

BÔNUS EXCLUSIVO EVA SKIN CAPS



Mobilidade & Bem-Estar

Guia completo de alimentação anti-inflamatória, exercícios de baixo impacto e hábitos diários para apoiar suas articulações em qualquer idade



Alimentação



Exercícios



Alongamentos



Hábitos Diários



Bem-vinda à sua nova rotina de cuidado

Sua escolha por Eva Skin Caps mostra que você se importa com a sua saúde de forma integral - não só com o que aparece por fora, mas com o que sustenta o corpo por dentro.

O suplemento é apenas uma parte do cuidado completo. Os melhores resultados aparecem quando ele se soma a três pilares simples: alimentação que nutre, movimento que liberta e hábitos diários que renovam.



O QUE VOCÊ VAI ENCONTRAR AQUI

- 1 25 alimentos que apoiam a saúde articular**
E 10 que merecem moderação
- 2 5 receitas práticas e anti-inflamatórias**
Saborosas e fáceis de preparar
- 3 12 exercícios de baixo impacto**
Que você faz em casa sem equipamento
- 4 Rotina de alongamento matinal e noturna**
10 minutos cada para transformar seu dia
- 5 7 hábitos diários que multiplicam resultados**
Pequenas mudanças, grandes impactos

” *Pequenas mudanças, repetidas todos os dias, criam grandes transformações. Comece hoje. Comece pequeno. Mas comece.*



AVISO IMPORTANTE

Este material tem caráter informativo e educativo. Não substitui consulta médica nem tratamento. Antes de iniciar qualquer programa, converse com um profissional de saúde.

Alimentação que nutre suas articulações

A inflamação silenciosa no corpo é uma das principais aliadas do desconforto articular. A boa notícia: ela responde rapidamente quando você ajusta o que coloca no prato.



ANTI-INFLAMATÓRIOS NATURAIS

01 Açafrão-da-terra

Curcumina ajuda a modular processos inflamatórios. Use no arroz, sopa, frango.

02 Gengibre

Chás, sucos ou ralado em pratos. Composto gingerol é poderoso.

03 Azeite extravirgem

2 colheres por dia. Polifenóis preciosos. Não esquite demais.

04 Salmão e sardinha

Ômega-3 EPA e DHA. 2-3x por semana, preferencialmente assados.

05 Chia e linhaça

1 colher de sopa por dia. Bater no liquidificador absorve melhor.

06 Castanhas

3 castanhas-do-Pará por dia já fornecem o selênio que o corpo precisa.

RICOS EM COLÁGENO E PRECURSORES

07 Caldo de osso

Excelente fonte de colágeno tipo II. Cozinhe lentamente por 6-8 horas.

08 Gelatina natural

Sem corante. Como sobremesa ou em receitas. 1 porção por dia.

09 Ovos

Aminoácidos essenciais. 1-2 por dia para a maioria das pessoas.

10 Frango caipira

Proteína de qualidade. Prefira coxa e sobrecoxa com pele ocasionalmente.

11 Peixes brancos

Tilápia, linguado, pescada. Fonte leve e nutritiva.

12 Frutas vermelhas

Antocianinas e vitamina C - essenciais para o colágeno. 1 xícara por dia.

VEGETAIS E FOLHAS VERDES

13 Brócolis

Sulforafano. Cozinhe no vapor por 3 minutos para preservar nutrientes.

14 Espinafre e couve

Folatos e cálcio. Saladas, sucos verdes ou refogados rápidos.

15 Abacate

Gorduras boas. Meio por dia. Vai bem em salada ou pasta.

16 Beterraba

Cozida, em sucos ou assada. Nitratos que melhoram circulação.

17 Tomate cozido

Licopeno é mais biodisponível quando aquecido. Molhos, sopas.

18 Couve-flor

Crucíferos como o brócolis. Versátil — vapor, assada, em arroz.

FRUTAS E SEMENTES

19 Abacaxi

Bromelina natural. 2 fatias após refeições pesadas.

20 Mamão

Papaína auxilia a digestão. Tome no café da manhã.

21 Frutas cítricas

Laranja, limão, kiwi, acerola — vitamina C para colágeno.

22 Cúrcuma + pimenta

A combinação aumenta absorção da curcumina em até 2000%.

23 Chá-verde

2 xícaras por dia. Antioxidantes potentes (EGCG).

24 Cacau 70%+

20g por dia (2 quadradinhos). Flavonoides anti-inflamatórios.



25 Água — sua aliada mais subestimada

30ml por kg de peso por dia. Para uma mulher de 70kg, isso significa 2,1 litros. A cartilagem articular é composta por 70-80% de água. Hidratação adequada é literalmente nutrição articular.

Como montar pratos anti-inflamatórios

Divida visualmente seu prato em 3 partes:

50%

do prato

Vegetais coloridos (crus + cozidos)

25%

do prato

Proteína magra (peixe, frango, ovo, leguminosas)

25%

do prato

Carboidrato complexo (arroz integral, batata-doce)



+ **Tempero:** Azeite extravirgem, ervas frescas, alho, cúrcuma

80/20

REGRA

Coma de forma anti-inflamatória 80% do tempo. Nos 20% restantes, aproveite o churrasco com a família, a sobremesa do aniversário. Equilíbrio é sustentabilidade.

10 alimentos que merecem moderação

Não estamos falando de "proibir". Estamos falando de reduzir a frequência.

1

Açúcar refinado

Aumenta processos inflamatórios. Substitua por mel ou açúcar de coco com moderação.

2

Frituras e óleos reaquecidos

Geram compostos pró-inflamatórios. Prefira assados, grelhados ou na airfryer.

3

Embutidos

Presunto, salame, salsicha. Nitritos e sódio em excesso. Reserve para ocasiões especiais.

4

Refrigerantes

Açúcar, ácido fosfórico (rouba cálcio) e zero nutriente. Troque por água com gás e limão.

5

Margarina e gorduras trans

Leia rótulos. "Gordura vegetal hidrogenada" = trans.

6

Carnes processadas

Bacon, linguiça. Ocasionalmente tudo bem, semanalmente não.

7

Farinha branca refinada

Pães, biscoitos, massas brancas. Prefira versões integrais.

8

Excesso de cafeína

Mais de 4 cafés por dia pode aumentar perda de cálcio. 2-3 está ótimo.

9

Álcool em excesso

Desidrata articulações e atrapalha regeneração. Vinho ocasional sim, diário não.

10

Sal em excesso

Máximo 5g por dia (1 colher de chá). Cuidado com produtos industrializados.

5 receitas anti-inflamatórias

Simples, saborosas e práticas. Todas podem ser preparadas em menos de 30 minutos.



Suco Verde Anti-inflamatório

 5 min  1 porção  Antioxidante

INGREDIENTES

- 1 maçã verde
- 1 fatia de gengibre (2cm)
- 1 punhado de couve
- Suco de melo limão
- 1 col. sopa de linhaça
- 200ml de água de coco

PREPARO

Bata tudo no liquidificador. Não coe (mantém as fibras). Beba em jejum, 20 min antes do café.

Salmão com Crosta de Cúrcuma

 20 min  2 porções  Ômega-3

INGREDIENTES

- 2 filés de salmão (150g cada)
- 1 col. chá de cúrcuma
- Pitada de pimenta-preta
- 2 dentes de alho amassados
- Azeite, sal e raspas de limão

PREPARO

Tempere os filés. Asse no forno a 180°C por 12-15 min. Sirva com brócolis no vapor.

Golden Milk (Leite Dourado)

 10 min  1 porção  Noturno

INGREDIENTES

- 1 xícara de leite vegetal
- 1/2 col. chá de cúrcuma
- Pitada de pimenta-preta
- 1/4 col. chá de canela
- 1 fatia fina de gengibre
- 1 col. chá de mel (opcional)

PREPARO

Aqueça tudo em fogo baixo por 5 min sem ferver. Coe e beba morno, 1h antes de dormir.

Salada Colorida com Sementes

 10 min  1 porção  Antioxidante


INGREDIENTES

- Folhas verdes variadas
- 1/2 abacate em cubos
- 1/4 beterraba ralada crua
- 5 tomates-cereja
- 1 col. sopa de sementes
- 3 castanhas-do-Pará picadas

PREPARO

Misture tudo. Polvilhe sementes e castanhas. Molho: azeite + limão + sal + orégano.

Mousse de Cacau e Abacate

 5 min + gelar  2 porções

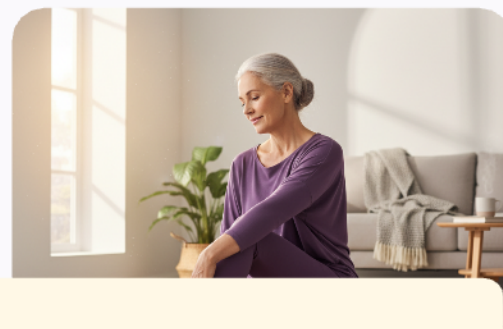
- 1 abacate maduro
- 2 col. sopa cacau 100%
- 2 col. sopa mel ou tâmaras
- 1/2 col. chá baunilha, pitada de sal

PREPARO

Bata tudo no processador até ficar cremoso. Leve à geladeira por 30 minutos. Sobremesa cremosa, doce e cheia de gorduras boas!

Movimento sem impacto

Articulações amam movimento. O que elas não gostam é de impacto excessivo ou de ficar paradas por muito tempo.



ANTES DE COMEÇAR

Faça 5 min de aquecimento · Respeite seus limites · Hidrate-se · Comece com 3x por semana

01 Caminhada no lugar

AQUECIMENTO

Marche no mesmo lugar elevando os joelhos na altura do quadril. 3 minutos.

02 Elevação de calcanhares

PERNAS

Em pé, fique na ponta dos pés e desça devagar. 3 séries de 12 repetições.

03 Agachamento parcial

PERNAS E GLÚTEOS

Desça como se fosse sentar, só 1/3 do movimento. 3 séries de 10.

04 Marcha sentada

QUADRIL

Sentada, eleve um joelho de cada vez como se marchasse. 2 minutos.

05 Rotação de tornozelos

MOBILIDADE

Sentada, desenhe círculos lentos com o tornozelo. 10 vezes cada sentido.

06 Mini-flexão na parede

BRAÇOS E PEITO

De frente para parede, aproxime e empurre. 3 séries de 10.

07 Glúteo deitada

GLÚTEOS

Deitada, eleve o quadril contraindo o glúteo. Segure 2 segundos. 3x12.

08 Abre e fecha de pernas

QUADRIL

Deitada de lado, eleve a perna como uma "ostra abrindo". 3x12 cada lado.

09 Prancha modificada

CORE

Apoie joelhos e antebraços. Mantenha alinhado. Segure 20 seg. 3 séries.

10 Bicicleta no ar

ABDÔMEN

Deitada, eleve as pernas e simule pedalar lentamente. 1 minuto.

11 Rotação de tronco

COLUNA

Sentada, gire o tronco para cada lado olhando por cima do ombro. 10 rep.

12 Caminhada de finalização

CARDIO LEVE

Finalize com 5-10 minutos de caminhada. Ajuda na recuperação ativa.

Atividades complementares



Caminhada

30 min, 4-5x/semana



Hidroginástica

Zero impacto



Pilates

2x/semana



Bicicleta

20-30 min leve



Dança

Alivia stress



Evite: Corrida em asfalto duro · Saltos repetitivos prolongados · Peso pesado sem orientação · Esportes com mudanças bruscas de direção se já tem desconforto.

Rotina de alongamentos diários

10 minutos pela manhã e 10 minutos à noite. É só isso que separa um corpo travado de um corpo livre.



Rotina Matinal (10 min)

1

Alongamento na cama

2 min

Estique braços e pernas. Sinta a coluna alongando. Respire fundo 5 vezes.

2

Joelhos ao peito

2 min

Abrace um joelho de cada vez. 20 segundos cada lado.

3

Gato e camelo

2 min

De quatro, alterne arquear e afundar as costas. 10 ciclos lentos.

4

Inclinação lateral

2 min

Em pé, incline o tronco para os lados. 20 seg cada. Repita 3x.

5

Rotação de pescoço

2 min

Movimentos suaves. Nunca rotação completa. Respire devagar.



Rotina Noturna (10 min)

1

Borboleta sentada

2 min

Junte as solas dos pés, joelhos aos lados. Abra o quadril.

2

Postura da criança

2 min

Ajoelhada, estique braços para frente. Extremamente relaxante.

3

Torção deitada

2 min

Joelhos para um lado, olhar para o oposto. Relaxa a lombar.

4

Pernas na parede

2 min

Quadril na parede, pernas a 90 graus. Drena e descansa.

5

Respiração 4-7-8

2 min

Inspire 4s, segure 7s, expire 8s. Repita 4 ciclos.

Cronograma Semanal Sugerido

DIA	MANHÃ	TARDE / NOITE
SEG	Caminhada 30min + alongamento	Exercícios em casa
TER	Alongamento matinal	Hidroginástica ou pilates
QUA	Caminhada 30min	Alongamento noturno
QUI	Alongamento matinal	Exercícios em casa
SEX	Caminhada 30min	Atividade prazerosa (dança, yoga)
SÁB	Atividade ao ar livre	Descanso ativo
DOM	Descanso ou caminhada leve	Preparar a semana

7 hábitos que multiplicam seus resultados

Alimentação certa + exercícios + estes hábitos = a fórmula completa. Pequenas mudanças, grandes impactos.

1 Durma 7-9 horas

É durante o sono profundo que o corpo libera hormônios de reparo. Sono ruim = mais dor, mais inflamação. Crie um ritual: telas desligadas 1h antes, quarto escuro.

2 Quebre o sedentarismo

A cada 60 minutos, levante-se e movimente-se por 2-3 minutos. Pode ser ir ao banheiro, beber água, alongar. Configure um alarme.

3 Sol nos braços 15 min

Vitamina D é essencial para saúde óssea. 15-20 min de sol (antes das 10h ou após 16h) já fazem diferença. Se não for possível, converse sobre suplementação.

4 Cuide da sua postura

Ombros para trás, queixo paralelo ao chão, peso nos dois pés. Postura errada por anos sobrecarrega articulações. Quando lembrar, corrija.

5 Hidrate, hidrate, hidrate

Tenha sempre uma garrafa com você. 2 litros por dia é o mínimo. Adicione limão, hortelã ou pepino para variar. Urina deve estar amarelo bem claro.

6 Gerencie o estresse

Cortisol crônico alto = inflamação crônica = piora articular. Encontre seu jeito: meditação, oração, caminhada, hobbies, terapia. 10 min para você não é luxo.

7 Tome Eva Skin Caps com consistência



Os ativos (colágeno hidrolisado, ácido hialurônico e trans-resveratrol) precisam de continuidade. Tome todos os dias, no mesmo horário (de manhã com água é o melhor). Use por pelo menos 90 dias para sentir o efeito completo.



Lembre-se: consistência vence intensidade

Não tente aplicar tudo de uma vez. Escolha um hábito por semana e vá incorporando. Pequenas mudanças repetidas todos os dias criam grandes transformações.

Você merece se sentir bem todos os dias

Este guia é só o começo. O que vai transformar sua vida é a consistência nas pequenas escolhas: o que você come, como se movimenta, como descansa, como cuida do seu corpo dia após dia.

Eva Skin Caps é sua aliada nessa jornada — uma forma prática de garantir os nutrientes que sua pele, seus cabelos e suas articulações precisam para envelhecer com leveza e saúde.

Com carinho,

Equipe PraSaúde

Eva Skin Caps



Material informativo distribuído gratuitamente como bônus de compra do produto Eva Skin Caps. Eva Skin Caps é um suplemento alimentar (Notificação Anvisa). Não substitui uma alimentação variada e equilibrada nem dispensa orientação médica ou nutricional. Não recomendado para gestantes, lactantes e crianças. Em caso de dúvida, consulte um profissional de saúde.