

# **COMO FUNCIONA**

**Durante 7 dias você irá:**

- Consumir um chá específico por dia**
- Respeitar o horário sugerido**
- Aplicar um ritual simples de observação**
  - Perceber como sua pele reage**

**Não misture múltiplos chás no mesmo horário.**

**Não tente acelerar o processo.**

**Siga a sequência.**

# **DIA 1 — INÍCIO DA DESINFLAMAÇÃO**

**Chá: Chá Verde**

**Horário: Manhã**

**Objetivo: Iniciar apoio  
antioxidante e leve ação  
anti-inflamatória.**

**Ritual:**

**Após consumir, permaneça  
5 minutos em pausa.**

**Observe respiração e  
sensação corporal.**

# **DIA 2 — EQUILÍBRIO DIGESTIVO**

**Chá: Hortelã**

**Horário: Após o almoço**

**Objetivo: Apoiar digestão e  
reduzir sobrecarga interna  
que pode refletir na pele.**

**Ritual:**

**Observe se há sensação de  
leveza ou redução de  
inchaço.**

**DIA 3 – APOIO AO FÍGADO**

**CHÁ: ALECRIM (USO  
MODERADO)**

**HORÁRIO: MEIO DA  
MANHÃ**

**OBJETIVO: ESTIMULAR  
PROCESSOS NATURAIS  
DE ELIMINAÇÃO.**

**RITUAL:**

**LAVE O ROSTO COM  
ATENÇÃO NESSE DIA.  
OBSERVE TEXTURA E  
VIÇO.**

# **DIA 4 — HIDRATAÇÃO INTERNA**

**Chá: Erva-doce**

**Horário: Entre refeições**

**Objetivo: Manter equilíbrio  
hídrico e digestivo.**

**Ritual:**

**Aumente ingestão de água  
ao longo do dia.**

# **DIA 5 — REDUÇÃO DO ESTRESSE**

**Chá: Camomila**

**Horário: Final da tarde**

**Objetivo: Reduzir tensão  
emocional que impacta a  
pele.**

**Ritual:**

**Evite telas 30 minutos antes  
de dormir.**

**DIA 6 — APOIO À  
ELASTICIDADE**

**Chá: Hibisco**

**Horário: Manhã**

**Objetivo: Apoiar circulação  
e ação antioxidante.**

**Ritual:**

**Observe se há redução de  
inchaço facial.**

# **DIA 7 — CONSOLIDAÇÃO**

**Chá: Melissa**

**Horário: Noite**

**Objetivo: Consolidar  
equilíbrio emocional e  
regeneração noturna.**

**Ritual:**

**Escreva em poucas linhas o  
que mudou ao longo da  
semana.**

## **ANTES DE ENCERRAR**

**Se você chegou até aqui e aplicou os 7 dias com constância, já percebeu algo importante:**

**Organização muda tudo.**

**Quando existe sequência, horário definido e observação consciente, o corpo responde de forma diferente.**

**Mas aqui está o ponto que quase ninguém comenta:**

**7 dias iniciam o processo.**

**Eles não consolidam o processo.**

**Inflamação acumulada, desequilíbrios digestivos, estresse crônico e alterações hormonais não surgem em uma semana — e também não se reorganizam completamente em uma semana.**

**Este plano foi criado para iniciar o movimento.**

**O ciclo completo dura 14 dias.**

**E é exatamente isso que o Protocolo Pele Viva entrega.**

# **O QUE MUDA NO CICLO COMPLETO DE 14 DIAS?**

**No plano de 7 dias você teve:**

**Sequência básica**

**Organização simples**

**Rituais iniciais**

**No ciclo completo você terá:**

**Mapa estruturado dia a dia**

**Intenção específica para cada etapa**

**Rituais internos e externos**

**combinados**

**Checklist de constância**

**Observação guiada**

**Continuidade estratégica**

**Você não precisa pensar.**

**Você apenas segue.**

**Constância cria resultado.**

## **SE VOCÊ DESEJA IR ALÉM**

**Se este plano já trouxe clareza e organização, imagine o que acontece quando você aprofunda o ciclo completo.**

**O próximo passo natural é seguir o Protocolo Pele Viva.**

**Ele transforma tentativa em método.**

**Isolamento em sequência.**

**Informação em estrutura.**

**Clique abaixo e conheça o ciclo completo de 14 dias.**

**CONHECER O PROTOCOLO PELE VIVA**

**[Quero continuar o ciclo](#)**