



OSCILLO COCCINUM®



DESAFIO DE 30 DIAS PARA FORTALECER O SEU SISTEMA IMUNITÁRIO!

Objetivo: Aumentar a imunidade e promover um estilo de vida saudável através de uma combinação de dicas diárias, receitas nutritivas e exercícios físicos.



OSCILLOCOCCINUM, glóbulos. Medicamento homeopático tradicionalmente utilizado no alívio de estados gripais e dos sintomas decorrentes tais como febre, dores de cabeça, arrepios, dores musculares e afins. Composição por recipiente unidose de 1g de glóbulos: Anas barbariae, heparis et cordis extractum 200k 0,01 ml. Contém sacarose, lactose. Administração sublingual. Adultos e crianças. Para crianças até 6 anos dissolver os glóbulos num pouco de água. Contraindicado em caso de hipersensibilidade às substâncias ativas ou a qualquer um dos excipientes. Na persistência dos sintomas para além dos três dias, deverá consultar o seu médico. Medicamento não sujeito a receita médica e não compartilhado. Leia cuidadosamente o folheto informativo. Em caso de dúvida ou persistência dos sintomas, consulte o seu médico ou farmacêutico. Para mais informações deverá contactar o titular da AIM – Registo nº 5112834 (6 unidades), Registo nº 5495205 (30 unidades).

SEMANA 1

Uma boa nutrição para uma imunidade forte!



Beba pelo menos 8 copos de água hoje.



Bebida rica em **vitamina C**: Smoothie de frutas cítricas com gengibre.



Adicione **alho** nas suas refeições, pois tem **propriedades antivirais**.



Hoje almoce **Salada de espinafre com nozes e vinagrete de limão**, rica em antioxidantes!



Coma um **iogurte probiótico** ao lanche! Ajuda na **saúde intestinal** e na **imunidade**.



Hoje jante uma **sopa de frango com vegetais**, rica em **vitaminas** para ganhar imunidade.



Faça **batata-doce assada com ervas** como acompanhamento, pois é rica em **vitamina A**.

SEMANA 2

Atividade física regular e uma alimentação saudável melhora a resposta imunológica!



Depois do trabalho faça uma **caminhada de 30 minutos** ao ar livre.



Faça **alongamentos** pela manhã e antes de dormir.



Sugestão: Sessão de **ioga de 20 minutos** focada em respiração e relaxamento.



Aumente a **intensidade** dos seus treinos **gradualmente**.



Faça uma sessão de **20 minutos** de **pilates** para fortalecer os músculos e relaxar a mente.



Desafio: circuito de **exercícios funcionais** (agachamentos, flexões, abdominais) por **20 minutos**.



Dia de descanso ativo: o descanso é crucial para a recuperação do corpo!

SEMANA 3

Reduzir o stress ajuda o organismo a responder de forma mais eficaz!



Vamos começar a semana por valorizar aquilo que temos de melhor e praticar a gratidão. **Anote 5 coisas** pelas quais hoje está grato.



Beba **chá de camomila com mel**, ajuda a acalmar e **melhorar o sono**.



Estabeleça uma **rotina de sono**. Tente dormir e acordar no mesmo horário todos os dias.



Sessão de **meditação guiada** de **10 minutos**.



Coma **peixe hoje!** É uma fonte de **ômega-3**.



Reduza o consumo de **açúcar** e **alimentos processados**.



Dia de **desintoxicação digital**: passe o dia sem usar dispositivos eletrônicos.

SEMANA 4

Integração de Hábitos Saudáveis



Comece o dia com um copo de **água com limão**.



Sugestão: **salada de quinoa com abacate e salmão fumado**, rica em **proteínas** e **nutrientes**.



Aula de **dança** ou **zumba** para se divertir e se movimentar.



Incorpore alimentos fermentados na sua dieta, como **chucrute** ou **kefir**.



Dica: **Vegetais** de folhas **verdes** (ex: espinafres) são ricos em **vitaminas** e **minerais**.



Dica: Faça pausas para **alongamento** e **respiração profunda** durante o dia de trabalho.



Exercício: Treino de resistência com pesos leves ou elásticos.



Anote as mudanças que notou na sua **saúde** e **bem-estar** ao longo do desafio.



Celebração: Prepare uma refeição saudável e compartilhe-a com amigos ou família.

CONTINUE A INCORPORAR OS HÁBITOS SAUDÁVEIS QUE DESENVOLVEU AO LONGO DO DESAFIO!