

Ana Paula e Cleber do Carmo

Nutriendo

*Coração, Corpo e
Alma!*



APRESENTAÇÃO

Esta série de Ebooks, foram criados a partir de Workshops e Vivências com o propósito de apresentar os nossos órgãos como parceiros, na busca por uma qualidade de vida cada vez melhor, através do equilíbrio do corpo e da alma.

Para iniciarmos esta jornada, escolhemos o coração, não só por ser considerado o órgão mais importante, mas também por ser o seu espaço sagrado, a morada dos seus sonhos, sua conexão com a vida e intenção divina.

Nas próximas páginas vocês terão acesso a diversas dicas, ferramentas e muita nutrição, para que este órgão possa ser um instrumento afinado desta maravilhosa orquestra que é o nosso corpo humano, regido pela maestria de nossa alma.

Bem vindos a bordo!

Ana Paula e Cleber do Carmo

ÍNDICE

01

O CORAÇÃO

02

DICAS E CUIDADOS

03

RECEITAS E ORIENTAÇÕES

C A P Í T U L O

01

O Coração

O Coração...



é uma bomba dupla, dinâmica, incansável e precisamente ajustável, que força o sangue por toda a imensa rede de vasos sanguíneos (talvez mais de 3 bilhões de vezes durante a vida)

O livro do corpo humano -
Ed. Ciranda Cultural.



O Coração...

é o principal gerador de energia informativa. O coração não cessa de transmitir padrões de energia informacional que regulam os órgãos e células do corpo inteiro. Toda célula é literalmente banhada por sua energia. Sendo, fundamental para lembrança que o nosso sistema tem de sua própria vida - sua memória celular.

(Dr. Paul Pearsall - Livro Memória das Células - 1998)

Para um coração *saudável*



1. · Ria de si mesmo(a)
2. · Ria de situações desafiadoras
3. · Seja capaz de encontrar luz, amorosidade e esperança onde a maioria só consegue ver dor e escuridão.
4. · Seja capaz de compartilhar e expressar afeto, carinho e gratidão.
5. · Seja capaz de liberar ressentimentos, rejeições e arrependimentos passados.
6. · Viva seu dia a dia sem resistências e preocupações.

5 Venenos para o Coração



1. Esquecer-se de si mesmo
2. Sedentarismo
3. Estresse crônico
4. Gordura Trans.
5. Tabagismo

1- Esquecer-se de Si Mesmo(a)



Não se engane. Não acredite que precisa ser bonzinho(a) e cuidar de tudo e todos ao seu redor antes de olhar para si. Este é um caminho sem volta para entrar em graves problemas emocionais, físicos e mentais.

2- Sedentarismo



Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), a falta de atividade física somada a uma alimentação desequilibrada é responsável por 54% do número de mortes por infarto.

3- Estresse Crônico



Toda tensão e desafio que persistem te levam a estresse. Por longos períodos poderá te levar a problemas do coração, elevação de pressão arterial, medos, pânico, diabetes e outros danos psicológicos e físicos. Por quanto tempo mais você ficará nesta situação??

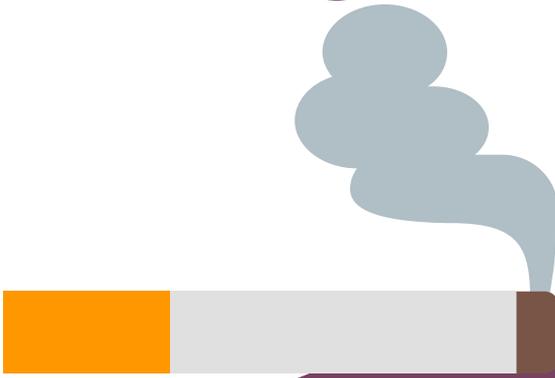
4- Gordura Trans



A gordura trans é um óleo hidrogenado utilizado para dar consistência, sabor e prolongar a validade de produtos encontrados nas prateleiras, tais como salgadinhos, biscoitos recheados, sorvetes, entre outros. Esta gordura diminui o colesterol bom (HDL) e aumenta os níveis do colesterol ruim (LDL), o que é prejudicial ao seu coração. Fuja dela!

Desembale menos e descasque mais!

5- Tabagismo



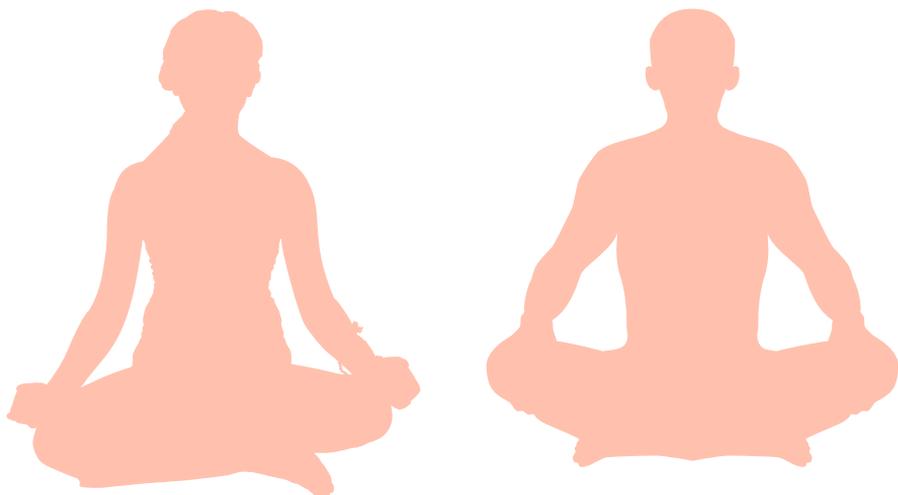
O fumo dificulta o transporte de oxigênio aos tecidos, aumentando as chances do desenvolvimento de coágulos sanguíneos no fumante.

C A P Í T U L O

02

Dicas e Cuidados!

Pratique Meditação



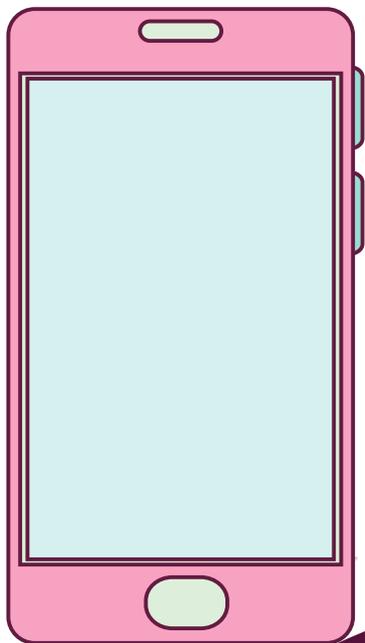
A meditação é uma excelente ferramenta para serenar a mente, reduzir o stress e te auxiliar a perceber o que realmente é importante. E, para o coração, você é importante e precisa reconhecer isso.

Encontre um espaço confortável e tranquilo.



Escolha um
cômodo com
espaço suficiente
para você relaxar e
focar.

Grave, no celular, com sua voz, as afirmações abaixo e apenas ouça e respire profundamente.



Eu me nutro diariamente.
Eu reconheço o ser incrível
e potente que EU SOU.
Eu me abro para novas
possibilidades

Há diversas formas e tipos de meditação. Você deu o primeiro passo. Agora vamos ao segundo...



Agora sente-se confortavelmente, coloque um som de natureza em seu celular e fique apenas ouvindo o som e observando a sua respiração. Calmamente pelo tempo que for possível.

Vamos dar um salto quântico?



Entre em no site
www.anapauladocarmo.com.br e baixe
uma das meditações conduzidas
disponíveis.

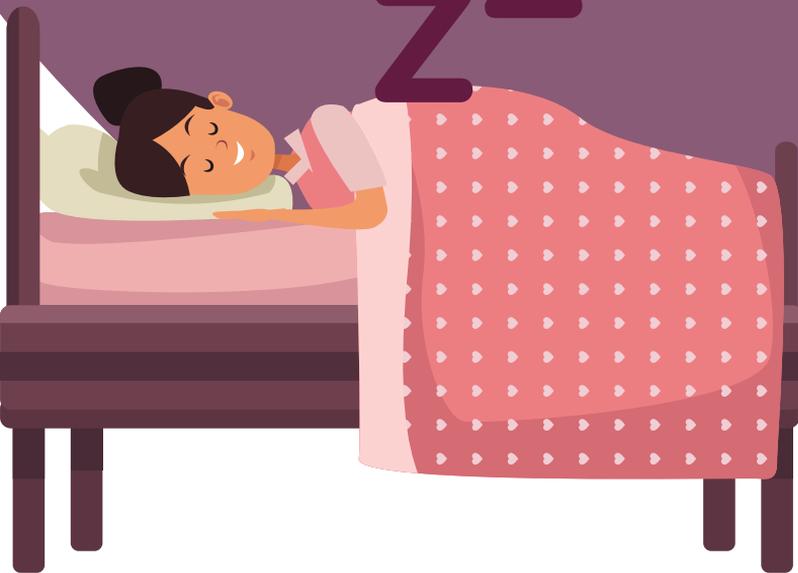
Ou acesse nosso canal do Youtube
Ana Paula do Carmo.

Ou nosso instagram @quantumessencial.

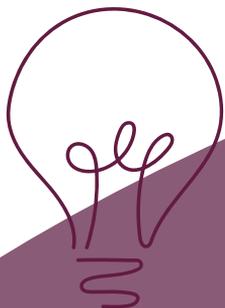
*Quer saber mais de meditação?
Entre em contato conosco!.*

Você sabia que:

Um sono tranquilo evita fadiga, estresse e sobrecarga emocional, favorecendo assim um coração saudável.



6 Dicas para um sono tranquilo



1. Evite refeições pesadas antes de dormir.
2. Evite bebidas alcoólicas e as ricas em cafeína.
3. Faça uma prática de relaxamento ou respirações (pranayamas)
4. Mantenha o ambiente em que você vai dormir bem cuidado, limpo e organizado.
5. Coloque no aromatizador o óleo essencial de “Camomila”
6. Tome uma xícara de chá de melissa

O que é pranayama



Pranayama é uma antiga palavra em sânscrito, que se refere aos exercícios de respiração durante a prática de yoga.



Você sabia ?



Que existem diversos tipos diferentes de óleos essenciais de Camomila?



Camomila Romana: Era uma das nove ervas sagradas dos saxões, usada pelos egípcios e pelos mouros conhecida pelo nome de “maythen”. Esta é uma das ervas medicinais mais antigas com efeito calmante e versátil. Utilizada na Europa há mais de 2000 anos.

Camomila Alemã (Azul): Calmante, reconfortante e particularmente adequada ao tratamento de crianças e idosos. Usada para redução de estresse e dores de cabeça causadas por tensões. Possui propriedades anti-inflamatórias mais intensas que as da Camomila Romana.

5 Alimentos para aumentar a imunidade



01 Açai - Antioxidantes que protegem as células.

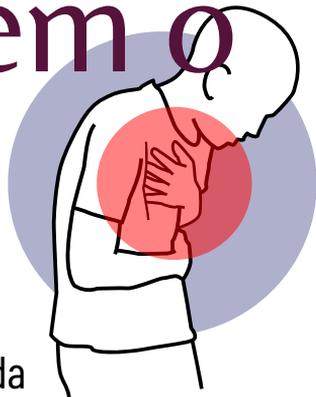
02 Alho - Rico em vitaminas A, C e E. Antimicrobiano, antiviral e anticoagulante.

03 Gengibre - Rico em vitaminas C, B6 e ação bactericida. Auxilia no tratamento de inflamações, principalmente de garganta.

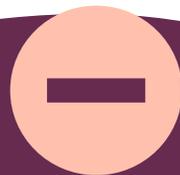
04 Sementes de Chia e Linhaça - Fontes de vegetais ômega 3.

05 Vegetais verde-escuros - Brócolis, couve, agrião, rúcula e espinafre são ricos em ácido fólico.

8 Crenças que enfraquecem o coração.

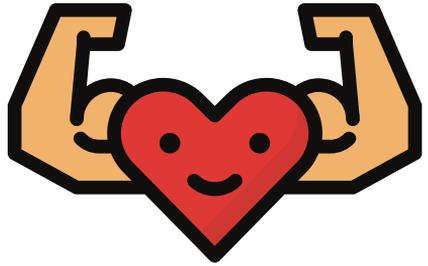


1. Eu sou incapaz de nutrir minha vida
2. Eu sou incapaz de receber amor das pessoas ao meu redor
3. Eu preciso estar em alerta o tempo todo.
4. Eu preciso abrir mão de quem sou para nutrir a família
5. Eu preciso abrir mão de quem sou para cuidar de todos ao meu redor
6. Eu preciso abrir mão de minha identidade para fazer parte de minha família
7. Eu preciso abrir mão de minha identidade para pertencer a um relacionamento a dois.
8. Eu preciso respeitar o outro e esquecer de mim

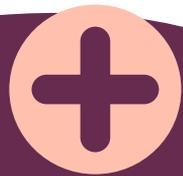


Crenças negativas ou limitantes paralisam seus sonhos e suas realizações. Enfraquecem o seu coração e contribuem para distúrbios físicos, emocionais e mentais.

8 Crenças que fortalecem o coração.



1. Eu sei como me nutrir
2. Eu sei como interagir com os outros
3. Eu sei como interagir com os outros sem precisar criar confrontos desnecessários
4. Eu sei como dizer não
5. Eu acredito em meus sonhos
6. Eu acredito em mim mesmo(a)
7. Eu confio em mim
8. Eu sou confiável.



Crenças positivas criam movimento em sua vida trazem clareza, criatividade e realizações com paz e felicidade.

C A P Í T U L O

03

Recetas

6 RECEITAS



CURRY DE GRÃO-
DE-BICO COM
MOLHO DE TOMATE



BOLINHO DE
ARROZ COM
CHIA



MOLHO TAHINE



SUCOS
ANTIDEPRESSIVO E
SONO TRANQUILO



SUCOS DA
IMUNIDADE



SALADA
PROBIÓTICA

Os alimentos possuem potências de
amor, informação e nutrição.
Você se expressa daquilo que se NUTRE.
Ana Paula e Cleber do Carmo

CURRY DE GRÃO DE BICO COM MOLHO DE TOMATE

Chef Juliana Palma

para o Coração

INGREDIENTES

- 1 xícara de grão de bico cozido (170 g)
- 1 lata de tomate pelado (400 g)
- 2 dentes de alho
- 1/2 cebola
- 1 pedaço de gengibre
- 1/3 de 1 pimentão médio vermelho
- 1/2 xícara de leite de coco
- Sumo de 1/4 de limão
- Açafrão da terra em pó a gosto
- Cravo em pó a gosto
- Curry em pó a gosto
- Páprica a gosto
- Fumaça em pó a gosto
- Sal a gosto
- Azeite de oliva

PASSO A PASSO

01

Antes de começar, lembre-se de que seu grão de bico precisa estar cozido. Você pode comprá-lo pronto ou cozinhar em casa com água e sal.

02

Comece refogando a cebola, o alho e o gengibre no azeite morno, depois acrescente todos os temperos (açafrão, limão, cravo, curry, páprica, fumaça em pó)

03

Quando a cebola estiver murcha e transparente, acrescente o pimentão cortado em tiras pequenas e refogue. Acrescente o grão-de-bico cozido e o sal, refogue mais sempre mexendo.

04

Adicione o tomate pelado com seu caldo, misture bem, desfazendo rudemente os tomates com a colher. Termine colocando o leite de coco na mistura e tampe a panela, deixando tudo se incorporar por alguns minutos até que se torne um denso ensopado. Ao servir, acrescente folhas de coentro para dar frescor



RENDE: 2 PORÇÕES

BOLINHO DE ARROZ COM MOLHO TAHINE

Laila Mengarda

para os Ossos

INGREDIENTES MOLHO TAHINE

- 3 colheres de sopa de tahine
- Suco de 1 limão
- 1/2 xícara de água
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva
- Sal e pimenta do reino a gosto

INGREDIENTES BOLINHO

- 2 xícaras de arroz cozido
- 1 colher de sopa de chia
- 2 colheres de sopa de salsinha picadas em talos.
- 1/2 xícara de farinha de mandioca
- Sal e pimenta do reino a gosto.

PASSO A PASSO TAHINE

01

Misture todos os ingredientes e reserve.

PASSO A PASSO BOLINHO

01

Em um liquidificador, bata metade do arroz com 1/2 xícara de água até formar uma pasta cremosa. Em uma vasilha, despeje o conteúdo do liquidificador e adicione os demais ingredientes.

02

Faça bolinhas, apertando com a mão até formar um bolinho. Unte uma forma com um fio de azeite, leve os bolinhos para assar em forno pré aquecido (220 graus célcios) por 30 minutos. Vire os bolinhos no meio do cozimento, para que doure dos dois lados. Sirva com molho tahine. Você pode congelar os bolinhos por até 30 dias.



RENDE: 25 UNIDADES

SUCOS DA IMUNIDADE

Conceição Trucom

para a Imunidade

ABACAXI COM LARANJA

1 rodela grossa de abacaxi
Suco de 2 laranjas pera
Suco de 1 limão

MORANGO COM MAÇÃ

1 xícara de morangos orgânicos
2 maçãs sem sementes
Suco fresco de 1 limão
Água de 1 coco

MAÇÃ ARDIDA

2 maçãs descascadas e sem sementes
1 pera descascada e sem sementes
Suco fresco de 1 limão
5 rodela finas de gengibre cru
Água de 1 coco

EXPLOÇÃO DE VITAMINA C

1 manga descascada e picada
Suco fresco de 2 tangerinas
Suco fresco de 1 limão
1 pedaço de gengibre

MANGA REFRESCANTE

1 manga descascada e picada
Suco fresco de 2 laranjas
6 morangos orgânicos
3 ramos de hortelã ou poejo

PASSO A PASSO

01

O modo de preparo é o mesmo para todas as combinações. Bata todos os ingredientes no liquidificador e beba logo em seguida, sem coar ou adoçar.



RENDE: 1 COPO

SUCO ANTIDEPRESSIVO

Professor Lelington Lobo Franco

para a Mente

INGREDIENTES

Suco de 1 limão
1/2 copo de polpa de maracujá
1/2 copo de água mineral.



PASSO A PASSO

01
Bata todos os ingredientes e adoce a gosto.
Beba antes de dormir.

RENDE: 1 COPO

SUCO SONO TRANQUILO

Professor Lelington Lobo Franco

para a Mente

INGREDIENTES

20 ml de suco de uva
20 ml de polpa de maracujá
chá de 3 folhas de maracujá
5 g de flores de camomila
2 folhas orgânicas de limão
1 copo de água mineral

PASSO A PASSO

01

Faça primeiro o chá por infusão das folhas de limão, maracujá e flores de camomila. Jogue dois copos de água fervente sobre elas. Abafe por 10 minutos.

02

Misture no liquidificador os sucos restantes. Beba três vezes ao dia.

RENDE: 1 COPO



SALADA PROBIÓTICA

Cleber do Carmo

para o Corpo

INGREDIENTES

15 folhas de alface mimosa ou americana

6 azeitonas pretas em filés

8 tomates cereja cortados ao meio no sentido longitudinal

2 colheres de sopa de uva passa

100 gramas de queijo goudá ou cambembert picados grosseiramente

Temperos: azeite extra-virgem, vinagre de maçã, sal e orégano a gosto.

PASSO A PASSO

01

Em uma saladeira, disponha as folhas de alface. Em seguida, adicione os tomates, as azeitonas, o queijo e a uva passa. Tempere apenas na hora de servir para não murchar as folhas de alface.



RENDE: 25 UNIDADES