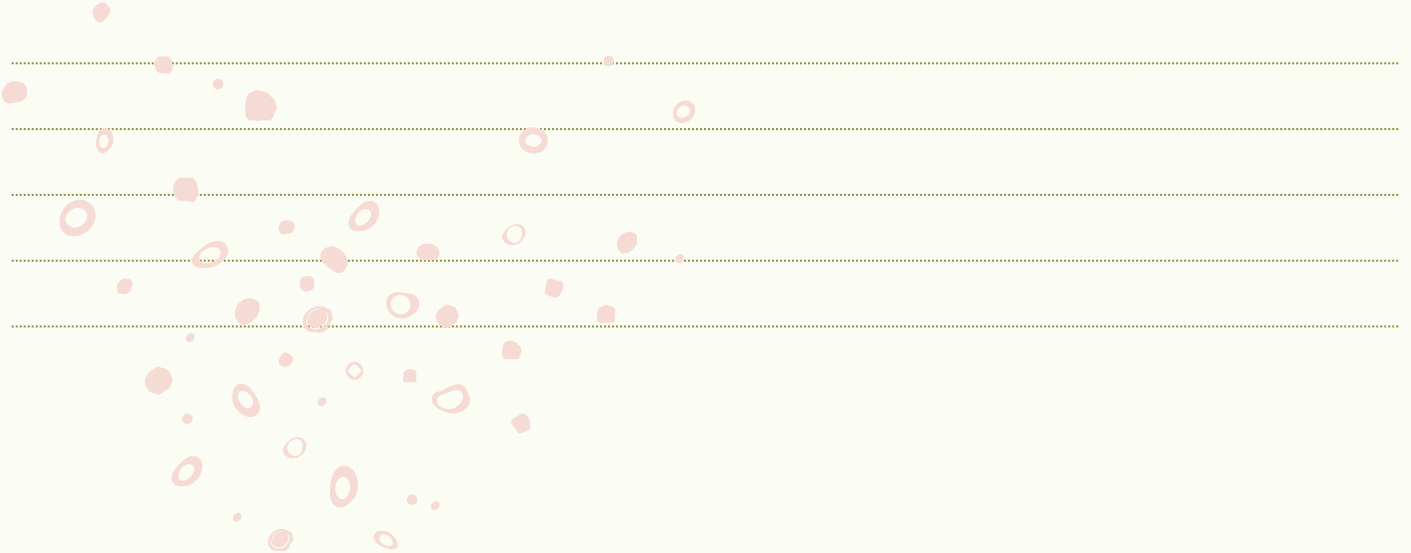
**Olhe-se profundamente:** pare 10 segundos no espelho, olhe no fundo da sua própria pupila e pisque em aprovação silenciosa. Você chegou lá.

**Caminhe como proprietária:** ande com passos firmes, respirando pela barriga, sabendo que as chaves da sua saúde e da sua alegria agora moram no seu próprio bolso.

# Notas



A series of horizontal dotted lines spanning the width of the page, providing a guide for writing notes.



# DICAS CONFORME NECESSIDADES ÚNICAS



## PELE DO ROSTO: O SEU CARTÃO DE VISITAS

### Para pele oleosa e mista

- **O poder do soro.** Borrife soro fisiológico gelado no rosto logo pela manhã; isso fecha os poros dilatados e reduz o inchaço na hora.
- **Água termal caseira.** Faça uma infusão de chá verde, deixe esfriar e coloque em um borrifador, para controlar a oleosidade ao longo do dia.
- **Primer de gelo.** Congele chá verde em cubinhos e passe no rosto antes da maquiagem; funciona como um primer natural, antioxidante e que segura o brilho.
- **Tônico milenar.** Use a água do enxágue do arroz (sem sal) para lavar o rosto; as orientais usam isso há séculos para clarear manchinhas de sol.
- **Máscara seca-espinha.** Misture um pouco de aveia fina com água morna e aplique apenas sobre a acne; a aveia acalma a vermelhidão sem agredir.

### Para pele seca e sensível

- **O resgate da camomila.** Para noites mal dormidas com o bebê, coloque saquinhos de chá de camomila usados e gelados sob os olhos por 5 minutos, para acalmar as olheiras.
- **Pálpebras drenadas.** Guarde duas colheres de metal no congelador; ao acordar, encoste as costas da colher suavemente sob os olhos, para desinchar sem usar cremes caros.
- **Demaquilante que hidrata.** Acabou o demaquilante? Use azeite de oliva extravirgem em um algodão; ele remove até rímel à prova d'água e ainda nutre a região dos olhos.
- **Lábios de seda.** Esfolie os lábios rachados uma vez por semana, misturando apenas um pouco de mel com açúcar mascavo.
- **Boca de princesa ao acordar.** Aplique uma camada de pomada de vitamina B5 (tipo Bepantol) nos lábios antes de dormir; você acorda com a boca completamente renovada.

# DICAS CONFORME NECESSIDADES ÚNICAS



## Para pele madura (prevenção e viço)

- **O "V" da juventude.** Quando passar seu creme, aplique sempre do centro do rosto para fora e para cima, desenhando um "V", para enganar a gravidade.
- **Massagem noturna.** Use o próprio creme da noite para massagear o rosto de baixo para cima, estimulando a drenagem linfática natural.
- **Fronha amiga.** Se puder, use fronhas de cetim ou seda; elas não "amassam" o rosto durante o sono, prevenindo as rugas de travesseiro.
- **Proteção estendida.** Lembre sempre que o que você passa no rosto deve descer para o pescoço e para o colo.
- **Sobrancelhas cheias.** Use uma escovinha limpa de rímel velho para aplicar óleo de rícino nas sobrancelhas antes de dormir; ajuda a preencher as falhas do tempo.

## Cápsulas rápidas para o rosto

- **Tapinhas de beleza.** Em vez de esfregar o creme, dê leves batidinhas no rosto; isso acorda a circulação e faz o produto render mais.
- **Menos pó, mais vida.** Troque o pó compacto que marca as rugas por um pouco de soro fisiológico borrifado ao final da maquiagem, para um viço natural.
- **Rímel ressecado.** Pingue duas gotinhas de soro fisiológico dentro do tubo do rímel velho; ele volta a ficar cremoso na hora.
- **Corretivo invisível.** Passe o corretivo apenas onde há sombra (canto interno do olho e abas do nariz); encher o rosto de corretivo só envelhece o olhar.
- **Proteja as orelhas.** As orelhas também perdem colágeno e entregam a idade; passe protetor solar nelas todos os dias.

# DICAS CONFORME NECESSIDADES ÚNICAS



## CABELOS: A COROA DA BRASILEIRA

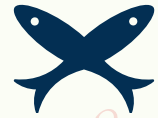
### Para fios secos e danificados

- **Banho de brilho de centavos.** Misture apenas uma colher de óleo de coco na sua máscara de hidratação comum; o resultado é de salão.
- **Umectação leve.** Se o óleo de coco pesar, use o óleo de semente de uva; ele é riquíssimo em vitamina E e super levinho.
- **Secagem sem quebra.** Jogue fora o hábito de esfregar a toalha no cabelo; use uma camiseta velha de algodão para secar os fios e dar adeus ao frizz.
- **Leite de coco salvador.** Adicione uma colher de leite de coco na sua máscara de banho para uma nutrição que desmaia o cabelo.
- **Proteção antes do mar/piscina.** Molhe o cabelo com água doce na pia antes de entrar no mar; o fio encharcado não absorve o sal e o cloro.

### Para fios oleosos e finos

- **Esfoliação capilar doce.** Uma vez por mês, misture uma colher de açúcar no seu shampoo; isso remove resíduos do couro cabeludo e estimula o crescimento.
- **Shampoo a seco de emergência.** O cabelo tá sujo e não dá tempo? Para loiras, polvilhe amido de milho na raiz; para morenas, cacau em pó.
- **Massagem epicraniana.** Lave o cabelo massageando o couro cabeludo com a ponta dos dedos em círculos; alivia a tensão e faz o cabelo crescer mais forte.
- **Selagem com vinagre.** Finalize o banho jogando 1 litro de água misturado com uma colher de vinagre de maçã; fecha as cutículas e dá um brilho espelhado incrível.
- **Jato frio final.** Ao usar o secador, termine sempre com um jato de ar frio; isso "congela" a escova e dá muito mais brilho.

# DICAS CONFORME NECESSIDADES ÚNICAS



## Cápsulas rápidas para os fios

- **Pente de madeira.** Troque a escova de plástico por um pente de dentes largos de madeira, para evitar a quebra dos fios molhados.
- **Disfarce de raiz.** Não deu tempo de pintar os brancos? Passe uma sombra marrom opaca exatamente na risca do cabelo para camuflar.
- **Perfume capilar sem dano.** Nunca borrife perfume direto no cabelo (o álcool resseca); borrife na escova e passe nos fios.
- **Pausa do calor.** Deixe o cabelo secar naturalmente pelo menos duas vezes na semana, para a fibra respirar.
- **Escovação de cílios.** Sobrou um tempinho? Escove os cílios diariamente com uma escovinha limpa; estimula os folículos e evita quedas.

# DICAS CONFORME NECESSIDADES ÚNICAS



## CORPO E BEM-ESTAR FÍSICO: O SEU TEMPLO

- **Escovação a seco mágica.** Antes de entrar no banho, passe uma escova de cerdas macias na pele seca (de baixo para cima); estimula a circulação e melhora muito a celulite.
- **Pés de Cinderela.** Passe uma camada grossa de vaselina (ou creme com ureia) nos pés, coloque uma meia velha e vá dormir; o resultado no dia seguinte é absurdo.
- **Clareador de cotovelos.** Usou limão na salada? Pegue a casca espremida com o restinho da polpa e esfregue nos cotovelos, à noite, para clarear e amaciar. Lave muito bem no dia seguinte, porque limão ao sol queima seriamente.
- **Hidratação de cutículas.** O óleo de abacate é baratinho e perfeito para pingar nas cutículas ressecadas pela louça.
- **Drenagem instantânea.** Chegou cansada? Deite no chão e coloque as pernas para cima, apoiadas na parede, por 5 minutos; o alívio nas veias é imediato.
- **A força secreta da mulher.** No trânsito ou na fila do banco, contraia e solte a musculatura pélvica (exercício de Kegel); isso previne incontinência no futuro e melhora a vida íntima.
- **Iluminador corporal caseiro.** Vai sair de vestido? Misture um restinho daquela sombra perolada que você não usa mais no seu hidratante de corpo; fica lindo nos ombros.
- **Escalda-pés salva-vidas.** Água quente, sal grosso e uma bacia antes de deitar puxam todo o cansaço do corpo pelos pés.
- **Postura de rainha.** Ao caminhar ou varrer a casa, imagine um fio invisível puxando o topo da sua cabeça para o teto; isso salva a sua lombar.
- **Pausa do esmalte.** Deixe as unhas respirarem sem esmalte pelo menos 2 dias no mês, para elas não ficarem fracas e amareladas.

# DICAS CONFORME NECESSIDADES ÚNICAS



## Cápsulas rápidas para o corpo

- **Açúcar no banho.** Coloque um pouco de açúcar no seu sabonete líquido durante o banho, para uma esfoliação corporal rápida a zero custo.
- **Proteção das mãos.** Deixe um hidratante com protetor solar no console do carro; o sol no volante envelhece as mãos muito rápido.
- **Giro de ombros.** Terminou de lavar a louça? Gire os ombros para trás 10 vezes; isso "abre" o peito e tira a postura de cansaço.
- **Unhas secas num piscar.** Acabou de pintar a unha? Mergulhe os dedos num potinho com água e gelo por 1 minuto; o esmalte endurece na hora.
- **Fixador de perfume.** Passe um pouquinho de vaselina nos pulsos antes de espirrar o perfume; o cheiro dura o dia todo.

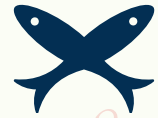
# DICAS CONFORME NECESSIDADES ÚNICAS



## SAÚDE DE DENTRO PARA FORA: BIOHACKING DA MÃE

- **O truque do ferro.** Sempre que comer feijão ou carne, esprema um limão por cima; a vitamina C puxa todo o ferro para o seu corpo, combatendo o cansaço crônico.
- **Água antibarriga.** Coloque rodela de gengibre e hortelã na sua garrafinha de água, para acelerar o metabolismo sem esforço.
- **Chá seca-pernas.** Ferva as cascas do abacaxi com canela; é um diurético delicioso, cheiroso e que não custa nada.
- **Spa no chuveiro.** Pingue duas gotinhas de óleo essencial de lavanda no cantinho do chão do box; o vapor quente transforma o seu banho numa aromaterapia chiquérrima.
- **Botão de emergência 4-7-8.** Criança chorando ou chefe ligando? Inspire por 4 segundos, segure o ar por 7 e solte em 8; o seu batimento cardíaco despenca na mesma hora.
- **Semente do bom humor.** Coma um punhado de semente de abóbora à tarde; é cheia de magnésio, relaxa o músculo e ajuda você a dormir melhor à noite.
- **Travesseiro de ouro.** Se você dorme de lado, coloque um travesseirinho fino entre os joelhos; isso alinha o quadril e você acorda sem dor nas costas.
- **Açafrão salva-juntas.** Uma pitadinha de cúrcuma (açafrão) no ovo mexido todo dia é o melhor anti-inflamatório para as suas articulações.
- **O poder do alho cru.** Sentiu que vai gripar? Pique meio dente de alho, espere 5 minutos e engula com água, igual comprimido; é um antibiótico natural absurdo.
- **A regra de ouro da mãe.** Aprenda a dizer "não" a compromissos chatos; sua saúde mental é a coisa mais bonita do seu rosto.

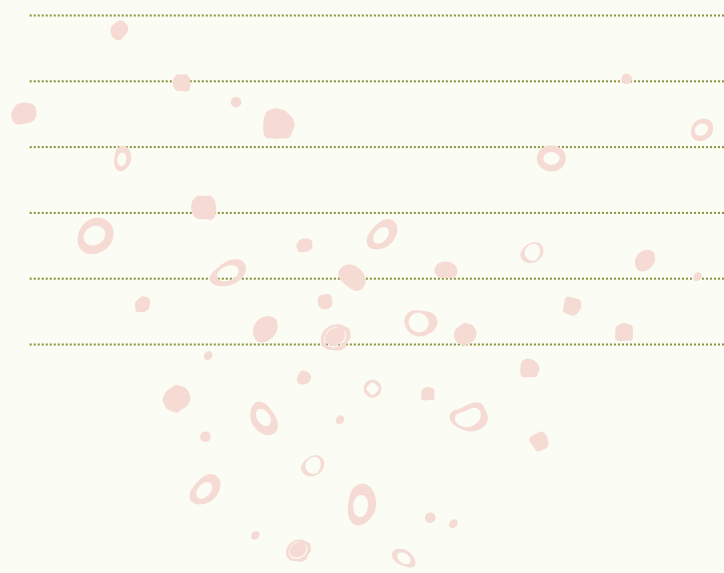
# DICAS CONFORME NECESSIDADES ÚNICAS



## Cápsulas rápidas de vitalidade

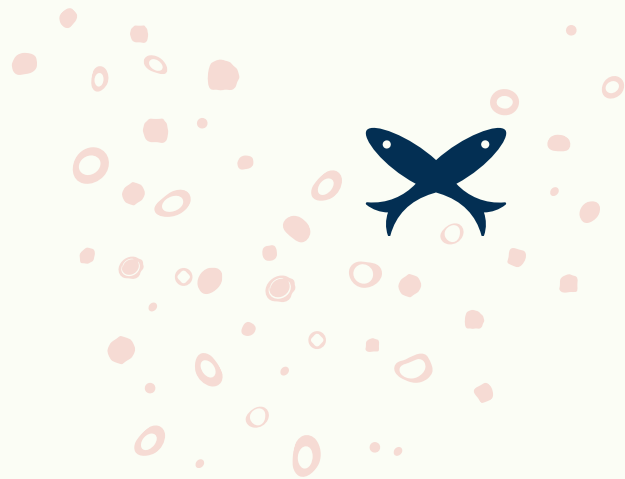
- **AçGelatina nas unhas.** Consuma gelatina incolor ou caldos de osso para garantir o colágeno das suas unhas e cabelos.
- **Pausa do café.** Não tome café na hora exata que acordar; espere uma horinha para o seu corpo acordar sozinho primeiro.
- **Desligue a tela.** Desligue o celular uma hora antes de dormir; a luz azul engana o cérebro e rouba a sua beleza noturna.
- **Canto livre.** Cante bem alto sozinha no carro; libera endorfina e tira o peso do pescoço.
- **Maneje o "sim".** Quando pedirem um favor, diga: "Vou checar e te aviso". Compre tempo para você não se sobrecarregar.

# Notas



A series of horizontal dotted lines spanning the width of the page, providing a guide for writing notes.

# DICAS CONFORME INGREDIENTES



## Óleos e umectantes

O escudo da hidratação.

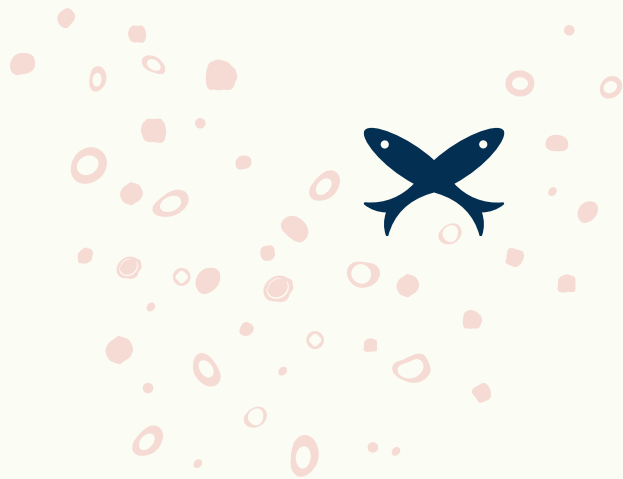
- **Óleo de coco:** o rei absoluto, perfeito para misturar na máscara capilar e garantir um banho de brilho contra o ressecamento do sol.
- **Azeite de oliva extravirgem:** o demaquilante mais luxuoso e seguro que existe para derreter rímel à prova d'água sem agredir a pele.
- **Óleo de rícino:** o néctar denso que, passado com uma escovinha, faz cílios e sobrancelhas ralas renascerem fortes.
- **Óleo de abacate:** espesso e poderoso, é o herói que salva cutículas destruídas pelos produtos de limpeza.
- **Óleo de semente de uva:** super levinho e rico em vitamina e, hidrata as pontas secas do cabelo sem deixar aspecto pesado.
- **Óleo de gergelim:** morno, é a base da massagem corporal antes do banho para nutrir a pele e acalmar o sistema nervoso.
- **Óleo de prímula:** maravilhoso para massagens faciais, devolvendo a elasticidade e o viço da pele madura.
- **Óleo de girassol:** uma opção puríssima e barata para aplicar no corpo ainda úmido e selar a hidratação diária.
- **Pomada de vitamina b5 (bepantol) ou lanolina:** a blindagem noturna perfeita para aplicar nos lábios e acordar com a boca renovada.
- **Vaselina pura:** a barreira mágica que, passada nos calcanhares antes de colocar meias, transforma pés ásperos em seda durante o sono.

## Esfoliantes e renovadores

Adeus às células mortas.

- **Açúcar mascavo:** misturado com mel, faz a esfoliação mais gentil, doce e eficiente para os lábios.
- **Açúcar cristal:** adicionado ao seu shampoo uma vez no mês, remove os resíduos de creme e estimula o crescimento do couro cabeludo.
- **Borra de café:** o clássico brasileiro! Esfregada no corpo durante o banho, ativa a circulação e é a inimiga número um da celulite.
- **Casca de limão (espremida):** o restinho da polpa na casca é mágico para esfregar e clarear cotovelos endurecidos pelo tempo.
- **Amido de milho (maizena):** o shampoo a seco salvador que suga a oleosidade da raiz dos cabelos loiros nos dias de pressa.
- **Cacau em pó:** o truque genial (e cheiroso) para disfarçar a oleosidade na raiz de quem tem cabelos escuros.

# DICAS CONFORME INGREDIENTES



## Esfoliantes e renovadores

Continuação.

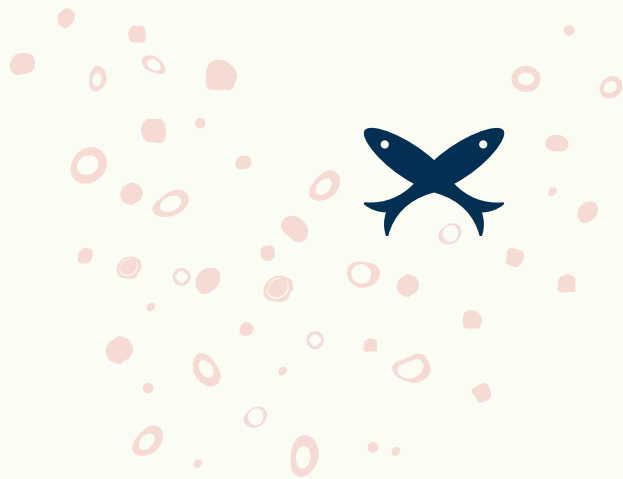
- Aveia em flocos finos: umedecida com água, vira uma pastinha que seca espinhas inflamadas sem agredir o rosto.
- bicarbonato de sódio: um esfoliante adstringente poderosíssimo para clarear as axilas (com movimentos muito suaves).
- Farinha de arroz: o segredo milenar das orientais para esfoliar o rosto delicadamente e promover um tom de pele mais uniforme.
- Sementes de maracujá (trituradas): um esfoliante corporal caseiro que deixa a pele limpa, vibrante e deliciosamente perfumada.

## Tônicos, calmantes e banhos

A água que cura.

- Soro fisiológico: geladinho da geladeira, funciona como o melhor primer do mundo para fechar poros e reduzir inchaços de manhã.
- Água do enxágue do arroz: o tônico precioso (sem sal) para lavar o rosto e clarear manchinhas de sol com o tempo.
- Chá de camomila (saquinhos): aplicados bem gelados sobre os olhos fechados, sugam as olheiras das noites mal dormidas.
- Chá verde (líquido ou em gelo): a sua água termal caseira e antioxidante que controla o brilho do rosto o dia inteiro.
- Vinagre de maçã: diluído em água no último enxágue do banho, fecha as cutículas do cabelo e devolve um brilho espelhado.
- Água de coco: borrifada no rosto ou no corpo após um dia de praia, acalma a vermelhidão e repõe minerais pela pele.
- Leite de coco: misturado na água do banho ou no creme de cabelo, entrega uma nutrição profunda e um cheiro tropical irresistível.
- Semente de linhaça (fervida): quando fervida e coada, vira um gel modelador e hidratante 100% natural para definir cabelos cacheados.
- Gelo puro: passado rapidamente no rosto antes da maquiagem, dá um "choque" de vitalidade e levanta a expressão na hora.
- Cloreto de magnésio (em spray): borrifado na sola dos pés antes de deitar, é absorvido pela pele e relaxa a musculatura profundamente.

# DICAS CONFORME INGREDIENTES



## Ingredientes de geladeira

Alquimia pura em máscaras.

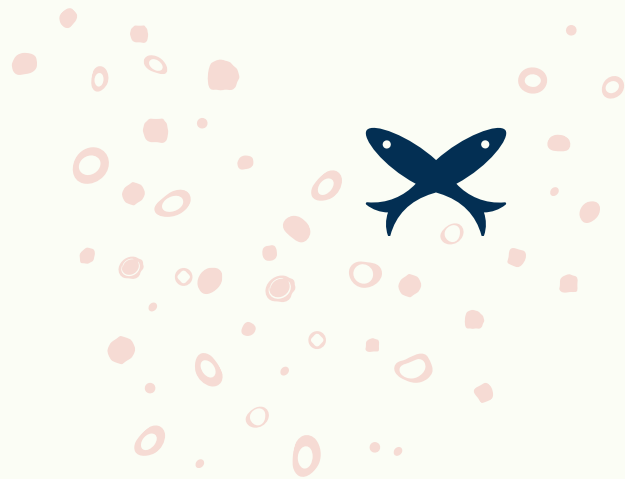
- **Mel de abelhas:** o ouro líquido! Pode ser usado puro no rosto como uma máscara cicatrizante, umectante e antibacteriana.
- **logurte natural:** o ácido lático presente nele faz um peeling caseiro chiquérrimo, clareando e super-hidratando peles maduras.
- **Babosa (aloe vera):** o gel transparente tirado direto da folha é a cura definitiva para fios quebradiços e peles castigadas.
- **Pepino:** as clássicas rodela geladinhas nos olhos não são mito; elas hidratam e drenam o olhar pesado em 10 minutos.
- **Clara de ovo:** batida em ponto de neve e espalhada no rosto, tem um efeito "cinderela" que estica as ruguinhas finas.
- **Gema de ovo:** rica em gorduras e proteínas, é uma bomba de reconstrução capilar quando misturada ao seu creme semanal.
- **Abacate maduro:** a manteiga da natureza; amassado puro no cabelo, devolve o peso, o caimento e o brilho aos fios ressecados.
- **Banana madura:** esmagada com um fio de azeite, forma uma máscara de hidratação intensa que derrete o frizz do cabelo.
- **Mamão (polpa):** a enzima papaína esfolia a pele quimicamente sem atrito; deixar a casca com polpa no rosto por uns minutos dá um viço surreal.
- **Gelatina incolor:** diluída em um pouquinho de água morna, vira uma máscara facial firmadora de colágeno que arranca cravinhos.

## Ervas, especiarias e aromaterapia

A alma do autocuidado.

- **Óleo essencial de lavanda:** duas gotinhas pingadas no chão do chuveiro transformam o vapor num oásis de relaxamento absoluto.
- **Alecrim fresco:** colocado na bacia de água quente do esquadra-pés, puxa o cansaço das pernas e acalma os pensamentos acelerados.
- **Sálvia:** em banhos de ervas do pescoço para baixo, faz a limpeza de energias pesadas e revigora a pele.
- **Flores de alfazema:** costuradas numa almofadinha ou dentro da fronha, garantem um sono de beleza reconfortante para mães cansadas.
- **Flores de macela:** assim como a alfazema, o aroma da macela solta os ombros tensos assim que você encosta a cabeça no travesseiro.

# DICAS CONFORME INGREDIENTES



## Ervas, especiarias e aromaterapia

Continuação.

- **Folhas de eucalipto:** no banho de vapor quente, abrem os poros do rosto, permitindo uma limpeza profunda e iluminada.
- **Hortelã fresca:** um chá forte e bem gelado borrifado no pescoço e colo abaixa a temperatura do corpo e perfuma nos dias de muito calor.
- **Cúrcuma (açafraão-da-terra):** uma pitadinha mínima misturada ao mel vira uma máscara dourada fenomenal para secar inflamações e iluminar o rosto.
- **Canela em pó:** um tiquinho misturado na sua pomada labial ativa a microcirculação e deixa os lábios naturalmente mais avermelhados e carnudos.
- **Cravo-da-índia:** fervido, coado e borrifado no couro cabeludo, funciona como um tônico antisséptico poderoso que combate caspas e estimula os fios.

## Salva-vidas da despensa

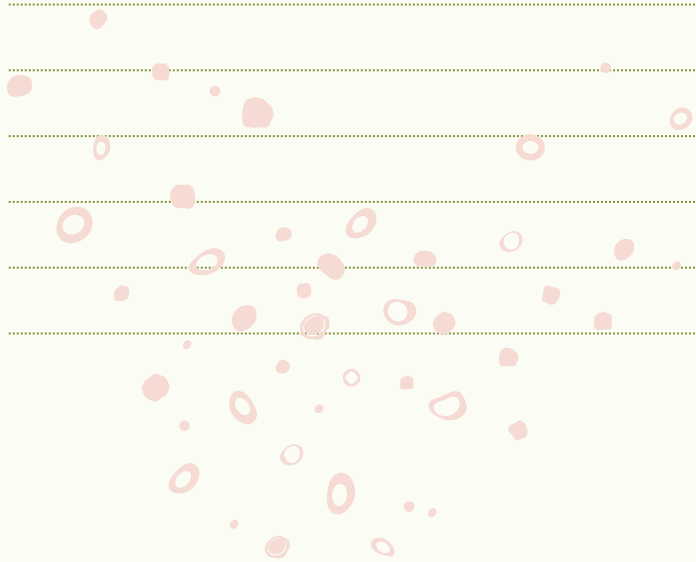
Os truques secretos.

- **Sal grosso:** o alívio divino! Usado na água quente dos pés antes de dormir, drena a sua fadiga como mágica.
- **Argila (verde, branca ou preta):** um pó barato que, misturado com água, vira o tratamento de spa mais eficiente do mundo para puxar impurezas.
- **Sombra marrom opaca:** o pó mágico para camuflar instantaneamente os fios brancos na risca do cabelo antes de um compromisso.
- **Sombra perolada / iluminador quebrado:** raspada e misturada ao hidratante de corpo, deixa ombros e saboneteiras brilhando como deusa.
- **Lápis de olho nude/bege:** passado na linha d'água dos olhos, é o biohacking visual que esconde a exaustão em um segundo.
- **Sal negro (kala namak):** rico em enxofre e minerais, é perfeito para adicionar em banhos de imersão e tratar peles problemáticas.
- **Extrato de hibisco (chá forte):** como último enxágue, ele não só dá brilho como aviva incrivelmente a cor de cabelos ruivos ou acobreados.
- **Pó de casca de ovo:** bem limpas e trituradas até virar um pó finíssimo, podem ser misturadas na base incolor para criar garras de aço ricas em cálcio.
- **Chá preto:** tão maravilhoso quanto a camomila; os saquinhos gelados são ricos em cafeína tópica que suga as bolsas e olheiras teimosas.
- **Água com gás (gelada):** o truque secreto: mergulhar o rosto rapidamente numa bacia de água com gás geladinho ativa a microcirculação e entrega uma pele de pêssego imediata.

# Notas



A series of horizontal dotted lines spanning the width of the page, providing a guide for writing notes.



# RECEITAS EM MATRIZ



Basta combinar um ingrediente (coluna 1) com uma solução (coluna 2).

Sugestões de aplicadores:

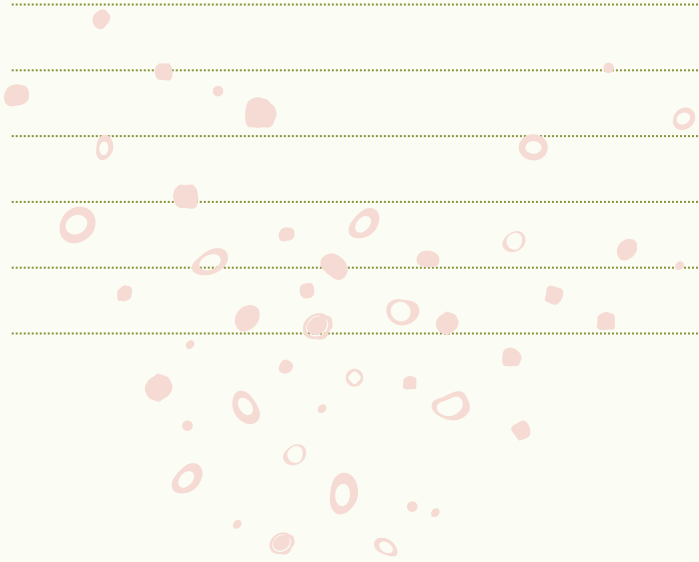
- a camisetinha velha de algodão macio (para aplicar, limpar ou aquecer);
- a escovinha limpa e seca daquele rímel que secou (para modelar);
- uma meia velha (como botinha);
- um saquinho plástico (touca para cabelos).

Coluna 1	Coluna 2
O soro fisiológico da geladeira	misturado no hidratante para salvar as pontas secas do cabelo.
O saquinho de chá de camomila usado	aplicado direto nas olheiras de manhã, para drenar o cansaço.
Um pingo de óleo de coco puro	borrifado no rosto, para devolver o viço que o estresse roubou.
A borra de café do coador	esfregado suavemente nos lábios, para tirar aquelas peles soltas.
Uma colherzinha de mel de abelha	usado como máscara rápida no rosto enquanto você escova os dentes.
O chazinho de hortelã bem gelado	passado nos cotovelos e joelhos antes do banho, para super hidratar.
Uma rodela de pepino fresco	aplicado no couro cabeludo, para estimular o crescimento do cabelo novo.
Um fiozinho de azeite de oliva	espalhado no rosto à noite, para acordar com a pele de veludo.
A babosa (Aloe vera) do quintal	misturado no shampoo, para uma limpeza purificante e caseira.
Um pouquinho de aveia em flocos	massageado nas mãos ressecadas logo após lavar a louça do jantar.
Duas gotas de óleo essencial de lavanda	passado suavemente nas sobrancelhas, para encorpar o olhar.
O vinagre de maçã da despensa	usado para secar os fios cacheados, sem destruir a forma deles.
A pomada contra assaduras (com vitamina B5)	usado para tirar com facilidade a maquiagem do dia.
A água do enxágue do arroz	passado no peito do pé e calcanhares antes de colocar uma meia quentinha.
O óleo de rícino da farmácia	mergulhado na água e colocado sobre os olhos para sumir com a vermelhidão.
O amido de milho (Maizena)	usado em batidinhas no rosto todo para fechar os poros antes da base.
Um cubinho de gelo embrulhado num pano	

# Notas

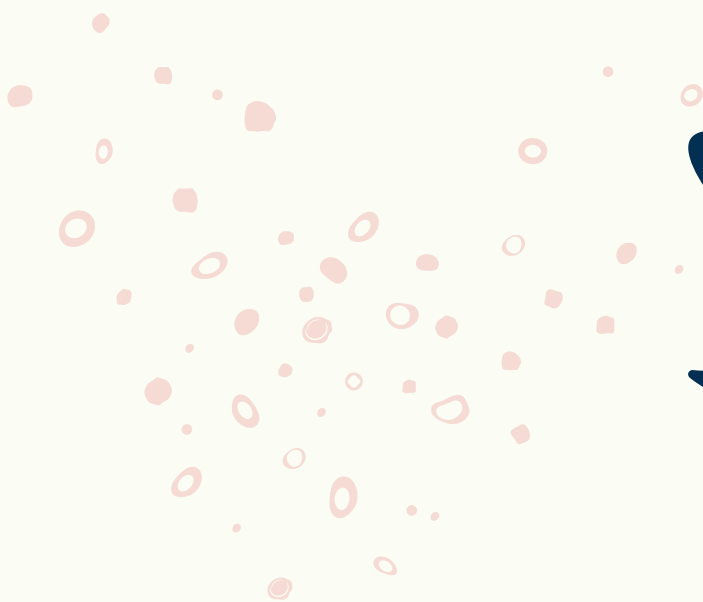
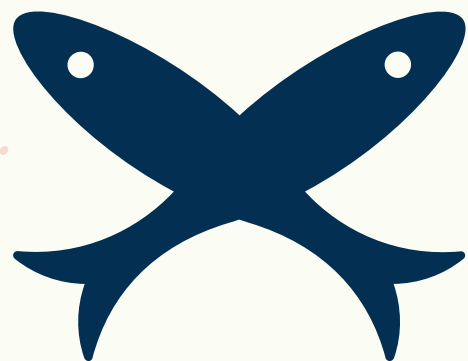
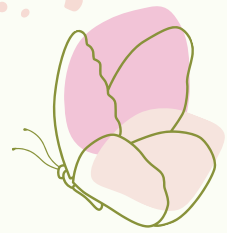


A series of horizontal dotted lines spanning the width of the page, providing a guide for writing notes.



# Frases motivacionais

Bora se inspirar?



# O que esperar

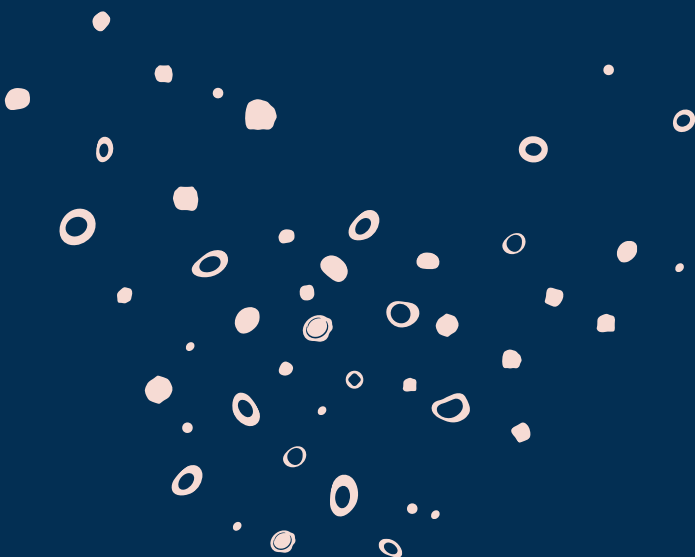


Separamos inspirações diárias para você escolher a vibe do seu dia, conforme preferir.

Dividimos em 3 grupos:

- 1) 130 frases motivacionais, conforme os meses da sua jornada;
- 2) 100 frases motivacionais, para momentos específicos do dia;
- 3) uma Matriz de Motivação, para ajudar você a personalizar sua inspiração!

Beba dessas palavras sem moderação! Bora se inspirar?



# INSPIRAÇÕES CONFORME O MÊS DA JORNADA



## Maio

### Mês 1

O Despertar da Semente.

O melhor presente deste dia das mães não vem numa caixa, vem na sua decisão irrevogável de não se abandonar mais.

Plante hoje a semente do seu amor-próprio; você será a sua colheita mais valiosa.

A maternidade não é uma sentença de esquecimento pessoal, é o seu maior motor de transformação.

Antes de ser a âncora inabalável da sua família, você precisa ser o seu próprio porto seguro.

Seu cpf não foi cancelado no dia em que a certidão de nascimento deles foi impressa.

Começar a cuidar de si não é egoísmo, é garantir a sobrevivência emocional de quem depende de você.

A sua paz não é negociável, ela é o alicerce invisível onde a sua casa se apoia.

Dê o primeiro passo: a jornada de uma vida nova começa com cinco minutos de silêncio no banheiro.

Se você não se colocar na sua lista de prioridades de hoje, o mundo jamais fará isso por você.

Sua revolução começa silenciosa, mas o novo brilho no seu olho fará um barulho ensurdecedor.

# INSPIRAÇÕES CONFORME O MÊS DA JORNADA



## Junho

### Mês 2

O frio e o aconchego interno!...

O inverno lá fora pode ser rigoroso, mas o fogo da sua constância aquece a casa inteira.

Entre uma fogueira de são João e outra, não deixe a chama da sua própria essência apagar.

Nos dias mais curtos e frios, seja você mesma o abraço quente que a sua alma procura.

Tirar o casaco pesado da culpa materna é o movimento mais libertador que você fará neste mês.

A sua rotina não precisa ser congelante; adoce a vida com a mesma intensidade de um quentão.

Caldos quentes nutrem o corpo, mas é a pausa no meio da tarde que alimenta a sua mente.

Não existe frio que resista a uma mulher que decidiu reacender o próprio brilho.

Suas raízes estão ficando mais fortes no escuro da terra, confie no processo do inverno.

Você é o cobertor emocional dos seus filhos, mas lembre-se de cobrir a si mesma antes de dormir.

Aproveite a preguiça do frio sem culpa: o descanso é peça fundamental do seu renascimento.

# INSPIRAÇÕES CONFORME O MÊS DA JORNADA



## Julho

### Mês 3

Sobrevivência ao caos das férias.

A casa vai virar de pernas pro ar nas férias, mas a sua sanidade mental precisa continuar intacta.

Férias das crianças não significam férias de si mesma; guarde quinze minutos diários sagrados e inegociáveis.

Não tente ser a recriadora perfeita; uma mãe real no sofá vale mais que uma mãe exausta no parque.

Deixe a louça na pia e vá rir com eles: a bagunça passa, a memória de infância fica.

Seu autocuidado este mês é aprender a fechar os olhos para a poeira e abrir para o riso solto.

A energia deles parece infinita, mas o seu limite físico é sagrado e merece respeito imediato.

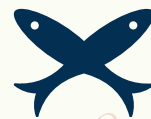
Sobreviver a julho com leveza é o maior diploma de inteligência emocional que uma brasileira pode ter.

Quando o barulho da sala bater no teto, o seu fone de ouvido com uma música boa é o seu oásis particular.

Não existe prêmio para a mãe que não descansa, existe apenas a exaustão acumulada.

Quebre as regras: o almoço pode ser um piquenique no tapete, e a sua recompensa pode ser uma taça de vinho à noite.

# INSPIRAÇÕES CONFORME O MÊS DA JORNADA



## Agosto

### Mês 4

A ventania e a persistência.

O mês é longo e sem feriados, mas a sua vontade de vencer a si mesma é ainda maior.

Deixe o vento de agosto levar embora todas as cobranças absurdas que não pertencem a você.

A resistência que você construiu até aqui é a âncora de aço que te mantém firme na ventania.

Não espere a sexta-feira para respirar; roube pequenas alegrias na tarde de uma terça qualquer.

Mês de cachorro louco é apenas um teste para a sabedoria de uma mãe que já sabe o próprio valor.

Constância é fazer um pouco por você todo dia, mesmo quando o calendário teima em não andar.

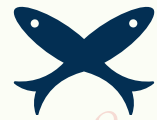
O seu esforço suado e invisível de agosto será a flor mais resistente da sua primavera.

Suporte o peso da rotina lembrando que você não é de vidro, você é de pura força forjada no afeto.

A ventania lá fora só serve para provar que as suas raízes de autocuidado já estão muito fundas.

Se a bateria estiver no fim, diminua a velocidade, mas jamais abandone o volante da sua história.

# INSPIRAÇÕES CONFORME O MÊS DA JORNADA



## Setembro

### Mês 5

A primavera do ser!

A natureza está provando que tudo recomeça; permita-se desabrochar sem pedir licença.

Deixe as velhas folhas caírem; não segure a bagagem que não cabe mais na sua nova versão.

Sua beleza está florescendo junto com o jardim lá fora; olhe no espelho e veja que você já mudou.

Celebre cada pequeno broto de mudança na sua rotina; a primavera da sua alma começou.

A mulher que você regou com tanto esforço nos dias secos finalmente está exibindo suas cores vibrantes.

Perfume a sua vida com novos hábitos, pequenos detalhes invisíveis que te façam sorrir sozinha.

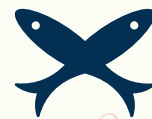
A primavera chega para lembrar que nenhum inverno é eterno; o seu sol particular finalmente raiou.

Tire aquele sonho antigo da gaveta; a energia da renovação está soprando inteiramente a seu favor.

Você é o jardim mais precioso da sua casa: afaste as ervas daninhas da opinião alheia sem piedade.

Crescer dói menos do que o sufoco de ficar espremida na semente de uma vida morna.

# INSPIRAÇÕES CONFORME O MÊS DA JORNADA



## Outubro

### Mês 6

A criança interior e a leveza.

Antes de comprar os presentes dos filhos, dê um abraço na menina sonhadora que ainda vive no seu peito.

A leveza não anula a sua autoridade, ela apenas lubrifica as engrenagens pesadas da vida adulta.

Brinque, corra, suje a calça: a seriedade crônica envelhece o rosto mais rápido que o tempo.

Lembre-se do que te fazia gargalhar aos dez anos e dê esse momento de presente a si mesma hoje.

Não deixe que a ansiedade dos boletos silencie a risada solta e pura que você tinha quando menina.

A sua intuição certa é a voz da sua criança interior te afastando de caminhos sem coração.

A maternidade não matou a sua diversão, apenas te convidou a reaprender a brincar com outros olhos.

Quebre as regras adultas de vez em quando; comer a sobremesa escondida antes do jantar é pura terapia.

Honre a mulher gigante que carrega a casa, mas não mate a garota que ainda acredita em magia.

O doce mais saboroso deste mês não é o pirulito, é o gosto de não levar a própria rotina tão a sério.

# INSPIRAÇÕES CONFORME O MÊS DA JORNADA



## Novembro

### Mês 7

A peneira da alma: detox da pressão.

Este é o mês de ser peneira de aço: deixe escorrer o barulho do mundo e retenha só o que nutre sua paz.

A publicidade quer te convencer da falta de tudo, mas você já nasceu inteira e abundante por natureza.

O maior desconto da black friday da vida é cortar pela metade a sua mania de querer dar conta de tudo.

Diga um "não" sorridente aos convites que sugam sua energia; essa recusa é um "sim" retumbante para a sua saúde.

Não tente correr a maratona dos outros; o seu calendário emocional tem ritmo e leis próprias.

Filtre as falsas urgências: 90% das coisas que parecem para ontem sobrevivem muito bem até segunda-feira.

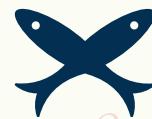
Use os feriados brasileiros para ser o seu próprio oásis no meio do deserto do estresse coletivo de fim de ano.

Você não precisa comprar absolutamente nada para ser vista; o seu maior artigo de luxo é o seu sossego.

A reta final do ano acelera os corações, mas o seu escudo de autoproteção já está impenetrável.

Desacelere bruscamente enquanto todos correm; a pressa exagerada é a inimiga mais letal do seu brilho.

# INSPIRAÇÕES CONFORME O MÊS DA JORNADA



## Dezembro

### Mês 8

A ceia colaborativa e seu lugar à mesa.

A magia cintilante do natal não exige o seu sacrifício na cozinha; celebre sem virar a serva da festa.

O prato mais essencial e saboroso dessa ceia é a sua presença inteira, cheirosa e descansada na cadeira.

Distribua as tarefas sem pena: você é a maestrina genial da família, não a banda inteira tocando sozinha.

Se a rabanada queimar ou o pisca-pisca der curto, dê risada: a vida real é muito mais rica que comercial de tv.

Seu melhor presente de natal não está embrulhado, está na mulher de fibra que você esculpiu desde maio.

Você fechou um ano inteiro escolhendo não se jogar para escanteio: isso merece o maior brinde da noite.

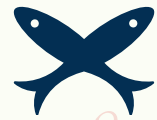
Jogue no lixo a lista de resoluções inatingíveis e apenas agradeça pela respiração forte que te trouxe viva até aqui.

A verdadeira luz ofuscante da sua casa não pisca na árvore, ela brilha fixa no seu sorriso em paz.

Você conquistou o direito de se sentar e ser servida; deixe que a família retribua o cuidado que você plantou.

O fechamento do calendário é apenas o laço; a obra de arte valiosa é o seu processo de cura diário

# INSPIRAÇÕES CONFORME O MÊS DA JORNADA



## Janeiro

### Mês 9

A calma branca no calor.

O mundo grita histericamente "vida nova", mas a sua revolução pessoal já está madura e desfilando soberana.

Entre as etiquetas do material escolar e o sol de 40 graus, seja você a brisa fresca que acalma a mente.

Não engrosse o coro das promessas malucas de verão; sua única meta sagrada é manter a lealdade a si mesma.

Comece o ano limpando as gavetas do coração: jogue fora as mágoas do "e se" e vista a força do "eu sou".

O calor de janeiro pede água gelada, pede pausa na sombra, pede um mergulho sem culpa no próprio descanso.

Ignore a pressa neurótica do recomeço civil; você já é um ciclo perfeitamente em movimento desde o ano passado.

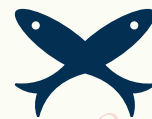
Proteger a sua saúde mental no fervor das dívidas de janeiro é o biohacking mais poderoso que uma mãe pode fazer.

Não deixe a conta do iptu apagar o brilho majestoso de quem já descobriu que a própria paz não tem preço.

Seja a praia intocada da sua própria vida: vasta, profundamente acolhedora e lavadora de tensões.

Entrar num ano novo sabendo exatamente quem você se tornou é uma vantagem invisível que ninguém te tira.

# INSPIRAÇÕES CONFORME O MÊS DA JORNADA



## Fevereiro

### Mês 10

O bloco do eu sozinha.

O carnaval ensina que toda fantasia tem hora de acabar: viva a sua rotina brilhando de cara limpa e coração aberto.

Você não precisa seguir a multidão em bloco nenhum quando você mesma já é o espetáculo principal da avenida.

No meio da batucada estressante da volta às aulas, conserve o ritmo macio e constante que você aprendeu a tocar.

A alegria não depende de confete importado; ela nasce do alívio de saber que você é a dona da sua história.

Não se deixe sugar pela energia caótica do mundo lá fora; cante o seu próprio samba-enredo, no seu tom.

Fevereiro é o mês mais curto da folhinha, mas gigante para a mulher que sabe sugar o mel de cada minuto de pausa.

Use a energia vibrante do verão para derreter de vez as expectativas de quem nunca ajudou a carregar seus pesos.

A sua "fantasia" preferida neste mês de folia é a ousadia de não precisar fingir que a casa está perfeita.

Atravesse os dias de calor escaldante com a certeza de que o verdadeiro frescor da alma brota da sua intuição.

A temida quarta-feira de cinzas não assusta em nada a mulher que já renasceu das próprias cinzas incontáveis vezes.

# INSPIRAÇÕES CONFORME O MÊS DA JORNADA



## Março

### Mês 11

As águas que lavam a culpa.

As águas de março fecham o verão com força, mas abrem alas triunfantes para a reta final da sua transformação.

Use as primeiras chuvas do outono para lavar pelo ralo qualquer resto de culpa por não ser uma deusa impecável.

O dia da mulher te dá flores de plástico, mas a sua reverência diária a si mesma é de ouro maciço.

Você não é apenas uma "guerreira que aguenta tudo"; você é humana, e o seu direito de cruzar os braços é lei divina.

A tempestade de problemas lá fora não te apavora mais; você aprendeu a dançar lindamente sob os próprios trovões.

Deixe a enxurrada levar para bem longe qualquer comentário alheio que tentou diminuir o tamanho da sua vitória.

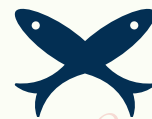
Falta só um passo para o ciclo fechar: feche os olhos e sinta o cheiro de vitória misturado com terra molhada.

Não tente fechar a janela para o vento da mudança; deixe que ele entre e desarrume o que precisava sair do lugar.

Março é a ponte de transição: perdoe a mulher assustada que você foi, para abraçar a loba sábia que você é.

A verdadeira e única homenagem ao seu gênero é você mesma dizendo "sim" aos desejos que ficaram no fundo do peito.

# INSPIRAÇÕES CONFORME O MÊS DA JORNADA



## Abril

### Mês 12

O outono e o último desapego...

O outono manda as árvores soltarem as folhas mortas; tenha a coragem de soltar os pesos que não cabem na nova você.

A ressurreição mais bonita desta páscoa acontece na sua frente do espelho: é a sua essência quebrando o próprio túmulo.

Olhe demoradamente para as suas mãos: elas não apenas limpam feridas alheias, elas esculpiram o seu próprio caráter.

Os ajustes emocionais desta reta final não são castigos, são os toques polidos do artista na obra-prima concluída.

A grande colheita chegou; deguste o orgulho ardente de quem caminhou quase um ano inteiro sem se trair.

Despir-se completamente da neurose de agradar a todos é a paisagem de outono mais deslumbrante da sua vida.

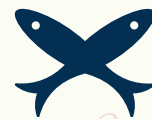
Entre o preço do chocolate e os feriados, o seu maior ovo de ouro é a profunda admiração por quem você se tornou.

Lapidar a própria alma exige muito suor, mas o feixe de luz que reflete agora apaga qualquer memória do cansaço.

A contagem regressiva é real; varra os últimos medos para fora e prepare o tapete vermelho para o mês que vem.

Você não está prestes a fechar uma agenda de um ano; você está quebrando uma maldição de abandono da sua linhagem inteira.

# INSPIRAÇÕES CONFORME O MÊS DA JORNADA



## Maio

### Último e novo primeiro mês!

O recomeço planejado!

Bem-vinda ao seu segundo maio triunfal: o ciclo se completou e a sua liberdade agora tem voz de trovão.

Os abraços de dia das mães são um enfeite doce, mas o troféu de diamante mesmo bate forte dentro do seu próprio peito.

Você não é a mesma sobrevivente que chorou escondida no banheiro há um ano; você virou o altar sagrado da sua história.

Não há passaporte de volta para a terra da anulação pessoal; você trancou a porta de trás e engoliu a chave.

Este não é um ponto final, é o grande recomeço planejado de quem agora é a capitã absoluta do próprio navio.

Quando a família disser "parabéns pelo seu dia", sorria sabendo que o trabalho pesado da sua cura foi feito por você mesma, no escuro.

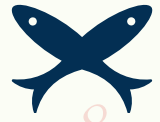
Hoje você assina a sua carta de emancipação emocional: ser mãe é a sua bênção mais linda, mas nunca mais será a sua gaiola.

Reverencie a mulher espetacular que cruza a rotina com os braços cheios e, ainda assim, não derrama uma gota da própria paz.

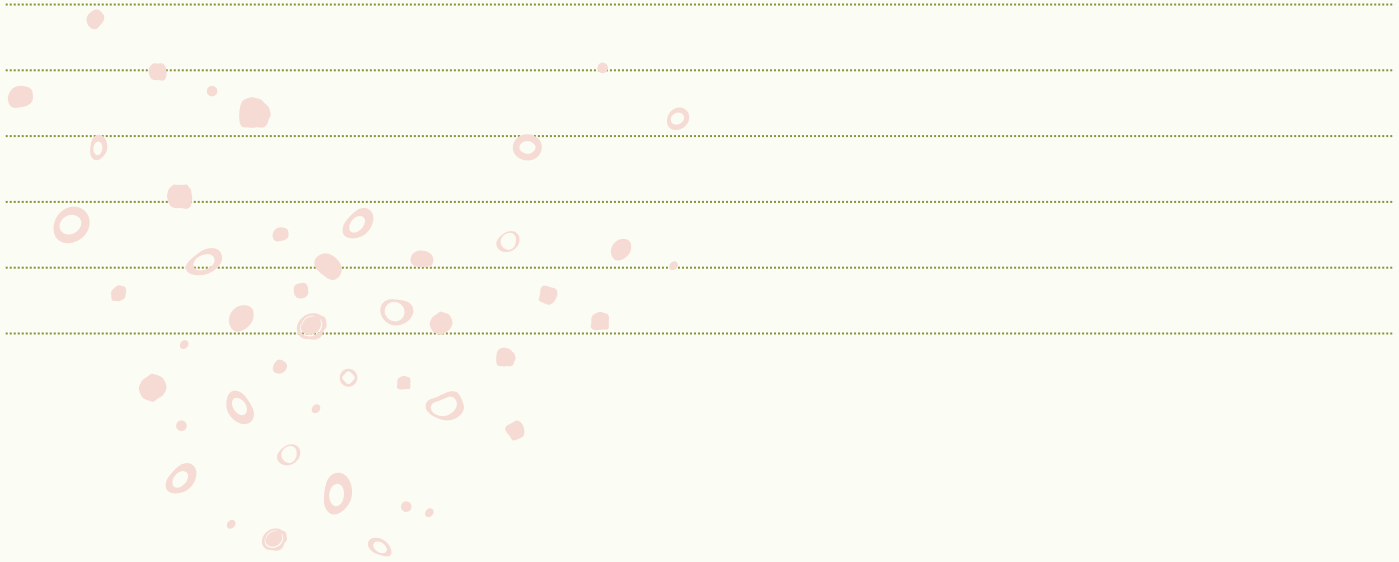
Seus filhos ganharam hoje a maior herança do mundo: a bússola viva de uma mulher que sabe exigir ser amada e respeitada.

O sol brasileiro brilha em outra frequência para a mulher que acordou. Celebre aos quatro ventos a dona absoluta do seu destino: você!

# Notas



A series of horizontal dotted lines spanning the width of the page, providing a guide for writing notes.



# INSPIRAÇÕES CONFORME MOMENTOS DO DIA



## O despertar da leoa

Manhãs e recomeços.

- Seu café esfriou de novo, mas a coragem no seu peito está fervendo.
- Antes de calçar o tênis das crianças, calce a sua própria determinação.
- Acordar cansada não apaga o brilho da mágica que você faz até o meio-dia.
- O sol bate na janela só para lembrar que é o seu brilho interno quem ilumina essa casa.
- Troque a culpa matinal pela certeza de que você é a fundação desse lar.
- Engula a pressa, respire a calma e mostre ao relógio quem dita o seu ritmo.
- Sua primeira tarefa do dia não é a louça, é se olhar no espelho e sorrir.
- Você acorda para ser a água que faz tudo florescer, mas não esqueça de regar a si mesma.
- Hoje não é dia de ser mulher-maravilha; é dia de ser a sua própria maravilha.
- O mundo cobra muito, mas a sua paz não tem preço: proteja as suas manhãs.

# INSPIRAÇÕES CONFORME MOMENTOS DO DIA

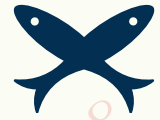


## Maternidade real

Sem filtros, só amor.

- A lancheira não precisa ser de revista, ela só precisa ir recheada da sua intenção.
- O grito que você engoliu ontem virou a paciência que construiu seus filhos hoje.
- Maternidade não é anular o seu cpf, é multiplicar o seu legado vivo no mundo.
- Não existe mãe perfeita; existe você, que é perfeitamente o que eles precisam.
- Amar um filho é ter o próprio coração correndo descalço pela sala.
- A culpa materna é uma sombra que some quando você acende a luz da intuição.
- Cada febre de madrugada que você curou te deu um diploma invisível de guerreira.
- O "não" que você diz na hora certa é o abraço que os prepara para a vida.
- Suas mãos têm cheiro de tempero, sabão e do afeto mais caro do universo.
- Esqueça os manuais da internet; o melhor roteiro de mãe está escrito no seu instinto.

# INSPIRAÇÕES CONFORME MOMENTOS DO DIA



## O resgate no espelho

Amor-próprio.

- Estrias são as rotas de gps de um corpo que soube dar a vida.
- O batom vermelho não é para seduzir os outros, é para lembrar a sua boca do próprio poder.
- Você cuidou de todos; agora tranque a porta, passe o hidratante e venere o seu templo.
- Suas olheiras são apenas as tatuagens de noites onde só o seu amor vigiava o sono.
- Pare de pedir licença para ocupar o espaço que você conquistou com tanto suor.
- O seu corpo não é uma máquina de multitarefas, é a casa da mulher mais incrível que existe.
- Cuidar do seu cabelo não é futilidade, é colocar a coroa de volta no lugar.
- Quando você se elogia com verdade, a energia muda a frequência da casa inteira.
- Você não está "passando da idade", está chegando na safra mais rara e cara do seu ser.
- Honre o espelho, pois ele é a única testemunha ocular da sua resistência diária.

# INSPIRAÇÕES CONFORME MOMENTOS DO DIA

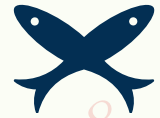


## Cansaço, boletos e limites

Sua paz.

- A casa limpa dura vinte minutos, mas a alegria que você planta nela dura a vida toda.
- "não" é a palavra mais amorosa que você pode pronunciar para salvar a sua saúde mental.
- O mundo não vai acabar se você largar a vassoura e tirar quinze minutos de silêncio.
- Delegar não é perder o domínio da casa, é ganhar a sua vida de volta.
- Entre um boleto e outro, existe uma mulher que merece tomar um sorvete sem olhar a hora.
- O seu limite não é fraqueza, é o muro de segurança do seu castelo.
- Se até o seu celular precisa de recarga na tomada, por que você insiste em funcionar no 1%?
- Hoje, a única coisa que precisa ser altamente produtiva é a sua tranquilidade.
- Desligar o "modo mãe" por uma hora não diminui o seu amor, só aumenta a sua sanidade.
- A vida é curta demais para engolir sapos quando você pode saborear o seu próprio espaço.

# INSPIRAÇÕES CONFORME MOMENTOS DO DIA



## Rindo do próprio caos

Humor brasileiro.

- Se o plano a falhou, o alfabeto tem mais 25 letras e você tem o gingado de brasileira.
- O brinquedo espalhado na sala é o troféu de que a vida está acontecendo bem aqui.
- A sua paciência não acabou, ela só foi tirar umas férias no caribe e logo volta.
- Matar a louça de véspera é bom, mas ignorar a bagunça de vez em quando é pura terapia.
- Vida de mãe é prometer "hoje eu durmo cedo" e ir dormir à meia-noite resolvendo pendências.
- Maturidade é rir com classe do desespero que a gente tinha aos vinte anos.
- "dar conta de tudo" é lenda urbana; dar conta de não pirar já é o seu mestrado.
- O seu superpoder de achar meias perdidas só perde para o dom de achar graça no caos.
- Tem dias que o troféu vai apenas por chegar viva e com todos alimentados no fim da noite.
- Abrace a loucura da sua rotina; ela é a assinatura mais autêntica que você deixa no mundo.

# INSPIRAÇÕES CONFORME MOMENTOS DO DIA

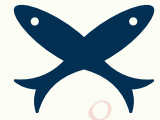


## A força invisível

O trabalho silencioso.

- Nenhuma parede de tijolos sustenta um teto com a mesma força que o seu abraço sustenta a família.
- Eles acham que é sorte, mas só você sabe quantas lágrimas invisíveis adubaram esse terreno.
- Você é a costura de ouro e invisível que não deixa a trama dessa casa se desfazer.
- A sua intuição é o gps divino que avisa antes do perigo e nunca perde o sinal.
- O seu silêncio sábio ecoa muito mais alto do que qualquer grito que você pudesse dar.
- Você não resolve problemas, você faz alquimia com restos de geladeira e excesso de amor.
- O seu olhar de aprovação é o combustível que até os seus filhos crescidos ainda buscam.
- A maior revolução de uma mulher é manter o coração doce num mundo que cobra tanta aspereza.
- Você é o porto que não precisa de âncora de ferro, porque a sua voz já acalma a tempestade.
- Ser a rocha de todos cansa muito; permita-se ser água e fluir para onde a vida for mais mansa.

# INSPIRAÇÕES CONFORME MOMENTOS DO DIA



## Ousadia e liberdade

Cortando amarras.

- Seja a dona da caneta que assina a sua vida; o resto do mundo é apenas público.
- Deixe que comentem as suas escolhas; a opinião alheia não quita suas dívidas nem acalma suas dores.
- Não guarde o vestido bonito no armário; a ocasião especial é o seu coração estar batendo hoje.
- Pare de tentar se encolher para caber nas caixinhas dos outros; você nasceu para ser oceano.
- A sua vulnerabilidade não é o seu calcanhar de aquiles, é a janela por onde entra a sua luz.
- Quem te vê pisando firme não imagina quantas vezes você teve que refazer o caminho descalça.
- A mulher que conhece a própria raiz jamais é intimidada pelas ventanias de fofocas.
- O seu "sim" para o mundo só tem valor quando você começa dizendo "sim" para si mesma.
- A sua paz interior é a maior afronta que você pode oferecer a uma rotina estressante.
- Não se contente com migalhas de atenção; quem serve um banquete de afeto exige fartura de volta.

# INSPIRAÇÕES CONFORME MOMENTOS DO DIA



## Ancestralidade e futuro

Avós e raízes.

- Você carrega a força incansável das suas avós e vive a liberdade que elas apenas puderam sonhar.
- O seu suor de hoje está adubando a árvore sob a qual as suas netas descansarão amanhã.
- Honre a menina idealista que você foi; ela estaria aplaudindo de pé a leoa que você se tornou.
- Perdoe a versão sua do passado que não sabia se defender; ela sobreviveu da melhor forma que pôde.
- Quebrar ciclos antigos e tóxicos é o seu maior presente invisível para as próximas gerações.
- As suas histórias não envelhecem, elas ganham a casca dourada da sabedoria com a passagem do tempo.
- Ser o tronco forte da família não te impede de brotar folhas novas a cada primavera.
- O tempo é um artesão paciente, lapidando as suas arestas até a sua essência brilhar puríssima.
- Você está reescrevendo o roteiro da sua linhagem feminina, linha por linha, com pura coragem.
- O passado foi escola, o futuro é semente, mas o agora é o palco exclusivo da sua grande virada.

# INSPIRAÇÕES CONFORME MOMENTOS DO DIA



## Cápsulas rápidas de impacto direto

- Sua essência é inegociável; recuse qualquer desconto no seu valor.
- O cansaço físico passa, mas a dignidade da sua obra é para sempre.
- Abraçe os seus defeitos, eles são as digitais irremovíveis da sua autenticidade.
- A vida adulta bate forte, mas o seu sorriso tem o dom de derreter até concreto.
- Cultive a sua mente com o mesmo capricho invisível com que você rega as suas plantas.
- Não peça desculpas por brilhar mais forte do que os problemas do seu dia.
- Sua voz é o instrumento mais poderoso da sua casa; use-a para abençoar a si mesma.
- A pressa rouba os detalhes lindos; desacelere para enxergar a beleza da sua rotina.
- Você não foi feita para apagar incêndios eternamente; aprenda a plantar jardins floridos.
- O seu melhor e maior projeto de vida não são as suas entregas, é você mesma.

# INSPIRAÇÕES CONFORME MOMENTOS DO DIA



## O ponto de virada

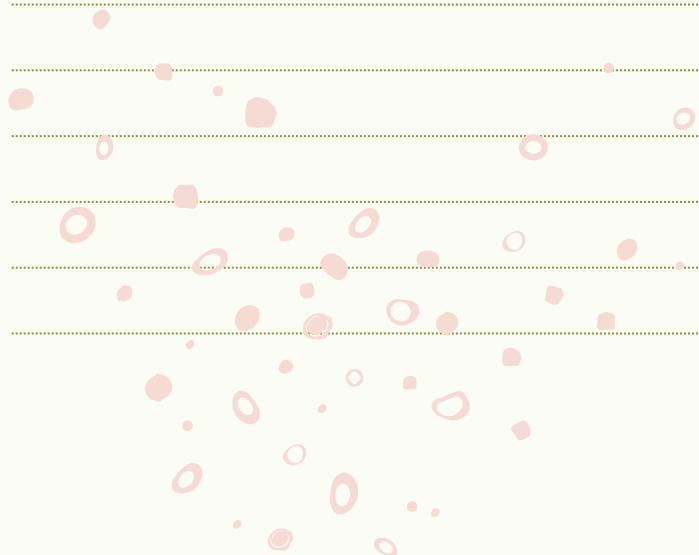
De maio a maio.

- Esse ano de autocuidado não é um projetinho passageiro, é a retomada do território que sempre foi seu.
- Cada vez que você escolhe a si mesma, uma corrente de exaustão se quebra no ar.
- Você é um mulherão imenso que não precisa de alvará de ninguém para ser extraordinária.
- Que o seu renascimento incomode o comodismo alheio, mas ilumine a trilha de quem te ama de verdade.
- De maio a maio, você está apenas terminando de bordar as asas que sempre estiveram escondidas nas suas costas.
- Mãe brasileira não espera a tempestade passar; ela aprende a lavar a alma brincando com os raios.
- Celebre cada café morno que você conseguiu tomar inteiro: é o seu pequeno oscar diário de resistência.
- Você é chama viva, andando, criando e amando em um mundo que tenta, sem sucesso, te apagar.
- Ninguém arranca de você o mérito de ser a âncora de tantos e, ainda assim, ser o capitão do próprio barco.
- Guarde isso no peito: a sua vitória suprema não é quem você criou, é a mulher que você decidiu se tornar!

# Notas



A series of horizontal dotted lines spanning the width of the page, providing a guide for writing notes.



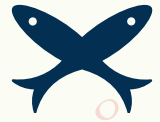
# INSPIRAÇÕES EM MATRIZ



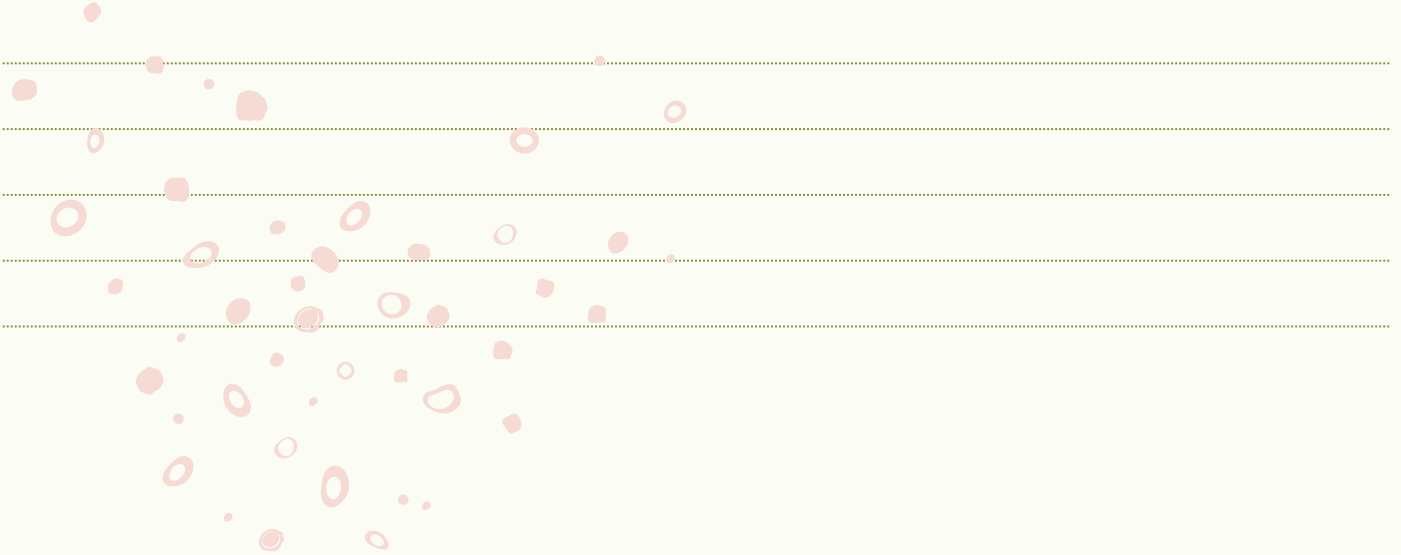
Basta combinar um início (coluna 1) com um final (coluna 2).

Coluna 1	Coluna 2
Mesmo quando a rotina aperta o passo,	lembre-se que a sua intuição de mulher é a bússola que nunca erra.
Antes de ser a âncora dessa casa inteira,	celebre a guerreira inteira e poderosa que se recusa a desistir.
Quando o mundo exigir que você seja perfeita,	abraçe a sua loucura doce e faça dela o seu troféu de autenticidade.
Nos dias em que o cansaço parecer vencer a luta,	saiba que o seu afeto é a verdadeira riqueza inesgotável dessa família.
No meio da bagunça da sala e da vida real,	entenda que a sua paz vale muito mais do que dar conta de tudo.
Enquanto eles crescem e o tempo voa pelos dedos,	orgulhe-se da raiz fortíssima que você plantou com tanto suor.
Entre um boleto pago e um jantar posto na mesa,	vista o seu amor-próprio e vá mostrar ao mundo como se vence o dia.
Sempre que a culpa materna tentar te visitar,	a sua essência de brasileira transforma qualquer escassez em banquete.
Ao olhar os seus filhos dormindo em paz,	perceba que o seu colo continua sendo o lugar mais seguro do universo.
Quando você se encarar no espelho hoje,	respire fundo e lembre que o seu melhor feito hoje já é espetacular.
Por trás do seu copo de café requentado,	o seu sorriso, ainda que cansado, é a melhor memória que eles levarão.
Não importa o tamanho da montanha de hoje,	não se esqueça de regar a menina cheia de sonhos que mora aí dentro.
Se a pressa tentar roubar o seu sorriso frouxo,	honre cada marca do seu corpo; elas são o mapa do seu sucesso real.
Antes de vestir a sua capa de super-heroína diária,	ria alto do caos, porque a maturidade não exige perfeição de ninguém.
Toda vez que você engolir um choro escondido,	use o seu instinto selvagem e delicado para ditar a sua própria regra.
Em cada pequena vitória que ninguém viu você suar,	a sua luz invisível é exatamente o que mantém as paredes dessa casa de pé.
Quando acharem que você só teve sorte na vida,	coloque a sua sanidade em primeiro lugar e deixe a louça chata para amanhã.
Nas noites mais longas de preocupação profunda,	a sua força silenciosa já está mudando o destino das próximas gerações.
Se o plano A der completamente errado hoje,	você tem a licença poética para ser apenas você mesma, livre e sem filtros.
Enquanto o mundo lá fora cobra a sua pressa,	o seu abraço será sempre a resposta exata para as angústias deles.

# Notas



A series of horizontal dotted lines spanning the width of the page, providing a guide for writing notes.



# HERING KIDS CURITIBA

CONTE CONOSCO, SEMPRE!



## FACILITAMOS SUA VIDA!



**Malinha em casa:** selecione por What'sApp os looks da sua preferência, para suas crianças provarem no conforto da sua casa! Sim: vai, mesmo, uma mala!



**Delivery:** escolha e compre por What'sApp, e receba em casa ou onde preferir.



**Vale presente:** escolha a certeza! Sua amiga poderá unir os vales que receber de nossas lojas e comprar, em qualquer delas, os produtos que desejar!



**Atendimento em loja:** visite nossas lojas físicas, nos principais shoppings de Curitiba: Mueller, Palladium e Barigui.

### SUA SEGUNDA CASA:

#### Hering Kids Mueller

What'sApp: (41) 98816-2885  
Loja ML-72, piso L3  
Shopping Mueller, Curitiba

#### Hering Kids Barigui

What'sApp: (41) 99917-6435  
Loja 2016-A, piso L2  
Park Shopping Barigui

#### Hering Kids Palladium

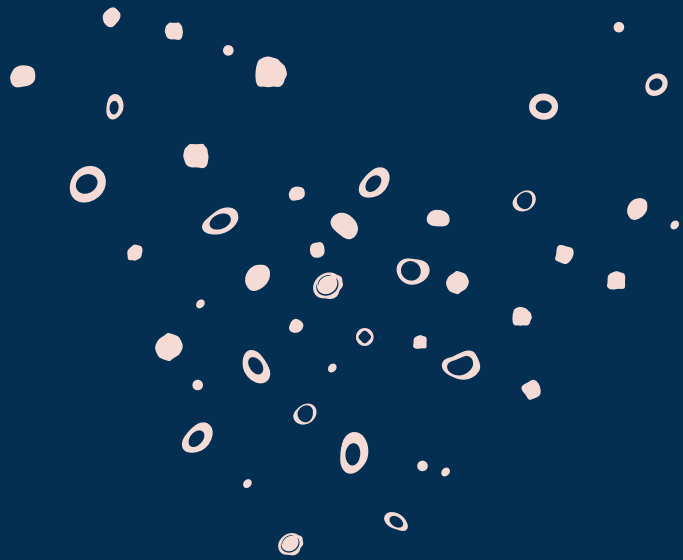
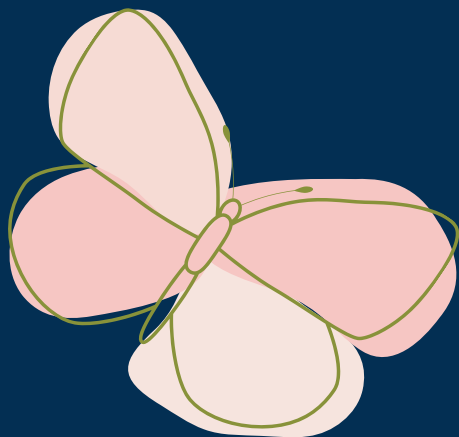
What'sApp: (41) 98722-2854  
Loja 2029, piso L2  
Shopping Palladium, Curitiba

### Peça por What'sApp!

Barigui: (41) 99917-6435

Mueller: (41) 98816-2885

Palladium: (41) 98722-2854



PEQUENAS ESCOLHAS  
DIÁRIAS GERAM

# mudança

