



# 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

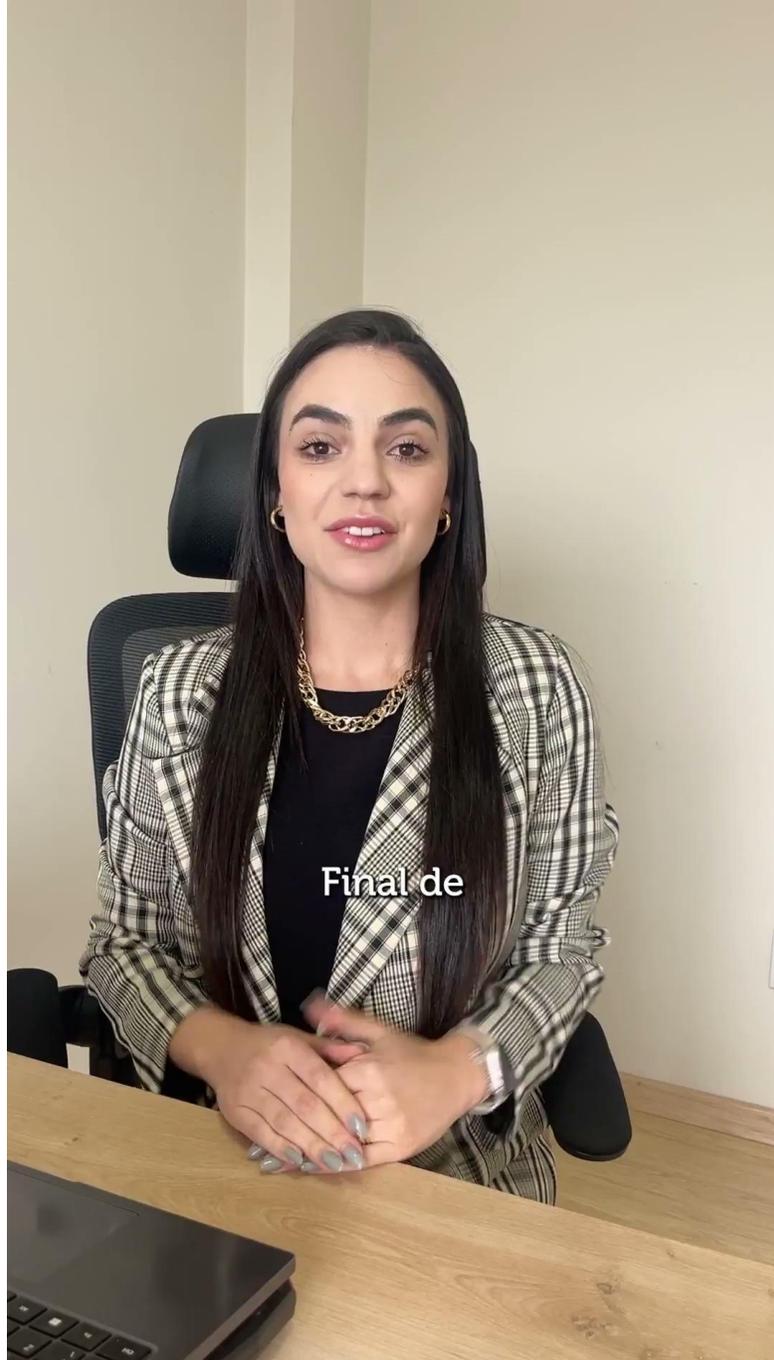
03/12

**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](#)

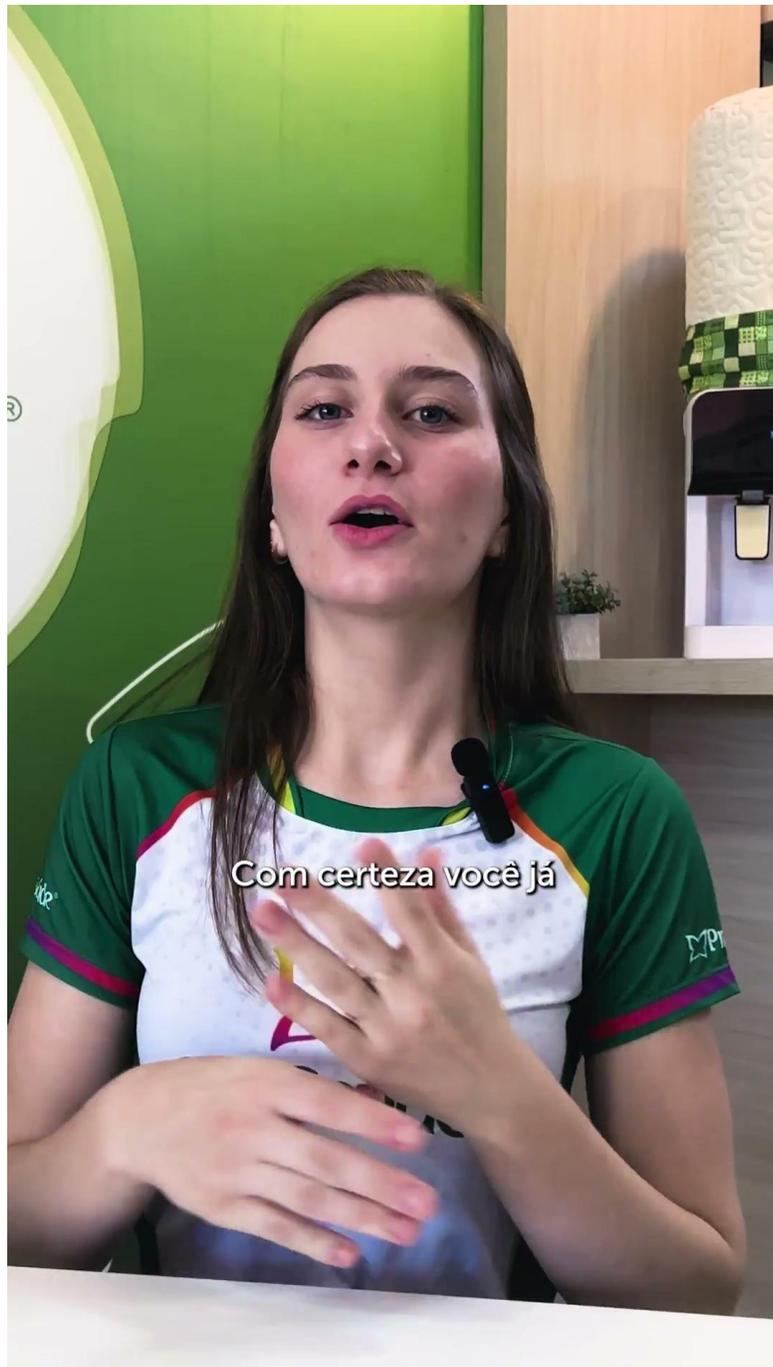


# Calendário

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 #PesoIdeal #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  
#CuidedeVocê #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



### 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 #CuidedeVocê





**CAVALINHA:**

**DETOX NATURAL PARA  
O SEU CORPO!**

# 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

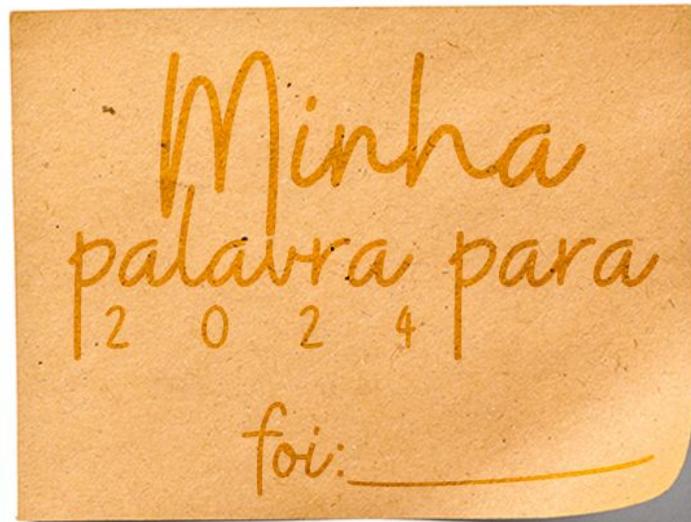
#VidaSaudável #MudançaDeHábitos

#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 proporciona 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

