



15

**alimentos poderosos para
fortalecer sua imunidade
antes, durante e depois da
quimioterapia**

por Patrícia Figueiredo



=>>> As informações contidas neste guia NÃO SUBSTITUI o acompanhamento médico ou profissional de saúde.

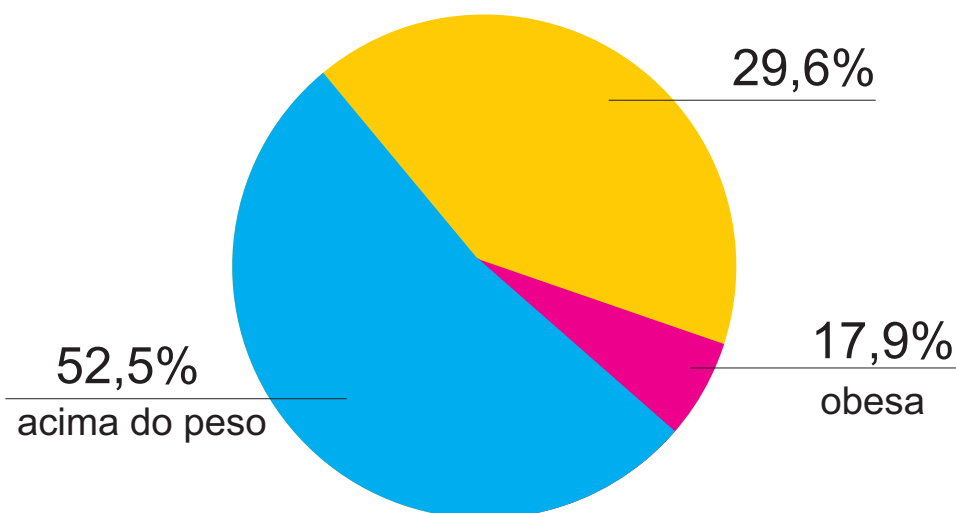
INTRODUÇÃO

Diversas pesquisas já comprovaram que uma alimentação equilibrada influencia na qualidade de vida.

Alguns desses estudos focam, sobretudo, nos benefícios de determinados alimentos para a prevenção contra o câncer, uma das doenças que mais matam no Brasil e no mundo.

Não estamos adoecendo mais apenas porque a expectativa de vida subiu, mas também porque o corpo tem sido submetido a comportamentos maléficos, como o sedentarismo e uma dieta totalmente desequilibrada.

Dados recentes mostram que no Brasil mais da metade das pessoas (52,5%) está acima do peso, e uma boa parte dessa fatia (17,9%) já pode ser considerada obesa.



Os ditos alimentos funcionais são aqueles que, por causa de determinada substância são capazes de fortalecer o sistema imunológico e auxiliar na prevenção e até no controle de certas doenças.

A Organização Mundial da Saúde (OMS) oficializou a recomendação para comermos, todos os dias, cinco porções de frutas, verduras e legumes.

Porém, somente 10% da população brasileira consegue alcançar essa cota diária e no resto do mundo não é muito diferente.

Ficou comprovado que respeitar a meta da OMS representa uma redução de 25% no risco de morrer por qualquer doença.

Para quem não consegue chegar lá do dia para a noite, o acréscimo de apenas uma porção de fruta ou legume já reduziria essa probabilidade em 5 %.



Vegetais de tonalidade vermelha e laranja, por exemplo, são cheios de carotenoides, que, entre outras coisas, afastam o risco de câncer.

Por sua vez, as antocianinas dos alimentos arroxeados, como a uva e berinjela, são constantemente ligadas à proteção do peito e cabeça.

Por isso, quando um nutricionista pede para montarmos pratos coloridos e fazemos um revezamento à mesa, não é só o paladar que sai ganhando.



Mas não vá achando que os alimentos fazem milagres.

Eles são cruciais para quem quer ter uma vida saudável, porém, não anulam os prejuízos de um estilo de vida desajustado.

Ou seja, não adiante ingerir vegetais e encher a comida de sal, se entupir de refrigerante e cair de boca nas sobremesas.

Ou ainda viver no sedentarismo, abusar do álcool e fumar.

Espero que esse livro digital e a lista dos 15 alimentos que reuni, possa te motivar a criar uma alimentação mais consciente e equilibrada.

A sua saúde agradece!



Aveia

A aveia está lotada de betaglucana, fibra pra lá de poderosa. A betaglucana é excelente para as artérias.

Entenda: Essa substância reduz a absorção do colesterol da dieta e, para completar, inibe a produção dessa molécula pelo próprio organismo.

Se a intenção é manter os níveis de açúcar sob controle, a aveia também é um ótima escolha. Afinal, tanta riqueza em fibras garante que a glicose seja absorvida de pouquinho em pouquinho pelo organismo, o que mantém a liberação da insulina em ritmo adequado.

As fibras impedem os terríveis picos glicêmicos. E esse efeito tem repercussões no peso. É que se a insulina sobra na circulação, o corpo entende que precisa de mais glicose (comida). Portanto, a aveia prolonga a saciedade.

Para contar com a ajuda da aveia no emagrecimento, uma boa pedida é salpicá-la na salada de frutas, no suco ou iogurte logo pela manhã. Aí, é mais fácil chegar a hora do almoço sem aquela fome de leão.

Pesquisas têm associado esse hábito até à prevenção de tumores. Isso porque além de ser antioxidante, a betaglucana se ligaria a agentes químicos provenientes do cigarro ou da dieta, amenizando danos ao DNA das células.

Isso significa que cai o risco de um gene sofrer uma mutação perigosa, a semente para um tumor nascer e prosperar.

Outra façanha é creditada às fibras da aveia, principalmente no intestino: Como facilitam a formação de bolo fecal, elas ajudam a eliminar elementos potencialmente cancerígenos do corpo.

Apesar das fibras serem o grande destaque desse cereal, ele carrega uma série de outros atrativos: Vitaminas do complexo B, essenciais para dar energia ao corpo e proteger o cérebro. Vitamina E, excelente antioxidante e Zinco, outro exterminador de radicais livres.

=> indicação: incluir duas a três colheres por dia.





Banana

O magnésio presente na banana está entre as substâncias pró-arteriais. Isso porque o mineral limita a ação de uma enzima envolvida na produção de colesterol no fígado.

Além disso, a banana é repleta de fibras, no intestino elas se ligam aos ácidos biliares, que são cheios de moléculas gordurosas. Então, ao serem eliminadas por meio das fezes, acabam carregando junto o colesterol.

Se a intenção é afastar o diabetes, pode recrutar a banana também. Há evidências de que ela ajuda a derrubar tanto a glicemia do jejum como a de depois das refeições.

Comer banana também ajuda a prevenir infartos e derrames. Graças a doses generosas de potássio. Para você ter uma ideia, a recomendação ideal desse nutriente é 4,7 gramas e uma banana concentra em média 400 miligramas.

Há mais uma vantagem em contar com tanto potássio. Ele dá uma bombada nos impulsos nervosos e, dessa forma, é ótimo para nos manter alertas. Então, incluir banana logo no café da manhã pode ser um jeito gostoso de começar o dia cheio de disposição.

A banana também é fonte de carboidrato, que dá energia. Por isso, ela é recomendada antes, durante e depois da prática de exercícios físicos.



Batata Doce

Essa raiz também é provedora de potássio, mineral indispensável no combate às câibras.

Outro de seus predicados é a grande concentração de carboidrato, sinônimo de disposição e que, de quebra, contribui para a recuperação da massa muscular.

Uma das grandes vantagens do consumo de batata-doce é que ela libera energia aos poucos.

Ela provoca uma resposta glicêmica gradual, ou seja, a entrada de açúcar nas células acontece gradualmente. Por isso, além de garantir pique extra aos atletas, ela breca grandes picos de insulina.

Estudos mostram que o baixo índice glicêmico reduz o risco de diabetes tipo 2 e ajuda a conter depósitos de gordura na região abdominal.

Sem contar que favorece o controle do apetite.



Berinjela

A presença de antocianinas, um tipo de pigmento na casca faz frente aos radicais livres, as famigeradas moléculas por trás dos males degenerativos.

Estudos mostram ainda que a substância atua contra a obesidade, já que favorece o equilíbrio e faz murchar os adipócitos, as células de gordura, justamente na barriga.

A farinha feita do vegetal também ajuda no emagrecimento. Segundo estudos, suas fibras prolongam a saciedade e, ainda reduzem gordura na região abdominal.

A farinha de berinjela pode incrementar pratos cremosos depois de prontos, como sopas e caldos. Como não altera o sabor, vai bem em sucos e vitaminas, além de iogurtes.

Com ela, as receitas ganham doses de fibras que ajudam a controlar o apetite.



Brócolis

É difícil encontrar uma hortaliça que reúna tantos compostos protetores. Entre suas maiores virtudes está a concentração de ácido fólico. Essa vitamina do complexo B está envolvida com a produção de glóbulos vermelhos, os transportadores de oxigênio do organismo. Por isso, sua carência aumenta a probabilidade de anemia e falta de disposição.

O alimento também está entre os campeões de betacaroteno, que afasta doenças.

As florzinhas estão entre as principais fontes de vitamina C, uma guardiã do sistema imunológico.

O brócolis também é estudado por oferecer um grande teor de isotiocianatos, compostos com atuação na prevenção do câncer.

Existem indícios de que protejam as células dos nossos organismos da ação de substâncias tóxicas, como poluentes.

Prepare o vegetal no vapor e rapidamente. Não caia na cilada de esquecê-lo na panela até ficar molenga demais para não perder muitos compostos preciosos, como o ácido fólico.



Castanha do Pará

Só uma castanha por dia. É essa a quantidade necessária para manter a saúde tinindo.

Parece pouco? Saiba que uma unidade dessa oleaginosa concentra de 200 a 400 microgramas de selênio. Um adulto precisa de pelo menos 55 microgramas do mineral.

Portanto, a castanha-do-pará fornece de 4 a 7 vezes mais selênio que o recomendado.

Portanto, trata-se de um alimento promissor na prevenção de várias doenças, entre elas Alzheimer, que apaga a memória e outras funções cognitivas.

Já se observou em estudo, que pessoas com comprometimento cognitivo tinham uma deficiência muito maior de selênio em comparação com aquelas com a cuca em perfeito estado.

Além do cérebro, a tireóide funciona melhor quando o selênio está em cena. Apesar dos benefícios, segure a onda e coma com moderação. Por mais positiva que ela seja, é extremamente calórica, recado que, se estende a outras oleaginosas. Se não a cintura paga o pato!

Outras oleaginosas que valem à pena



NOZ - oferece bastante magnésio, mineral essencial para combater a fadiga e proteger os ossos.



CASTANHA-DE-CAJU - é uma das campeãs em gordura monoinsaturadas. Ainda esbanja fósforo e potássio, importantes para diminuir o risco de osteoporose e hipertensão.



AMÊNDOA - devido à associação de gorduras monoinsaturadas e fibras, ajuda a controlar picos de glicose e contribui para o emagrecimento. A vitamina E, um tremendo antioxidante também está presente.



PISTACHE - Possui cálcio e um alto teor de vitamina B6, nutriente que ajuda na formação da serotonina, por trás da sensação de bem-estar.



AMENDOIM- Também é aliado da boa forma, por causa das gorduras e fibras. Mas fuja das versões salgadas ou coloridas, cheias de sódio e conservantes.



AVELÃ- Possui ácido fólico e propriedades antioxidantes e anti-inflamatórias. Mas pegue leve nas versões torradas e abastecidas de açúcar.



Cenoura

A cenoura é uma raiz muito importante na alimentação, pois traz os seguintes benefícios para a saúde.

- Melhora a digestão
- Combate a prisão de ventre, por ser rica em fibras;
- Previne o envelhecimento precoce, por ser rica em vitamina A e antioxidantes;
- Mantem o bronzeado por mais tempo, por conter betacaroteno, que estimula a produção da cor morena na pele;
- Ajuda a emagrecer, pois contém poucas calorias;
- Fortalece o sistema imunológico, por ser rica em antioxidantes;
- Protege a visão, por conter vitamina A;
- Previne câncer de pulmão, devido aos antioxidantes.



Chá Verde

Ele é tão popular no Oriente, seu berço, quanto o refrigerante ficou no Ocidente. Mas há uma diferença gritante aí: O chá verde proporciona diversas bênçãos ao organismo.

Campeão em polifenóis e, portanto, antioxidante. Isso ajuda a explicar porque seu consumo rotineiro está associado a uma melhora na circulação sanguínea e, conseqüentemente, a uma queda na pressão arterial – fator que nos blindava de infartos e derrames.

Mas o motivo que levou o chá-verde a ser difundido no Ocidente, foi sua aptidão em facilitar o emagrecimento. Já que a bebida tem efeito termogênico, ou seja, eleva a temperatura do corpo, acelerando a queima de calorias.

O chá-verde também oferece proteção contra o câncer. É que a grande quantidade de catequina, um fitonutriente do chá, proporciona grande atividade antioxidante e ativadora do metabolismo. A catequina também apresenta atividade anti-inflamatória e induz a morte de células cancerígenas.

Mas saiba que esse não é o chá mais apropriado para tomar à noite, pois ele é rico em cafeína. Também é adequado evita-lo antes das refeições, porque atrapalha a absorção do ferro.

Atenção: o chá verde também é contraindicado para grávidas e pessoas com problemas de epilepsia, úlcera gastroduodenal, insônia e alterações cardiovasculares graves.

Dúvidas frequentes

Pode adoçar?

Poder até pode, mas o ideal é não usar açúcar branco no chá. Uma alternativa para quem não consegue consumi-lo ao natural é utilizar um pouquinho de mel.

Pode levar à geladeira?

Há quem diga que o melhor é consumir o chá logo depois do preparo (são cerca de 5 minutos de infusão), quando estiver morno. Mas se preferir geladinho, também há quem diga que ele não perde suas propriedades.

Pode tomar a latinha industrializada?

Essa opção tem uma quantidade bem reduzida dos princípios ativos que conferem fama ao chá verde. Além disso, possui açúcar e conservantes. Se não puder comprar as folhas, o sachê seria a melhor opção.

Qual o limite de consumo?

A sugestão é tomar no máximo 1 litro por dia. Pessoas com problemas de saúde devem verificar com especialistas se podem (e qual a dose) tomar a bebida.

Há macetes para preparar o chá-verde e manter suas propriedades. Um deles é não deixar que a água ferva – para evitar que as folhas fiquem cozidas e com gosto amargo.

Recomenda-se também consumir a bebida assim que ficar pronta, antes que os antioxidantes se degradem.



Chia

Pesquisas apontam seu poder de fogo na luta contra a obesidade, já que aumenta a saciedade.

O grão de origem mexicana oferece tanto as fibras do tipo insolúvel quanto as solúveis. E vem desse último grupo a mucilagem, que se transforma em uma espécie de gel no trato digestivo e faz disparar a sensação de barriga cheia, freando o apetite.

Na linha de frente também está o ômega-3, que além de colaborar no controle da fome, tem ação anti-inflamatória. Isso é especialmente bem-vindo porque o acúmulo de gordura abdominal costuma servir de estopim para inflamações por todo o corpo.

Além de salpicar as sementes em iogurtes, saladas e outras receitas, você pode preparar uma geléia de chia:

Misture uma colher de sopa da chia para cada 100 ml de suco de uva integral e deixe na geladeira por no mínimo 40 minutos. Fica uma delícia!



Coco

A polpa do coco não é exatamente um dos alimentos mais leves.

Só pra você ter uma ideia, essa parte da fruta possui quatro vezes mais calorias que o abacate.

Porém, as gorduras do coco, os ácidos láurico e monolauril, são muito bem vindas.

Estudos associam esses ingredientes ao fortalecimento do sistema imunológico e ao combate de fungos oportunistas. Só não dá para abusar: O melhor é colocar polpa no cardápio no máximo duas vezes por semana.

A água, porém, é lotada de potássio, representando uma ótima pedida para quem precisa de uma mãozinha no controle da pressão arterial.

E não acredite no mito que água de coco engorda. Somente a título de comparação, enquanto 100 ml de água de coco somam 22 calorias, um suco de laranja possui mais ou menos 40 calorias.



Espinafre

Suas folhas concentram excelentes teores de ácido fólico, uma vitamina que também atua contra a anemia.

E portanto, é excelente na luta contra o desânimo e falta de força.

Para completar, essa hortaliça garante energia de sobra para os músculos.

O efeito tem relação com uma substância conhecida como nitrato e que no nosso organismo se transforma em óxido nítrico, favorecendo uma melhor utilização do oxigênio pelas células musculares.

Trata-se de um grande serviço para os praticantes de atividades físicas.



Tomate

Ao cozinhar com um fio de óleo, sem saber, o mestre-cuca criou a melhor maneira de aproveitar o licopeno. Acontece que esse potente antioxidante fica dentro das células do tomate e é liberado com o calor.

O licopeno é considerado um sinônimo de longevidade, pois não faltam estudos mostrando que ele reduz danos ao DNA das células.

O licopeno é eficiente no combate aos radicais livres, moléculas capazes de induzir o surgimento de tumores.

Daí, que as pesquisas associam o consumo cotidiano da substância à redução no risco de câncer, especialmente o de próstata e de mama.

O ideal é buscar versões orgânicas do fruto. É que infelizmente o tomate, está entre as hortaliças mais contaminadas com agrotóxicos.

Se não for possível optar pelos tipos livres de pesticidas, um truque é mergulhar o vegetal em uma solução de um litro de água com uma colher de sopa de bicabornato de sódio.



Limão

Apesar de sempre ter sido badalado como fonte de vitamina C, a parceira da imunidade, estudos mostram que o limão nos entrega outros tesouros.

A parte branca, que fica entre a casca e a polpa é rica em pectina, um tipo de fibra que ajuda a regular os níveis de insulina, reduzindo o risco de diabetes tipo-2.

Já a polpa tem propriedades anti-inflamatórias e antibacterianas.

Na hora de fazer uma limonada, escolha a suíça!

Ao incluir a casca na receita, além de consumir vitamina C, você assegura substâncias preciosas como o limoneno e os limonoides.

Bata tudo no liquidificador e tome em seguida. Mas certifique-se de lavar muito bem casca, ok?



Linhaça

A linhaça, possui uma substância pouco conhecida, a lignana. Devido a semelhanças estruturais, esse componente atua como uma espécie de estrogênio no organismo. Ele se liga a receptores celulares e meio que faz as vezes do hormônio feminino.

Daí os especialistas apelidarem-no de fitoestrogênio. Por essa razão, o consumo corriqueiro da linhaça ajuda a minimizar os sintomas da menopausa. Estudos mostram ainda que, em algumas populações, o mesmo efeito está por trás as diminuição de risco de tumores, sobretudo de mama.

Para tirar proveito, é essencial que a linhaça seja triturada momentos antes do consumo. Isso porque a casca é resistente e pode passar intacta na digestão, impedindo o aproveitamento das substâncias. Mas tem que bater no liquidificador e usar logo. Se deixar por muito tempo, vai ficar rançoso.

Tanto a semente de cor marrom quanto a de coloração dourada se equiparam em relação aos atributos. Têm sutis diferenças. A escura está bem adaptada ao solo brasileiro e por isso é mais fácil encontrá-la.

Sub produtos da Linhaça



FARINHA - são três os tipos mais comuns: a marrom integral, a dourada e uma versão desengordurada. Elas podem entrar no lugar da farinha de trigo em receitas de pães e bolos, Também fazem sucesso misturadas em iogurtes e saladas. Entre suas maiores riquezas está a quantidade de fibras. E uma sugestão para a hora da compra, é observar se foram estabilizadas, isso significa que passaram por um processo que protege alguns ingredientes da oxidação. Inclusive, há versões que oferecem o produto embalado a vácuo, que garante maior preservação dos seus atributos.



ÓLEO - De coloração amarela forte e sabor intenso e levemente amargo, ele é obtido por meio de extração a frio. Para evitar a oxidação e, conseqüentemente, a perda das riquezas do alimento, não o aqueça. A sugestão é incluí-lo em saladas ou ao final do cozimento. Nunca para refogar ou fritar.



Maçã

Ela oferece quercetina, antioxidante que blinda nossas células e previne o envelhecimento precoce.

O mesmo ingrediente dificulta o acúmulo de gordura nas artérias. Tanto a polpa quanto a casca guardam a pectina, um tipo de fibra que atua em prol do coração e também da saúde intestinal.

Há evidências de que ajudam inclusive a reduzir o risco de tumores do intestino.

Maça possui potássio, responsável por baixar a pressão arterial, vitamina C, que favorece a beleza da pele, contribuindo no combate à flacidez.

**Nas próximas páginas,
você descobrirá porque eu
adotei a Dieta Alcalina
depois que fui diagnosticada**





Eu decidi adotar a dieta alcalina depois de receber o diagnóstico de CÂNCER em 2014.

Não entendia como uma pessoa jovem, que não bebia, não fumava, praticava esportes e não tinha casos de câncer na família, poderia ter sido acometida por uma doença dessas.

De certa forma, eu já intuía que a minha doença tinha muito mais a ver com o estilo de vida do que com a genética.

Todas as pesquisas sobre o câncer concordam que Os genes influenciam no máximo em 15% para o surgimento do câncer.

Só para derrubar de vez o mito da genética, quero citar uma descoberta científica, onde foram estudadas mulheres que eram portadoras dos genes BRCA1 e BRCA2, no qual quase 80% sofrem o risco de desenvolver câncer ao longo da vida.

No entanto, os cientistas observaram que o risco dessas mulheres desenvolverem um câncer **diminuía** **severamente de acordo com a alimentação.**

“ As mulheres que consumiam até 27 frutas, legumes e verduras diferentes por semana viram seu risco diminuir em 73%. ”

Foi então que comecei a pesquisar mais profundamente sobre alimentação saudável com objetivo de recuperar a minha SAÚDE e BEM-ESTAR, mesmo durante o meu tratamento (cirurgias, quimios e radios).

Até que um dia eu descobri a **DIETA ALCALINA** e esse acontecimento foi um verdadeiro divisor de águas em minha vida!

Hoje curada, ainda pratico um estilo de vida mais saudável através da **dieta alcalina**. E decidi escrever a coleção de livros digitais: **Minha Dieta Anti-Câncer**.

Assim eu posso ajudar outras pessoas que também foram diagnosticadas e precisam adotar uma nova maneira de se alimentar que lhes ajudem a recuperar a e manter a sua saúde.

E também motivar as pessoas que acreditam que os alimentos têm o poder de Curar e Prevenir!

Certamente, cuidar da minha alimentação fez toda a diferença para que eu desfrute a minha vida com saúde, construindo uma **BIOLOGIA ÂNTI-CÂNCER**.

• Dieta Alcalina ou Dieta do PH •

As comidas e bebidas são divididas em:
ALIMENTOS ALCALINOS e ALIMENTOS ÁCIDOS



Para vivermos uma vida saudável nosso pH deve ser ALCALINO, ou seja, superior a 7.

O pH do nosso sangue deve-se manter estável em torno dos 7,36.

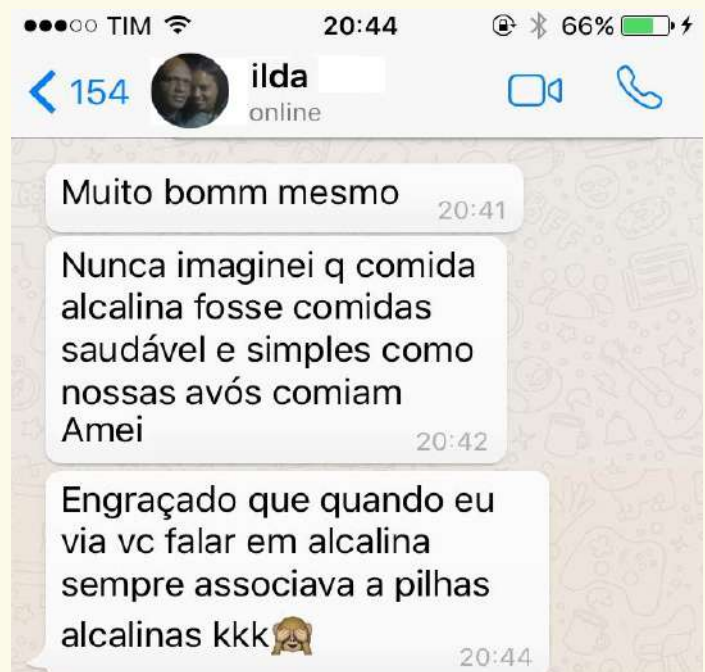
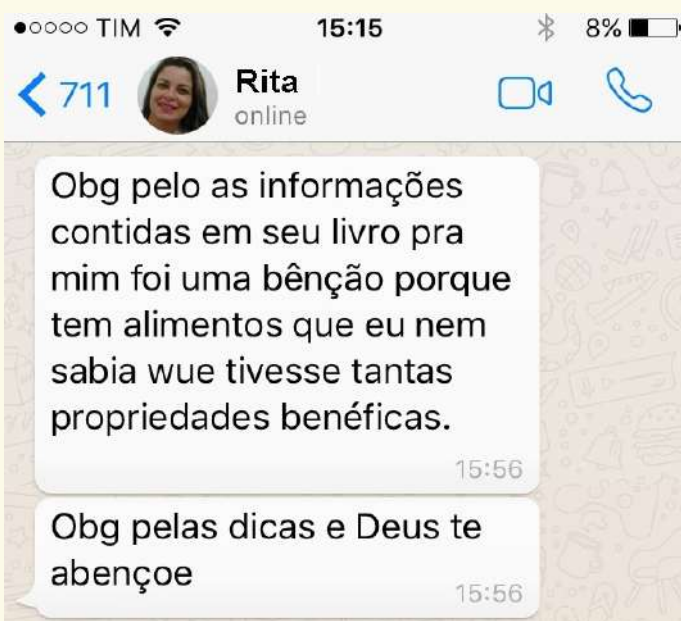
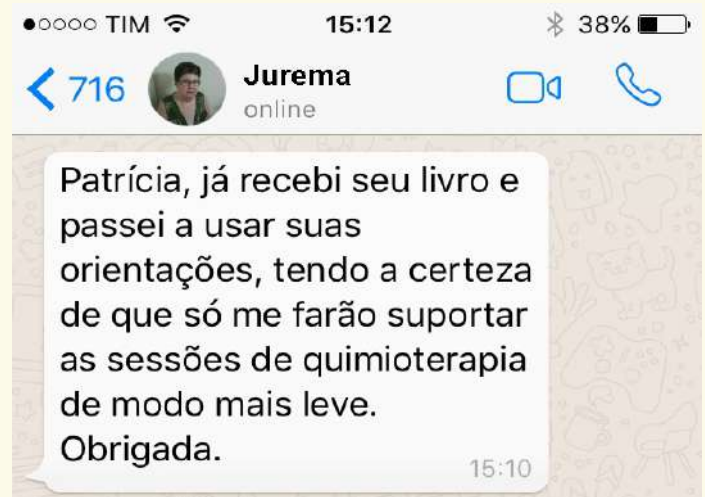
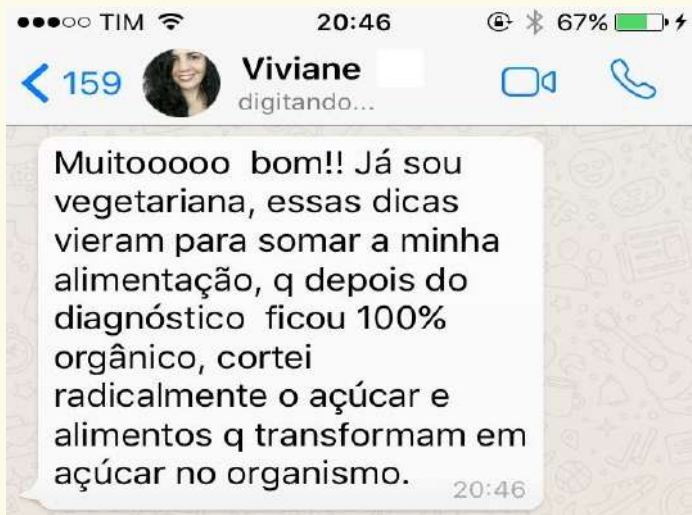
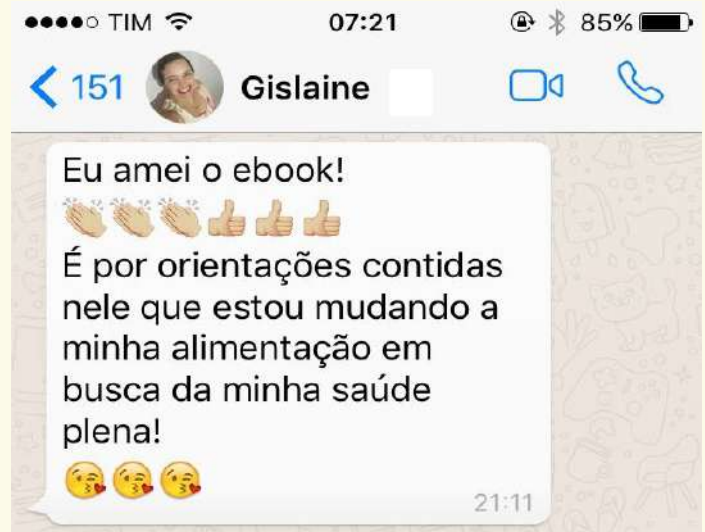
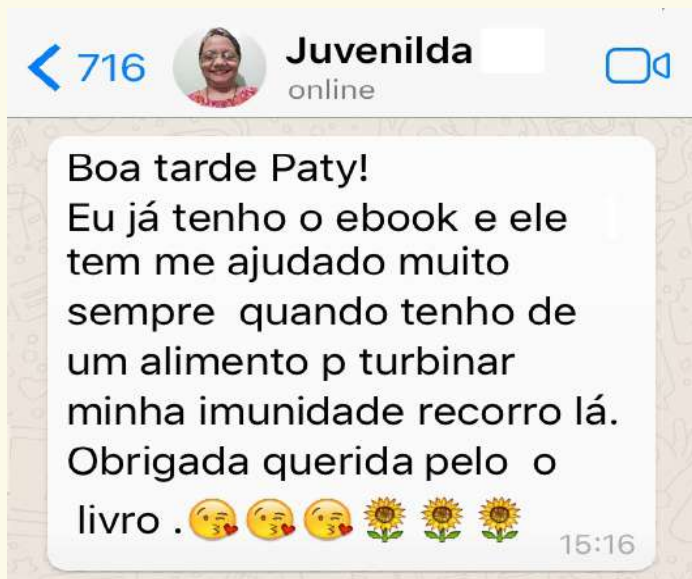
Muitas pessoas não sabem, mas a maioria das doenças dos tempos modernos têm uma causa comum: o desequilíbrio do pH.

As pessoas que vivem com pH desequilibrado (abaixo de 7), estão colocando seu organismo sob uma pressão constante.

DIARIAMENTE seu corpo é obrigado a sacrificar órgãos e tecidos internos para manter o pH do sangue equilibrado.

E, mais sério ainda – as pessoas cujo pH está constantemente abaixo do valor de 6 correm sérios riscos de desenvolver doenças graves como câncer.

• VEJA O QUE FALAM DO MEU TRABALHO •



Escolha o seu livro agora mesmo,
Fortaleça seu Sistema Imunológico e
mantenha você e sua família longe de doenças.

Alimentos Alcalinos => [CLIQUE AQUI](#)



É praticamente IMPOSSÍVEL se manter saudável sem conhecer os Alimentos Alcalinos mais poderosos na prevenção e combate do Câncer e outras doenças.

Mais que um Livro Digital, este é Guia fácil de seguir, com os alimentos mais comuns e poderosos que influenciam o nível do pH do seu corpo e ajudam a recuperar e manter a sua saúde.

Sucos Funcionais => [CLIQUE AQUI](#)



Guia indispensável para quem quer explorar todos os benefícios nutricionais que os sucos podem trazer para o seu organismo.

Mais de 100 receitas de Sucos para:

- Fortalecer seu Sistema Imunológico,
 - Desintoxicar seu organismo,
 - Regularizar o intestino e
- Diminuir os efeitos colaterais da quimioterapia

Sobremesas Saudáveis => [CLIQUE AQUI](#)

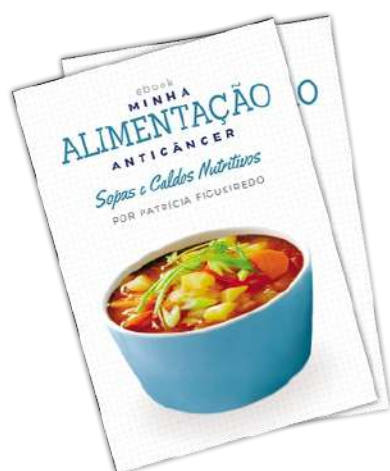


Mais de 60 receitas de Sobremesas Saudáveis, Práticas e Saborosas para comer sem culpa. Versões Mais Saudáveis de Suas Receitas Favoritas. Todo o Sabor. Nenhum Peso na Consciência.

VOCÊ VAI DESCOBRIR:

Como eliminar ou diminuir o consumo de açúcar da sua dieta, Como substituir o açúcar por alternativas que não provocam pico de insulina e glicemia, Quais as melhores farinhas funcionais para substituir o Trigo, Como fazer suas farinhas funcionais em casa, Como fazer e usar leites vegetais em substituição ao leite de vaca, Como fazer leite condensado e creme de leite vegano

Sopas e Caldos => [CLIQUE AQUI](#)



Um Guia completo com 60 receitas leves, simples de fazer, com os ingredientes que sempre temos em casa.

VOCÊ VAI DESCOBRIR: as opções de óleos mais saudáveis para cozinhar, Como fazer manteiga clarificada (ghee) na sua casa, como fazer pães sem gluten e lactose para acompanhar suas sopas e cremes

Refeições para o Dia a Dia

=> [CLIQUE AQUI](#)



Descubra como preparar deliciosos pratos SAUDÁVEIS de forma rápida, prática e sem gastar muito.

Guia com 50 das melhores receitas para você enriquecer o seu cardápio e da sua família, reunidas em um livro digital

Café da Manhã e Lanches Saborosos

=> [CLIQUE AQUI](#)



Descubra como fazer Mudanças Positivas no seu Café da Manhã e Transformar seu Estilo de Vida e Saúde

Guia completo com mais de 90 receitas simples e criativas, Ingredientes baratos e fáceis de encontrar, indispensável para quem deseja iniciar o dia com mais Energia e Saúde.

Saladas Alcalinizantes => [CLIQUE AQUI](#)



Mais de 100 receitas repletas de fibras, vitaminas e minerais essenciais para te ajudar a recuperar e manter a sua saúde.

Ingerindo saladas diariamente, você terá todas as vitaminas e minerais de que necessita, de forma fácil e agradável, especialmente, quem está iniciando o processo de tratamento do câncer.

As receitas deste livro irão ajudar você e a sua família a consumir sua dose diária recomendada de frutas e legumes de uma maneira simples e saborosa.

COMO VOU RECEBER O LIVRO?

Esses livros são **Digitais** e serão enviados para o **seu email** após comprovação do pagamento.

Você poderá acessá-lo de qualquer aparelho celular, notebook, tablet ou computador quantas vezes quiser.



Sobre a Autora



Sou Patrícia Figueiredo, Coach de Estilo de Vida Saudável e Superação, Palestrante, fundadora do blog www.dascoisasquetenhoaprendido.com.br

E idealizadora dos Programas

- **Maquiar Para Se Amar** (www.maquiarpraseamar.com.br)
- **Estou com Câncer e agora ?** (www.estoucomcancereagora.com.br)
- **Câncer com Leveza** (www.cancercomleveza.com.br)

Em junho de 2014, quando fui diagnosticada com Câncer de Mama infiltrante Grau 3, um sentimento muito forte de fracasso e frustração tomou conta do meu coração.

Percebi que eu estava vivendo no piloto automático, que se eu morresse ali, eu não tinha realizado praticamente nada do que eu gostaria...

Percebi a vida havia passado muito, muito rápido e eu não tinha dito para as pessoas que eu amo, o quanto elas são importantes para mim.

Se eu morresse ali ,naquele dia, eu não tinha feito nada pelo qual eu realmente me orgulhasse, a minha vida não tinha feito nenhuma diferença...

Me senti perdida, sozinha e sem chão.



Então, me fiz uma promessa:

Se a Vida me desse uma segunda chance, dessa vez, eu iria ser eu mesma...

Eu iria parar de viver em função dos outros, para viver a minha vida da maneira que eu realmente acredito...

Eu queria fazer a minha vida valer à pena!

Eu só queria ter a chance de recomeçar pra dar uma virada na minha vida!

Eu me sentia tão perdida que não tinha a menor ideia de por onde começar...

Hoje, 2 anos depois de ter terminado todo o meu tratamento (2 cirurgias, 16 ciclos de quimioterapia, 28 sessões de radioterapia), olho pra trás e fico impressionada o quanto que eu aprendi e amadureci em tão pouco tempo.

E consegui mudar a minha vida totalmente:

Fechei a minha empresa, um salão de beleza que eu administrava há 15 anos, e que me causava muito stress.

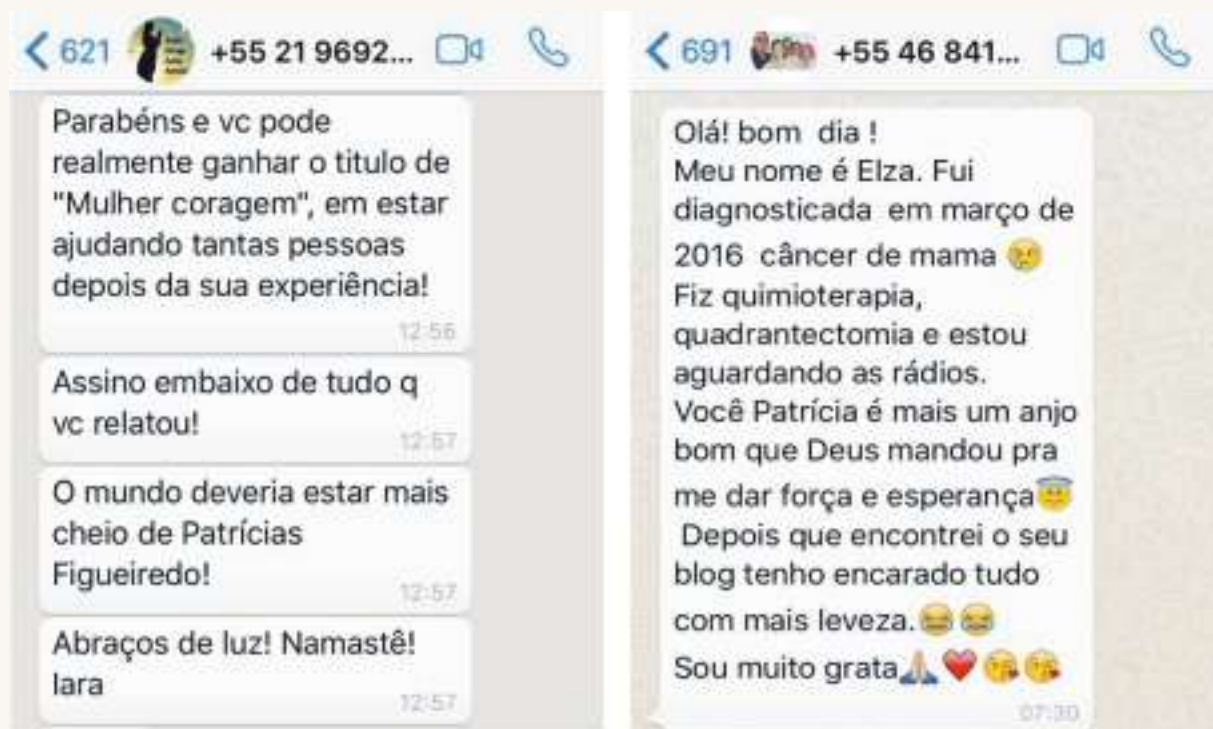
Fiz a minha formação em Coach e uma Especialização nos EUA.



Dou palestras e ajudo outras “amigas de destino” voluntariamente através do meu Blog e Mídias Sociais.

E também faço atendimentos on line individuais e em grupo como Coach através dos meus Programas de Coaching e Mentoria.

Eu recebo diariamente dezenas de e-mails e mensagens com pedidos de ajuda e agradecimentos pelo meu trabalho...



Hoje eu sinto um orgulho imenso da maneira pela qual superei o maior desafio que a vida me trouxe, consegui dar essa virada e reconstruir a minha vida !

E através da minha história e profissão quero te incentivar a fazer o mesmo.

O Câncer, nem sempre é o Fim. Ele pode ser o seu recomeço! Há muita vida após o Câncer!

Com amor, Paty

Você também pode se conectar comigo nas minhas redes sociais !

Assim, vamos ficar mais juntinh@s! 😊



[Clique AQUI](#) e me envie uma mensagem com seu nome e o texto Câncer com Leveza pra eu te adicionar também.



[Clique AQUI](#), assine o meu canal e receba gratuitamente vídeos motivacionais.



[Clique AQUI](#) e curta minha fanpage para receber diversos conteúdos gratuitos



[Clique AQUI](#) e me siga no Instagram para ficar por dentro do meu dia a dia



[Clique AQUI](#) para conhecer o meu Blog e ver diversos artigos sobre tratamento, prevenção, alimentação, motivação...

— CONTEÚDO EXCLUSIVO —

Patrícia Figueiredo