

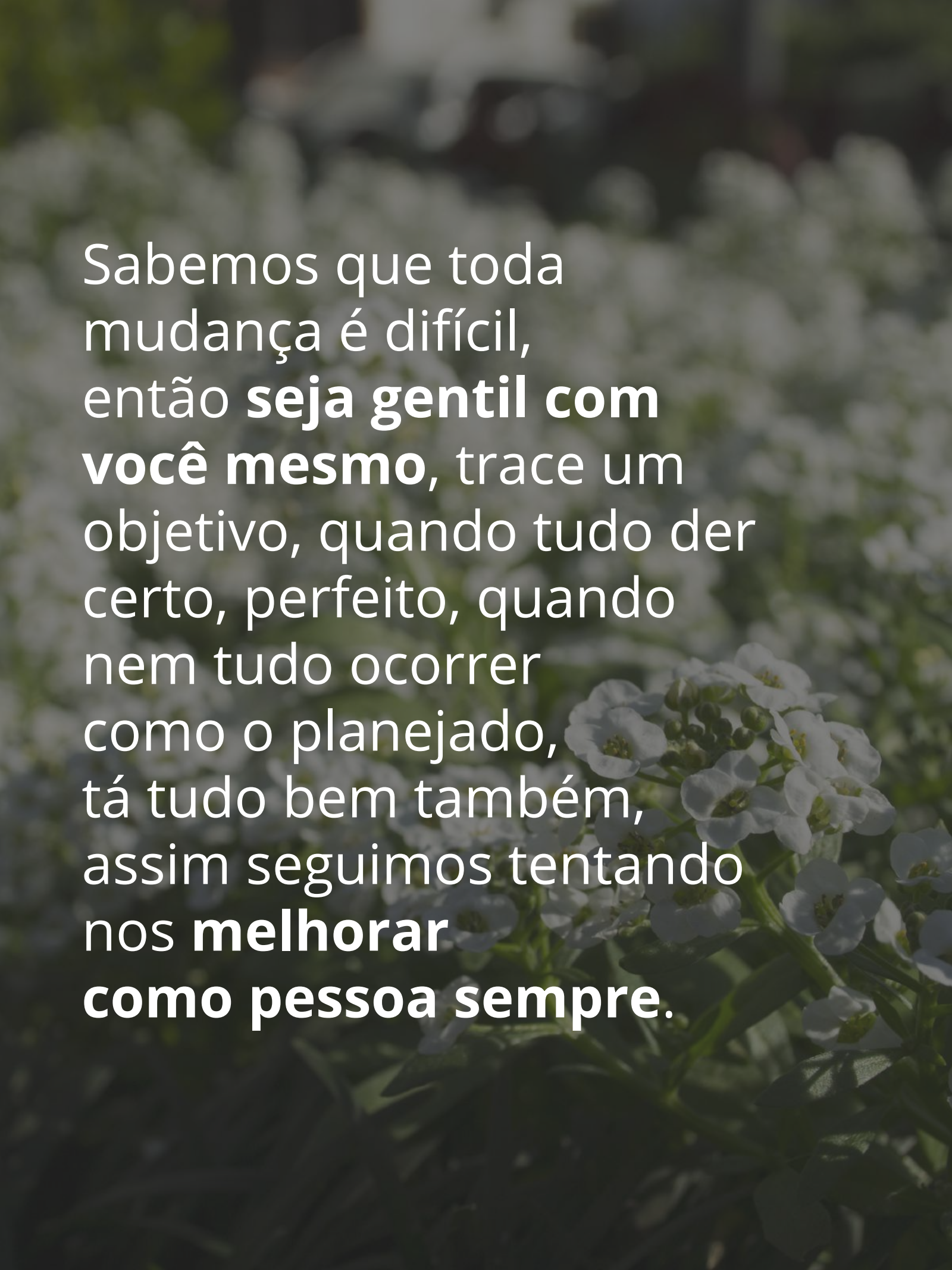


Venha fazer parte dessa
MUDANÇA VOCÊ TAMBÉM!

*Encontre aqui os primeiros passos
para uma vida **mais consciente.***

 CONSCIENTE
ORGÂNICO

As informações deste e-book são apenas dicas para despertar curiosidade em cada um de nós, antes de começar qualquer mudança devemos consultar um profissional da saúde de sua confiança. Procure por profissionais que cuidem da saúde e não somente da doença depois que ela estiver instalada. O Consciente Orgânico não se responsabiliza pelo mau uso de informações contidas neste e-book.



Sabemos que toda mudança é difícil, então **seja gentil com você mesmo**, trace um objetivo, quando tudo der certo, perfeito, quando nem tudo ocorrer como o planejado, tá tudo bem também, assim seguimos tentando nos **melhorar como pessoa sempre.**

VAMOS COMEÇAR!

Olá, somos o **Consciente Orgânico!**
Vamos te ajudar a encontrar uma forma mais leve de seguir a vida, através de dicas chegaremos a uma maneira mais consciente de levar a vida.

Com essas mudanças teremos a chance de se conhecer melhor, dando abertura para o novo, plantar bons hábitos, assim colher saúde física e mental. Podemos ter uma vida onde saberemos lidar com os desafios de maneira mais gentil, de forma alguma esse caminho vai te tornar uma pessoa passiva, aqui buscamos formas mais tranquilas de entender e resolver tudo que colocado na vida.

Então enche teu coração de esperança e aproveita o que te faz bem das dicas que vem por aí...

DESABROCHANDO

Vamos em busca de novos conhecimentos, informações e opiniões que não conhecíamos, vamos encontrar tudo isso de maneira fácil, através de documentários, onde são reunidas pesquisas de valor, abaixo vamos listar alguns deles para começarmos:

Heal - O Poder da Mente

Link legendado aqui

<https://bit.ly/2ED8w2W>

Cowspiracy

Link dublado aqui

<https://bit.ly/30RTgJ5>

Link legendado aqui

<https://bit.ly/2Mh157W>

What the Health

Link dublado aqui

<https://bit.ly/30KHSil>

Link legendado aqui

<https://bit.ly/2TjND1W>

Oceano de Plástico

Link dublado aqui

<https://bit.ly/2QvLv6O>

Depois de receber muito conhecimento é hora de assimilar tudo e trocar ideias com outras pessoas, assim podemos nos questionar sobre tudo que vimos e as coisas farão sentido.

DESINTOXICANDO

Chegamos ao momento em que colocaremos em prática ações que nos trarão realmente melhorias como clareza mental, disposição, criatividade para desenvolver projetos e outros benefícios que cada um vai descobrir ao longo do processo.

Essas trocas farão muita diferença para o nosso dia a dia, são elas:

Evite	Exceções	Usar no dia a dia
Açúcar refinado	Mascavo, demerara e melado	Frutas secas, folhas de stévia ou açúcar de coco
Farinha de trigo refinada	Farinha de arroz, de grão de bico, de amêndoas, de coco, ou até farinha de trigo integral orgânica	Sementes e grãos para fazer as massas
Leites de animais	Se não for possível fazer, temos bons leites vegetais industrializados	Leites vegetais, os caseiros são melhores pois estão super frescos (receitas no site)
Sal refinado		Sal marinho, sal grosso (batido no liquidificador), sal rosa e sal mineral. Utilize temperos, especiarias e ervas
Óleo refinado	Óleo de coco, azeite de oliva, de linhaça e de gergelim	

SUBSTITUIÇÕES

1 colher de sopa
semente de linhaça + 3 colheres de
sopa de água = 1 OVO

1 colher de sopa
semente de chia + 1/3 de xícara
de água = 1 OVO

1 colher de sopa
proteína de soja + 3 colheres de
sopa de água = 1 OVO

1 colher de sopa
ágar-ágar + 1 colher de
sopa de água = 1 OVO

1/2 banana amassada = 1 OVO

1/4 copo purê de maçã sem açúcar = 1 OVO

3 colheres de sopa
manteiga de amendoim = 1 OVO

REFEIÇÕES

Café da manhã - Suco verde (receitas no site).

Lanche da manhã - Smoothie bowl (receitas no site).

Almoço - Tente formar um prato com leguminosas + cereais, tubérculos e raízes + legumes e verduras + fruta.
Dica: use o limão (vitamina C) para temperar salada e aumentar a absorção de ferro.



REFEIÇÕES

Lanche da tarde - Smoothie bowl, frutas, mix de oleaginosas.

Jantar - Seguir a mesma ideia do almoço, porém reduzir as quantidades e variar quanto puder.

DICA 1 - Introduza alimentos germinados e brotos, eles são ricos em nutrientes, (ver guia de germinação e brotos no nosso site).

DICA 2 - Aumente a quantidade de comida crua nas suas refeições, elas são ricas em água estruturada (água do próprio alimento), dessa maneira nos fornecem altíssimos níveis de nutrientes, vitaminas e minerais.

Já temos algumas substituições básicas, lembrando que esse manual é para iniciantes, queremos mostrar que é fácil, possível e acessível a todos.

Temos muitas receitas no site, fique a vontade e comece testar todas elas. Lembrando, seja gentil com você mesmo, não precisamos acertar nas primeiras receitas, nós mesmos tivemos um caminho longo para acertar a mão, e ainda hoje temos algumas “aventuras” na cozinha que não dão certo, então vamos com calma e persistência.

DICA 1 - Fazer um planejamento da semana, assim você já sabe quais os grãos e que dias precisa colocar eles em molho. Veja guia de molho no nosso site.

DICA 2 - Também podemos pensar em separar uma prateleira da geladeira para guardar os ingredientes dos sucos verdes, assim com tudo junto fica simples de pegá-los e fazer.

DICA 3 - Sempre que tiver vontade de comer um doce, lembre que temos o privilégio de encontrar frutas secas, dê preferência a elas, é sempre melhor comer 2 ou 3 frutas do que se entregar para aquela sobremesa cheia de ingredientes inflamatórios.

“O alimento que você come pode ser a forma mais segura e poderosa da medicina ou a forma mais lenta de envenenamento.” Ann Wigmore

HÁBITOS QUE TRANSFORMAM

Agora vamos cuidar da saúde da mente, pequenas atitudes transformam o nosso dia a dia.

SENTIR

Ao acordar respire fundo, espreguice o corpo, sente em sua cama. Durante 3 ou 5 minutos, concentre-se na sua respiração, podendo ser um exercício específico que você conheça ou simplesmente respirações profundas. Pense e sinta a sua presença, perceba a importância de você ter acordado e estar bem, visualize bons momentos que acontecerão durante o dia. Deixe o silêncio trazer a paz que você precisa para iniciar seu dia. Perceba o seu eu!

HIDRATAR

Pela manhã ao levantar da cama, procure uma maneira de hidratar seu corpo, ele passou um longo período em jejum se organizando. Tome um copo de água, ou tome água com limão e uma pitada de um sal de qualidade, ou tome um suco verde (receitas no site).

HÁBITOS QUE TRANSFORMAM

MOVIMENTAR

Esse é aquele momento que muitos de nós vai empurrando para o dia seguinte, porém podemos criar coragem e começar aos poucos, ligue o som e dance, suba e desça degraus, faça uma caminhada ou algum exercício que você tenha alcance. Se você tem uma manhã corrida, faça uma ativação em casa mesmo e deixe o exercício para o melhor horário do seu dia, mas não deixe de se movimentar.

CONSUMO CONSCIENTE

Depois de criarmos consciência do nosso eu, nosso corpo e nossa mente, chegou a hora de expandir nosso olhar e começar aos poucos perceber tudo que consumimos por impulso, sem que realmente faremos uso daquilo e conseqüentemente observar a quantidade de lixo que produzimos no nosso dia a dia.

Então resolvemos te dar mais um objetivo: **Observar!** Sim, precisamos observar cada detalhe de tudo que usamos e só assim teremos consciência de qual destino estamos dando para nosso lixo.

Comece a buscar alimentos nas feiras, que você encontra através de nosso site, leve sua sacola retornável e evite aquele monte de saco plástico que o mercado convencional nos obriga a usar (na seção hortifrúti, para pesagem), claro que vez ou outra não teremos opção e iremos no mercado, porém torne essa atitude cada dia mais exceção.

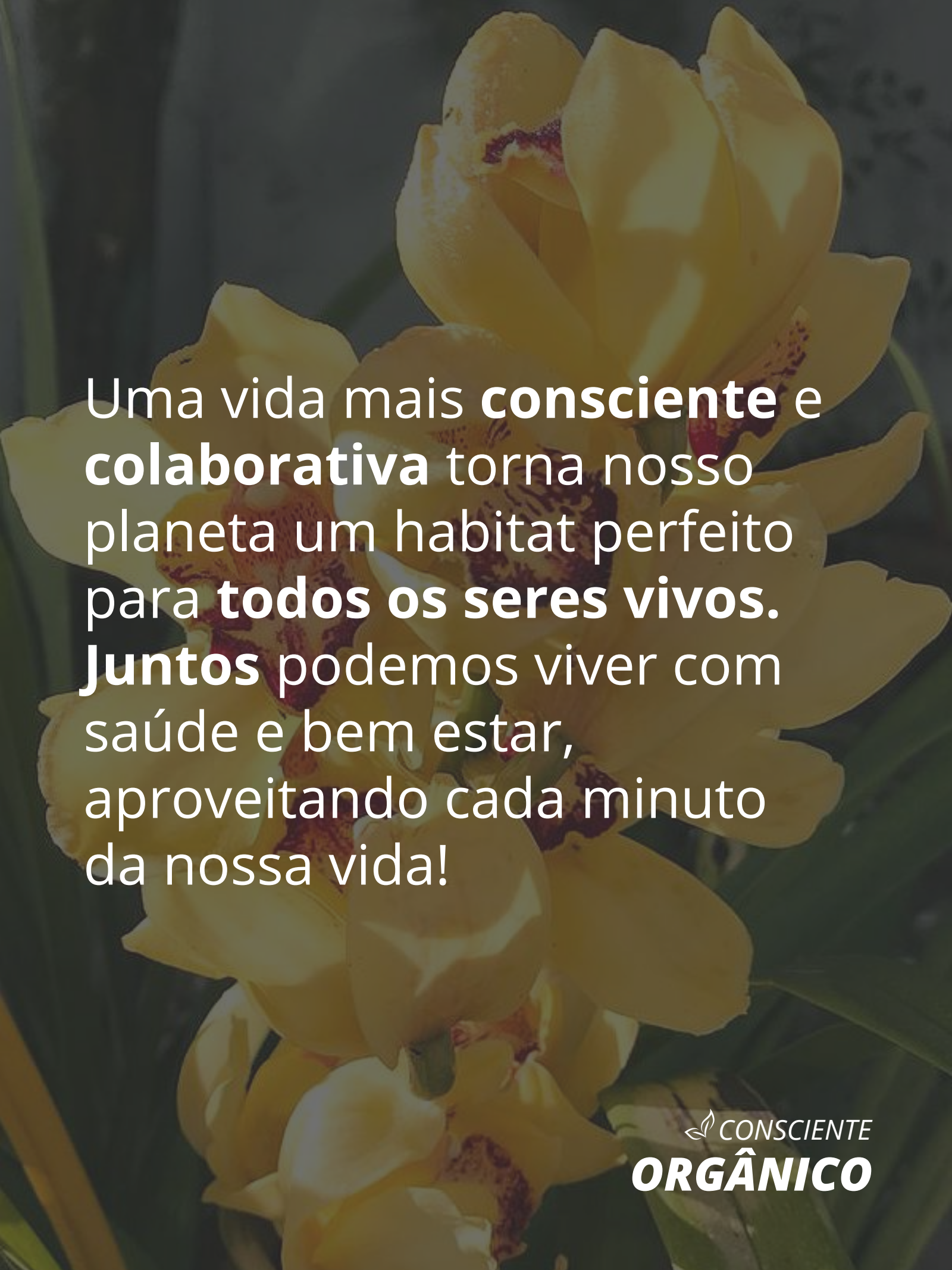
Opte sempre por produtos sem embalagem, vamos buscar alimentos em sua forma mais simples o mais próximo do que a natureza nos oferece.

Quando sair para comprar, pense duas ou três vezes se aquilo é mesmo necessário e se aquela é a forma mais natural que podemos fazer uso desse alimento e/ou produto.

CONSUMO CONSCIENTE

Essa é apenas uma sementinha que estamos plantando, existe um mundo de informações e maneiras de sermos mais conscientes, porém precisamos dar o primeiro passo, e depois disso feito poderemos nos entregar de corpo e mente abertos para uma nova forma de viver a nossa maravilhosa vida!

“Eu aprendi que nunca somos pequenos demais para fazer a diferença.” Greta Thunberg



Uma vida mais **consciente** e **colaborativa** torna nosso planeta um habitat perfeito para **todos os seres vivos**. **Juntos** podemos viver com saúde e bem estar, aproveitando cada minuto da nossa vida!

 CONSCIENTE
ORGÂNICO