SELO PRESENTE OFICIAL • PORTAL MULHER & CIA

GUIA PRÁTICO GRATUITO 40+ • 12 PÁGINAS DE BOLSO

OS 7 RITUAIS DA NOITE, 8 CHÁS *& SAL DE ERVAS*

Horários certos para parar de acordar às 3h da manhã, tabela oficial de infusões e tempero desinchante 4x1 com jantares leves de 10 minutos



Por Helena Prado • mulherecia.com.br

SELO PRESENTE OFICIAL • PORTAL MULHER & CIA

Bem-vinda ao Seu Guia Prático de Bolso 40+

Uma conversa acolhedora antes de começarmos suas noites mais serenas e dias sem inchaço.

Querida leitora, que alegria receber você aqui! Se depois dos 40, 50 ou 60 anos você começou a perceber que seu corpo já não responde como antes — acordando perto das 3h da manhã com a mente ligada, sentindo a barriga estufar no fim da tarde ou terminando o dia com a marca da meia funda nos tornozelos — quero que saiba de uma coisa logo na primeira página: **você não está exagerando e não está sozinha**.

Na transição do climatério e da maturidade feminina, oscilações naturais da progesterona, do estrogênio e do ritmo do cortisol deixam nosso sono mais sensível à luz, ao calor e ao horário do jantar, além de tornarem a digestão e o retorno linfático mais delicados. A boa notícia é que pequenos rituais diários, feitos nos horários certos com ingredientes simples da feira brasileira, devolvem uma leveza surpreendente.

Preparei este presente gratuito de 12 páginas sem promessas milagrosas e sem dietas radicais: apenas o que realmente funciona na vida real para você consultar no celular ou imprimir e prender na porta da geladeira.

*Com carinho, **Helena Prado** — Coordenação Editorial Mulher & Cia (mulherecia.com.br)*

Roteiro	O Que Você Vai Encontrar Neste Presente Oficial
Págs. 3 e 4	**Os 7 Rituais da Noite (19h30 às 22h30) + Respiração 4-7-8** para parar de acordar às 3h.
Págs. 5 e 6	**Tabela Oficial dos 8 Chás Femininos 40+** por horário, medida exata, infusão vs. decocção.
Págs. 7 e 8	**Receita do Sal de Ervas Caseiro 4x1** + 3 ideias de jantares leves de 10 minutos.
Págs. 9 e 10	**Ritual de 5 Minutos das 18h (Bomba da Panturrilha)** + Prancha Semanal de 7 Dias.
Págs. 11 e 12	**Próximo Passo Opcional:** convite especial para os Guias Completos e Audiolivros da Helena.

COMPROMISSO DE SAÚDE RESPONSÁVEL (NOTA EDUCATIVA)

Este guia gratuito possui caráter exclusivamente **informativo, educativo e voltado a hábitos cotidianos de bem-estar**, alinhado às boas práticas públicas de saúde preventiva.

Nenhuma receita culinária, infusão botânica ou rotina leve aqui descrita substitui consulta, diagnóstico ou prescrição individualizada de médico, ginecologista, cardiologista ou nutricionista. Como usar: salve no WhatsApp/celular para leitura rápida ou imprima as páginas 5, 6, 7 e 10 em folha A4.

PARTE 1 • HIGIENE DO SONO NO CLIMATÉRIO E 40+

Os 7 Rituais da Noite Para Dormir Até Amanhecer

Por que despertamos perto das 3h da manhã — e o cronograma prático das 19h30 às 21h15.

Acordar entre 2h30 e 3h30 da manhã sem conseguir voltar a dormir não acontece por acaso. Nessa faixa da madrugada, o sono sai das fases profundas e encontra qualquer estímulo residual: bexiga cheia por excesso de líquidos tarde da noite, queda brusca da glicose após um jantar rico em farinhas ou doces, calor no quarto ou cortisol elevado por luz fria de telas. Os 4 primeiros rituais abaixo desarmam esses gatilhos:

RITUAL 1 • ATÉ AS 19H30

Freio Inteligente de Hidratação (85% da Água Antes do Anoitecer)

Hidrate-se muito bem da manhã até as 19h00 (cerca de 32 ml por quilo de peso ao longo do dia). A partir das 19h30, reduza para pequenos goles suaves. Isso evita que os rins encham a bexiga justamente às 3h da manhã, protegendo seu ciclo mais reparador de sono.

RITUAL 2 • ENTRE 19H30 E 20H00

Jantar Cozido, Leve e Estabilizador da Glicemia

Encerre sua última refeição pelo menos 2h30 antes de deitar. Prefira legumes cozidos, sopas cremosas, ovos ou peixe/frango desfiado temperados com nosso Sal de Ervas (pág. 7). Evite pães brancos, massas pesadas, doces e álcool à noite: eles causam pico de insulina seguido de queda de açúcar de madrugada, disparando adrenalina e coração acelerado.

RITUAL 3 • ÀS 20H30

Transição Para Luz Âmbar (Sinal Biológico Para a Melatonina)

A lâmpada branca fria de teto engana a retina, fazendo o cérebro acreditar que ainda é meio-dia. Às 20h30, apague as luzes fortes da sala e do quarto e acenda apenas um abajur com lâmpada amarela quente (2700K a 3000K) ou luz indireta do corredor. Em 30 minutos, o cérebro inicia a liberação natural de melatonina.

RITUAL 4 • ÀS 21H00

Banho Morno Termorregulador (37 °C a 38 °C — Nunca Escaldante)

Para entrar em sono profundo, o corpo feminino precisa reduzir sua temperatura interna em cerca de 1 °C. Um banho morno (37 °C a 38 °C) por 8 minutos dilata suavemente os vasos da pele; ao sair para o quarto fresco, o calor se dissipa rapidamente dos pés e das mãos, enviando um sinal potente de relaxamento muscular e sonolência natural.

PARTE 1 (CONTINUAÇÃO) • DESACELERAÇÃO MENTAL PROFUNDA

Das 21h15 às 22h30 & Técnica Respiratória 4-7-8

Os 3 rituais finais para silenciar pensamentos repetitivos e dormir com frescor.

RITUAL 5 • ÀS 21H15

A Xícara Pequena Calmante (Exatos 150 ml, Zero Cafeína)

Prepare uma xícara de chá pequena (150 ml — nunca um canecão de 350 ml!) por infusão abafada de camomila, melissa ou passiflora, sem açúcar e sem adoçantes. Saboreie devagar, sentindo o aroma morno soltar a musculatura dos ombros e da mandíbula.

RITUAL 6 • ÀS 21H45

Estacionamento de Preocupações no Papel & Celular Longe da Cama

Mantenha um caderninho simples e uma caneta na cabeceira. Antes de deitar, escreva em 3 linhas: (1) o que ficou pendente para amanhã, (2) a primeira atitude simples da manhã e (3) um motivo real de gratidão de hoje. Tirar as pendências da cabeça para o papel avisa ao cérebro que ele não precisa vigiá-las às 3h. Deixe o celular carregando fora do alcance do braço.

RITUAL 7 • ÀS 22H15 NA CAMA

Ninho Fresco Anti-Calor (19 °C a 21 °C) & Tecidos Naturais

Prefira pijamas folgados e lençóis 100% algodão, percal ou linho (tecidos sintéticos retêm suor e agravam ondas de calor). Mantenha o quarto ventilado entre 19 °C e 21 °C e deixe uma muda leve ao lado da cama caso haja transpiração noturna.

PASSO A PASSO: A RESPIRAÇÃO 4-7-8 (AO DEITAR OU SE ACORDAR ÀS 3H)

Regra nº 1 de ouro: se abrir os olhos de madrugada, **JAMAIS olhe a hora no celular** (a luz azul e o cálculo de quantas horas restam disparam cortisol imediato). Permaneça deitada na penumbra e faça 4 ciclos lentos:

1) Inspire em silêncio pelo nariz contando mentalmente até 4: sinta o ar expandir suavemente a região baixa das costelas e o abdômen.

2) Sustente o ar com leveza contando até 7: sem trancar a garganta nem tensionar o pescoço; mantenha a língua solta no céu da boca.

3) Expire devagar pela boca entreaberta contando até 8: solte o ar num sopro comprido e macio, esvaziando toda a pressa do peito. Essa expiração longa estimula o **nervo vago**, reduz os batimentos cardíacos em poucos minutos e reconduz o cérebro ao sono.

PARTE 2 • FITOTERAPIA CASEIRA INTELIGENTE

Tabela Oficial dos 8 Chás Femininos 40+ Por Horário

Manhã e Pós-Almoço: a erva certa, a medida exata e o preparo que preserva os princípios ativos.

INFUSÃO ABAFADA vs. DECOCÇÃO: O ERRO QUE ESTRAGA 80% DOS CHÁS EM CASA

• **Infusão Abafada (para folhas, flores e ervas aromáticas):** aqueça a água até surgirem as primeiras bolhinhas no fundo (85 °C a 90 °C, antes de ferver forte), desligue o fogo, coloque a erva na xícara, despeje a água e **tampe com um pires por 7 a 10 minutos**. Ferver flores delicadas destrói seus óleos essenciais calmantes!

• **Decocção Suave (para raízes, cascas e partes duras como gengibre e canela):** ferva junto com a água em fogo baixo por 3 a 5 minutos com a panela tampada, desligue, aguarde 5 minutos e coe.

Horário & Planta	Medida & Método	Benefício Real 40+	Quem Deve Evitar
1. Alecrim *07h30 às 11h30* (Manhã ativa)	1 col. chá rasa de folhas para 180 ml. **Infusão abafada 7 min.**	Desperta a disposição matinal, melhora o foco contra a névoa mental e apoia a circulação.	Hipertensas sem controle médico, gestantes, epilépticas e uso após as 15h (estimulante).
2. Gengibre + Casca de Limão *08h00 às 12h00*	2 rodelas finas de gengibre em 200 ml. **Decocção 3 min** + abafar casca 5 min.	Aquece o metabolismo, reduz enjoo leve e entrega antioxidantes anti-inflamatórios.	Gastrite ou úlcera ativa, refluxo intenso, uso de anticoagulantes ou fogachos fortes.
3. Chá Verde Suave *09h00 às 13h00* (1h longe do almoço)	1 col. chá rasa em 180 ml a 80 °C. **Infusão curta: só 3 min!**	Rico em catequinas e L-teanina: energia limpa e proteção antioxidante celular.	Sensíveis à cafeína, insônia severa, gastrite, anemia (não tomar junto às refeições).
4. Hortelã-Pimenta *13h00 às 15h30* (Pós-almoço)	6 a 8 folhas frescas (ou 1 col. chá seca) em 180 ml. **Infusão abafada 7 min.**	Alivia digestão lenta pós-almoço, refresca o hálito e reduz o desejo imediato por doce.	Mulheres com refluxo gastroesofágico ou hérnia de hiato (relaxa o esfíncter gástrico).

PARTE 2 (CONTINUAÇÃO) • FIM DA TARDE & REPOUSO NOTURNO

Chás das 17h (Anti-Estufamento) & Noite (150 ml)

Zero cafeína da tarde em diante para desinchar o abdômen e embalar o sono profundo.

Horário & Planta	Medida & Método	Benefício Real 40+	Quem Deve Evitar
5. Erva-Doce (Sementes) *16h00 às 17h30* (Fim da tarde)	1 col. chá de sementes levemente amassadas em 180 ml. **Infusão 10 min.**	Campeã contra barriga estufada às 17h, gases intestinais e cólicas digestivas leves.	Alergia a plantas da família Apiaceae; em histórico de câncer hormônio-dependente, consulte seu médico.
6. Capim-Cidreira (Capim-Limão) *16h30 às 18h30*	1 col. sopa de folhas picadas em 180 ml. **Infusão abafada 8 min.**	Substituto perfeito do café da tarde: destensiona sem dar moleza precoce e conforta o estômago.	Pressão arterial muito baixa (hipotensão sintomática) ou uso exagerado concentrado.
7. Camomila Pura (Capítulos Florais) *20h30 às 21h30*	1 col. chá cheia de flores secas em **150 ml**. **Infusão abafada 8 min.**	Fornece apigenina natural que acalma receptores cerebrais e suaviza a mucosa gástrica noturna.	Alergia a flores Asteraceae (crisântemo/margarida) ou uso de anticoagulantes sem aval médico.
8. Melissa ou Passiflora *21h00 às 21h45* (Pré-sono)	1 col. chá rasa de folhas secas em **150 ml**. **Infusão abafada 8 min.**	Reduz pensamentos acelerados no travesseiro, agitação emocional e tensão cervical.	Quem usa calmantes/sedativos prescritos ou remédios para hipotireoidismo deve alinhar com o médico.

3 REGRAS DE OURO DA XÍCARA SEGURA MULHER & CIA

1) Sem açúcar, mel ou adoçantes: adoçar o chá fermenta no intestino (aumentando o estufamento) e provoca resposta insulínica à noite. Acostume o paladar ao perfume natural das folhas.

2) Prefira ervas a granel ou sachês 100% puros: leia o rótulo e fuja de misturas aromatizadas artificialmente ou com maltodextrina oculta.

3) Faça rodízio semanal: alterne as ervas a cada semana (ex.: camomila numa semana, melissa na outra) e prepare sempre na hora de beber.

PARTE 3 • CULINÁRIA DESINFLAMATÓRIA E SABOROSA

Receita Oficial do Sal de Ervas Caseiro 4x1

Como reduzir o excesso de sódio que incha pernas, rosto e barriga — deixando a comida ainda mais cheirosa!

Depois dos 40 anos, nossos rins e vasos linfáticos ficam muito mais sensíveis ao excesso de cloreto de sódio presente em caldos prontos em cubinho, temperos industrializados em pó e excesso de sal branco no jantar. O resultado aparece na manhã seguinte: pálpebras inchadas, aliança apertada nos dedos e sensação de peso abdominal.

O segredo das cozinhas mediterrâneas não é comer comida insossa — é usar a **Proporção 4x1 de Ervas Aromáticas**: para apenas 1 medida de sal marinho, entramos com 3 medidas ricas em óleos essenciais naturais que perfumam o prato e entregam compostos antioxidantes em cada garfada!

Proporção 4x1	Ingredientes (Rende 1 Pote de Vidro Médio para ~45 Dias)
1 Parte de Base Mineral	4 colheres (sopa) rasas de **sal marinho integral** ou sal grosso puro sem aditivos
1 Parte Aromática Intensa	4 colheres (sopa) de **alecrim seco** desidratado de boa procedência
1 Parte Digestiva Clássica	4 colheres (sopa) de **orégano seco** (rico em carvacrol aromático)
1 Parte Verde Suave	2 colheres (sopa) de **manjericão seco** + 2 colheres (sopa) de **salsinha desidratada**
Toque Dourado Opcional	1 colher (sopa) de **gergelim branco levemente tostado** ou raspinhas secas de limão

Modo de Preparo em 2 Minutos

- **1. Copo bem seco:** certifique-se de que o copo do liquidificador ou processador esteja 100% seco (qualquer gotinha de água umedece o sal).
- **2. Pulsar rápido (10 a 15 segundos):** coloque o sal e todas as ervas secas e bata na tecla *Pulsar* apenas até formar um granulado fino, verdinho e perfumado — evite bater demais para não aquecer as lâminas.
- **3. Pote de vidro bem fechado:** guarde em pote de vidro com tampa hermética longe do vapor direto do fogão. Dura até 60 dias mantendo todo o aroma!

> **SEGREDO DE CHEF PARA DESINCHAR EM DOBRO**
>
> Tempere ovos, sopas, legumes no vapor, frango e peixes **nos minutos finais do preparo ou já no prato**, usando a mesma ponta de colher que você usava do sal comum. Como 75% do volume dessa colherada agora são ervas puras, você reduz drasticamente o sódio sem sentir falta!

PARTE 3 (CONTINUAÇÃO) • NOITES LEVES NA COZINHA REAL

3 Ideias de Jantares Desinchantes de 10 Minutos

Pratos quentinhos, rápidos e amigos do sono para chegar às 22h sem estômago pesado.

À noite, nosso fogo digestivo naturalmente diminui. Saladas cruas gigantes ou carnes vermelhas gordurosas exigem horas de trabalho gástrico e podem fermentar de madrugada. Experimente revezar estas 3 combinações cozidas e reconfortantes até as 20h:

OPÇÃO 1 • CONFORTO CREMOSO (10 MIN)

Creme Dourado de Abóbora Cabotiá com Frango Desfiado & Gengibre

Como fazer: deixe cubos de abóbora cabotiá cozidos na geladeira. À noite, aqueça 1 xícara e meia de abóbora com um fio de água quente, amasse com o garfo ou mixer até virar creme, junte 3 colheres (sopa) cheias de peito de frango desfiado, 1 fio de azeite extravirgem, raspinha mínima de gengibre e 1 colher (chá) rasa do **Sal de Ervas 4x1**.

Por que funciona: sacia com pouquíssima carga glicêmica, aquece o corpo e fornece aminoácidos precursores da serotonina.

OPÇÃO 2 • PROTEÍNA RÁPIDA DE FRIGIDEIRA (8 MIN)

Omelete Macia de Abobrinha Ralada, Tomate-Cereja & Cúrcuma

Como fazer: bata 2 ovos frescos com 1 colher (sopa) de água (segredo da maciez!), 1 pitada de cúrcuma em pó, 1 pitadinha de pimenta-do-reino e meia colher (chá) do **Sal de Ervas 4x1**. Refogue rapidamente meia xícara de abobrinha ralada e 4 tomates-cereja cortados em frigideira antiaderente untada com azeite, despeje os ovos e tampe em fogo baixo por 3 minutos.

Por que funciona: a abobrinha é riquíssima em água e potássio (mineral que equilibra o sódio e ajuda a desinchar as pernas).

OPÇÃO 3 • LEVEZA LINFÁTICA (10 MIN)

Filé de Tilápia (ou Peixe Branco) nas Ervas com Chuchu e Cenoura

Como fazer: grelhe 1 filé médio de tilápia ou pescada com gotas de limão, fio de azeite e **Sal de Ervas 4x1** por 3 minutos de cada lado. Sirva com chuchu e cenoura cozidos no vapor ainda al dente regados com azeite e cebolinha fresca.

Por que funciona: proteína branca de digestão ultrarrápida combinada ao chuchu, famoso aliado natural contra retenção hídrica.

FÓRMULA VISUAL DO PRATO NOTURNO 40+ (SEM CONTAR CALORIAS)

Monte sempre **metade do prato com vegetais cozidos** (abobrinha, chuchu, cenoura, brócolis no vapor, abóbora) + **1 palma da mão de proteína leve** (ovos, peixe ou frango) + **1 fio de azeite cru no final**.

PARTE 4 • CIRCULAÇÃO & ALÍVIO VESPERTINO

O Ritual de 5 Minutos das 18h Para Pernas Leves

Como ativar a 'bomba da panturrilha' em casa sem impacto nos joelhos e aliviar tornozelos pesados.

Você sabia que a musculatura da panturrilha é chamada pelos angiologistas de **nosso segundo coração**? Ao longo do dia — seja trabalhando horas sentada ou muito tempo em pé na cozinha e na rua — a gravidade acumula líquido na metade inferior das pernas. Após os 40 anos, as paredes venosas também pedem um estímulo mecânico suave no fim da tarde para devolver esse líquido à circulação central ANTES da noite.

MINUTO 1 • BOMBEAMENTO SUAVE

20 Elevações Lentas de Panturrilha Apoiada na Cadeira

Fique descalça ou de tênis confortável atrás de uma cadeira firme, apoiando as duas mãos no encosto. Suba suavemente na ponta dos pés em 2 segundos, sinta a panturrilha contrair sem dar tranco e desça devagar em 3 segundos. Repita de 15 a 20 vezes respirando normalmente.

MINUTO 2 • MOBILIDADE ARTICULAR

10 Giros Lentos de Tornozelo Para Cada Lado (Sentada)

Sente-se confortavelmente com a coluna apoiada. Tire um pé de leve do chão e desenhe 10 círculos amplos e lentos com a ponta do pé para fora e 10 para dentro; depois puxe a ponta do pé para cima e estique para frente 8 vezes. Troque o lado. Isso destrava a bomba tíbio-társica que drena o tornozelo.

MINUTOS 3 A 5 • RETORNO LINFÁTICO FAVORÁVEL

Repouso Sobre Duas Almofadas Firmes + Respiração Diafragmática

Deite-se no sofá ou na cama e apoie os tornozelos e panturrilhas sobre **2 almofadas macias** (mantendo os joelhos levemente destravados, sem hiperestender, apenas 15 a 20 cm acima da linha do coração). Feche os olhos por 3 minutos inspirando pelo nariz e soltando o ar devagar: você ajuda o corpo a drenar o excesso de líquido ainda no início da noite, evitando idas ao banheiro de madrugada!

ATENÇÃO DE SEGURANÇA: QUANDO PROCURAR AVALIAÇÃO MÉDICA IMEDIATA

Este ritual destina-se apenas ao cansaço vespertino bilateral leve e habitual. **Procure atendimento médico imediatamente** se notar inchaço súbito em **apenas uma perna** (assimétrico), dor aguda na batata da perna, pele avermelhada/quente no local ou falta de ar.

PARTE 4 (PRANCHA IMPRIMÍVEL) • SEU DESAFIO LEVE DE 7 DIAS

Prancha Semanal de Acompanhamento Mulher & Cia

Imprima esta folha para prender na geladeira ou marque mentalmente a cada noite!

Não busque perfeição rígida: marcar **5 dos 7 cuidados por dia** durante uma única semana já transforma visivelmente a qualidade da sua madrugada, a leveza da barriga e a disposição ao acordar!

Hábito Diário de Carinho Com Você	Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sáb	Dom
1. Água Inteligente: bati ~85% da minha meta de água pura até as 19h00	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]
2. Chá Diurno sem Açúcar: tomei infusão digestiva ou das 17h (erva-doce/hortelã)	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]
3. Pernas Leves às 18h: fiz os 5 minutos da bomba da panturrilha + almofadas	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]
4. Jantar Cozido Leve: jantei até 20h usando o Sal de Ervas Caseiro 4x1	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]
5. Luz Âmbar + Xícara 150 ml: meia-luz às 20h30, banho morno e chá calmante	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]
6. Mente no Papel: anotei pendências no caderno e deixei o celular longe	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]
7. Respiração 4-7-8: fiz 4 ciclos lentos na cama (sem olhar horas de madrugada!)	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]

MEU REGISTRO DE EVOLUÇÃO AO FINAL DOS 7 DIAS

- **De 0 a 10, como estava meu sono e inchaço no Dia 1?** Nota: _____ | **E agora no Dia 7?** Nota: _____
- **Qual chá e qual jantar meu corpo mais gostou nesta semana?**

_____

- **Minha vitória pessoal desta semana:**

_____

GOSTOU DESTE PRESENTE? DÊ O PRÓXIMO PASSO COM A HELENA

Gostou deste presente? Dê o próximo passo com os Guias Completos & Audiolivros da Helena

Este guia gratuito de 12 páginas já entrega ferramentas reais para transformar suas noites. E se você deseja ter em mãos o **passo a passo completo e aprofundado** para consultar sempre que precisar, liberamos abaixo condições especiais exclusivas para leitoras deste presente:



OPÇÃO 1 • SONO PROFUNDO & CONFORTO TÉRMICO (85 PÁGINAS PDF A4)

Guia Completo Noites Serenas 40+

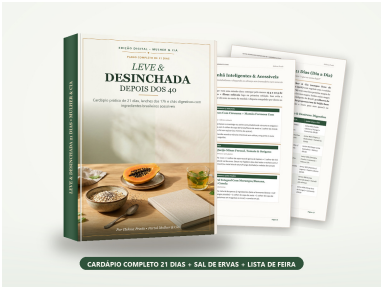
O protocolo detalhado da Janela de Ouro de 90 minutos para adormecer rápido e dormir a noite inteira.

• Botica brasileira completa: 25 infusões calmantes em 150 ml + ajustes contra ondas de calor (fogachos)

• 22 receitas noturnas amigas da melatonina + plano completo de 30 noites para não despertar às 3h

~~De R$ 29,90~~ por R$ 14,90 no PIX (acesso imediato)

QUERO O GUIA NOITES SERENAS (R$ 14,90 NO PIX) -> CLIQUE AQUI



OPÇÃO 2 • NUTRIÇÃO DESINFLAMATÓRIA & LEVEZA (87 PÁGINAS PDF A4)

Cardápio & Chás 21 Dias Leve & Desinchada 40+

Edição completa com 68 receitas brasileiras passo a passo e ingredientes simples de feira, sem passar fome:

• 14 cafés da manhã proteicos + 12 lanches práticos das 17h que acalmam a vontade de doce

• 15 chás digestivos, 12 jantares desinflamatórios e mapa completo de 28 dias + listas de feira

~~De R$ 39,90~~ por R$ 19,90 no PIX (acesso imediato)

QUERO O CARDÁPIO & CHÁS 21 DIAS (R$ 19,90 NO PIX) -> CLIQUE AQUI

Dica: quer levar TODOS os guias (292p PDF) + 4h 31min de Audiolivros por R$ 47,00? Veja a Página 12 a seguir ->

OFERTA CAMPEÃ EXCLUSIVA PARA LEITORAS DO GUIA GRATUITO

Combo Ouro Tudo Incluso: 292p PDF A4 + 4h 31min Audiolivros

Leia no celular, imprima na geladeira ou escute tudo na voz acolhedora da Helena sem cansar a vista!



COMBO OURO TUDO INCLUSO • MAIS ESCOLHIDO PELAS LEITORAS

Tudo o Que Você Recebe na Hora:

- **Todos os 3 E-books Oficiais em PDF A4:** Noites Serenas (85p) + Cardápio & Chás (87p) + Corpo Firme (87p)
- **Caderno Imprimível Rotina & Feira 40+ (30p):** 27 pranchas prontas para a geladeira (292p PDF A4 totais)
- **Pacote Completo 4 Audiolivros na Voz da Helena:** 4h 31min em MP3 com fundo musical relaxante
- **BÔNUS VIP INCLUSO:** Áudio Guiado das 3h da Manhã (para ouvir deitada no escuro!)

~~De R$ 91,60 comprando separados~~

Por Apenas R$ 47,00 no PIX (ou cartão • acesso vitalício imediato)

GARANTIR MEU COMBO OURO TUDO INCLUSO POR R$ 47,00 -> CLIQUE AQUI

Pagamento 100% Seguro na Cakto (PIX com liberação em segundos no seu e-mail e WhatsApp ou Cartão).

Continue acompanhando gratuitamente nossos 30 guias, calculadoras e dicas diárias nas redes oficiais:

Portal: mulherecia.com.br | **Facebook: /mulhereciaoficial** | **Instagram: @mulhereciaoficial**