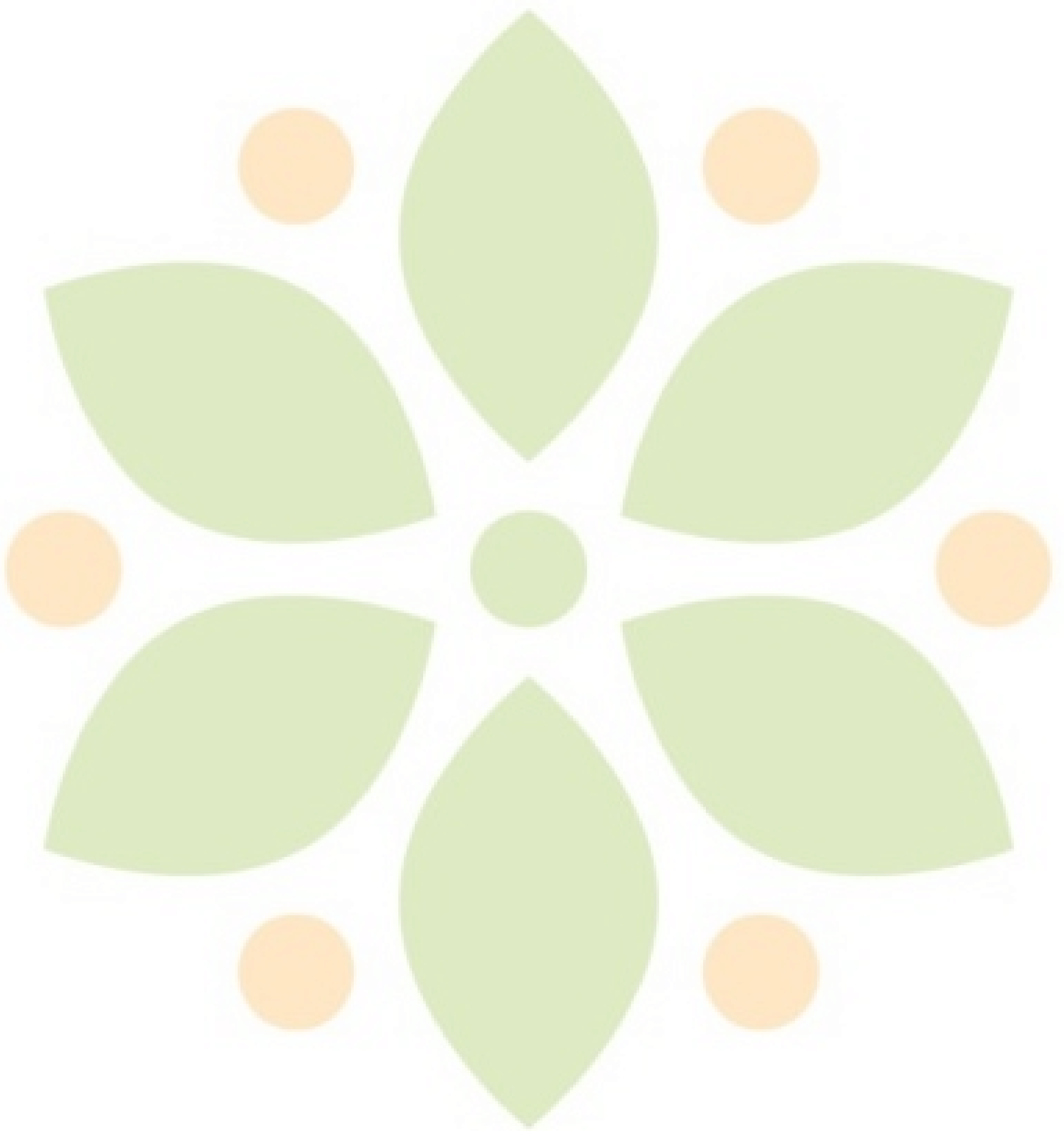


# Bem-vinda à Jornada da Mulher Despertada 🌸



Uma jornada de reconexão com o  
corpo, a alimentação e você mesma.

# Olá, semente - mulher desperta!

Fico feliz demais por você ter dito "sim" a essa jornada.

Sei que, às vezes, a gente se sente cansada de tentar e ver pouco resultado.



Por isso, a **Jornada da Mulher Despertada** foi criada com um propósito diferente:

- Te reconectar com você mesma.
- Retomar o controle sem se punir.
- Criar leveza sem dieta radical.

Serão 14 dias. Um passo por vez.

Você não estará sozinha — estarei com você em cada etapa, junto com outras mulheres incríveis que também toparam florescer.

Prepare-se para cuidar de você, com verdade.

Com carinho,  
Bruno Rodrigo Nutricionista | Criador do Movimento  
Reconexão

# CRONOGRAMA DA JORNADA

## Semana I:

### A Semente da Escuta

Tema: Desacelerar. Observar. Começar a ouvir o corpo.

Exemplos de práticas:

- Silêncio ao acordar com água e intenção
- Comer com mais presença
- Desabafar no papel aquilo que precisa ser curado

# CRONOGRAMA DA JORNADA



## Semana 2:

### Florescendo a Consciência

Tema: Reorganizar. Nutrir. Fortalecer a relação com o corpo e com a comida.

Exemplos de práticas:

- Incluir proteínas com mais consciência
- Pausar a obsessão pela balança
- Escrever uma carta para o corpo

Todas as missões serão reveladas uma por dia, direto no grupo do WhatsApp – para respeitar seu tempo e deixar a jornada leve, fluida e transformadora.


## O QUE VOCÊ VAI RECEBER DURANTE A JORNADA?



- ✓ Grupo exclusivo com outras participantes
- ✓ Missões diárias por 14 dias
- ✓ Mini guia alimentar
- ✓ PDFs e checklists de apoio
- ✓ Áudios curtos motivacionais
- ✓ Aula bônus: *“Corpo Consciente e Culpa Alimentar”*
- ✓ Rito de encerramento e continuação


Tudo isso foi pensado pra você sair do ciclo da culpa, reencontrar sua força, e emagrecer de forma saudável e duradoura.

# ORIENTAÇÕES IMPORTANTES:

 Desafio começa dia 17/11

 Você receberá 1 missão por dia no grupo do WhatsApp

  Reserve de 10 a 15 minutos por dia para você

 Baixe todo material que lhe for enviado e, acima de tudo, coloque em prática

 Compartilhe no grupo se sentir vontade — isso fortalece a jornada

 Sem dietas malucas. Sem culpa. Sem pressão.

🌸 Você está pronta.

Não porque tem tudo sob controle...  
Mas porque, mesmo com medo, decidiu recomeçar.

Essa jornada não exige perfeição.  
Ela pede apenas presença.

- 🌱 Um passo de cada vez.
- 🌱 Uma escolha com mais consciência.
- 🌱 Um cuidado com mais verdade.

A cada dia, você vai reencontrar um pedaço de si. E perceber que não precisa de mais força de vontade.

Precisa apenas de reconexão.

✨ *“Florescer não é sobre mudar quem você é.  
É sobre lembrar quem você sempre foi.”*

Nos vemos lá dentro.

Com carinho,  
Bruno Rodrigo  
*Criador do Movimento Reconexão*

*Bruno Rodrigo*

