



Protocolo Diário Otchissola - Checklist

Instituto Angolano de Mentoria e Terapia Integrativa

Imprima esta página, coloque-a num local visível e use-a como o seu checklist diário.

6:00 às 7:00 | Fase despertar e ativar

- Acordar naturalmente
- Apanhar sol direto e fazer contemplação solar nos primeiros 10 min do nascer do sol ou nos últimos 10 min do dia
- Beber água morna com uma pitada muito pequena de sal marinho
- Tomar o Bioestimulador de Magnésio conforme o protocolo

Se Te Qa Qi Se Sa Do

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

7:00 às 12:00 | Fase de leveza e foco

- Manter uma manhã leve, organizada e com presença
- Fazer alongamentos
- Fazer movimento leve ou caminhada
- A partir das 10h, tomar 1 semente de moringa
- Entre as 10h e as 12h, quebrar o jejum com caldo de ossos, quando parecer favorável
- Tomar o Suplemento ImuniVital conforme o protocolo
- Fazer automassagem no duche com o óleo terapêutico

Se Te Qa Qi Se Sa Do

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

12:00 às 13:30 | Refeição #1

- Priorizar proteína de qualidade
- Juntar vegetais sem amido
- Incluir gorduras naturais com equilíbrio

Se Te Qa Qi Se Sa Do

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

13:30 às 17:00 | Fase de energia

- Caminhar 30 a 60 minutos, quando possível
- Fazer exercícios Animal Flow 2x por semana
- Manter boa hidratação ao longo da tarde

Se Te Qa Qi Se Sa Do

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

17:00 às 19:00 | Refeição #2

- Fazer uma refeição simples e nutritiva
- Repetir base: proteína + vegetais sem amido + gorduras naturais
- Tomar 1 c. sopa de Vinagre de Maçã Orgânico em água morna, se houver boa tolerância
- Terminar de comer 3 a 4 horas antes de dormir

Se Te Qa Qi Se Sa Do

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

19:00 às 22:00 | Fase desacelerar

- Reduzir luzes e estímulos
- Tomar o Suplemento de Curcumina conforme o protocolo
- Tomar uma Infusão Respira antes de dormir, favorecendo limpeza respiratória e sono reconfortante
- Tomar um banho relaxante com automassagem usando óleo terapêutico
- Fazer esalda-pés antes de dormir 2 a 3x por semana

Se Te Qa Qi Se Sa Do

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

22:00 | Sono e regeneração

- Preparar um ambiente calmo, escuro e fresco
- Honrar o descanso como parte do protocolo

Se Te Qa Qi Se Sa Do

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

PROTOCOLO DIÁRIO OTCHISSOLA

Ritual diário de constância, leveza e vitalidade

Arte principal do protocolo



Instituto Angolano

de mentoria e terapia Integrativa



Compre em
omercadodasotchisses.com ou
fale comigo por WhatsApp:



omercadodasotchisses.com



+244 926 385 424