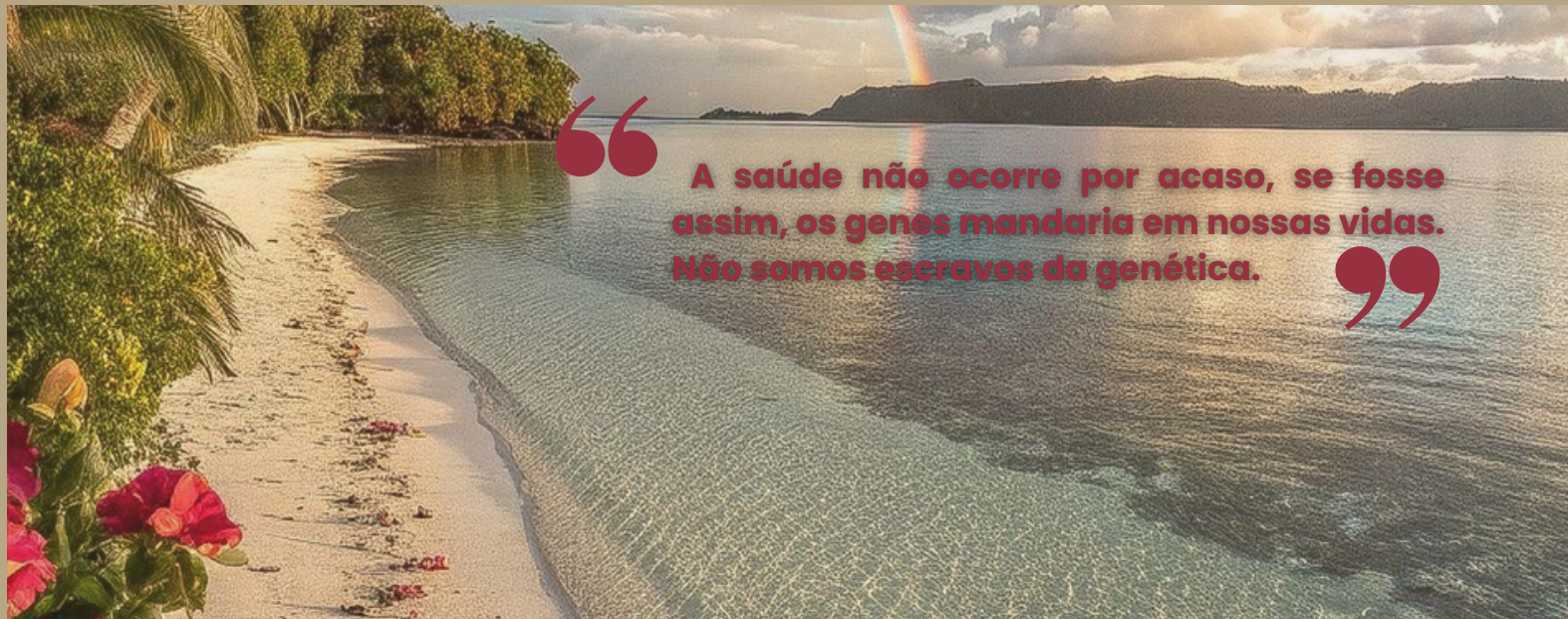




“

A saúde não ocorre por acaso, se fosse assim, os genes mandaria em nossas vidas. Não somos escravos da genética.

”

Editorial

Feliz Julho!

Felizes férias para quem as tira e feliz início de segundo semestre para quem está no trabalho!

Neste mês trazemos Epigenética, pílula do Jejum e Imunoterapia para as crianças.

Aproveitem!

Equipe Quintessence



Conheça a si própria

“

Nenhum sofrimento é maior que o outro. Se eu posso me modificar, você também pode.

”

Dra. Edith Eva Eger, sobrevivente de Auschwitz.



Dieta que mimetiza o jejum

O Jejum intermitente ou jejum terapêutico é a redução da ingestão de alimentos por no mínimo 16h. Existem várias formas de fazer o jejum, sejam em dias alternados, seja uma semana por mês.

Como nem todas as pessoas conseguem ficar sem se alimentar, o Dr. Valter Longo, pesquisador médico, desenvolveu uma dieta para ser feita 5 dias consecutivos. Uma ótima pedida para fazer em Julho. Vamos fazer?

1. Sopas e caldos sem massa ou carnes bovinas.
2. Folhas
3. Vegetais e leguminosas
4. Peixes cozidos ou grelhados
5. Nutrientes como: Ômega3, antioxidantes, resveratrol e coenzima Q10.

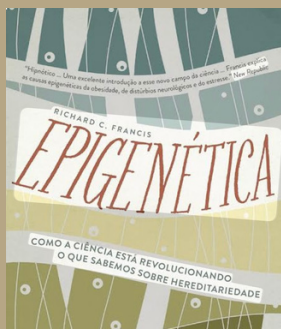
Theolim- A Pílula do jejum

Definitivamente os benefícios que o jejum traz é para todos, porém nem todas as pessoas conseguem reduzir a ingestão. Mas isso agora não é problema! Promover a limpeza das mitocôndrias, aumentar a taxa do metabolismo e queimar mais gorduras agora é possível, com a chamada a pílula do Jejum- THEOLIM.

Quer mais informações?

Entrem em contato conosco pelo whatsapp 85-99264-5913.

Dica de Livro



Epigenética, Richard Francis

O livro nos mostra a evolução da medicina moderna ao descobrir como a interação com o meio ambiente pode nos levar a mudança na manifestação dos nossos genes.

A Imunoterapia Treinada

Você já ouviu falar de Imunoterapia Treinada?

É um tipo de tratamento que ensina às nossas células como se defenderem de vírus e bactérias que trazem gripes e resfriados. Ao mesmo tempo, ajudam a produzir a tolerância, que é algo que nossas crianças alérgicas não tem. Ideal para crianças com resfriados de repetição e alérgicas.



A. Imunoterapia Treinada também ajuda crianças mais novas, entre 2-4 anos que precisam ficar em creches ou mesmo com outras crianças, a não pegarem tantas infecções, as chamadas "virose" que por sua vez, podem evoluir para Bronquites.

Se interessou? Mande uma mensagem para saber mais!

Você sabia? Theolim- A pílula do jejum!

Você gosta de fazer jejum?
Sabe como fazer?

Independentemente de você gostar ou não, o jejum é fundamental para fazer a queima de gordura branca, a gordura que não gostamos, de noite, ou após uma atividade física direcionada, fazendo com que nosso corpo, se redesenhe.

Porém agora já temos no mercado o Theolim, a cápsula que ajuda mulheres e homens na perda do peso com aumento da taxa metabólica tanto em repouso quanto em exercício.

**Quer reduzir mais seu apetite e manter o peso?
Mande uma mensagem para
85-99264-5913.**