

RITUAL  
MATINAL

4 RITUAIS DIÁRIO  
PARA DESPERTAR EM 2024



POR CARLO GUARAGNA E DRA. MICHELLE ALMEIDA

## Prefácio

# Antes de começarmos...

---

Olá! Carlo aqui. Como está hoje? Espero que melhor do que ontem. Antes de compartilhar os 4 Rituais Diários para você Despertar em 2024, e ter o melhor ano da sua vida, quero agradecer a você por acreditar na missão do Ritual Matinal.

Eu não quero dar o melhor ano apenas da sua vida, mas também de quem faz parte dela. O mundo precisa de pessoas que compartilhem o que é bom, ao invés de guardar certos conhecimentos somente para si.

Veja como toda essa dinâmica de inscrição e indicação que eu coloquei aqui é um retrato do que precisamos fazer durante toda a vida. Olha só...

---

**O mantra do Ritual Matinal é:**

***Coloque-se em 1º lugar por um 2º.***

Esse 2º representa o tempo curto que todos nós precisamos nos colocar em 1º lugar, porque se é um adulto, é impossível se colocar em 1º por 24 horas, e também representa o próximo; um segundo, seja ele seu filho, seu parceiro, seus amigos ou colegas. Esses hábitos foram selecionados a dedo por mim e pela médica que está há anos ao meu lado: Dra. Michelle Almeida.

A Dra. Michelle é uma médica com muitos anos de experiência na medicina funcional (também conhecida como integrativa), e transformou não só a minha vida, mas a de milhares de pessoas ao longo dos anos.

Esses rituais diários não têm nada de místico.

Nenhum mistério que eu encontrei nas catacumbas da Índia com um guru de 107 anos. São apenas tradições práticas, que nos acompanharam durante milênios, mas que estão começando a ser esquecidas, graças às tecnologias que vieram ao mundo.

---

Com esses 4 Rituais Diários, você estará entre o grupo de pessoas que aproveitou ao máximo o Ritual Matinal, que começa no dia 08 de Janeiro, às 7 da manhã.

Eu e a Dra. Michelle podemos garantir que com esses quatro ingredientes simples, as chances de você ter o melhor ano da sua vida aumentam drasticamente.

Vamos à prática! Cada Ritual Diário será um alarme no seu celular ou na sua agenda, para que você coloque isso na sua rotina de modo mais eficiente.

---

→ **Assista a este vídeo:**



Ritual Diário #1

# Banho de Sol



Assista à explicação do vídeo:



Existem centenas (senão milhares) de artigos científicos de qualidade mostrando que olhar **para a direção da luz do sol**, logo depois de acordar, é **um dos estímulos mais potentes** à sua disposição durante o dia, além do impacto enorme que esse hábito tem na qualidade do seu sono.

Quando acordamos, precisamos de luz, e a luz que temos em nossas casas, mesmo que ela seja iluminada, traz muito menos benefícios do que a luz que está na rua.

Por quanto tempo? 5 minutos em dias com o céu mais aberto, e 10 minutos em dias mais nublados. **Dentro de casa, ou olhando para o ambiente através de uma janela, os efeitos não são os mesmos.**

Não importa se o céu está nublado ou aberto. Por mais que você não esteja vendo o sol direito em um dia nublado, ainda há milhares e milhares de fótons (que é a “matéria-prima” da luz) chegando aos seus olhos.

**Importante:** Nunca olhe diretamente para o sol ou nenhuma fonte de luz que cause dor nos olhos, para evitar danos à sua visão. Você pode olhar para o céu, ou simplesmente olhar ao seu redor em um ambiente aberto, onde a luz solar está presente (mesmo em dias nublados)

Ritual Diário #2

# Dieta Proteica



Assista à explicação do vídeo:



O segundo Ritual Diário que eu e a Michelle estamos recomendando acontece perto do meio-dia. (Se ainda não assistiu à explicação da Dra. Michelle, **toque aqui**).

Se colocar o primeiro ritual em prática, você já está começando a regular o seu nível de cortisol no sangue, mostrando para o seu cérebro que está na hora de despertar.

E agora, meia hora antes do almoço, quero que você coloque na sua rotina um pouco de proteína.

Esse é um horário ótimo, porque esses 30 minutos que antecedem o almoço são o tempo ideal para ativar o GLP-1.

Não vou entrar na parte científica do GLP-1, mas dizer somente aquilo que importa para o seu Ritual Diário conosco.

Esse hormônio, produzido no seu intestino, vai dizer ao seu cérebro que você está alimentado, provocando uma sensação leve de **saciedade e aumentando o tempo de esvaziamento do estômago** – você precisa de **aproximadamente 20** gramas de proteína. Essa prática vai te ajudar a manter sua massa muscular, o que não só te mantém mais bonita, forte e útil, mas mais saudável.

Com essa quantidade de proteína, você não vai perder a fome no almoço, mas também vai diminuir muito as chances de exagerar. O que é ótimo!

Ritual Diário #3

# Caminhada Noturna



Assista à explicação  
do vídeo:



Somos a primeira geração capaz de ficar um dia inteiro sem caminhar. De casa pro Uber. Do Uber pro trabalho, do trabalho para casa. Sem dar mais do que 1000 passos no dia.

Essa é a vida de milhões de brasileiros, e não quero que você faça parte dessa estatística. Com esse último ritual, vamos resolver vários problemas de uma só vez. A tarefa é simples.

Jante o mais cedo possível. O ideal é quatro horas antes de dormir, mas se só for possível que coma duas horas antes de se deitar, tudo bem.

Depois de jantar, digamos, às 19 horas, vá pra rua caminhar. Simples assim. Jantar cedo é muito importante.

Isso vai melhorar o seu sono, junto do último ritual, que vem a seguir. Essa prática simples vai limpar a sua cabeça, te forçar a sair da correria do trabalho e ajudar na sua digestão, começando a noite em um estado emocional mais saudável.

**E o bônus aqui** é conseguir sair para essa caminhada durante o pôr do sol. Essa luz é muito especial! Ela possui uma frequência que vai dar mais energia às suas células e sinalizar para o seu cérebro que o dia está acabando.

Ritual Diário #4

# Dieta de Luz



Assista à explicação  
do vídeo:



Bom, chegamos ao quarto e último ritual diário para você despertar em 2024. Eu te garanto: esse é o ritual diário que terá mais impacto no seu dia a dia.

O que mais atrapalha o seu sono e, por consequência, o seu despertar, é a luz, principalmente a luz azul.

Enquanto de manhã, você precisa de um banho de sol, de noite, é preciso que você faça uma dieta de luz.

Para os loucos por uma saúde plena, evite qualquer luz artificial, de qualquer cor. Se isso não for possível, por alguma razão, priorize luzes baixas, em uma cabeceira ou no chão mesmo.

Tá... parece até que estamos voltando para o tempo das cavernas. Se para você essas práticas são um pouco extremas, não tem problema nenhum!

**Só o que eu te peço é uma coisa:** a partir de hoje, evite ao máximo o uso de luzes artificiais, uma hora antes de dormir.

Celulares, tablets, computadores, televisões, tudo isso.

Claro, você pode precisar ir ao supermercado comprar fraldas. Ir no posto abastecer. Mas, se você quer o melhor ano da sua vida, na grande maioria dos dias, evite que a luz azul passe pelos seus olhos antes de dormir. Combinado?

Mensagem final

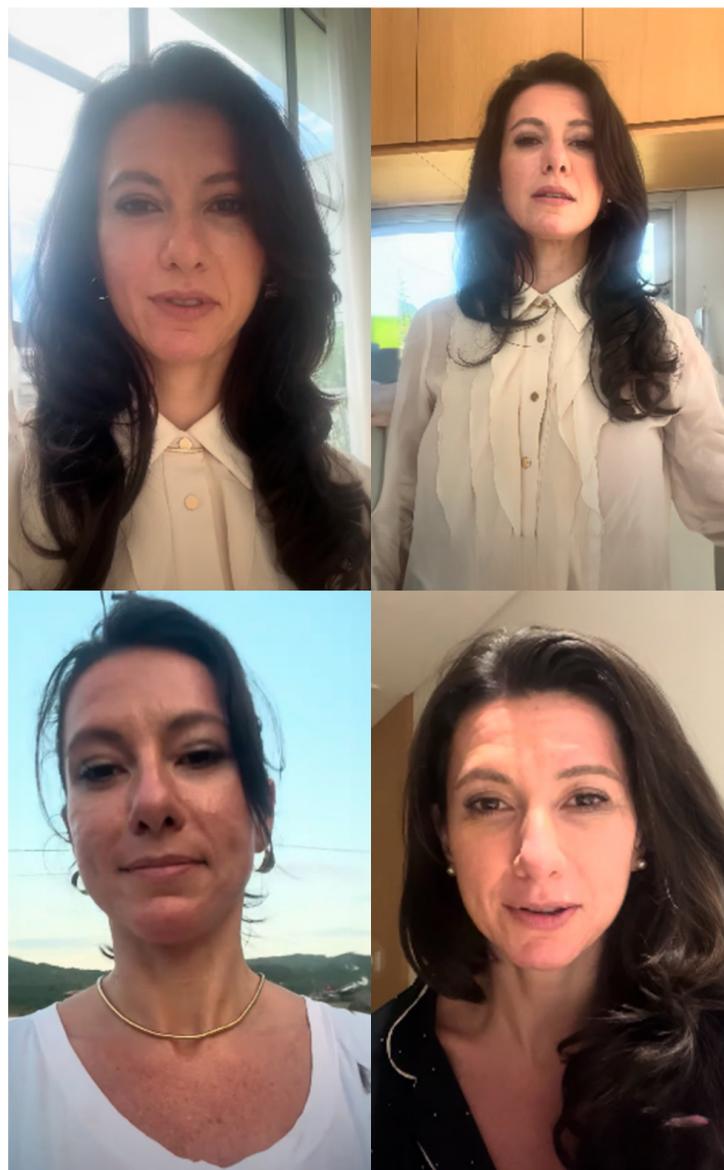
---

# Dividir para multiplicar

---

Para você que chegou até o final deste bônus exclusivo, quero te propor um desafio: **mostrar aos seus seguidores no Instagram que terá o melhor ano da sua vida.**

Existe uma função nos stories do Instagram, onde você pode compartilhar fotos com o número exato de Rituais Diários que vamos colocar em prática a partir de hoje.



Isso não é apenas um recurso para saber se você colocou a teoria em prática. É um jeito simples de dividir para multiplicar o número de pessoas que terão o melhor ano de suas vidas.

É só tocar em layout, colocar o seu primeiro registro do ritual diário nesse modelo, e marcar o meu perfil.

Nos vemos no dia 08 de janeiro, às 7 da manhã, para o primeiro dia do Ritual Matinal!

*Grande abraço! De Carlo Guaragna.*