



PROTOCOLO NATURAL

DA

DIABETES





COMECE POR AQUI

Antes de iniciar, leia com atenção



Este material foi criado para orientar você de forma simples, prática e educativa.



Aqui você encontrará sugestões naturais, hábitos de bem-estar e uma receita simples para apoiar uma rotina mais equilibrada.



Antes de começar, lembre-se: cada organismo é único. Pessoas com diabetes, pré-diabetes, uso de medicamentos, gestantes, idosos ou pessoas com doenças crônicas devem conversar com um médico ou nutricionista antes de fazer mudanças na alimentação.



Seu bem-estar é prioridade.
Cuide-se com informação, escolha com consciência e viva com mais leveza.





DISCLAIMER

LEIA COM ATENÇÃO



PROPÓSITO DO MATERIAL

Este e-book tem caráter exclusivamente educativo e informativo. Ele não substitui o diagnóstico, tratamento ou acompanhamento profissional. As informações aqui apresentadas não têm a intenção de tratar, curar ou prevenir doenças.



RESULTADOS INDIVIDUAIS

Os resultados podem variar de pessoa para pessoa, dependendo de fatores individuais como idade, histórico de saúde, genética, hábitos de vida e outros fatores.



ORIENTAÇÃO PROFISSIONAL

Pessoas com diabetes, pré-diabetes, uso de medicamentos, gestantes, idosos ou pessoas com doenças crônicas devem conversar com um médico ou nutricionista antes de fazer qualquer mudança na alimentação ou adotar as práticas sugeridas neste material.



AUTOCUIDADO E RESPONSABILIDADE

Ao utilizar este material, você concorda que é o único responsável por suas escolhas e pelo uso das informações aqui contidas.



Este guia é um apoio para sua jornada de bem-estar.
Seu bem mais valioso é a sua saúde!



ANTES DE COMEÇAR

Uma orientação para usar melhor este guia



Este guia foi criado para ajudar você a desenvolver uma rotina mais consciente, com sugestões naturais, hábitos simples e orientações gerais de bem-estar.



As informações aqui apresentadas têm caráter educativo e não substituem a avaliação individual de um profissional de saúde.



Como cada pessoa possui necessidades diferentes, recomendamos que pessoas com diabetes, pré-diabetes, uso de medicamentos, gestantes, idosos ou pessoas com condições específicas de saúde conversem com um médico ou nutricionista antes de realizar mudanças na alimentação.



Use este material com equilíbrio, atenção ao seu corpo e responsabilidade.



Material educativo. Não substitui consulta, diagnóstico, tratamento ou acompanhamento profissional.



CRÉDITOS



Título: Desparasitação da Diabetes

Subtítulo: Um guia natural para apoiar
hábitos saudáveis e uma rotina mais equilibrada

Autor: Time de Edição Grupo UP

Empresa: UP Soluções

Edição: 1ª edição

Ano: 2026

Formato: Ebook digital

Idioma: Português

Publicado de forma independente por UP Soluções.

Copyright © 2026 Time de Edição Grupo UP / UP Soluções

Todos os direitos reservados.

Nenhuma parte desta publicação pode ser reproduzida,
distribuída, transmitida ou utilizada por qualquer meio,
eletrônico ou físico, sem autorização prévia e por escrito do
autor, exceto em citações breves com indicação da fonte.

ISBN: em solicitação



SUMÁRIO



Veja o que você encontrará neste guia

01. Como usar este guia
02. Passo a passo simples
03. Receita natural do protocolo
04. Ingredientes principais
05. Modo de preparo
06. Como consumir
07. Regras importantes
08. Acompanhando sua rotina
09. Finalização
10. Sobre o autor



PASSO A PASSO SIMPLES

Pequenas escolhas diárias podem criar uma rotina
mais equilibrada



1. Separe os ingredientes

Antes de começar, deixe tudo organizado:
abacate, limões, cebola roxa, cúrcuma/
açafrão-da-terra em pó e a bebida/
creme verde.



2. Prepare com atenção

Siga o modo de preparo indicado,
respeitando as quantidades e evitando
alterações desnecessárias.



3. Consuma no horário escolhido

Escolha um horário fixo para manter
constância e facilitar a criação do hábito.



4. Observe os sinais da rotina

Durante os dias, perceba sua fome,
disposição, energia, bem-estar e
vontade por doces.

TEMPO DE USO

Faça por 14 dias seguidos
Pode repetir o ciclo após uma pausa de 2 dias





RECEITA NATURAL DO PROTOCOLO

Uma combinação simples para apoiar
uma rotina alimentar mais equilibrada

Esta receita foi pensada para ser prática,
natural e fácil de incluir no dia a dia.
Siga as orientações com atenção e use
este material com consciência.



INGREDIENTES



- 1/2 abacate maduro



- Suco de 3 limões



- 1/2 cebola roxa pequena



- 1 colher de chá de cúrcuma
ou açafrão-da-terra em pó



- 200 ml de água ou bebida
natural sem açúcar



IMPORTANTE

Não adicione açúcar. Não aumente as
quantidades por conta própria. Pessoas com
restrições alimentares ou condições de saúde
devem buscar orientação profissional.



INGREDIENTES PRINCIPAIS

Conheça os itens usados na receita do protocolo



Abacate

Ingrediente cremoso e nutritivo, usado como base da receita.



Limão

Traz sabor cítrico e ajuda a deixar a preparação mais leve e refrescante.



Cebola roxa

Ingrediente natural de sabor marcante, utilizado em pequena quantidade na mistura.



Cúrcuma ou açafrão-da-terra

Tem cor intensa e sabor característico. Use apenas a quantidade indicada.



Água ou bebida natural sem açúcar

Ajuda a dar textura à receita e facilita o preparo.



ATENÇÃO

Use os ingredientes com equilíbrio. Não substitua, aumente ou reduza quantidades sem orientação profissional, especialmente se você possui alguma condição de saúde.

MODO DE PREPARO

Prepare a receita com calma e atenção

Antes de começar, separe todos os ingredientes e utilize utensílios limpos. Siga o passo a passo abaixo sem alterar as quantidades indicadas.



1. Separe os ingredientes

Tenha em mãos 1/2 abacate maduro, suco de 3 limões, 1/2 cebola roxa pequena, cúrcuma ou açafrão-da-terra em pó e 200 ml de água ou bebida natural sem açúcar.



2. Coloque no liquidificador

Adicione todos os ingredientes no liquidificador, começando pelos líquidos para facilitar a mistura.



3. Bata até ficar homogêneo

Bata por alguns segundos até formar uma mistura cremosa e uniforme.



4. Ajuste a textura

Se necessário, adicione um pouco mais de água para deixar a textura mais leve, sem adicionar açúcar.



5. Consuma conforme orientação

Após o preparo, consuma de acordo com a indicação do guia e evite guardar por muito tempo.



DICA IMPORTANTE

Não adicione açúcar, mel ou adoçantes.
O objetivo é manter a receita simples e natural.



COMO CONSUMIR

Use com equilíbrio, atenção e consciência



Para criar uma rotina mais organizada, siga as orientações abaixo e respeite os limites do seu corpo.



Quantidade

Consuma 1 porção ao dia, seguindo a receita indicada neste guia.



Horário

Escolha um horário fixo. Muitas pessoas preferem consumir pela manhã ou antes da principal refeição.



Duração

Use por 14 dias seguidos e faça uma pausa de 2 dias antes de repetir o ciclo.



Atenção

Não use este guia para substituir tratamento médico, medicamentos, refeições principais ou orientação nutricional.



ORIENTAÇÃO

Em caso de dúvidas, converse com um médico ou nutricionista antes de iniciar.





REGRAS IMPORTANTES

Use este guia com equilíbrio, constância e consciência.

Antes de iniciar ou repetir o ciclo, leia estas orientações com calma para aproveitar melhor este guia.



- Evite adicionar açúcar, mel ou adoçantes à receita.



- Mantenha as quantidades sugeridas no guia.



- Prepare a receita conforme o passo a passo indicado.



- Escolha um horário fixo para apoiar a constância.



- Use por 14 dias seguidos e faça uma pausa de 2 dias antes de repetir o ciclo.



- Observe sua rotina, sua disposição e seu bem-estar ao longo dos dias.



- Procure manter uma alimentação equilibrada durante o período.



- Siga este material com atenção, equilíbrio e consciência.



LEMBRE-SE

Pequenas escolhas feitas com constância podem ajudar você a construir uma rotina mais equilibrada e consciente.



ACOMPANHANDO SUA ROTINA

Observe como você se sente ao longo dos 14 dias

Use este espaço para acompanhar sua rotina com consciência.
O objetivo é criar percepção, constância e equilíbrio.

Dia	Consumi?	Energia	Fome	Vontade por doces	Observações
Dia 1					
Dia 2					
Dia 3					
Dia 4					
Dia 5					
Dia 6					
Dia 7					
Dia 8					
Dia 9					
Dia 10					
Dia 11					
Dia 12					
Dia 13					
Dia 14					

Não se cobre perfeição. Observe sua rotina com calma e valorize cada passo de constância.



Após os 14 dias, faça uma pausa de 2 dias antes de repetir o ciclo.



FINALIZAÇÃO

Você chegou ao final, mas essa pode ser apenas uma nova etapa da sua rotina.

Este guia foi criado para ajudar você a olhar com mais atenção para sua alimentação, seus hábitos e suas escolhas diárias.

Mais do que seguir uma receita, o objetivo é desenvolver constância, consciência e equilíbrio no dia a dia.



LEMBRE-SE SEMPRE

- Pequenas escolhas geram grandes mudanças.
- A constância é mais importante que a pressa.
- Cuidar da rotina também é cuidar de você.



CONTINUE NO CAMINHO

Siga com equilíbrio, mantenha o foco e respeite seu ritmo. Cada passo consciente conta.



VOCÊ MERECE CUIDAR DE SI

Bem-estar, energia e qualidade de vida são construídos com informação, responsabilidade e bons hábitos.



*Sua rotina é construída
um dia de cada vez.*





DESPARASITAÇÃO DA **DIABETES**

Um guia natural para apoiar hábitos saudáveis
e uma rotina mais equilibrada



Este ebook foi desenvolvido para pessoas que desejam construir uma rotina mais equilibrada por meio de hábitos simples, sugestões naturais e orientações educativas.

Com uma linguagem prática e acessível, o guia reúne uma receita natural, modo de preparo, orientações de consumo, regras importantes e um acompanhamento de rotina para 14 dias.

O objetivo deste material é ajudar você a aplicar pequenas escolhas no dia a dia com mais consciência, constância e responsabilidade.

- 🌿 Receita natural simples
- 🌿 Guia de uso por 14 dias
- 🌿 Pausa de 2 dias antes de repetir o ciclo
- 🌿 Checklist de acompanhamento
- 🌿 Orientações práticas para o dia a dia
- 🌿 Conteúdo educativo e acessível



Publicado por **Grupo UP**



✉ suporte@ogrupoupsolucoes.com

🌐 <https://ogrupoupsolucoes.com>



Publicado de forma independente

ISBN: em solicitação

