



E se você pudesse
começar **2024** com
uma bicicleta **NOVINHA**?



**SEGUNDO
SORTEIO
18/12 ÀS 12h**

 ProSaúde®



🎄 Natal ProSaúde: Comece 2024
com energia total! 🚴✨

Que tal pedalar rumo a um ano cheio
de saúde e equilíbrio?

💥 Participe da promoção "Dirija Sua
Saúde" e concorra a prêmios
incríveis!

🎁 Próximo sorteio: 18/12 às 12h!

🌟 É fácil participar:

👉 Faça suas compras na ProSaúde,
acumule cupons e aumente suas
chances de ganhar!

🚴 Bicicleta novinha te esperando
para começar o ano com tudo!
Venha para a ProSaúde e aproveite.
Quem cuida da saúde, ganha mais
qualidade de vida e ainda pode levar
prêmios incríveis para casa! 🎉

#ProSaúde #NatalSaudável

#Promoção #DirijaSuaSaúde



Calendário

02/12

🌿 Plantas que Transformam a Saúde Mental!

✨ No vídeo de hoje, Alcir Klein, naturopata com mais de 30 anos de experiência, compartilha algumas plantas incríveis que podem ajudar a aliviar a ansiedade e a depressão de forma natural.

👉 Descubra como esses aliados da saúde podem fazer a diferença no seu dia a dia e melhorar o seu bem-estar.

#BemEstar #Ansiedade #Depressão
#PlantasMedicinais #Naturopatia #AlcirKlein
#ProSaúde



CONFIANÇA

também é prática

Hoje, anote três coisas que você almeja que aconteçam no próximo ano e coloque em oração esses propósitos!



Calendário

03/12

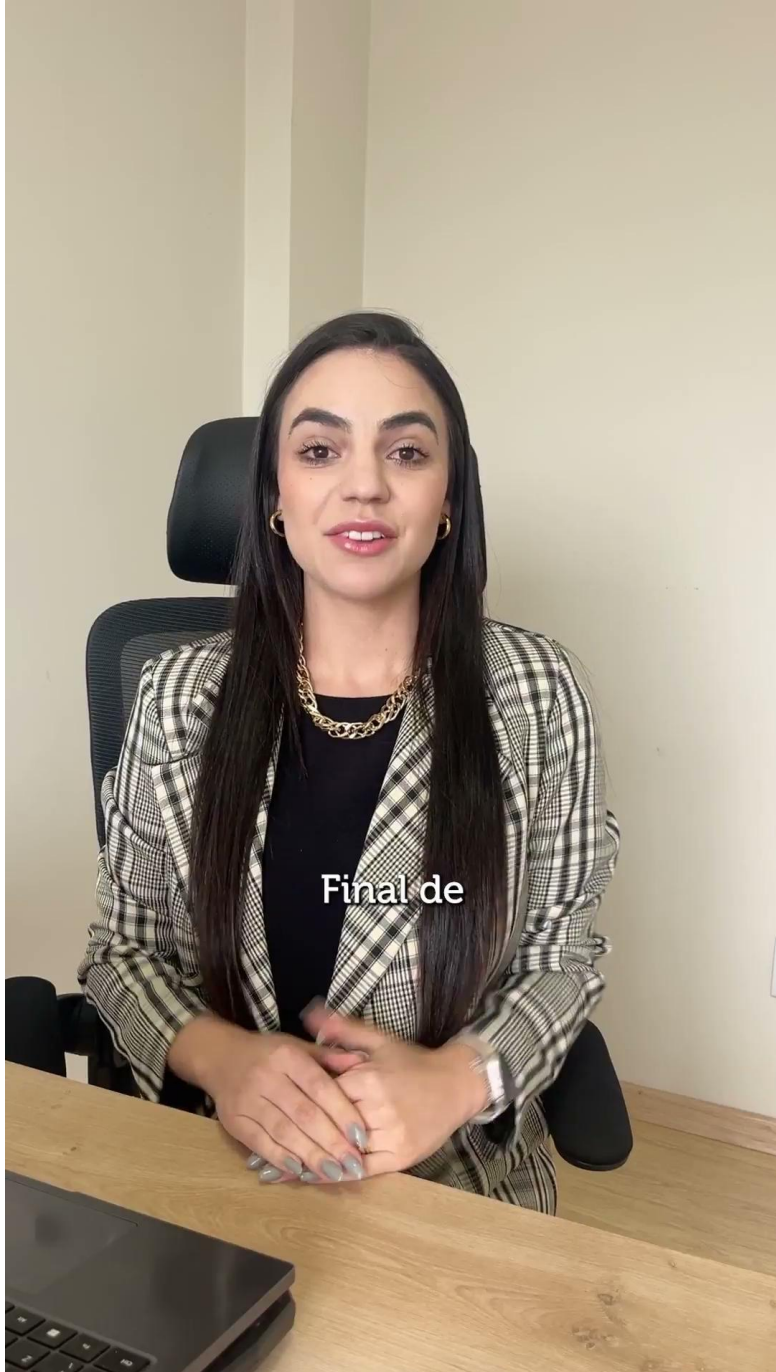
Quais são as suas três certezas para 2024?

✨ Confiança é construída dia após dia. Pegue o seu diário e escreva três coisas em que você acredita para o próximo ano. ☀ Inspire-se e sinta a paz interior crescer. ✍

📖 Vamos transformar seus sonhos em realidade. Comece agora!

#Confiança #ReflexãoDiária #Journaling
#DiárioDaConfiança #DesenvolvimentoPessoal
#PazInterior #FocoNosSonhos #Inspiração
#PratiqueConfiança #Metas2024





Calendário

04/12

VÍDEO ISA

Como ativar a serotonina no seu corpo

Hoje é dia de ativar a felicidade! 🌟

A Isa traz dicas práticas para estimular a serotonina no seu corpo e elevar seu bem-estar. 🧠✨ Assista ao vídeo e descubra como pequenas ações podem transformar o seu dia! 🚀

👤 Aperte o play e compartilhe essa energia positiva!"

#Serotonina #BemEsta #SaúdeMental

#Felicidade #EstiloDeVida #DicasPráticas

#EnergiaPositiva #CuidedeVocê #SaúdeIntegral

#TransformeSeuDia





Calendário

05/12

Vídeo sobre ansiedade/confiança

Você sabia? Ter fé pode ser o caminho para reduzir a ansiedade e o estresse. 🗨️💙

Descubra no vídeo de hoje como confiar em algo maior pode transformar a forma como você lida com os desafios. 🌟 Respire fundo e permita-se acreditar. 🙏

🎥 Assista agora e comece a mudança interior!"

#Ansiedade #Confiança #ReduzaOEstresse
#Fé #SaúdeMental #CrescimentoPessoal
#Mindfulness #Resiliência #PazInterior
#BemEstar





Calendário

06/12

VÍDEO ALCIR

🧠💡 Você sabia que você pode estimular a produção de “antidepressivos naturais” no seu corpo? 🤖✨

No vídeo de hoje, nosso naturopata com mais de 30 anos de experiência, Alcir Klein, compartilha dicas práticas para aumentar sua serotonina de forma natural! 🌱💪

😊 Agora é com você! Compartilhe para aquele amigo que também precisa dessas dicas! 👉

#BemEstar #Antidepressivos #AlcirKlein
#Naturopatia #Serotonina



Calendário

07/12

Campanha do Carro



Calendário

08/12

TREND DE NATAL





Calendário

09/12

VÍDEO ALCIR

🌿 Descubra o segredo para uma saúde emocional e digestiva equilibrada com Alcir Klein, renomado naturopata com mais de 30 anos de experiência!

Em seu novo vídeo, Alcir revela como as doenças emocionais podem impactar diretamente nosso estômago, oferecendo dicas valiosas para um tratamento natural.

Assista agora e transforme sua relação com a saúde!

[#BemEstar](#) [#SaúdeNatural](#)
[#DoençasEmocionais](#) [#Naturopatia](#)



Alimentos que aliviam a azia e melhoram a digestão

Descubra como esses
ingredientes podem
ajudá-lo a se sentir
melhor.

arraste para o lado

ProSaúde

Gengibre

um anti-inflamatório
natural que ajuda a
reduzir a acidez e o
desconforto digestivo.

Hortelã

Ideal para aliviar a azia
e proporcionar uma
sensação de frescor e
bem-estar no
estômago.

Frutas para digestão

Abacaxi, mamão e
oleaginosas como
nozes e castanhas, são
opções que auxiliam
na digestão e evitam o
desconforto.

Cuide da sua saúde
digestiva com
ingredientes
naturais!

Aposte no poder da
natureza para uma
vida saudável.



ProSaúde

Calendário

10/12

Azia? Não mais! 🍼🌿

Descubra como a natureza pode ser sua aliada. Alimentos como gengibre, hortelã e frutas frescas são perfeitos para aliviar a azia e melhorar a digestão. 🧘✨

Cuide de você, começando pelo que coloca no prato! 🍎

🌱 Diga sim à leveza e ao bem-estar!

#SaúdeDigestiva #AlimentaçãoSaudável
#DicasDeSaúde #AziaNuncaMais
#BemEstarNatural #Gengibre #Hortelã
#SaúdeNatural #CuidadosComOCorpo
#VidaLeve



Calendário

11/12

VÍDEO ISA

Fim de ano não precisa ser sinônimo de exageros! 🍽️✨

No vídeo de hoje, descubra como aproveitar as delícias das festas com equilíbrio e saúde. 🌲💚

Dicas práticas para curtir sem abrir mão do bem-estar. 🧘

🎥 Dê o play e prepare-se para celebrar de forma consciente!

#AlimentaçãoSaudável #FimDeAnoComEquilíbrio
#DicasDeNutrição #ComerBem
#FestasComConsciência #SaúdeNasFestas
#BemEstarSempre #NutriçãoEEquilíbrio
#VidaSaudável #CelebreComSaúde



Purifique seu organismo

invista em suplementos naturais
que desintoxicam e revitalizam
seu corpo naturalmente.

arraste para o lado



ProSaúde

SUCO DETOX

Ingredientes:

- 1 folha de couve
- 1 fatia de abacaxi
- 1 maçã verde (com casca, sem sementes)
- Suco de 1 limão
- 1 pedaço pequeno de gengibre (opcional)
- 1/2 pepino (com casca)
- 1 copo de água de coco (ou água filtrada)

Dica: Para um toque extra de frescor, adicione algumas folhas de hortelã.
Esse suco é ótimo para dar energia, melhorar a digestão e ajudar na hidratação!



Calendário

12/12

Renove e equilibre seu organismo de forma natural! 🌿🍊

Invista em ingredientes como limão, pepino e folhas verdes para um detox simples e eficaz. 🧘
Seu corpo merece esse cuidado especial!
🌱 Comece hoje e sinta a diferença.

#DetoxNatural #VidaSaudável #EquilíbrioNatural
#BemEstar #CuidadoComOCorpo
#RenoveSuaEnergia #SaúdeNatural
#SucosVerdes
#EstiloDeVidaSaudável#LevezaEEquilíbrio





Calendário

13/12

Você sabia que o cérebro e o estômago estão mais conectados do que você imagina? 🧠

No vídeo de hoje, Alcir Klein, naturopata com mais de 30 anos de experiência, responde a pergunta de uma seguidora, sobre as causas da diarreia, que pode ser desencadeada tanto por alimentos que consumimos quanto pelo nosso estado emocional. 🍴🧠

🔍 Descubra como o que você come e como você se sente podem influenciar diretamente seu intestino.

Dê o play e fique por dentro!

[#SaúdeDigestiva](#) [#Naturopatia](#) [#BemEstar](#) [#AlcirKlein](#)
[#ProSaude](#) [#IntestinoSaudável](#)

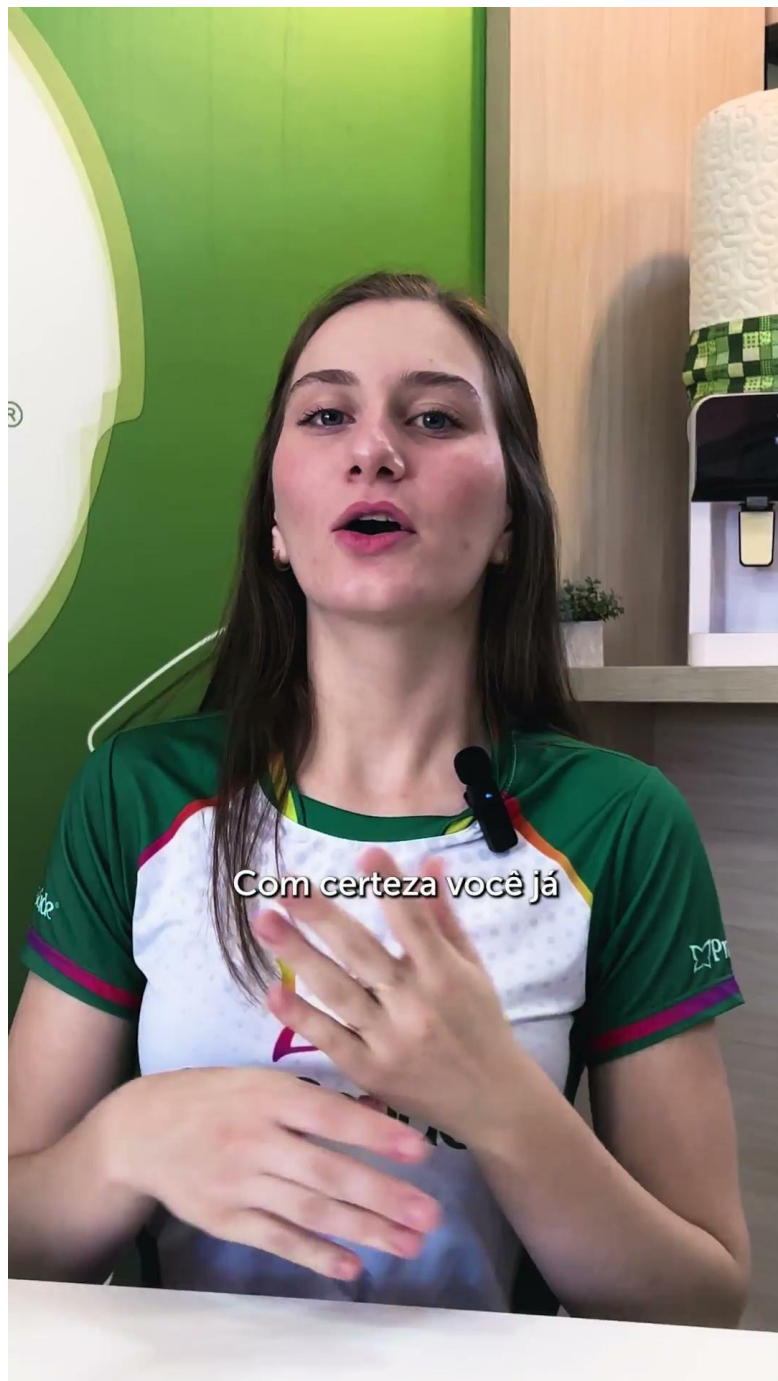


Calendário

14/12

CAMPANHA DO CARRO





Calendário

15/12

Diga adeus à azia! 🌞

No vídeo de hoje, descubra dicas simples e eficazes para aliviar esse desconforto e melhorar sua qualidade de vida. 💧💚 Cuide do seu corpo com pequenas mudanças que fazem toda a diferença.

👤 Assista agora e sinta o alívio!

#AlívioParaAzia #DicasDeSaúde #BemEstar
#VidaLeve #SaúdeNatural #RotinaSaudável
#CuidadosComOCorpo #EstiloDeVidaSaudável
#SaúdeEQualidadeDeVida
#TransformeSeuDia





Calendário

16/12

VIDEO ALCIR

👁️ Você já se sentiu estressada, cansada ou com dificuldades para perder peso, mesmo fazendo tudo certinho? Isso pode ser sinal de que o cortisol está lá no alto! ✨

No vídeo de hoje, o Alcir Klein, naturopata com mais de 30 anos de experiência, explica como esse hormônio afeta especialmente as mulheres.

Você já sentiu algum desses sintomas? Conta aqui nos comentários. 💬👉

[#CuidadoComOCortisol](#) [#SaúdeFeminina](#)
[#AlcirKlein](#) [#Naturopatia](#) [#Estresse](#)



Pequenas mudanças **Grandes** resultados

Transforme hábitos simples em
conquistas duradouras

arraste para o lado



ProSaúde



- **Dica 1:** Inclua um whey protein no café da manhã ou após o treino. Ele ajuda na saciedade e na construção muscular, acelerando seu metabolismo.
- **Dica 2:** Aposte em suplementos ricos em vitaminas e minerais para suprir carências e dar mais energia ao seu dia.
- **Dica 3:** Melhore sua digestão com suplementos específicos. Uma digestão equilibrada é essencial para alcançar seus objetivos!
- **Dica 4:** Substitua snacks ultraprocessados por biscoitos funcionais que são ricos em fibras.



Calendário

17/12

Pequenas mudanças, grandes resultados! ✨

Trocar aos poucos alimentos ultraprocessados por opções naturais transforma não só seu prato, mas sua energia e disposição. 🥗✨

Que tal começar hoje com uma escolha que nutre e inspira?

#VidaSaudável#MudançasQueTransformam
#BemEstar #SaúdeNatural
#EquilíbrioAlimentar #ComidaDeVerdade
#CuideDeVocê #EstiloDeVidaSaudável
#TransformeSeuPrato #InspiraçãoDiária



Calendário

18/12

Quer dar um boost no metabolismo?



Frutas vermelhas e vegetais ricos em antioxidantes são aliados poderosos para quem busca energia e leveza de forma natural. 🌿✨

Inclua esses alimentos na sua rotina e sinta a diferença! 💪

#MetabolismoAtivo #VidaSaudável
#DicasDeSaúde #FrutasVermelhas
#AlimentosAntioxidantes #EquilíbrioNatural
#CuideDeVocê #EnergiaELeveza
#BemEstarSempre #EstiloDeVidaSaudável



5 Maneiras Naturais

para diminuir a vontade por doces

Veja quais alimentos podem ajudar a reduzir o desejo por doces e açúcares:

arraste para o lado



ProSaúde



- **Frutas desidratadas:** Doces naturais que reduzem a vontade de açúcar.
- **Oleaginosas (nozes, amêndoas, castanhas):** Ricas em gorduras boas, ajudam a controlar o apetite.
- **Quitocrom:** regula o nível de serotonina, responsável por reduzir a o desejo por doces.
- **Chás Adoçados com Stevia:** Mantêm o sabor sem os picos de glicose.
- **Chocolate Amargo:** Pequenas porções trazem saciedade e prazer sem exageros.

Incluir essas alternativas na sua rotina podem reduzir o desejo por açúcar e trazer mais energia ao seu dia.



Calendário

19/12

Doces? Não precisa cortar, só ajustar!



Controlar a vontade de doces é possível com alternativas saudáveis, como frutas frescas e oleaginosas. 🍪 ✨ Pequenas trocas fazem toda a diferença no equilíbrio e no sabor!

🌿 Que tal experimentar hoje?

#DicasSaudáveis #ControleDeApetite
#VidaEquilibrada #AlimentaçãoConsciente
#FrutasFrescas #AlternativasSaudáveis
#BemEstar #DocesNaturais
#EstiloDeVidaSaudável #CuidedeVocê



Calendário

20/12

Preparado para enfrentar as doenças da estação? 🌧️ 😷

No vídeo, você vai descobrir como se proteger e fortalecer sua saúde nessa época do ano. 🌿 ✨

Dicas simples para manter sua imunidade em alta e passar pela estação com tranquilidade!

📺 Fique ligado!

#SaúdeDaEstação#CuidadosComASaúde
#DicasDeBemEstar #ImunidadeAlta
#PrevençãoÉTudo #VidaSaudável
#RotinaDeCuidados #BemEstarSempre
#ProtejaSeuCorpo #CuideDeVocê



Calendário

21/12

VÍDEO CAMPANHA DO CARRO





Calendário

22/12

Trimera: Transforme sua vida com saúde e equilíbrio!



Conheça os benefícios das cápsulas Trimera:

🟡 **Yellow:** Ajuda a combater gordura localizada e celulite, com função termogênica e estímulo às funções intestinais.

🟢 **Green:** Auxilia na limpeza do sangue, desintoxicar e promover saciedade.

🟠 **Blue:** Alivia insônia, ansiedade e stress, melhorando o humor e o bem-estar.

🌱 Cuide do corpo e da mente com Trimera!

#Trimera #VidaSaudável #BemEstar #MudançaDeHábitos
#SaúdeEEquilíbrio #DetoxNatural
#AlimentaçãoConsciente #Pesoldeal #DicasDeSaúde
#CuidedeVocê



Calendário

23/12

VIDEO ALCIR

Já conhece os benefícios do psyllium? 🌱 ✨
Esse poderoso aliado natural é rico em fibras e traz inúmeros benefícios para sua saúde, ajudando na digestão, controle do peso e muito mais!

🌱 Inclua o psyllium na sua rotina e transforme sua saúde de forma simples e natural.

#Psyllium #SaúdeNatural #FibraParaVida
#BemEstar #AlimentaçãoSaudável
#RotinaDeCuidados #VidaEquilibrada
#CuidadeVocê #EstiloDeVidaSaudável
#DicasDeSaúde



Calendário

24/12

Quem é você no Natal? 🌲 ✨

🍗 Aquele que se controla, segue firme na dieta e escolhe tudo com equilíbrio?

👴 Ou quem joga tudo pro alto, aproveita cada pedacinho da ceia e promete recomeçar na segunda-feira?

🍫 Talvez aquele que fica na dúvida, mas sempre acha espaço para uma sobremesa?

O Natal é feito de momentos únicos e, independente do seu estilo, o importante é aproveitar com quem você ama! 💖

Conta pra gente nos comentários: qual dessas versões é a sua? Ou você tem um estilo único? 🙋 😊

#NatalComHumor#FestasDeFimDeAno

#EspíritoNatalino #CeiaDeNatal

#QuemÉVocêNoNatal #VidaEquilibrada

#DicasDeNatal #MomentosEspeciais

#FamíliaReunida #BemEstarSempre



Calendário

25/12

RECEITA DE NATAL



Exagerou nas Festas?

Calma, temos uma receita pra te ajudar a voltar ao equilíbrio!

arraste para o lado

Chá Misto Flor de Luz
Chá misto de camomila, erva-amarga, caruncho, chá verde, capim-santo, hortelã, anis, melissa, hibisco e funcho com canela, alho, sálvia e cravo.

contém 10 sachês aromatizados
por pacote 39 g

Digestivo

Promove o conforto intestinal e alivia inchaços.

Relaxante

Reduz o estresse e melhora o sono.

Cardioprotetor

Auxilia na saúde do coração e circulação.

Termogênico

Ajuda no controle de peso e metabolismo.

Antioxidante

Combate o envelhecimento precoce e fortalece a imunidade.

Energizante moderado

Oferece energia sem causar ansiedade.

Consumi-lo de forma equilibrada, sem exagero, pode promover bem-estar geral e apoiar diversas funções do organismo.



Compartilhe com alguém que precisa dessas dicas!

Calendário

26/12

Exagerou nas festas? 🎉🍷 Não se preocupe, o **Chá Flor de Luz é a sua solução!** 🌿✨

Essa poderosa combinação de plantas medicinais ajuda a:

- ✓ **Desintoxicar o organismo** e eliminar toxinas.
- ✓ **Reduzir o inchaço** e acelerar o metabolismo.
- ✓ **Cuidar das vias urinárias** com ação anti-inflamatória.
- ✓ **Auxiliar na perda de peso** com saúde e bem-estar.

🌱 Comece hoje mesmo e recupere seu equilíbrio após as celebrações. Seu corpo agradece! ❤️

#FlorDeLuz #DetoxNatural

#EmagrecimentoSaudável#VidaSaudável

#EquilíbrioNatural #BemEstarSempre

#CuidadosComOCorpo #SaúdeELeveza

#RotinaSaudável #CuidadeVocê





Calendário

27/12

🤔 Você sabia que a cavalinha é considerada a drenagem linfática natural? 🌱💧

♥️ No vídeo de hoje, Alcir Klein, naturopata com mais de 30 anos de experiência, conta como essa planta poderosa cuida da sua saúde de dentro para fora!

🤝 Assista e descubra as coisas maravilhosas que a Cavalinha irá te proporcionar! 🙌

#Cavalinha #Drenagem #Saúde #BemEstar
#AlcirKlein #ProSaúde #Naturopatia



Calendário

28/12

VÍDEO: CAMPANHA DO CARRO



Calendário

29/12

**A grande questão das festas de fim de ano:
uva passa, sim ou não? 🤔🍇**

🎉 Você é do time que ama a uva passa no arroz, na farofa e até no sorvete?

❌ Ou do time que passa longe só de ouvir falar dela?

Conta pra gente nos comentários e marque aquele amigo que sempre tem uma opinião forte sobre isso! 😂👉

#NatalComHumor #FestasDeFimDeAno
#UvaPassaSimOuNão
#TradiçõesDeFimDeAno #ComidasDeNatal
#FamíliaReunida #CeiaDeNatal
#DiscussãoDeFimDeAno #EspíritoNatalino
#MomentosEspeciais



Calendário

30/12

Será que a má alimentação está sabotando sua saúde? 🍔❌

Alcir vai compartilhar no próximo vídeo histórias e dicas importantes sobre como escolhas alimentares impactam nosso bem-estar físico e mental.

🌱 Fique atento e descubra como pequenas mudanças na rotina podem fazer toda a diferença!

#AlimentaçãoConsciente

#SaúdeEEquilíbrio #DicasDeSaúde

#VidaSaudável #MudançaDeHábitos

#BemEstar #RotinaSaudável

#CuideDeVocê #EstiloDeVidaSaudável

#ComerBem





Conte para a gente
nos comentários



Calendário

31/12

Último dia do ano! 🎉🌟 Como foi o seu 2023?

🌟 O que você conquistou?

💪 O que te desafiou?

💖 O que mais te trouxe alegria?

Hoje é o momento de olhar para trás com gratidão e se preparar para um novo ciclo cheio de possibilidades. Conta pra gente nos comentários: qual foi o momento mais marcante do seu ano?



#Retrospectiva2023 #Gratidão #MomentosMarcantes
#ReflexãoDeAno #FelizAnoNovo
#DesafiosESuperações #VidaEquilibrada #BemEstar
#AnoNovo2024 #NovosCiclos



Feliz Natal

Que a magia do Natal proporcione sua vida de saúde, alegria e momentos inesquecíveis. A Pro Saúde deseja a você um Feliz e saudável Natal!



Calendário

MATERIAL

COMPLEMENTAR

Feliz Natal! 🌲 ✨

Que o espírito natalino encha sua casa de alegria, amor e momentos inesquecíveis ao lado de quem você ama. 💖

Que seja um dia de união, gratidão e muita paz.



Aproveite cada instante e lembre-se: o maior presente é estar presente. 🌲 ❤️

#FelizNatal #EspíritoNatalino #AmorEGratidão
#FamíliaReunida #PazEAmor #CelebreOMomento
#NatalEmFamília #TradiçõesDeNatal
#MomentosFelizes #BemEstarSempre

