



PATRICIA
DAVIDSON

DOCES SEM CULPA

Descubra como emagrecer
comendo doces
que ajudam na sua
regulação hormonal

DOCES SEM CULPA

Se você é mulher, tem mais de 40 anos, provavelmente você luta contra uma vontade incansável de doces pelo menos algumas vezes na semana.

E isso pode ser um tanto quanto frustrante, já que o seu objetivo de emagrecer, é um pensamento que não desaparece da sua cabeça nunca.

Comer ou não comer doces?
O doce é mesmo um inimigo?

Existe espaço no emagrecimento para um doce ou você deve eliminar o açúcar da sua vida de uma vez por todas?

Sei que essas são algumas das dúvidas que você pode estar enfrentando agora, pois são essas dúvidas que recebo todos os dias das minhas alunas e clientes.

E por isso, resolvi trazer este material para esclarecer todas elas, e te mostrar que existem receitas secretas de doces que além de não atrapalhar o seu emagrecimento, vão te ajudar a regular os seus hormônios.

Quando pensamos na necessidade de doce, durante o processo de emagrecimento, a primeira coisa que deve vir na nossa cabeça é “será que você precisa de um detox de açúcar?

Vamos testar?

Marque uma pontuação de 0 a 10 em cada pergunta abaixo, sendo 0 totalmente negativo e 10 totalmente positivo:	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Você anseia por açúcar o dia todo, todos os dias ou algumas vezes por semana? Estou falando de doces, guloseimas, chocolates ou muitas frutas.											
Você tem avidez por carboidratos? Isso inclui pão, arroz, macarrão, doces, cereais (sim, até aveia), sanduíches e barra de cereal.											
Você inclui algo doce em cada refeição ou lanche?											
Você experimenta picos e quedas nos seus níveis de energia ao longo do dia?											
Você costuma se sentir cansado ao acordar de manhã?											
Você bebe bebidas alcoólicas diariamente ou várias vezes por semana?											
Você está tentando perder gordura corporal?											
Você está seguindo uma dieta rica em grãos integrais e com pouca gordura que simplesmente não está funcionando?											
A maneira como você come deixa você insatisfeito, com fome e fazendo lanchinhos a cada 2 a 3 horas?											
Você segue um estilo de vida saudável (incluindo, mas não se limitando a: paleo, lowcarb e comida de verdade), mas ainda sente vontade de comer carboidratos ou açúcar?											

DOCES SEM CULPA

Se em pelo menos 3 questões você marcou diferente de zero,

SIM, VOCÊ PRECISA DE UM DETOX DE AÇÚCAR E SABE PORQUÊ?

Antes de te contar o porquê, preciso te explicar sobre como o seu corpo interpreta o açúcar.

Dopamina é um neurotransmissor que controla a sensação de recompensa e prazer. Ela é liberada na corrente sanguínea por diversas razões, incluindo toque físico e atividade física. Dopamina também é liberada em resposta ao consumo de certas substâncias, incluindo cafeína, substâncias narcóticas e AÇÚCAR!

A resposta da dopamina que você obtém ao ingerir açúcar envia sinais por todo o corpo que o incentivam a continuar buscando essa sensação prazerosa.

DOCES SEM CULPA

Isso não seria uma coisa ruim se o açúcar que você ingere toda vez que experimenta esse prazer for denso em nutrientes e você o consumir no contexto geral de uma dieta saudável e equilibrada. Se você recebesse esse prazer apenas por comer açúcar onde ocorre naturalmente, como em frutas ou no mel, provavelmente receberia nutrição suficiente dos alimentos que estimulam esse prazer para acalmar o desejo de obter mais. Em outras palavras, você sentiria o prazer do sabor doce, mas não seria atingido por uma avidez subsequente.

O que acontece hoje, no entanto, não é bem assim. Não apenas as formas modernas e refinadas de açúcar acionam essa liberação de dopamina, mas também roubam suas reservas de nutrientes, pois o corpo "gasta" nutrientes para metabolizar o açúcar - o que deixa você com o desejo constante de obter mais açúcar, o famoso "**Ciclo Vicioso do Açúcar**".

DOCES SEM CULPA

Além disso, toda vez que consumimos algo de paladar doce, enviamos uma mensagem para nosso cérebro de que é necessário produzir um hormônio chamado insulina. Este hormônio é responsável por "colocar" o açúcar (na forma de glicose) para dentro de nossas células e assim, gerar energia.

O problema é que, quando enviamos esta "mensagem" com frequência, o corpo pode desenvolver um quadro chamado de **RESISTÊNCIA INSULÍNICA** que faz com que o pâncreas precise produzir cada vez mais insulina para "processar" este açúcar.

Quanto mais este processo acontece, mais ansiamos por alimentos mais adocicados. Os carboidratos, principalmente aqueles refinados, como pães, bolos e outros á base de farinha de trigo, ou as barrinhas de cereal ricas em xaropes e/ou adoçantes, aumentam rapidamente os níveis de insulina na corrente sanguínea, Desta forma, a glicose "entra" na célula muito rapidamente causando o que chamamos de **HIPOGLICEMIA DE REBOTE**, fazendo com que a avidez por carboidratos seja ainda maior na refeição seguinte.

DOCES SEM CULPA

Algumas pessoas precisam sentir o paladar doce a cada refeição. Adicionam frutas secas na salada, comem frutas no café da manhã, tomam um suco de frutas concentrado a tarde e fazem um molho com mel para colocar na salada, por exemplo.

Ao fazer isso, estas pessoas estão estimulando constantemente a insulina, gerando um ciclo vicioso de desejo por açúcar! Isso geralmente acontece com aquelas pessoas que fazem refeições ricas em carboidratos (principalmente os refinados) ao longo do dia. A pessoa acorda, come uma tapioca grande, come frutas secas no lanche da tarde, almoça um prato de arroz com batata, no lanche da tarde toma um suco de frutas com um salgado e a noite janta uma massa.

Ao fazer estes tipos de refeições, a insulina é fortemente estimulada, causando uma hipoglicemia de rebote, o que leva á uma sensação de cansaço, prostração e falta de energia.

No organismo, o álcool é convertido em glicose. Ou seja, o álcool "vira" açúcar no nosso corpo, com capacidade para estimular a produção de insulina e desta forma manter e/ou estimular o ciclo vicioso do açúcar.

DOCES SEM CULPA

Fora as calorias que são ainda maiores do que o carboidrato: 1g de etanol tem 7kcal enquanto que 1g de carboidrato possui 4kcal. Se você está tentando emagrecer, ou seja, baixar a quantidade de gordura corporal não é uma boa ideia ficar estimulando sua insulina.

A insulina é um hormônio anabólico, ou seja, um hormônio que dá sinais de "construção" para o organismo, dificultando o processo de emagrecimento.

Logo, manter refeições com teor mais baixo de carboidrato e menos vezes ao dia é o ideal. Este é um erro muito comum que vejo na minha prática clínica: as pessoas querem emagrecer e substituem toda a alimentação pela versão "integral" é reduzem gorduras, porque engorda né!? Aham, sei!

O problema é que, por acharem que são SUPER saudáveis, as pessoas acabam exagerando nos grãos integrais e, consequentemente, consumindo grandes quantidades de carboidrato. Ao reduzirem muito o teor de gordura da alimentação, tiraram um nutriente que dá muita saciedade com pouco estímulo de insulina

DOCES SEM CULPA

Conclusão: muito carbo com pouca gordura boa, resulta em grandes estímulos á insulina e baixa saciedade, fazendo com que a pessoa tenha cada vez mais necessidade de buscar energia rápida.

Adivinhem qual é essa energia!
Isso mesmo, carboidratos!

O que acontece é que, mesmo seguindo um "estilo de vida saudável" você pode estar cometendo erros, como é o caso de veganos e vegetarianos que acabam trocando a proteína animal por grãos, que também são muito ricos em carboidratos ou podem estar consumindo alimentos intolerantes, o que, piora quadro de inflamação crônica do organismo, prejudicando a ação correta da insulina, fazendo com que a avidez por carboidratos e açúcar continue a existir.

Se você é como a maioria das pessoas e respondeu SIM a pelo menos uma dessas perguntas, é um bom candidato para a desintoxicação de açúcar.

AÇÚCAR REFINADO

o mais encontrado na mesa dos brasileiros. É ultra processado e, por isso, perde praticamente todos os nutrientes. Durante o seu refinamento, recebe aditivos químicos, como o enxofre, para ficar com a cor branca.

Este açúcar é a sacarose, composto de 50% de glicose e 50% de frutose.



AÇÚCAR CRISTAL

Tão processado quanto o refinado, o açúcar cristal apresenta-se na forma de cristais grandes e transparentes. Costuma ser usado em receitas caseiras por ter um custo menor que o refinado. apesar de ser igualmente pobre em nutrientes



AÇÚCAR DE CONFETEIRO

Também conhecido como "glaçúcar", o açúcar de confeiteiro é usado para o preparo de chantilly, coberturas e glacês mais homogêneos, pois possui grãos super finos que permitem uma mistura mais eficaz, mesmo a frio. É praticamente nulo em nutrientes, assim como os tipos anteriores.

AÇÚCAR DEMERARA

O açúcar demerara tem o processamento similar ao do açúcar mascavo, porém, é bem menos nutritivo que este.

Seu sabor é mais forte que o açúcar branco e não recebe aditivos químicos durante o seu processamento. Por isso, pode ser uma opção para quem deseja substituir o açúcar branco devagar.



AÇÚCAR MASCAVO

Seu sabor mais forte, aspecto caramelizado e cor mais escura são obtidos através do cozimento e cristalização do caldo de cana-de-açúcar.



Por não ser refinado, mantém nutrientes como cálcio, ferro e sais minerais. Em termos nutricionais, o açúcar mascavo sai na frente, pois não é um alimento de calorias vazias, como os açúcares brancos.

XAROPE INVERTIDO

Com 1/3 de glicose, 1/3 de frutose e 1/3 de sacarose, é uma solução aquosa com alto grau de resistência à contaminação microbiológica, que age contra a cristalização e a umidade.

É utilizado em frutas em calda, sorvetes, balas e caramelos, licores, geleias, biscoitos e bebidas gaseificadas.



AÇÚCAR LIGHT

Também conhecido como "açúcar magro", o açúcar light é uma combinação do açúcar comum com adoçantes artificiais.

Por essa razão, ele adoça mais e é menos calórico do que o açúcar normal.



Entretanto, o açúcar light não possui mais nutrientes do que o açúcar comum. O açúcar light não deve ser utilizado por portadores de diabetes, uma vez que ele ainda apresenta açúcar comum na sua composição. O seu consumo deve ser feito com cautela, já que alguns adoçantes são nocivos à saúde quando ingeridos em excesso.

Tem uma granulagem maior e é encontrado em cores mais claras, puxadas para o dourado claro ou branco, semelhante ao açúcar demerara. A vantagem deste açúcar é que o seu cultivo promove o respeito ao solo e faz parte de um comércio consciente.

AÇÚCAR DE COCO

Contém vitaminas e minerais como zinco, ferro, cálcio, potássio, e uma fibra chamada Inulina, que pode desacelerar o processo de absorção proporcionando um menor índice e carga glicêmica. Este açúcar é obtido de forma mais natural que o açúcar comum.

O néctar da flor da palmeira de coco é extraído e por meio do aquecimento em altas temperaturas, a água é evaporada, deixando o açúcar como resíduo sólido. Este açúcar pode ser encontrado com a certificação orgânica, o qual é mais aconselhável. Pode conter uma boa quantidade de frutose na sua composição, portanto, deve ser usado com moderação, como qualquer açúcar.



AGAVE

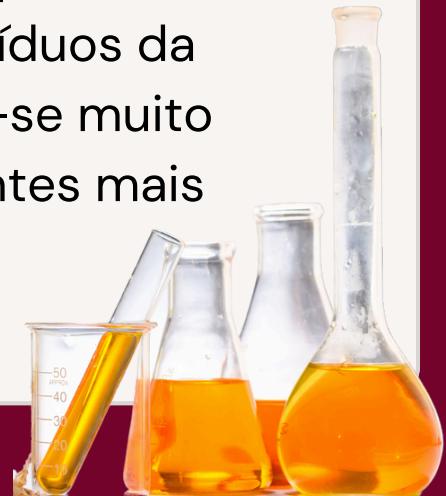
Algumas pessoas consideram o agave um adoçante saudável, mas ele contém naturalmente uma alta porcentagem de frutose, de 70% a 90%. E, a frutose em excesso sobrecarrega o fígado, o que pode levar a desenvolver a doença gordura no fígado e aumentar os níveis de triglicerídeos e de colesterol. Não é considerada uma boa opção para quem está em busca de saúde e bem-estar.



XAROPE DE MILHO

Assim como o agave, tanto o xarope de milho com alta taxa de frutose (High fructosecornsyrup- HFCS) quanto o xarope de milho comum contêm altas doses de frutose e, por isso, devem ser evitados.

Estes adoçantes são largamente usados pela indústria alimentícia, pois são feitos a partir de resíduos da produção de outros alimentos, tornando-se muito baratos em comparação a outros adoçantes mais saudáveis.



MELADO OU MELAÇO DE CANA

O melado é considerado muito mais nutritivo que todas as outras formas de açúcar, pois contém naturalmente minerais como cálcio, ferro, cobre, magnésio, fósforo, potássio, selênio e zinco.



É também um alimento alcalino. Ele tem o poder adoçante um pouco menor que o açúcar, mas pode ser utilizado na mesma proporção em receitas para ir mudando o paladar aos poucos.

ESTÉVIA

Estévia é uma planta nativa da América do Sul e sabe-se que suas folhas vêm sendo usadas por povos indígenas para dar sabor aos alimentos e como erva medicinal, há muito tempo. Contém quase nenhuma caloria e carboidrato e tem o poder de adoçar quatro vezes maior que o açúcar branco. As folhas, raízes e caule da planta estévia têm propriedades que ajudam no combate contra diabetes e obesidade.

A forma mais confiável de consumir é o pó verde feito das folhas desidratadas, encontrado em lojas de produtos naturais. Também pode ser encontrada como um pó branco muito semelhante ao açúcar refinado, porém, algumas empresas adicionam outros adoçantes artificiais no processamento. Por isso, é importante sempre ler o rótulo antes de comprar.

XILITOL

Esse adoçante é considerado natural por ser extraído a partir de fibras de algumas plantas, como ameixa e milho.

A grande vantagem associada a ele se deve ao fato de seu índice glicêmico ser bem baixo, de apenas 7, enquanto com o açúcar normal esse número varia de 60 a 70.

Outra questão que atrai muitos adeptos é que o xiitol é bem doce, então é possível matar aquela vontade de comer uma sobremesa sem que seja necessário recorrer ao açúcar tradicional, que de uma forma geral não é

Indicado a quem está querendo perder peso.

Aliás, o adoçante pode ser usado tanto no preparo de doces como para adoçar bebidas, sejam elas sucos, chás ou mesmo diferentes tipos de café, já que ele suporta altas temperaturas. A desvantagem é que algumas pessoas podem ter uma fermentação intestinal excessiva ao consumí-lo, proporcionando gases.



MEL CRU E NÃO PASTEURIZADO

O mel é um alimento natural, conhecido por suas propriedades medicinais há milhares de anos por várias culturas. Tem antioxidantes e ação antibiótica, promovendo a saúde do sistema imunológico. O mel cru e não filtrado contém ainda as vitaminas do pólen de abelha e do própolis e, por isso, é muito mais nutritivo que o mel comum. Não é recomendável aquecê-lo para não perder as suas propriedades medicinais.

Por isso, em receitas que forem ao forno, prefira usar outro tipo de açúcar / adoçante. Apesar dos seus benefícios, o consumo de mel não é recomendado para crianças com menos de 2 anos de idade. O sistema digestivo dos bebês não é maduro o suficiente para lidar com contaminações bacterianas que alguns produtos apresentam.



DOCES SEM CULPA

Pronto! Agora que você entende um pouco mais sobre a composição de cada tipo de açúcar / adoçante e quais são os impactos deles na sua saúde e bem-estar, você pode ter mais consciência nas suas escolhas.

Não sou a favor de cortar nenhum alimento da rotina alimentar, caso você não tenha nenhuma condição de saúde específica e que isso seja necessário, mas, recomendo e incentivo hábitos saudáveis para que não exista uma dependência química e nem emocional de um determinado alimento. Sou muito a favor, ainda, de que você aprenda a saborear e aproveitar cada alimento com o gosto que a natureza os deu!

Comer uma sobremesa ou tomar um suco adoçado de vez em quando não vai ser a causa de doenças ou do ganho de peso, e sim as escolhas que você faz na maior parte da sua vida. Uma vez que, são seus hábitos diários e não as exceções que irão manter sua saúde em dia.

O problema é quando, por falta de informações suficientes, as pessoas fazem escolhas que colocam a sua saúde e bem estar em risco, e isso sim deve ser combatido com mais informação e clareza sobre o que ingerimos.

DOCES SEM CULPA

Eu sou do grupo que acredita que o melhor caminho é sempre buscar o equilíbrio físico, espiritual, mental e emocional, pois tudo isso faz parte de uma vida equilibrada e saudável.

É possível, sim, comer doce sem culpa, desde que você entenda o que está acontecendo e como o seu organismo vai interpretar.

A seguir, vou te entregar uma série de receitas que você pode comer SEM CULPA!

De forma equilibrada, é claro, mas você pode comer sem atrapalhar o seu emagrecimento!

BOMBOM GELADO DE PRESTÍGIO

Ingredientes:

- 6 colheres de sopa de coco ralado
- 3 colheres de sopa de cacau em pó
- Leite de coco (o suficiente para tornar a mistura homogênea)
- Adoçante à gosto



Preparação:

1. Separe os ingredientes;
2. Misture todos eles em um recipiente;
3. Coloque a mistura em forminhas de cupcake com ajuda de uma colher;
4. Leve ao congelador por 2 horas;

BOLO DE CANECA

Ingredientes:

- 1 ovo;
- 2 colheres de sopa de farinha de amêndoas;
- 1 colher de café de cacau em pó;
- 1 colher de café de eritritol em pó;
- 1 colher de café de fermento;



Preparação:

1. Separe os ingredientes;
2. Misture todos eles em um recipiente;
3. Coloque em um recipiente de vidro;
4. Leve ao micro-ondas por até 3 minutos;

PUDDING DE MORANGO

Ingredientes:

Para o molho:

- 1 xícara de morangos inteiros ;
- 2 tâmaras;
- 1/4 de água para liquidificar;



Para a base de frutas picadas:

- 1/2 xícara de morangos picados
- 8 à 10 figos sem casca (ou casca se preferir)
- 1 colher de sobremesa de Chia

Preparação:

- Acrescente os morangos inteiros, as tâmaras e um pouco de água no liquidificador até atingir uma consistência cremosa;
- Corte os figos em 4 pedaços e misture-os aos morangos picados;
- Acrescente o molho por cima e misture delicadamente;
- Acrescente a semente de chia por cima;
- Leve à geladeira;

TRUFAS DE FRUTAS VERMELHAS

Ingredientes:

- 1 xícara de tâmaras deixadas de molho (para amolecerem);
- 1/2 xícara de manteiga de coco derretida
- 1 xícara de framboesa congelada (ou mix de frutas vermelhas, mirtilos, amoras, morango);
- $\frac{1}{2}$ xícara de semente de linhaça triturada (para ativação);

Preparação:

- Leve as tâmaras ao processador (sem a água da hidratação) e bata até uma textura cremosa;
- Adicione a manteiga de coco e bata bem;
- Acrescente a framboesa e bata até virar uma massa.
- Enrole com as mãos e passe nas sementes de linhaça trituradas.

Obs.: Rende em média 8 trufas. Armazenada na geladeira dura até 7 dias

SORBET DE ABACAXI

Ingredientes:

- 1 abacaxi inteiro congelado picado;
- 1 colher de café de eritritol;
- Sementes de chia;

Preparação:

- Tire toda a polpa do abacaxi e congele-a picadinha;
- Congele também a casca para depois servir nela o sorbet; ela congelada irá manter o sorbet geladinho por muito mais tempo;
- Bata no processador o abacaxi congelado com eritritol até obter consistência de sorvete (se você fizer no liquidificador, acrescente um pouquinho de água, bem pouco, apenas para conseguir bater bem);

Coloque na casca do abacaxi e polvilhe semente de chia;



CHOCOLATE SAUDÁVEL

Ingredientes:

- 170g de chocolate amargo (acima de 70%);
- 1 colher de sopa de pasta de castanha de caju;
- Nozes picadas;

Preparação:

- Derreta o chocolate e misture os demais ingredientes;
- Despeje em forminhas de silicone e corte de forma individual;



BOLINHAS DE COCO & CACAU

Ingredientes:

- 3 xícaras de coco ralado;
- $\frac{3}{4}$ xícara de óleo de coco;
- $\frac{1}{2}$ xícara de cacau pó;
- 1/3 xícara de xilitol;
- 1 colher chá de essência de baunilha;



Preparação

- Misture todos os ingredientes até virar uma mistura homogênea;
- Deixe a mistura na geladeira por 15 minutos;



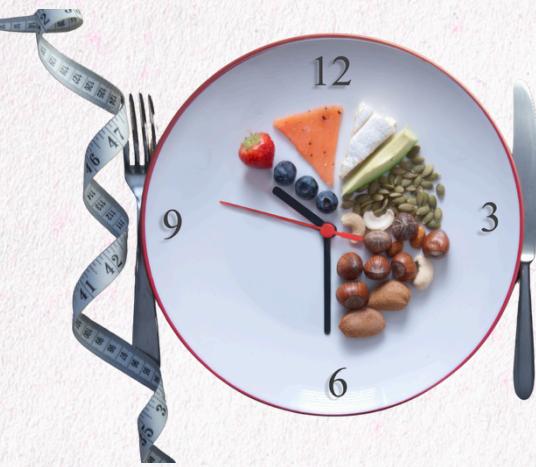
Retire e faça bolinhas;



Obs.: Conservar na geladeira por até 7 dias;



TABELA DE JEJUM



JEJUM INTERMITENTE

COMO DETERMINAR SEU ESTÁGIO

Iniciante ou avançado?

PERFIL INICIANTE:

- Ainda não conhece o método;
- Nunca praticou jejum ou nunca passou de 12 a 14 horas em jejum;
- Realiza mais de 3 refeições por dia;
- Tem o hábito de beliscar com frequência ao longo do dia;
- Consome carboidratos em praticamente todas as refeições. (pão, arroz, farofa, frutas, suco, barrinhas etc)

PERFIL AVANÇADO:

- Já pratica jejum de 16 horas com facilidade;
- Conhece o método e já tem familiaridade com as estratégias;
- Mantém uma alimentação naturalmente mais baixa em carboidratos;
- Já adaptou sua rotina para consumir em média 3 refeições por dia, sem beliscos.

Atenção!



Mesmo começando como iniciante, evoluva conforme as atividades se tornarem fáceis. Avançar para níveis mais desafiadores é essencial. Pequenos estresses (microestresses) impulsionam resultados no emagrecimento e na saúde.

Lactante exclusiva: Evite prolongar o jejum além do que for confortável para você. De modo geral, jejuar por 12 a 14 horas costuma ser seguro, mas se não estiver se sentindo bem, reduza esse tempo ou suspenda o jejum.

TABELA DE JEJUM

seguir a tabela e o número de refeições

INICIANTE:

	Duração do jejum	Quantidade de refeições
Dia 1	12 horas	4
Dia 2	14 horas	3
Dia 3	16 horas	3
Dia 4	16 horas	3
Dia 5	18 horas	2
Dia 6	16 horas	3
Dia 7	14 horas	3

AVANÇADO:

	Duração do jejum	Quantidade de refeições
Dia 1	16 horas	3
Dia 2	16 horas	3
Dia 3	18 horas	2
Dia 4	18 horas	2
Dia 5	22 horas	1
Dia 6	20 horas	1
Dia 7	18 horas	2



Durante o jejum, você pode consumir estas bebidas abaixo: **(sem açúcar e/ou adoçante)**

- água com ou sem gás
- chás (de ervas ou sachê, mas não de embalagens tetrapack)
- café puro
- água com limão
- 1 scoop de café aditivado (tipo super coffee, brainstorm, power focus)
- suco verde simples

Suco Verde Simples:

1 folha de couve (lavada e sem o talo grosso); 1 pedaço pequeno de gengibre (aprox. 1 cm); Suco de 1 limão; 200 ml de água gelada

Modo de preparo:

Bata todos os ingredientes no liquidificador até ficar homogêneo.
Não Coe!



DIÁRIO DO JEJUM INTERMITENTE

SEGUNDA

Data	Horário de início	Horário de termino	Total de horas	Observações	Como se sentiu

TERÇA

Data	Horário de início	Horário de termino	Total de horas	Observações	Como se sentiu

QUARTA

Data	Horário de início	Horário de termino	Total de horas	Observações	Como se sentiu

QUINTA

Data	Horário de início	Horário de termino	Total de horas	Observações	Como se sentiu

SEXTA

Data	Horário de início	Horário de termino	Total de horas	Observações	Como se sentiu

SÁBADO

Data	Horário de início	Horário de termino	Total de horas	Observações	Como se sentiu

DOMINGO

Data	Horário de início	Horário de termino	Total de horas	Observações	Como se sentiu

Perguntas Frequentes sobre jejum intermitente

Preciso fazer jejum para participar do desafio?

Sim, o jejum é uma das estratégias utilizadas no desafio, mas ele pode (e deve!) ser adaptado ao seu momento. O ponto de partida é o chamado jejum basal, que nada mais é do que o intervalo natural entre o jantar e o café da manhã, respeitando uma pausa mínima de 12 horas.

Essa é uma prática simples e totalmente possível de seguir, que inclusive deveria ser um hábito diário, por todos os benefícios que traz ao corpo. Não se preocupe: vamos te orientar passo a passo para aplicar isso de forma leve e funcional na sua rotina.

Quais são os benefícios do jejum intermitente?

Durante o jejum, o organismo tem a oportunidade de:

- Regular os hormônios
- Melhorar a sensibilidade à insulina
- Reduzir inflamações
- Estimular a queima de gordura

Esse tempo de pausa é como um “respiro” necessário para o corpo funcionar melhor.

Como adapto o jejum à minha rotina?

Você escolhe sua janela de jejum de acordo com o seu dia.

Exemplo: se for tomar café da manhã às 8h, sua última refeição no dia anterior deve ser até as 20h. Assim, completa 12h de jejum.

O plano alimentar tem café da manhã, almoço, lanche e jantar, toda refeição foi estrutura para você quebrar o jejum de forma assertiva.

Como funciona a quebra do jejum?

A quebra do jejum deve ser feita com a refeição prevista para aquele horário (café, almoço, lanche ou jantar), sempre respeitando o seu plano.

Se for quebrar o jejum perto da hora do almoço, por exemplo, não precisa comer antes, aguarde e faça refeição mais completa no horário previsto.

Quantas refeições devo fazer por dia?

Vai depender do seu tempo de jejum e da sua categoria. O importante é manter equilíbrio e respeitar os horários estabelecidos no plano. Mesmo com menos refeições, você seguirá uma estrutura alimentar completa e adequada ao desafio.

Fiquei em dúvida sobre quando quebrar o jejum. O que devo considerar?

O mais importante é usar o bom senso em relação ao seu horário de rotina. Por exemplo: se você completou 14h de jejum e está prestes a quebrá-lo às 10h, essa pode ser sua refeição de café da manhã, desde que o almoço não esteja muito próximo, como às 11h ou 12h.

Se estiver perto do horário do almoço, o mais indicado é aguardar e fazer uma refeição completa nesse horário, e no próximo dia, ajustar os tempos para seguir a tabela mais certinha, com a quebra coincidindo com uma refeição.,

Estou sentindo fraqueza ou dor de cabeça durante o jejum. É normal?

Esses sintomas podem indicar que sua janela de jejum está longa demais para o seu momento atual ou que faltam estratégias de suporte, como:

- Chá sem adoçantes
- Shot matinal
- Cafés aditivados
- Caldo de ossos (ótima opção em jejuns mais longos, como o de 18h ou 22h)

É essencial respeitar seus limites e ajustar o tempo aos poucos.

Posso tomar pré-treino durante o jejum?

Se o pré-treino contém adoçantes, carboidratos ou proteínas, ele quebra o jejum. Isso inclui suplementos como BCAA, glutamina e creatina.

E se eu quiser treinar em jejum? É possível?

Sim, é totalmente possível treinar em jejum, e muitas pessoas se adaptam muito bem a essa prática. Tudo vai depender do seu nível de adaptação e de como o seu corpo responde.

Algumas pessoas se sentem mais leves e dispostas ao treinar em jejum; outras preferem um suporte leve ou ajustes nos horários e na refeição anterior (como sugerido no plano alimentar).

Se estiver começando a prática ou estiver realizando jejuns mais longos, talvez seja necessário reduzir um pouco a intensidade do treino no início, até que seu corpo se adapte melhor.

O jejum é obrigatório todos os dias do desafio?

Sim, o jejum faz parte da estrutura proposta para todos os dias do desafio, mas o tempo de jejum deve ser ajustado de forma gradual.

Lembre-se: O mais importante é manter a constância e fazer escolhas conscientes!

SUPLEMENTOS DA MULHER

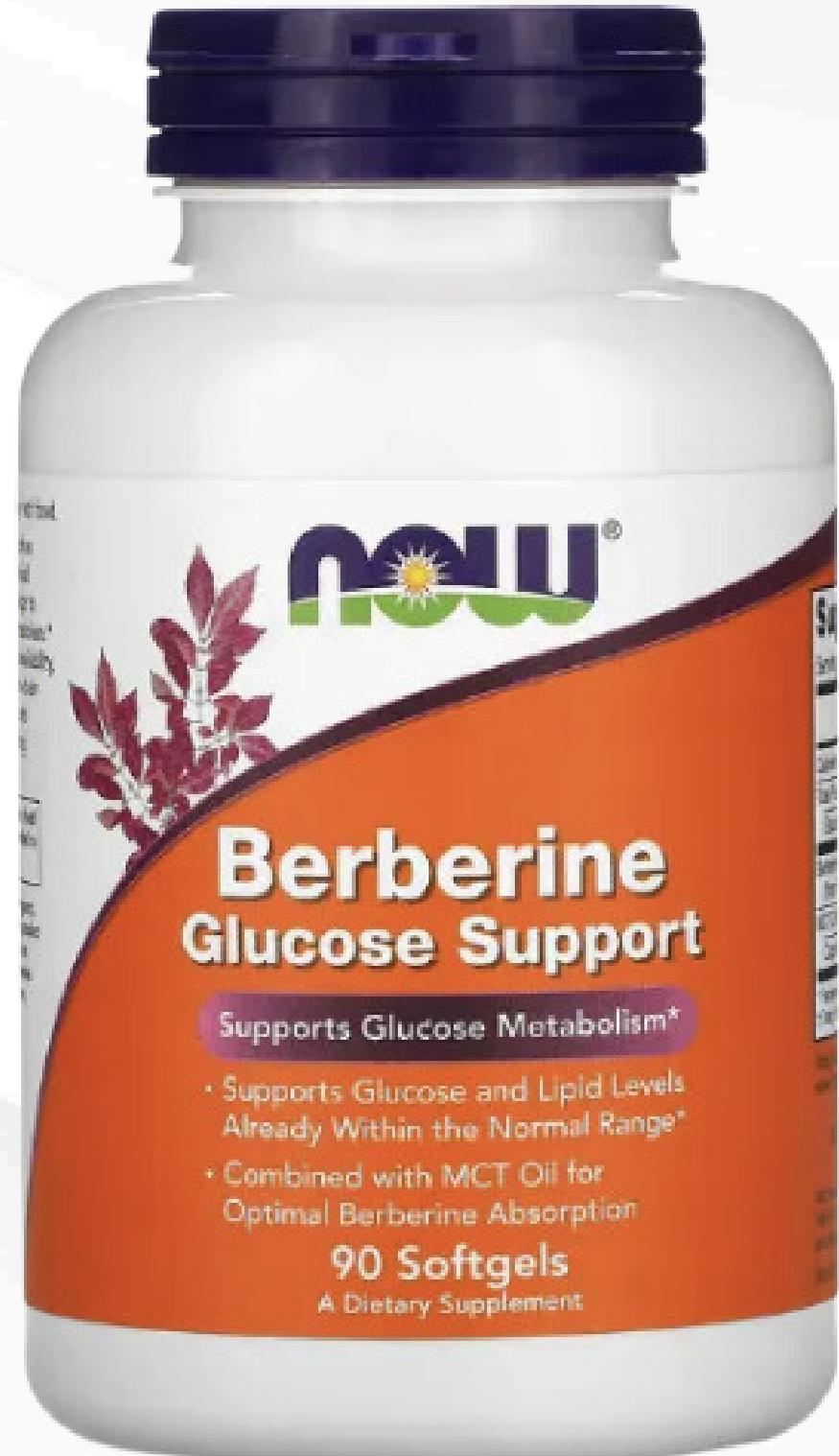


EMAGRECIMENTO

Na menopausa a mulher pode aumentar o peso corporal, pois ocorre uma diminuição no metabolismo e, consequentemente, na queima de calorias, devido à redução dos níveis de estrógeno, o que pode fazer com que a mulher aumente de peso mais facilmente, além de apresentar acúmulo de gordura ao redor da cintura.



A partir dos 20 anos de idade, a TMB (gasto calórico basal) das mulheres começa a ser reduzido 2% a cada década. Ou seja, ao chegar na menopausa já reduziu por volta de 6%, o que pode propiciar um maior aumento de gordura corporal. Uma característica bem documentada, observada após menopausa, é uma tendência aumentada para a deposição de gordura corporal na região abdominal com maior circunferência da cintura.

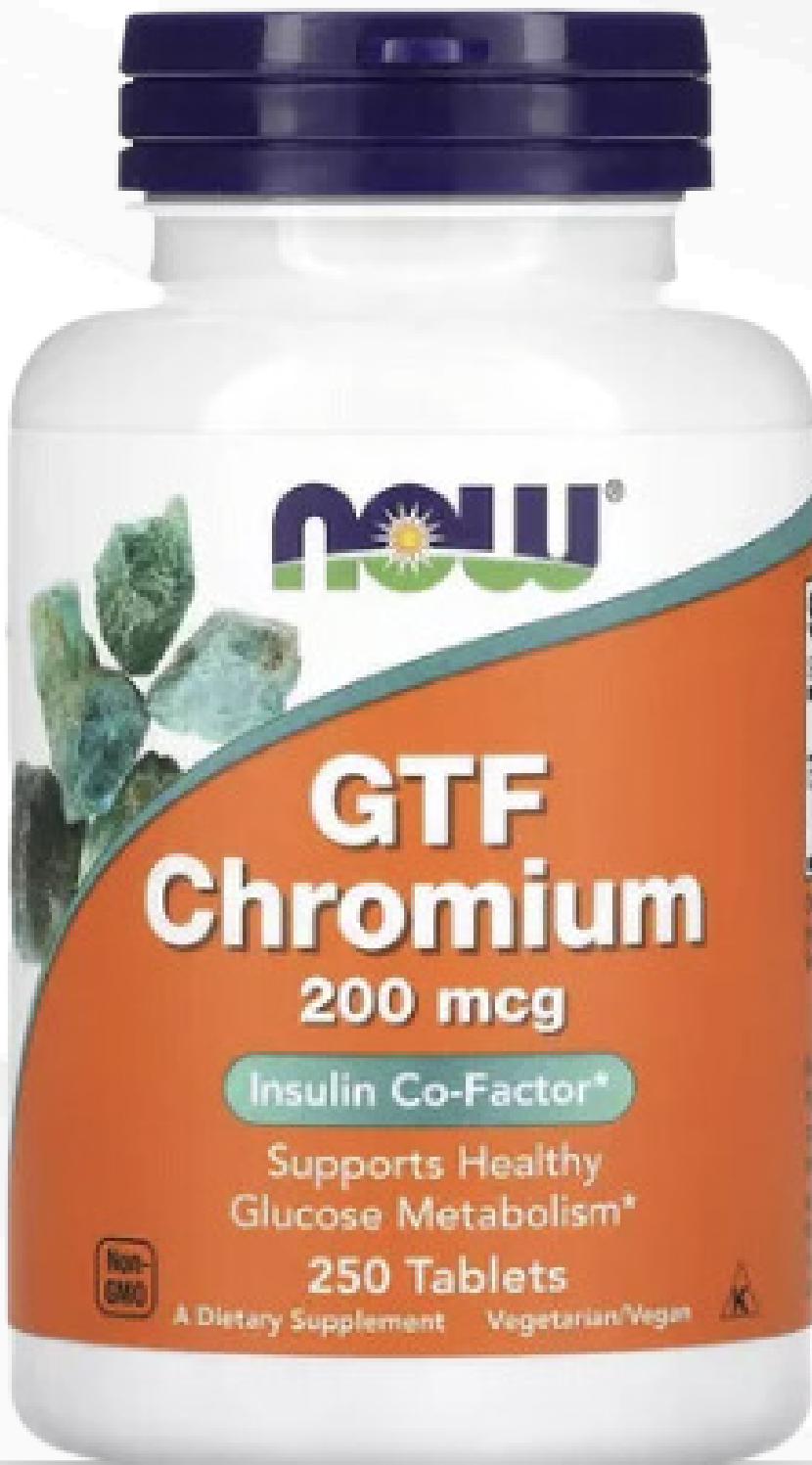


Berberina

Tem a capacidade de reduzir o açúcar no sangue e o colesterol ruim “LDL” protegendo também o fígado contra compostos tóxicos. Esta envolvidas na melhoria da sensibilidade à insulina, que por sua vez ajuda a reduzir os níveis de açúcar no sangue, e pode ajudar também a reduzir o peso corporal. Também tem efeitos observados na diminuição da ansiedade, agitação do sono, níveis de cortisol e compulsão alimentar relacionada ao estresse.

Doses: 300 a 500 mg, 2x ao dia.

Picolinato de Cromo



Um oligoelemento essencial para o metabolismo de carboidratos, e atua como um cofator necessário para a atividade da insulina. Seu papel na resistência à insulina se deve ao fato de que o cromo ativa a tirosina quinase localizada nos receptores insulínicos, facilitando a ação da insulina, a qual consegue penetrar no receptor e carrear a glicose circulante. A suplementação dietética com cromo produziu melhorias no metabolismo da glicose, na sensibilidade à insulina, no aumento da massa magra, na diminuição da gordura corporal e no gasto energético em repouso. o cromo pode impactar nos sinais fisiológicos de saciedade, sustentando-os m períodos de restrição calórica ou jejum por atuar em sistemas de sinalização da fome e saciedade no cérebro. Doses: 100 – 400 mcg de cromo por dia.



Extrato de café verde

o ácido clorogênico, composto presente no café verde, mantém os níveis baixos de glicose e diminui o acúmulo de gordura. Por sua ação no metabolismo da glicose o café verde pode ser utilizado como coadjuvante no tratamento de pacientes diabéticos e consequentemente no emagrecimento. Além disso, alguns compostos deste extrato aumentam a atividade de uma enzima responsável pela queima de gordura no fígado. Dose: 100 a 200 mg por dia

Extrato de laranja moro



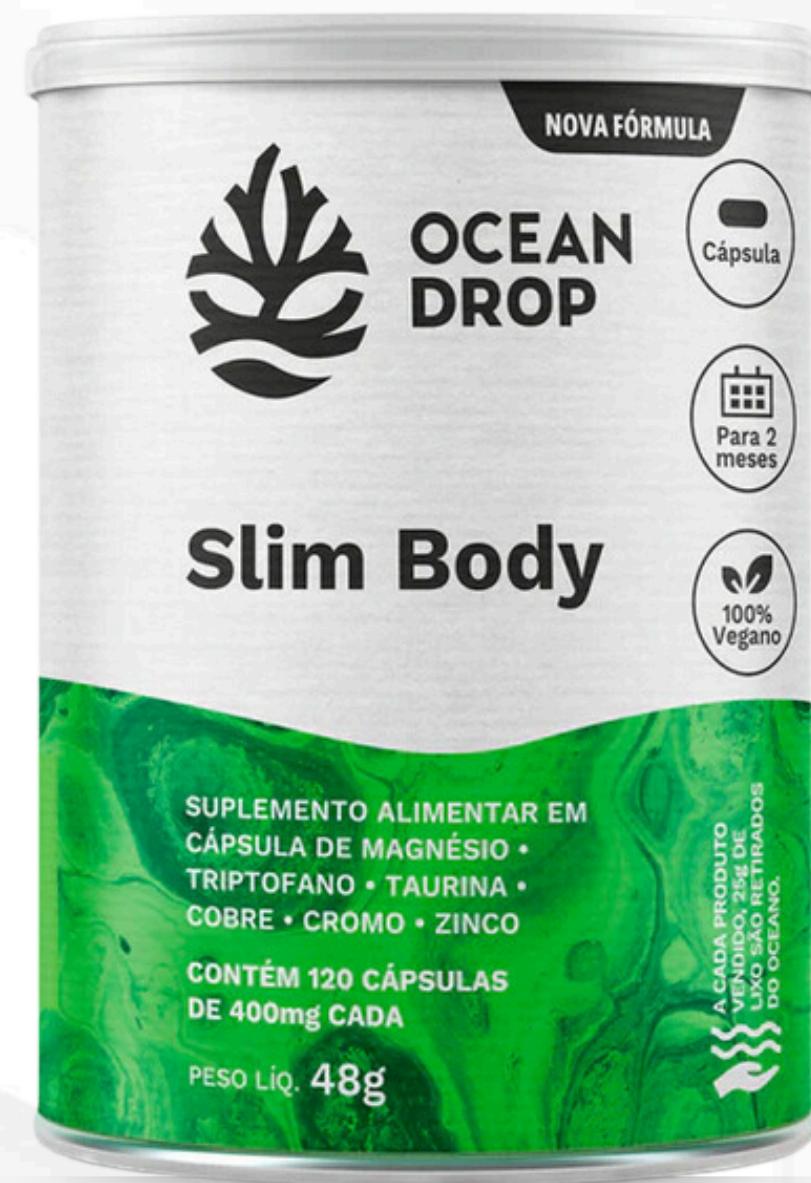
O extrato de laranja Moro, é rico em antocianinas, polifenóis com efeitos benéficos sobre a obesidade e complicações metabólicas relacionadas. Os polifenóis reduzem a acumulação de triglicéridos no fígado, melhora a resistência à insulina, reduz o estresse oxidativo através do aumento dos níveis de defesa antioxidantes atenuando as vias inflamatórias. Dose: 400 a 500 mg por dia.



Combinação na quantidade de Gengibre, Picolinato de Cromo, Laranja Moro e Psyllium podem:

- Acelerar o metabolismo e queima gordura (até sem fazer exercício);
- Reduzir o açúcar no sangue (ideal para quem tem diabetes ou pré-diabetes);
- Diminui a vontade de comer doces;
- Auxilia na redução de medidas;
- Regula o seu intestino, funcionando como um relógio.
-

Dose usual: 2 scoops (colher de medida inclusa diluídos em 250 ml de água. Sugere-se ingestão de 2 vezes ao dia.



O QUE SE ATENTAR NO RÓTULO

- Conter pelo menos 250 mg de extrato de berberina ou berberina HCL
- Ter a forma ativa da vitamina B9 - metilfolato
- Buscar a forma picolinato de cromo, Cromo GTF ou DM-II (forma mais eficaz do que todas as outras formas de cromo na diminuição dos níveis de glicose em jejum e hemoglobina glicada);
- Não conter adoçante artificial: aspartame, sucralose, sacarina, acessulfame de potássio etc.
- Ser isento de lactose, glúten, soja
- Não conter corantes artificiais
- **Para veganos:** não ser em cápsula softgel (gelatina);

MEMÓRIA e CONCENTRAÇÃO

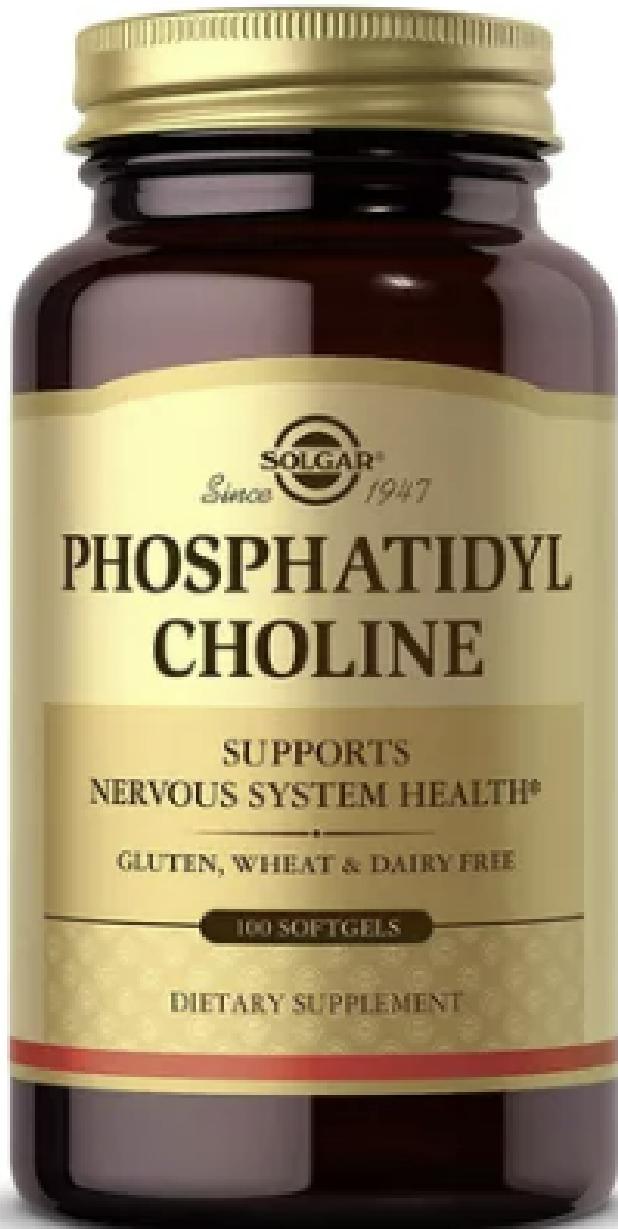
A memória fraca, dificuldade de aprendizado, de recordar palavras ou de lembrar nomes e lugares onde guardou objetos, por exemplo, podem ocorrer porque na menopausa os ovários não produzem estrógeno, que é um hormônio importante para a concentração, aprendizado e memória da mulher.



Sempre quando se pensa em melhorar memória, se pensa em aumento de **acetilcolina** no cérebro.

Há também a **Bacopa Monnieri**, que é um adaptógeno e tem vários efeitos no cérebro por melhorar memória, diminuir morte de neurônios, inflamação e agitação e por ter leve atuação em GABA.





Informações ao paciente, posologia, modo de usar e efeitos indesejáveis: vide folheto informativo.

Composição: cada comprimido revestido contém 400 mg de extrato seco de Rhodiola rosea L. [padronizado em 10 mg (2,5%) de rosavina]. Excipientes: celulose microcristalina, corante amarelo lake blend LB 282, corante vermelho FDC nº 3 laca de alumínio, crospovidona, dióxido de silício, dióxido de titânio, estearato de magnésio, lactose e Opadry II (composto por álcool polivinílico, macrogol e talco).

Indicações: Fisioton é um medicamento tradicional à base da planta Rhodiola rosea para alívio temporário de sintomas de estresse, como fadiga e sensação de fraqueza.

Contraindicações: Fisioton não deve ser utilizado por pacientes com história conhecida de alergia aos seus componentes. Pacientes portadores de doenças cardíacas ou que estejam em uso de medicações para tratamento de distúrbios psiquiátricos ou cardiológicos não devem utilizar esse medicamento sem a devida orientação e acompanhamento médico. Fisioton destina-se à utilização em adultos, não devendo ser utilizado em crianças e adolescentes menores de 18 anos de idade. Mulheres grávidas ou amamentando não devem utilizar este produto, já que não há estudos que possam garantir a segurança nessas situações.



Ômega 3

EPA (ácido eicosapentaenoico) e DHA (ácido docosahexaenoico) são componentes do ômega-3 e têm sido amplamente estudados devido aos efeitos benéficos na saúde e relação com a prevenção de diversas doenças, como as cardíacas, câncer, dislipidemias entre outras.

EPA: é um ácido graxo ômega-3-poliinsaturado que atua em vários processos biológicos do corpo humano, principalmente, associados à saúde cardiovascular e à regulação da inflamação.

DHA: desempenha um papel vital na proteção do cérebro e dos olhos. Possui propriedades antioxidantes e facilita a conexão entre os neurônios, o que beneficia a memória, a atenção e o raciocínio. Além disso, o DHA estimula as resolvinas e neuro protectinas, que tem ação anti-inflamatória, diminuindo a morte de neurônios.

Sua importância é de tal ordem que, além da estrutura do cérebro, auxilia na “fluidez” dos impulsos elétricos da rede de neurônios, de vital importância no desenvolvimento cerebral e cognitivo.

Dose usual: 1.2 a 1.6 g de ômega por dia com 60% de EPA e 40% DHA

COMO ESCOLHER UM BOM ÔMEGA 3

- **Verifique o tipo de ômega 3:** os mais importantes são o EPA e o DHA. Por isso veja na informação nutricional se o suplemento que você está considerando comprar contém os dois;
- Escolha aquele com boas concentrações de EPA e DHA: quanto maior a concentração somada dos dois, mais puro esse ômega 3 será.
- Verifique se o produto possui certificações de qualidade. Você pode saber se tiver o selo de pureza e qualidade: o (IFOS) ou o selo de boas práticas de fabricação, o GMP.
- Opte por aqueles que têm vitamina E na composição. Ela ajuda evitando a oxidação do óleo;
- O ideal é que a embalagem do produto seja escura, o que preserva as propriedades do ômega.
- Dê preferência para cápsulas gastro resistentes

Fosfatidilserina atua como “porteiro” do seu cérebro, regulando nutrientes e resíduos que entram e saem de seu cérebro. Pode aumentar os níveis de dopamina e melhorar a memória, a concentração, aprendizagem e TDAH. Dose de 100 a 300mg.

Colina: é um componente do neurotransmissor acetilcolina, que está envolvido na regulação da coordenação motora, no movimento, na memória e na melhora do desempenho cognitivo. Doses: 300-400 mg, três vezes ao dia, totalizando 900 a 1.200 mg ao dia.

Bacopa Monieri: inibe a Catecol-O-Metiltransferase (COMT), uma enzima que controla o metabolismo da dopamina e assim modula as funções da memória, reduzindo significativamente o esquecimento da informação adquirida e melhorando a memória. Os bacosídeos, compostos químicos isolados da *B. monnierii*, são saponinas capazes de melhorar a transmissão de impulsos entre os neurônios, refazer as sinapses e repararem os neurônios danificados, facilitando o aprendizado e a memória para novas informações. Dose usual: 150mg por dia

Rhodiola: atua aumentando a sensibilidade de seus neurônios, incluindo dois neurotransmissores serotonina e dopamina. Esses neurotransmissores ajudam a aumentar o foco e a memória e a melhorar o humor. Doses de 100 a 400mg, de manhã ou até as 16h.

O QUE SE ATENTAR NO RÓTULO

- Conter fosfatidilserina ou fosfatidilcolina
- No caso do ômega 3, ter uma proporção maior de DHA do que EPA;
- Não conter adoçante artificial: aspartame, sucralose, sacarina, acessulfame de potássio etc.
- Ser isento de lactose, glúten, soja
- Não conter corantes artificiais



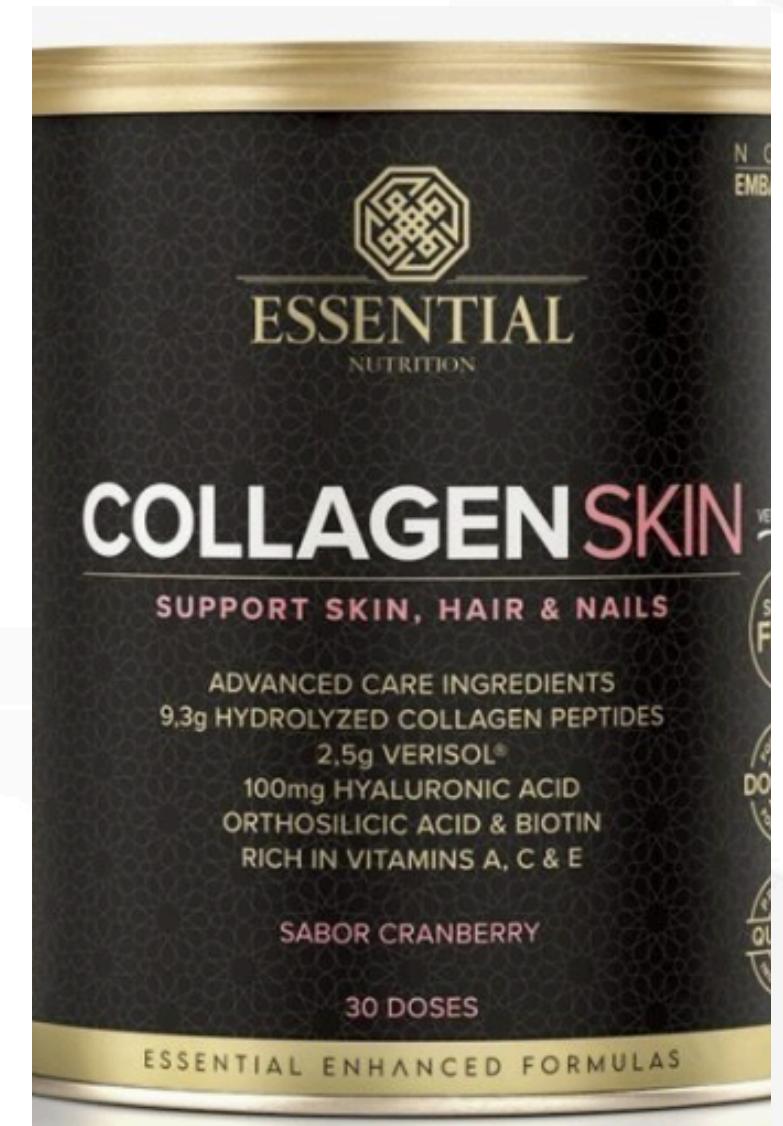
CABELO, PELE E UNHA

O cabelo é um produto do nosso ambiente nutricional. Dietas de baixa qualidade produzem cabelos de baixa qualidade. Má nutrição é igual a um crescimento mais lento do cabelo. As células que compõem nosso cabelo são algumas das células que mais crescem no corpo humano. Se você realmente deseja cabelos saudáveis, deve se concentrar na nutrição. É hora de parar de sabotar seu cabelo antes que ele saia do couro cabeludo.

O estradiol aumenta a epiderme, derme, colágeno, elastina, hidratação, melhora a aparência e diminui as rugas. Por isso ao pensar em estética, devemos pensar em aumentar estradiol e pensar em nutrientes como vitamina A, coenzima Q10, vitaminas e minerais. Suplementos como peptídeos de colágeno, ácido hialurônico, óleo de primula e borragem também contribuirão para a melhora desses sintomas.



Péptidos de Colágeno





Pele saudável, com a combinação na quantidade ideal de Peptídeos Bioativos de Colágeno Hidrolisado de Peso Molecular Médio de 2kDa VERISOL®, Vitamina C, Vitamina A, Vitamina E, Vitamina B5, Biotina e Zinco.

- Manutenção e saúde da pele;
- Melhora na hidratação e elasticidade da pele;
- Combate rugas e marcas de expressão;
- Diminui a celulite e flacidez;
- Ação antioxidante contra os danos causados pelos radicais livres;

Dose usual: Sugere-se a ingestão à noite. 3 scoops (colher de medida inclusa) em 200 ml de água, podendo também ser suco ou água com limão.

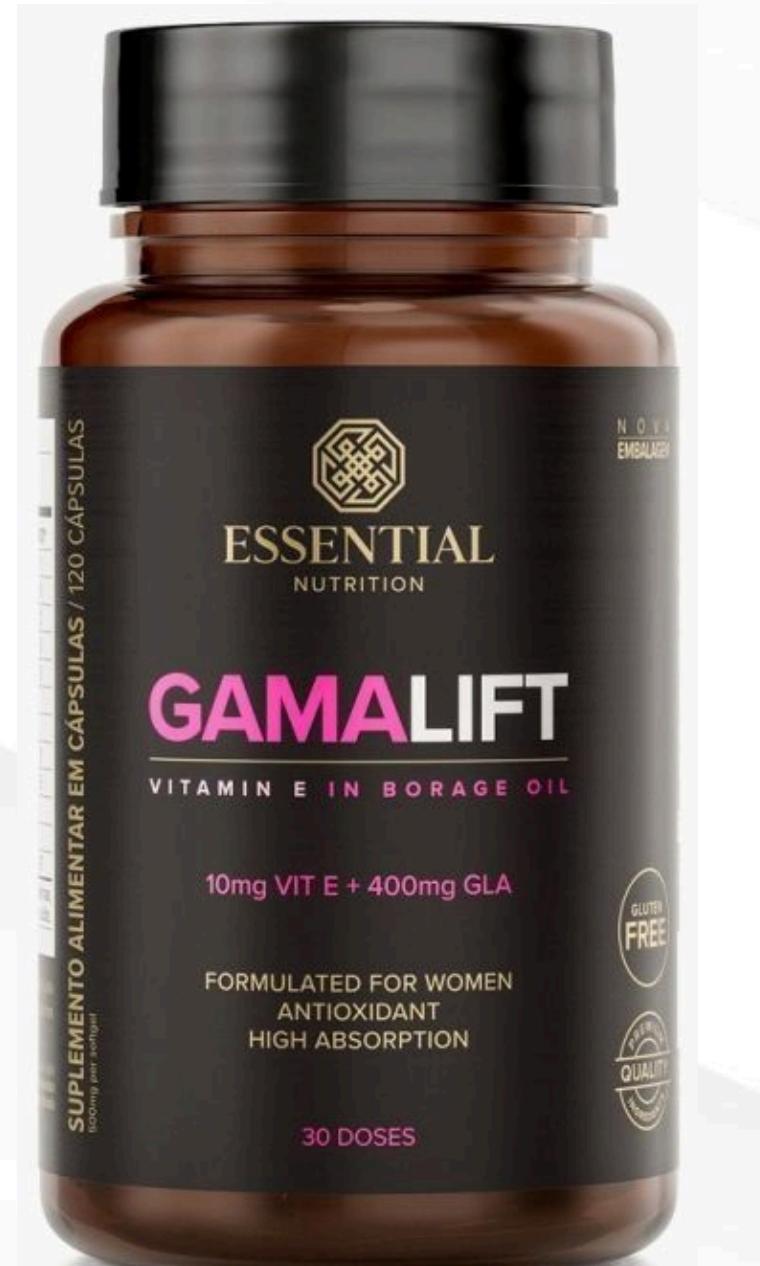


Com os principais nutrientes, como vitamina B7 (Biotina), ferro, zinco e vitamina A.

- Fortalece unhas
- Proporciona o crescimento acelerado dos fios
- Deixa o cabelo mais brilhoso e fortalecido

Dose usual: Tomar 1 cápsula ao dia

Ácido Gama Linolenico (GLA)



O GLA é importante para a constituição e manutenção da integridade das células e tecidos. É muito importante na formação da membrana lipídica, aumenta a penetração na pele e a restauração da função de barreira de água na epiderme.

O ácido gama-linolénico (GLA) também reduz a perda de água através da pele e aumenta a tolerância à exposição dos raios ultra-violeta. Entre os óleos vegetais, o óleo de borragem e primula são os que apresentam maiores concentrações do ácido gama-linolénico (GLA). Tradicionalmente, seu uso é indicado na tensão pré-menstrual, sintomas da menopausa e afecções da pele (eczema, psoriase, hiperqueratoses e envelhecimento cutâneo).

Dose usual: Tomar 1 cápsula, 1 a 2x ao dia

COMPONENTES IMPORTANTES

Silício (ácido ortosilícico): promove aumento da elasticidade e espessura do fio capilar, além de contribuir para aumentar a resistência. Além disso, promove o crescimento, reduz a queda e aumenta o brilho capilar.

As unhas também são afetadas pela presença de silício, uma vez que esse elemento é um dos minerais predominantes em sua composição. O ácido ortossilícico pode estimular a produção de colágeno e a função e reparo do tecido conjuntivo de cabelos e unhas.

Dose usual: 10 a 20mg de silício **orgânico**/dia - antes de dormir ou longe das refeições

- Exsynutriment - silício orgânico estabilizado em colágeno marinho: 300mg/ dia
- Nutricolin - silício estabilizado em colina: 100 a 200 mg/ dia

Pepetídeo de colágeno - Verisol

Quando pensamos em proteína, é inevitável não falar do colágeno. O colágeno é uma proteína que possui vários atributos, aproximadamente um terço de nosso corpo é colágeno. Ele atua no fortalecimento de unhas frágeis, responsável em grande parte pela firmeza e elasticidade da pele e promove maior resistência, espessura, crescimento e brilho aos cabelos.

A ingestão diária de peptídeos do colágeno bioativo (Verisol®) aumentou o crescimento das unhas e melhorou as unhas quebradiças em conjunto com uma diminuição notável na frequência de unhas quebradas. Quando administrados por via oral, os peptídeos de colágeno bioativos são absorvidos na forma de pequenos péptidos de colágeno e aminoácidos livres.

Os aminoácidos livres fornecem blocos de construção para a formação de proteínas da matriz extracelular dérmica e para a estrutura epidérmica, enquanto os peptídeos de colágeno atuam como mensageiros bioativos, ativando diferentes vias de sinalização e estimulando o metabolismo dérmico e epidérmico. Nos cabelos, o colágeno forma uma matriz onde os minerais se fixam, deixando-os fortes, resistentes e brilhantes.

Evite composições com corantes, aromatizantes e adoçantes artificiais (sucralose, aspartame, sacarina, acessulfame de potássio etc.).

Dose usual: 2,5 g de Verisol – 1x ao dia longe das principais refeições

MSM (Metilsulfonilmetano)

É um composto orgânico de enxofre que consiste em grupos enxofre e metila. A substância é encontrada naturalmente em plantas, animais e seres humanos. MSM melhora a absorção de minerais, vitaminas e aminoácidos e é conhecido por suas propriedades rejuvenescedoras. Você pode encontrar MSM em alimentos ricos em proteínas, como ovos, carne, aves e peixes. Também é encontrado em frutos do mar e cebolas.

Uso interno: 2000 - 6000mg ao dia. Usualmente em sachês de 3g/dia. Também usado em associações com outros nutrientes na concentração de 300 a 500mg.

COMO ESCOLHER UM BOM COLÁGENO

- 1)** Procure por colágeno hidrolisado ou peptídeos de colágeno. Além de serem mais biodisponíveis, os peptídeos de colágeno hidrolisados têm um peso molecular mais baixo e podem se dissolver rapidamente em quase qualquer líquido, tornando-os incrivelmente simples de adicionar à sua dieta.
- 2)** Opte por produtos que contenham uma ampla matriz de tipos de colágeno. Uma vez que o colágeno mais abundante em seu corpo é do tipo I, qualquer suplemento de colágeno deve contê-lo, porque é importante ter um equilíbrio de aminoácidos, é melhor encontrar um suplemento que tenha os tipos I, II, III, V e X, que representam a maior parte do colágeno em seu corpo. Um produto multi-colágeno apresentando colágeno bovino, colágeno de frango, colágeno de peixe e colágeno da membrana da casca do ovo garantem que você está obtendo todos os cinco tipos.
- 3)** Pó de proteína de caldo de osso e pó de colágeno de caldo de osso são ótimas opções. Enquanto a proteína multi-colágeno hidrolisada é maravilhosa para a construção de colágeno, o colágeno de caldo ósseo tem o benefício de conter glucosamina e condroitina. Se você tem artrite ou está começando a desenvolver dores em suas articulações, um suplemento de caldo de osso pode ser uma opção melhor.
- 4)** Certifique-se de que o rótulo especifica o tipo de colágeno que o produto contém. Se os tipos não estão listados no rótulo, não há como ter certeza do que você está obtendo.
- 5) Verifique a dose. Tomar de 10 a 30 miligramas por dia é ideal para a maioria das pessoas.

O QUE SE ATENTAR NO RÓTULO

- Conter pelo menos 2,5g de colágeno verisol;
- Dióxido de silício é usado como estabilizante e tem uma biodisponibilidade muito baixa. Por isso não é considerado como silício orgânico.
- Ter pelo menos 100 mg de ácido hialurônico;
- Ter opções com vitaminas B7 (biotina), A, C e E – por serem essenciais para saúde da pele, unha e do cabelo.
- Não conter adoçante artificial: aspartame, sucralose, sacarina, acessulfame de potássio etc.
- Ser isento de lactose, glúten, soja
- Não conter corantes artificiais

FLACIDEZ E MASSA MUSCULAR

A sarcopenia geralmente começa após os 40 anos, levando a um declínio de 30% a 50% na massa muscular aos 80 anos.

As causas exatas da perda muscular relacionada à idade variam e podem ser diferentes para cada pessoa, mas os especialistas acreditam que o efeito é principalmente uma combinação de hormônios sexuais reduzidos e a tendência de fazer menos atividade física com a idade.



Associar o uso de proteína em pó (whey protein, vegan protein ou proteína de colágeno) com creatina ajudará na prevenção, bem como ganho de massa muscular e redução da flacidez.

Proteína de colágeno - Body Balance



Verisol ou Body Balance?

Ambos são matérias prima, feitos com peptídeos de colágeno tipo 1, mas tem estruturas químicas e funções distintas no organismo.

Enquanto o BodyBalance® tem o objetivo contribuir para a manutenção, recuperação e ganho dos músculos, o Verisol® é focado na saúde e beleza da pele, cabelos e unhas.

Não há um consenso entre pesquisadores sobre qual seria um horário ideal para fazer a suplementação de colágeno, tanto do Verisol, quanto do Bodybalance.

A recomendação é apenas para não tomar o suplemento junto com grandes refeições, como almoço e jantar, pois nessas refeições você ingere muitos nutrientes e seu corpo precisa absorvê-los, caso você tome o colágeno junto, o organismo pode desperdiçar alguns deles na digestão.

Os estudos indicam que 2,5 g de Verisol por dia e 15 g de Bodybalance já são suficientes para promoverem benefícios à saúde.

QUAL PROTEÍNA ESCOLHER?

Whey protein: é a base do leite, indicado para idosos e quem não tem alergia a proteína do leite;

Beef protein: são ideais para quem tem alergia a proteína do leite, acne vulgar ou desconfortos gástricos como estufamento, gases, arrotos com o consumo de leite;

Colágeno: sabor neutro e proteína bem concentrada - indicado para quem precisa de altas concentrações de proteína e com sabor neutro. Pode ser adicionada em sopas, shakes, sucos, bater com água ou extrato vegetal (leite de amendoas, coco etc.)

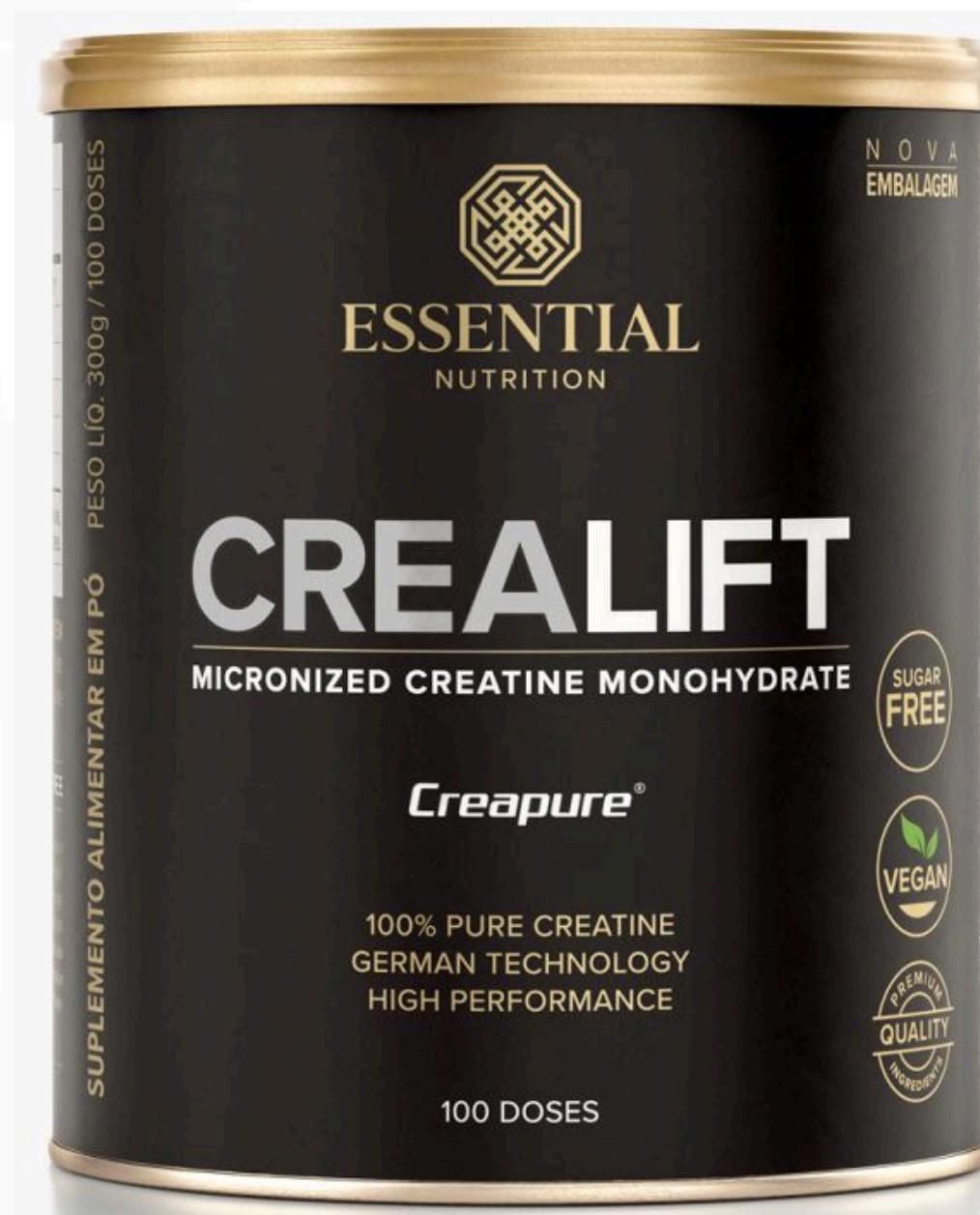
Proteína vegetal: extraída da ervilha, arroz, amêndoas, é opção para veganos e vegetarianos, ou quem tem restrições alimentares ao consumo de proteínas de origem animal.

Mas se você tem intolerância ou digestibilidade ruim para as leguminosas e cereais, opte pela proteína de sementes e oleaginosas como cânhamo, abóbora, linhaça ou chia.

O QUE SE ATENTAR NO RÓTULO

- Não conter adoçante artificial: aspartame, sucralose, sacarina, acessulfame de potássio etc.
- Ser isento de açúcar, glúten e soja
- No caso de proteína do leite (whey protein) conter de 20-25g de proteína por porção
- Ser isento de lactose no caso da proteína de colágeno, proteína vegana ou proteína da carne (beef protein)
- Não conter corantes artificiais
- No caso de proteína vegana ser isenta de polióis como maltitol, xilitol, sorbitol
- Para veganos: optar por proteína vegana
- Em todas as proteínas, será um diferencial se conter BCAA

Creatina



Creatina

A creatina monohidratada é o suplemento nutricional mais eficaz em termos de aumento da capacidade de exercício de alta intensidade e massa muscular durante o treinamento. Além disso, pode diminuir a incidência de lesões durante o treino.

- Consumir no melhor horário para você;
- O efeito não é agudo, por isso deve ser tomado de forma crônica
 - todos os dias e por pelo menos 3 meses consecutivos
- Consumir de preferência com carboidrato (suco ou vitamina) ou até mesmo no pós treino;
- Consumir independente se for dia de treino ou não;

O QUE SE ATENTAR NO RÓTULO

- Sempre ser creatina monohidratada
- Possuir selo de pureza: Creapure
- Pode ser em pó, cápsula ou goma
- Não conter adoçante artificial: aspartame, sucralose, sacarina, acessulfame de potássio etc.
- Ser isento de açúcar, glúten e soja
- Não conter corantes artificiais



SAÚDE EMOCIONAL

ansiedade, depressão e comer compulsivo

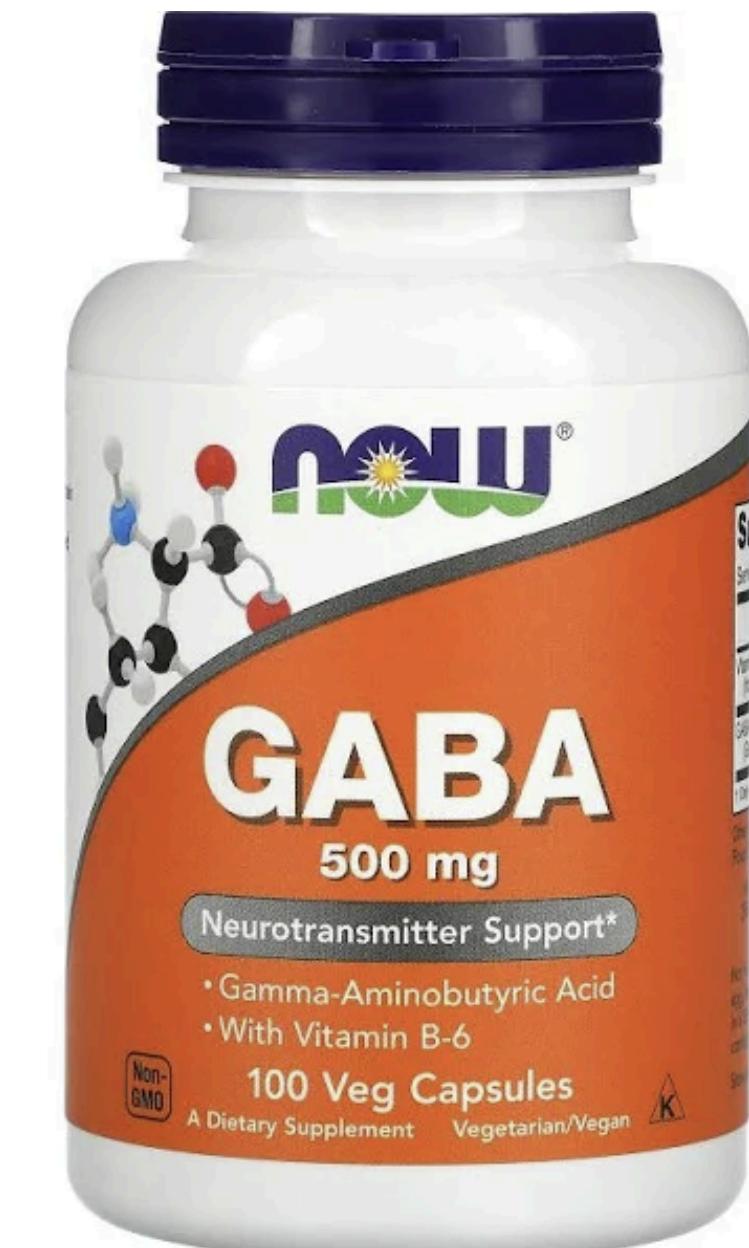


O estradiol aumenta a formação de novos neurônios, por isso com a sua queda há maiores chances de alterações neurológicas, começando com depressão, ansiedade e insônia (já na perimenopausa) pelo aumento da enzima que degrada a serotonina.

Estradiol baixo >> aumento da degradação da serotonina = diminuição da melatonina

A falta de estradiol potencializa a ação de um neuropeptídeo, que estimula a fome fazendo com que haja compulsão.

- **Para compulsão/depressão/ansiedade:** 5-HTP ou triptofano, picolinato de cromo, GABA, relora, teanina
- **Para controle do estresse:** Ginseng, rhodiola, ashwagandha, marapuama
- **L-theanine, Serenzo, Citrus Sinensis, Relora, Withania** = provoca relaxamento, sem causar sonolência
- **GABA e L-teanina** sendo usado durante o dia ajudará com foco, clareza, relaxamento mental e pensamento acelerado etc.



Serenzo™: é derivado do óleo da casca de laranja doce. Contém 23% de d-limoneno, que tem propriedades relaxantes e anti estresse. O Citrus sinensis age de forma eficaz na redução dos sintomas comportamentais relacionados ao estresse, tais como ansiedade, irritabilidade, mudanças no humor, agressividade.

Dose usual: Uso isolado 500 mg ao dia, divididos em duas administrações ou uso associado a outros ativos 250 mg, como magnésio, teanina, GABA etc.

L-triptofano: é um aminoácido essencial que contribui para a produção de serotonina, o neurotransmissor associado ao bom humor e também utilizado no controle de estresse e hiperatividade.

Dose usual: 1g 1 a 3x/dia.

L-teanina: é o único aminoácido livre, encontrado apenas em plantas como a Camellia sinensis (Chá verde) e em uma espécie de cogumelo (*Xerocomus badius*). No cérebro, a L-theanine aumenta a produção de serotonina e dopamina. Além de aumentar as ondas alfa cerebrais, num sinal de relaxamento induzido.

Dose usual: extrato seco: 250 mg, duas vezes ao dia

RELORA: é uma combinação patenteada de magnolii officinalis e berberina, com efeito na diminuição da ansiedade, agitação do sono, níveis de cortisol e compulsão alimentar relacionada ao estresse. Seu mecanismo de ação ocorre através da potencialização da ligação do GABA com seu receptor e por sua ação inibidora da Monoamina oxidase A (MAO), o que leva a um aumento da concentração de serotonina e da sensação de relaxamento.

Dose usual: 250 mg, 2x ao dia.

Withania somnifera, Ashwagandha: é utilizada para tratar condições gerais como debilidade, estresse, exaustão nervosa, insônia, perda de memória e para melhorar a função cognitiva. Seu extrato contém substâncias com efeitos GABA mimético, que agem como tranquilizante e anticonvulsivante.

Dose usual: 600 mg ou 300 mg associado a outros ativos como magnésio, teanina, triptofano.

Picolinato de Cromo (CrP): apresenta efeitos antidepressivos por elevar a utilização da insulina e aumentar a disponibilidade do triptofano no sistema nervoso central. Auxilia na redução do apetite, compulsão (craving) por carboidrato e variação diurna de sentimentos, sugerindo que a suplementação de picolinato de cromo pode ser benéfica para pacientes com depressão associada ao desejo intenso por carboidratos.

Dose usual: 200 mcg, 1x ao dia.

Spirulina: Atua como supressor do apetite devido à presença relativamente alta da fenilalanina, que atua sobre o centro do apetite. Quando ingerida com o estômago vazio reveste suas paredes, produzindo uma sensação de plenitude gástrica e saciedade. Desta forma auxilia no tratamento da obesidade propiciando um suave emagrecimento sem perdas nutricionais.

Dose usual: em Pó: 500 a 2000mg ao dia, dividida em duas tomadas meia hora antes das refeições. Para uso em atletas, as doses podem ser aumentadas até 5g ao dia.

GABA: o ácido gama-amino butírico é um aminoácido de baixo peso molecular, que atua como neurotransmissor inibitório em diferentes vias do Sistema Nervoso Central (SNC). Seu efeito é observado por reduzir a hiperexcitabilidade neuronal promovendo desta forma, um equilíbrio entre excitação/inibição neuronal.

Dose usual: 500 mg



O QUE SE ATENTAR NO RÓTULO

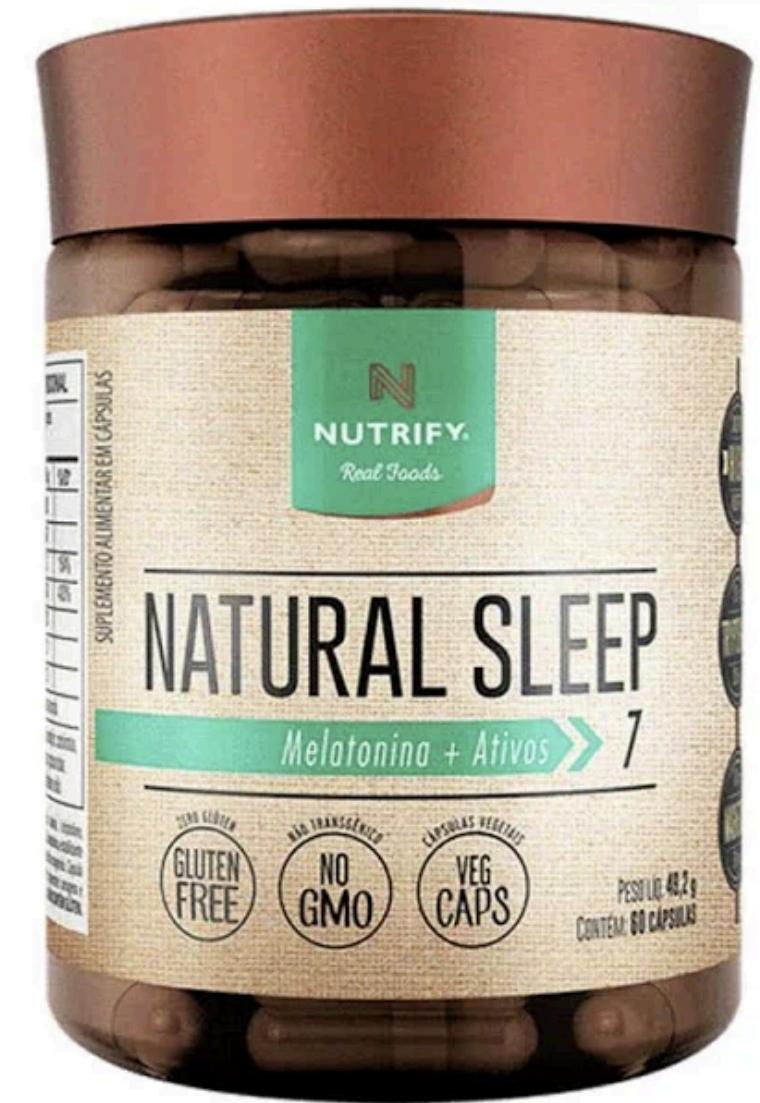
- Não conter adoçante artificial: aspartame, sucralose, sacarina, acessulfame de potássio etc.
- Ser isento de açúcar, lactose, glúten, soja;
- Conter vitamina B6 será um diferencial;
- Não conter corantes artificiais

SONO

É comum que durante a fase da menopausa a mulher apresente maiores dificuldades para dormir, tendo um sono de menor qualidade e menos reparador, podendo causar irritabilidade e estresse. Invista em:

- Magnésio
- L-teanina
- Mulungu, melissa, camomila e passiflora
- Melatonina







Passiflora Incarnata - Maracujá

Passiflora mais conhecido como maracujá é indicado como: Ansiolítico, sedativo, tensão nervosa e insônia, diurético, anti-hipertensivo, antiarrítmico, antiespasmódico, antimicrobiano.

É amplamente utilizado no tratamento da insônia, da ansiedade e do TDAH. Os extratos das folhas de *P. incarnata* produzem efeitos ansiolíticos em humanos. Pesquisadores indicam que a *P. incarnata* tem um perfil farmacológico semelhante ao das benzodiazepinas, agindo através dos receptores do GABA.

Numerosos efeitos farmacológicos de *Passiflora incarnata* são mediados via modulação do sistema GABA incluindo afinidade para os receptores GABA (A) e GABA (B) e efeitos na captação de GABA.

DOSAGEM E MODO DE USAR: administração via oral do extrato seco de *Passiflora* de 200 mg a 500 mg/dia, 1 a 2x ao dia.

Melatonina

Melatonina é uma substância produzida naturalmente pelo organismo e liberada em condições de baixa luminosidade. Sua principal função é controlar o ciclo circadiano, também conhecido como relógio biológico. Ao anoitecer, o hormônio é liberado, induzindo o corpo a adormecer e auxiliando na manutenção do sono durante toda a noite. A melatonina pode ser encontrada em xarope, pastilhas, cápsulas e injetáveis (utilizada para fins estéticos). Por atuar na indução do sono, o melhor horário para tomar a melatonina é alguns minutos antes de dormir.

Melatonina tradicional: apresenta ação imediata, com liberação menos estável e durável, o que pode causar um despertar precoce.

Melatonina microencapsulada – fast and slow release: graças à tecnologia Micro-SR™, com a melatonina microencapsulada a liberação ocorre de forma gradual e prolongada, acompanhando o ritmo natural do sono e mantendo seu efeito ao longo da noite, sendo que 40% da melatonina é liberada na primeira hora e o restante durante as 7 horas seguintes.

- **Dose usual de 1 a 3mg.**



Magnésio

É fundamental para a formação da serotonina. Pessoas com deficiência de magnésio apresentam alterações de humor, tais como ansiedade, irritabilidade, nervosismo, depressão, insônia e hiperatividade.

O magnésio atua como cofator na síntese de neurotransmissores, protege os neurônios e participa da transmissão nervosa. A literatura científica explica que o magnésio é um antagonista natural dos receptores de N-metil D-Aspartato e também um agonista de GABA, duas ações bioquímicas que promovem relaxamento e facilitam o sono.

Portanto, a hipótese é de que o magnésio ajuda a relaxar o sistema nervoso, promovendo reações químicas que aumentam a sonolência.

Estudos têm indicado que a suplementação de magnésio está associada a uma melhora significativa na gravidade da insônia, no tempo de sono, na eficiência do sono, na latência de início do sono, na concentração sérica de cortisol, na renina sérica e na melatonina. Por outro lado, a falta desse mineral tem sido relacionada à má qualidade do sono, demonstrando assim que o magnésio é benéfico para uma boa noite de sono.

QUAL MAGNÉSIO ESCOLHER?

Magnésio bisglicinato: tem ótima biodisponibilidade e pouco efeito laxativo. A glicina é um aminoácido conhecido por seu efeito calmante, assim como detoxificante. Essa forma é utilizada para dores crônicas, ansiedade, insônia e relaxamento muscular.

Magnésio citrato: ótimo para constipação. Cuidado: doses altas podem causar diarréia e indigestão.

Magnésio treonato: única forma capaz de ultrapassar a barreira hematoencefálica, melhorando a memória e concentração.

Magnésio malato: melhora a produção de energia, ajudando nas dores musculares, pontos de tensão e fibromialgia.

Magnésio sulfato: essa forma não é utilizada em cápsulas. Talvez você conheça como Sal amargo. Usado para destoxificação.

Magnésio taurato: melhora a função cardíaca, sensibilidade à insulina e tem um efeito calmante muscular e nervoso.

O QUE SE ATENTAR NO RÓTULO

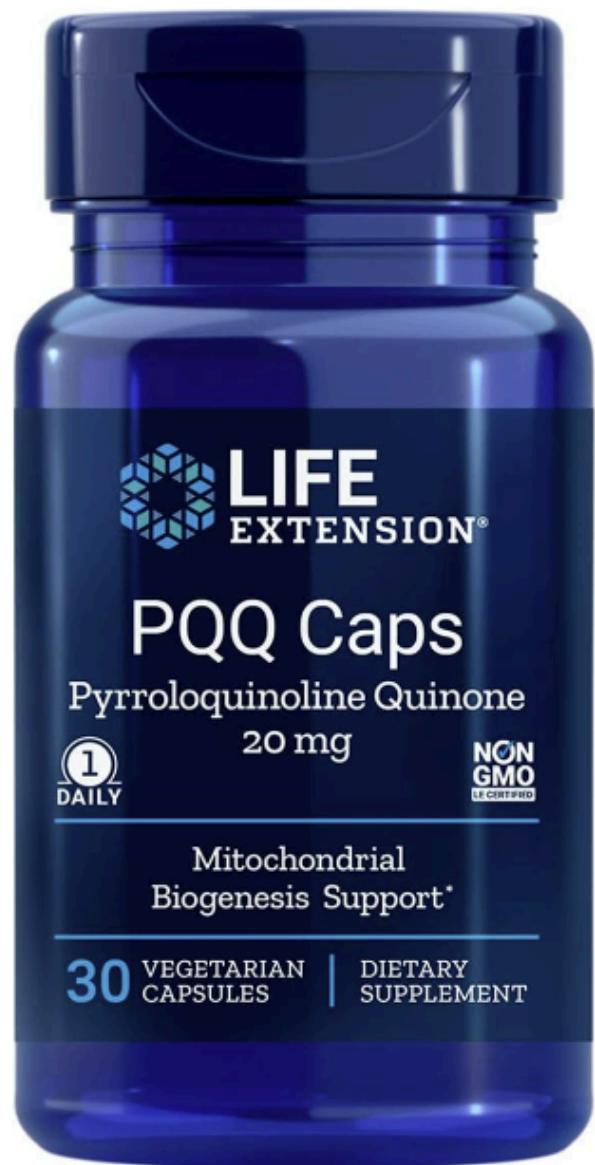
- Conter pelo menos 100mg de extrato seco de passiflora;
- Conter vitaminas B3 e B6 será um diferencial
- Conter glicina, taurina, inositol, triptofano, magnésio e zinco será um diferencial;
- Não conter adoçante artificial: aspartame, sucralose, sacarina, acessulfame de potássio etc.
- Ser isento de açúcar, lactose, glúten e soja
- Não conter corantes artificiais
- **Para veganos:** não ser em cápsula softgel (gelatina);

ENERGIA

As mitocôndrias são pequenas estruturas presentes em quase todas as células do nosso corpo e são fundamentais para a produção de energia, tanto para as células fazerem suas funções como os órgãos vitais, através de um processo chamado respiração celular, marcado por uma reação bioquímica onde ela usa a glicose (açúcar) e ácidos graxos (gordura) vindos dos alimentos, produzindo água, gás carbônico e ATP (a molécula mais importante que gera energia).

Elas são encontradas em grande quantidade nas células do sistema nervoso (na extremidade dos neurônios), do coração e do sistema muscular, uma vez que estas apresentam uma necessidade maior de energia.

Elas atuam prioritariamente na produção de energia, mas também são fundamentais para o sistema imunológico, regulação do metabolismo de cálcio e participam do processo de morte e renovação celular. Então auxiliar sua saúde mitocondrial é a coisa mais importante que você pode fazer para ajudar a superar a fadiga e aumentar seus níveis de energia.



Coezima Q10

Coenzima Q10 (CoQ10) é um molécula encontrada na mitocôndria que tem um papel importante na produção de energia. É considerada uma pseudovitamina porque é vital para a sobrevivência, mas não precisa ser consumida na dieta de uma pessoa saudável - o corpo o produz sob demanda.

No entanto, várias doenças e condições de baixa energia estão associadas a baixos níveis de CoQ10, incluindo pessoas com fibromialgia, sobreviventes de ataques cardíacos ou insuficiência cardíaca, esclerose múltipla, infertilidade, ou sofrem de enxaquecas.

De um modo geral, a CoQ10 aumentará o fluxo sanguíneo, protegerá os vasos sanguíneos, reduzirá o estresse oxidativo e aumentará a vitalidade em qualquer pessoa que sofra de fadiga, mas especialmente nas pessoas com as condições mencionadas acima. Além disso, as estatinas são conhecidas por empobrecer os níveis de CoQ10 portanto, a suplementação é obrigatória em pessoas que tomam estatina

A dose padrão para CoQ10 é de 100–200 mg por dia, tomada uma vez ao dia com uma refeição contendo alguma gordura. Os suplementos existem como ubiquinona ou ubiquinol, com o ubiquinol sendo preferido devido a sua biodisponibilidade superior.

PQQ®, pirroloquinolina quinona

A capacidade antioxidante ou sua função na biogênese mitocondrial parece ser responsável pelos efeitos na melhora da qualidade e duração do sono, reduzindo os estados de fadiga e melhorando o humor. . Além da otimização da função mitocondrial a PQQ estimula a biogênese mitocondrial isto é, a formação espontânea de novas mitocôndrias.

Desta forma esta enzima oferece meios mais práticos para reverter o declínio mortal de mitocôndrias, que é uma das principais causas de fadiga, cansaço, envelhecimento precoce e doenças degenerativas.

Este bioativo também possui propriedades neuroprotetoras, incluindo proteção contra toxicidade induzida pelo glutamato, uma via comum em muitas doenças neurodegenerativas.

Recomendação de uso: 10 a 20 mg, 1 a 2 vezes ao dia, preferencialmente pela manhã.

Vitamina B3 (NMN, NR, niacina e niacinamida)

NAD + tem recebido muita atenção nos últimos anos como possivelmente um dos compostos mais importantes para anti-envelhecimento, prevenção de doenças, prevenção de danos ao DNA e longevidade. Também passa a ser um dos compostos mais importantes em regulando a energia mitocondrial

É aqui que entra a vitamina B3 (e suas versões, como niacina, niacinamida, ribosídeo de nicotinamida e mononucleotídeo de nicotinamida). Eles aumentam os níveis de NAD +. Embora muito foco esteja agora no ribosídeo de nicotinamida (NR) e mononucleotídeo de nicotinamida (NMN), a melhor pesquisa disponível indica que esses ingredientes extremamente caros podem não ser significativamente superiores à niacina e niacinamida simples (que são muito mais baratas e fáceis de tomar quantidades maiores).

No entanto, é verdade que o NAD + é um composto criticamente importante para promover a função mitocondrial juvenil e a produção de energia.

Assim, recomendamos simplesmente o uso de niacina ou niacinamida - até que pesquisas sólidas provem definitivamente que NR ou NMN são tão superiores que valem 50-100 vezes o custo.

As dosagens ideais para essas variantes da vitamina B3 variam muito, de 50 mg a 1.000 mg ou mais por dia.

Complexo B

Todas as vitaminas do complexo B funcionam como cofatores das principais enzimas responsáveis pela produção de neurotransmissores. As vitaminas do complexo B são muito importantes para o nosso organismo, independente da idade. Elas estão envolvidas no metabolismo de energia e no funcionamento do sistema imune, entre muitas outras funções.

Nas fórmulas de complexo B procure pelas vitaminas do grupo como: B1, B2, B3, B5, B6, B7, B9 e B12.

Além disso se atente às suas formas ativas:

B1: cloridrato de tiamina - 2x de 15mg

B2: riboflavina

B3: nicotinamida

B5: pantotenato de cálcio (uma das mais importantes para produção de energia) - 2x de 40 mg

B6: piridoxal 5 fosfato

B7: biotina

B9: metil folato

B12: metilcobalamina.

O QUE SE ATENTAR NO RÓTULO

- Coenzima Q10 deve estar em veículo oleoso, p. ex. junto com ômega 3, TCM, semente de uva, óleo de amêndoas etc.
 - apresentar vitamina E na composição será um diferencial
 - pode ser encontrada também como ubiquinona ou ubiquinol (forma ativa)
- Não conter adoçante artificial: aspartame, sucralose, sacarina, acessulfame de potássio etc.
- Ser isento de açúcar, lactose, glúten, soja.
- Não conter corantes artificiais
- **Para veganos:** não ser em cápsula softgel (gelatina) e não estar associada a ômega 3

ONDAS DE CALOR - FOGACHOS

Ondas de calor que começam da cintura e vão subindo no peito, rosto, nuca e costas. Principal responsável por isso é a diminuição de Óxido Nítrico que faz vasodilatação periférica. Se não tem essa vasodilatação, a temperatura corporal será controlada por estímulo das glândulas sudoríparas.

A serotonina também tem efeito no controle da temperatura corporal. Se a mulher for estressada, o aumento de catecolaminas e cortisol pioram ainda mais.

Estradiol de forma adequada, produz serotonina e endorfina que inibe noradrenalina, a mulher fica mais calma e não tem tanto aumento de batimento cardíaco. Quando a mulher entra na menopausa, diminui estradiol, diminui serotonina, diminui endorfina e aumenta noradrenalina, aumenta batimento cardíaco e temperatura corporal para tentar fugir do predador.

MENOPAUSA: diminuição de estradiol >> menos óxido nítrico >> mais vasoconstrição = fogachos.

FOCO: estimular serotonina, estradiol e GABA para controle dos fogachos.

Aumentar GABA:

- L-Taurina
- **Fitoterápicos:** passiflora, melissa, mulungu, camomila, centella asiática.

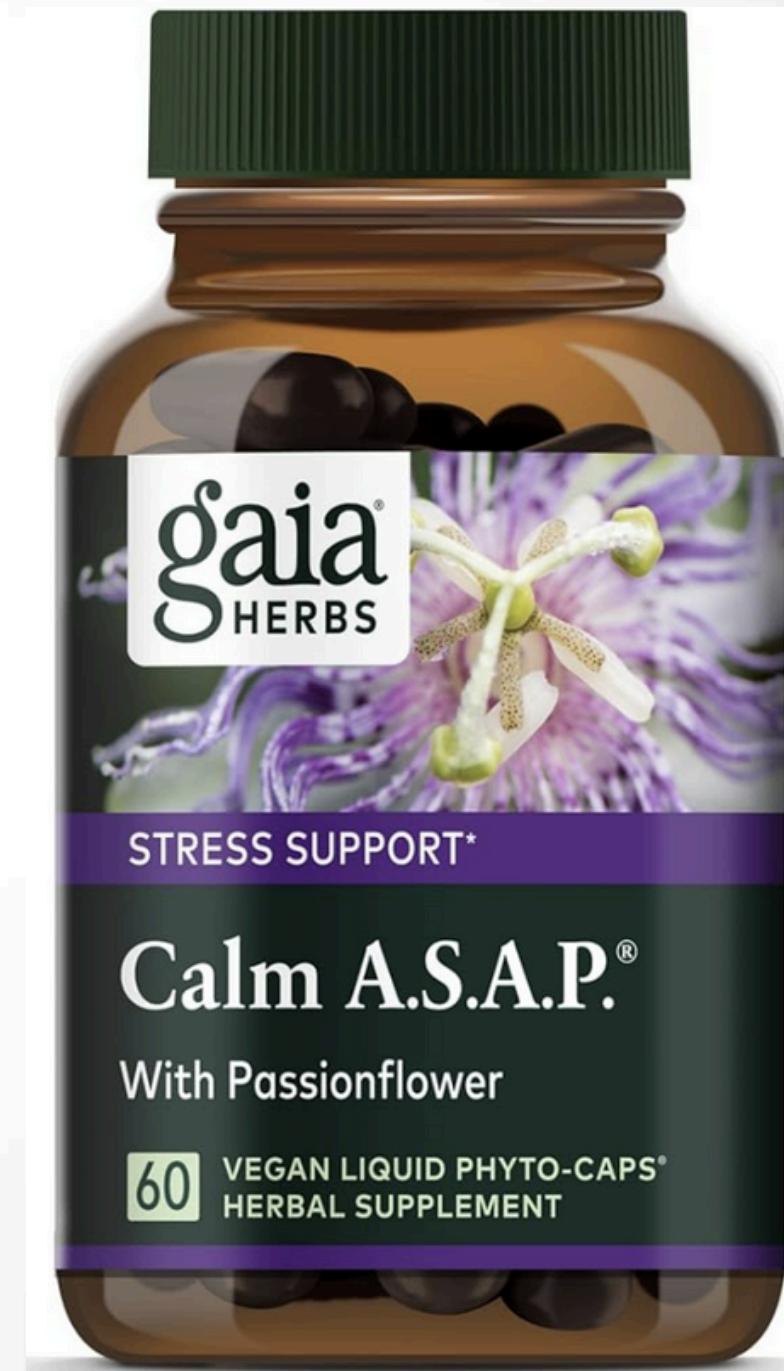
Estimular Óxido Nítrico:

- L- Arginina
- L- citrulina

Fitoterápicos: Trifolion cadence – red clover e Humulus lupulus (age em estradiol e abre GABA).

Cuidado com cafeína, pimenta, gengibre e álcool pois são alimentos que aumentam o calor.





Arginina

A arginina é classificada como um aminoácido semi-essencial ou condicionalmente essencial em seres humanos, pois pode ser sintetizada endogenamente numa quantidade suficiente para atender as necessidades. É o único aminoácido precursor de óxido nítrico (NO).

O óxido nítrico está associado ao fortalecimento muscular, a melhora da saúde do coração e a dilatação dos vasos sanguíneos. Como um precursor de óxido nítrico, a arginina pode desempenhar um papel importante no tratamento de algumas condições em que é necessária a vasodilatação, tais como pressão sanguínea elevada e a disfunção do sistema sexual.

Quanto à estimulação sexual, a arginina melhora o desempenho sexual feminino com o fornecimento de óxido nítrico (NO), que é essencial para a vasodilatação, o que torna a região erógena feminina mais irrigada aumentando a sensibilidade e prolongando o prazer. Além de reduzir os calores por melhorar a circulação sistêmica.

A posologia varia entre 100 e 1000 mg, sendo a dose usual é de 100 a 400mg/dia

Red Clover

Trifolium pratense é usado no alívio dos sintomas da menopausa, como ondas de calor e suores noturnos. Os quatro fitoestrogênios presentes no Red Clover possuem fraca atividade estrogênica no organismo, prevenindo contra osteoporose e diminuindo os sintomas vasomotores durante a menopausa.

- Devido à presença de cumarinas e isoflavonóides, doses elevadas podem interferir com terapias hormonais.
 - Usar com cautela durante a terapia de reposição hormonal com estrogênios sintéticos e contraceptivos.
 - Evitar o uso em pacientes com neoplasia estrógenos-dependentes
 - Usar com cautela em indivíduos que fazem uso de anticoagulante.
 - Pode alterar a agregação plaquetária por isso, pode ter possível interação com anticoagulantes, antiplaquetários, AINES, drogas contendo aspirina e terapia de reposição hormonal.
 -
- Dosagem e modo de usar:** extrato seco 8%: 500 a 1.000 mg ao dia, correspondentes a 40 a 80 mg de isoflavonas.

Reduzindo estresse - Calm A.S.A.P

A **passiflora** é indicada para o tratamento de quadros leves de ansiedade e insônia, pois possui uma ação calmante. Também serve para reduzir inflamações, sintomas da menopausa, transtorno de déficit de atenção e hiperatividade. Os efeitos ocorrem pela composição de flavonoides que em conjunto com outras substâncias, como alcaloides, proporcionam ações depressoras no sistema nervoso central (SNC), contribuindo para o efeito sedativo e tranquilizante. Ao contrário, de muitos medicamentos que possuem efeitos colaterais nocivos e incômodos, como tontura por exemplo. A passiflora pode ser uma alternativa por ser mais suave, inclusive ela pode ser combinada com outras ervas calmantes como a camomila, mulungu, melissa etc.

Dose usual: 600 mg, 2x ao dia.

Já a **Melissa (Melissa officinalis)** pode modular várias medidas de comportamento, como um moderado sedativo em transtorno do sono, na atenuação de sintomas de desordens nervosas, inclusive a redução de excitabilidade, ansiedade e tensão.

Dose usual: 500 mg, 2x ao dia.

Manjericão Santo: Farmacologicamente o manjericão comprehende propriedade adaptogênica, que promove sensação de bem estar, disposição e de regulação da homeostase.

Dose usual: 250 mg a 1000 mg 1 a 2 vezes ao dia.

Scutellaria lateriflora: tem ação ansiolítica, devido ao composto chamado wogonina, o qual possui afinidade com o sítio de ligação dos benzodiazepínicos no receptor GABA. A administração oral desta substância isolada mostrou atividade ansiolítica semelhante a do diazepam, porém, o efeito ansiolítico não foi acompanhado de efeitos colaterais comuns com o uso dos benzodiazepínicos, como efeito sedativo e miorrelaxante.

Dose usual: 300 a 900 mg ao dia, divididos em até 3 tomadas.

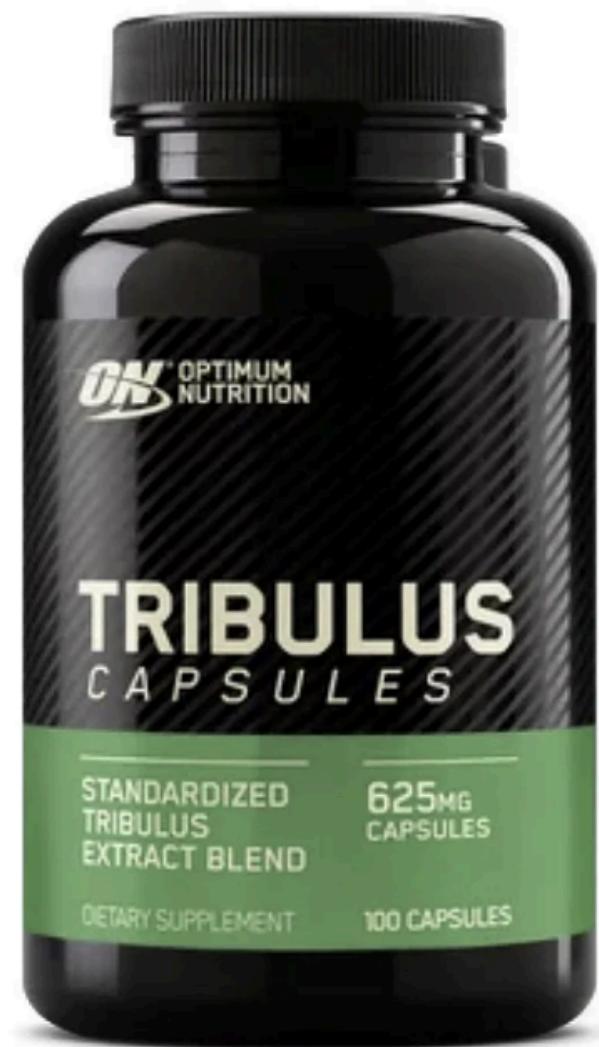
O QUE SE ATENTAR NO RÓTULO

- Não conter adoçante artificial: aspartame, sucralose, sacarina, acessulfame de potássio etc.
- Ser isento de açúcar, lactose, glúten, soja
- Não conter corantes artificiais
- Ser cápsula vegetal

LIBIDO

A sexualidade humana é influenciada por vários fatores, e um alguns fatores que atrapalham a libido são: a deficiência de neurotransmissor excitatório como **dopamina e noradrenalina, assim como a baixa sensibilidade e lubrificação genital**. Suplementos que podem ajudar são:

- Mucuna pruriens
- Panax ginseng
- Rhodiola rósea.
- Maca Peruana
- Tribulus terrestres
- Ginseng Coreano
- Óleo de borragem/prímula



Panax Ginseng

Ginseng coreano: é uma das plantas mais conhecidas pelos povos orientais sendo utilizada na China há mais de 3000 anos como uma planta estimulante, reconstituinte, geradora de vitalidade, conhecido como elixir da longa vida.

Seu efeito afrodisíaco leva a uma melhoria na resposta sexual, tanto em homens quanto em mulheres.

De acordo com os estudos, o ginseng é responsável por aumentar a libido, através dos ginsenosídeos presentes em sua composição. Estes são responsáveis por mediar as concentrações de óxido nítrico (NO) presentes na circulação sanguínea. Como o óxido nítrico é um potente vasodilatador, uma das respostas fisiológicas ao ginseng é o relaxamento muscular peniano, fator fundamental para manter as relações e o desejo sexual.

Por fim, os ginsenosídeos presentes no ginseng também possuem propriedades adaptogênicas, isto é, auxiliam o organismo a lidar com estresse mental e físico. Uma vez que a saúde mental está diretamente ligada à libido, pode-se assumir que o ginseng também atua nesta função.

Dose usual:

- Decocção: 3 a 10 g da raiz em 500 mL de água. Tomar três xícaras por dia.
- Extrato seco (4%): 120mg, duas vezes ao dia.

Maca Peruana

É obtida das raízes de *Lepidium meyenii* e é utilizada tradicionalmente como afrodisíaco e como suplemento nutricional energético, assim como em anemias, impotência sexual, perda de memória, problemas de menstruação e menopausa.

Os fitoquímicos presentes na raiz possuem características semelhantes aos hormônios sexuais (testosterona, estrogênios e prostaglandinas), auxiliando a regular o ciclo menstrual e disfunções sexuais.

Recomendação de uso: 1 a 3g ao dia.



Tribullus Terrestris

O extrato seco de *Tribulus terrestris* contém fitohormônios, influenciando no aumento da libido, freqüência e força das ereções em homens bem como na diminuição dos sintomas de frigidez sexual feminina

Dose usual: extrato seco padronizado em 40% de saponinas: 85 a 250mg 3x ao dia, administrado nas refeições.



O QUE SE ATENTAR NO RÓTULO

- Ginseng coreano
 - Ser extrato de panax ginseng
 - conter no mínimo 100 mg e no máximo 600 mg;
- Não conter adoçante artificial: aspartame, sucralose, sacarina, acessulfame de potássio etc.
- Ser isento de açúcar, glúten, soja e lactose
- Não conter corantes artificiais
- Ser cápsula 100% vegetal



PLANO ALIMENTAR

Desafio do
Emagrecimento

ESTRUTURA DE CARDÁPIO

INFORMAÇÕES IMPORTANTES! LEIA ANTES DE COMEÇAR

O MATERIAL DO DESAFIO CONSISTE EM :

- **PLANO ALIMENTAR**
- **ALIMENTOS FUNCIONAIS POR FAIXA ETÁRIA**
- **LISTA DE SUBSTITUIÇÕES**
- **SUGESTÃO DE CARDÁPIO**
- **RECEITAS** (*QUE PODEM OU NÃO SER EXECUTADAS*)
- **TABELA DE JEJUM**

Oi, gata!

Elaborei para você o **plano do DESAFIO DO EMAGRECIMENTO.**

Mas ATENÇÃO! **NÃO COMECE NADA ANTES DA SEGUNDA-FEIRA.**

O Desafio é 100% AO VIVO e eu vou te guiar em TUDO.

- NÃO monte seu cardápio sozinha agora
- NÃO comece o jejum antes da hora

ESPERE a primeira aula ao vivo na segunda, às 7h.

- Vou explicar EXATAMENTE como usar cada alimento
 - Vou tirar as suas dúvidas NA HORA

O material que você está recebendo agora é para:

-  Você se familiarizar com os alimentos
-  Já ir pensando nas suas preferências
-  Se organizar com o que já tem em casa e com o que ainda precisa comprar no mercado/feira

Os alimentos que não estiverem aqui NÃO DEVEM ser consumidos durante os 7 dias do DESAFIO.

Nosso dia será composto de **2 grandes refeições e de 1 a 2 pequenas refeições** dependendo do tempo de jejum que você vai fazer.

Sempre que aparecer uma indicação de proteína, carboidrato ou gordura, **vá na tabela de substituições, procure pelo grupo e escolha o que você desejar para aquela refeição.**

Atente-se para a quantidade que você pode consumir (está tudo na lista de substituições) tanto em medidas caseiras (colheres) quanto em peso (gramas).

MAS LEMBRE-SE:

- Tudo será explicado nas AULAS AO VIVO
- Segunda-feira, 7h, começamos
- Não faça sozinha o que faremos MELHOR juntas

Ansiosa? Normal! Mas confie no processo.

Patricia Davidson

PLANO ALIMENTAR

CAFÉ DA MANHÃ

1 porção de PROTEÍNA

1 porção de GORDURA

1 porção CARBOIDRATO*



*Adicione o carboidrato SOMENTE se estiver indo ou voltando da atividade física.

OU

JEJUM INTERMITENTE

Se você ainda não faz, não se preocupe, explicarei na Aula 1.

ALMOÇO E JANTAR



1 porção de PROTEÍNA

1 porção de VERDURA

1 porção de LEGUMES

1 porção de CARBOIDRATO**

1 porção de GORDURA

(SOMENTE 1 CARBOIDRATO- não combine diferentes tipos e **escolha entre almoço OU jantar para incluir o carboidrato).)

LANCHE DA TARDE

1 porção de FRUTA

1 porção de FIBRA

OU

1 porção de FRUTA

1 porção de PROTEÍNA



Fazer essa opção se você treina ou se você sente que tem muita flacidez de pele.

Como montar seu prato principal de forma equilibrada?

Siga uma divisão simples e funcional:

- **1/4 do prato de proteína**

Escolha uma opção da lista de substituições do grupo de proteínas (como ovos, carnes magras, peixe ou opções vegetais se for vegetariana).

- **1/4 do prato de carboidrato**

Use os carboidratos da lista liberada. Pode ser uma raiz, grão ou outro item permitido.

- **1/4 do prato de legumes**

Capriche na variedade de cores! Os legumes ajudam na saciedade e no bom funcionamento do intestino.

- **1/4 do prato de verduras**

Folhas escuras, alface, rúcula, agrião, espinafre... são fontes riquíssimas de fibras e micronutrientes.



COM CARBOIDRATO



SEM CARBOIDRATO

A gordura não precisa estar visivelmente no prato. Ela pode (e deve!) ser utilizada de forma estratégica, como: Cozinhar (ex: refogar os legumes no azeite ou óleo de coco) ou temperar (ex: um fio de azeite extra virgem na salada ou finalização do prato)

OBSERVAÇÕES IMPORTANTES!



CARBOIDRATO A refeição ideal para incluir o carboidrato é aquela que você faz antes ou depois do exercício físico, seja ela o almoço ou o jantar, vai depender da sua rotina.

O carboidrato deve ser sempre consumido mais para o final da refeição. Isso ajuda a controlar a resposta glicêmica e manter a saciedade por mais tempo.



VEGETARIANAS ou VEGANAS: Você deve substituir a proteína animal pelo grupo da proteína vegetal, conforme indicado na nossa lista de substituições.

Ela foi pensada exatamente para garantir que você mantenha a estrutura do plano



LACTANTES EXCLUSIVAS: Evite spirulina*, shots e chás, exceto os de camomila, erva-doce, melissa, jasmim e funcho.

Realize de 3 a 4 refeições por dia, sempre com uma fonte de proteína em cada uma. Mesmo que o plano inclua apenas frutas e fibras em determinado momento, acrescente alguma proteína

Se acordar de madrugada, evite comer nesse horário.

LACTANTE COMPLEMENTAR: Você pode seguir o planejamento alimentar normalmente, sem restrições específicas

Evite spirulina*, chás de hibisco ou canela (opte por ervas calmantes) e evite também shots perto da amamentação, prefira consumi-los após amamentar.

ALIMENTOS FUNCIONAIS

Escolha UM ALIMENTO FUNCIONAL da tabela abaixo, correspondente à sua faixa etária, e inclua na sua alimentação durante esta semana.

Observação: pode adicionar em qualquer momento do dia

20 a 30 anos	31 a 40 anos	41 a 50 anos	Acima de 50 anos
spirulina*, goji berry, farelo de aveia	brócolis, linhaça de qualquer tipo	linhaça de qualquer tipo, beterraba em pó, broto de alfafa	maca peruana, ginseng

CHÁS

Hibisco*, canela*, gengibre	verde, dente de leão, rosa branca	cavalinha, chá branco, erva cidreira	folha de amora, camomila
-----------------------------	-----------------------------------	--------------------------------------	--------------------------



Espirulina (1 col. sobremesa)

- Alga rica em proteínas, ferro e antioxidantes. É usada como suplemento nutricional.
- Aumenta a saciedade e acelera o metabolismo.
- Reforça o sistema imunológico e ajuda na anemia, comum em mulheres.



Goji Berry (1 col. de sobremesa pó, 1 colher de sopa in natura)

- Fruta rica em vitamina C, antioxidantes e aminoácidos
- Melhora o metabolismo e reduz o apetite.
- Favorece a saúde da pele e combate o envelhecimento precoce.

Farelo de Aveia (1 colher de sopa)

- Fonte de fibras solúveis que regulam o intestino e controlam o colesterol.
- Prolonga a saciedade, ajudando na redução calórica.
- Ajuda no equilíbrio hormonal e na saúde intestinal.





Brócolis (100g)

- Vegetal rico em fibras, cálcio e antioxidantes.
- Pouco calórico e altamente saciante.
- Contribui para a saúde óssea e prevenção de câncer de mama.

Linhaça (qualquer tipo) (1 colher de sopa)

- Fonte de ômega-3, fibras e lignanas (fitoestrógenos);
- Ajuda no controle do apetite e no funcionamento intestinal;
- Regula hormônios femininos e alivia sintomas da TPM e menopausa.



Beterraba em pó (1 colher de sobremesa)



- Rica em nitratos naturais que melhoram a circulação e a energia.
- Estimula a queima de gordura durante os exercícios.
- Melhora a saúde vascular e ajuda a prevenir anemia.

Broto de Alfafa (50g)

- Rico em vitaminas A, C, K e fitoestrógenos.
- Baixíssimo em calorias e promove saciedade.
- Alivia sintomas da menopausa e regula o ciclo menstrual.



Maca Peruana (1 col de sobremesa)

- Raiz andina que melhora energia e equilíbrio hormonal.
- Reduz compulsões alimentares e melhora disposição física.
- Regula os hormônios femininos e aumenta a libido.

Ginseng (1 col de sopa da erva)

- Planta adaptógena que aumenta a energia e reduz o estresse.
- Combate a fadiga, favorecendo treinos e emagrecimento.
- Alivia sintomas da TPM e melhora o humor.





Hibisco (1 col de sopa da erva)

- Flor usada em chás com ação diurética e antioxidante;
- Reduz a retenção de líquidos e auxilia na queima de gordura;
- Contribui para o equilíbrio da pressão arterial e saúde cardiovascular.

Canela (2 und se em pau/1 col de café se em pó)

- Especiaria termogênica que ajuda a regular a glicose no sangue.
- Estimula o metabolismo e reduz desejos por doces.
- Ajuda a equilibrar os hormônios e aliviar cólicas menstruais.



Gengibre (10g se in natura/1 col de café se em pó)



- Raiz termogênica e anti-inflamatória, com sabor picante.
- Acelera o metabolismo e ajuda na queima de gordura.
- Alivia náuseas e dores menstruais.

Chá Verde (1 col de sopa da erva)

- Bebida rica em catequinas e cafeína com efeito antioxidante.
- Aumenta a queima de gordura e reduz o apetite.
- Combate radicais livres e melhora a saúde da pele.



Dente-de-leão (1 col de sopa da erva)

- Planta diurética que ajuda na desintoxicação do fígado.
- Diminui inchaços e retenção hídrica.
- Auxilia no equilíbrio hormonal e na digestão.



Rosa Branca (1 col de sopa da erva)

- Flor usada em chás calmantes e antioxidantes.
- Ajuda a reduzir a ansiedade, que pode levar à compulsão alimentar.
- Melhora a saúde da pele e alivia tensões menstruais.





Cavalinha (1 col de sopa da erva)

- Planta medicinal com ação diurética e remineralizante.
- Combate a retenção de líquidos e celulite.
- Fortalece unhas e cabelos, comuns de enfraquecerem em mulheres.

Chá Branco (1 col de sopa da erva)

- Versão menos processada do chá verde, com mais antioxidantes.
- Potente termogênico que favorece a queima de gordura.
- Protege a pele do envelhecimento e combate inflamações.



Erva-Cidreira (1 col de sopa da erva)

- Planta calmante usada para ansiedade e insônia.
- Controla a ansiedade, ajudando a evitar o comer emocional.
- Alivia cólicas menstruais e melhora o humor.

Folha de Amora (1 col de sopa da erva)

- Rica em fitoestrógenos, cálcio e antioxidantes.
- Ajuda na regulação hormonal e controle de peso.
- Alivia sintomas da menopausa e TPM.



Camomila (1 col de sopa da erva)

- Planta calmante usada em chás para relaxamento.
- Reduz a ansiedade e o estresse, fatores que dificultam o emagrecimento.
- Ameniza cólicas e melhora o sono, essencial para o bem-estar feminino.





LISTA DE SUBSTITUIÇÃO E PORCIONAMENTO

Escolha apenas 2 a 3 opções para variar e diversificar o consumo ao longo da semana.

PROTEÍNA ANIMAL

100g – 1 filé médio

Carne bovina, frango, peixe (salmão, atum, sardinha, tilápia), frutos do mar, camarão, ovo de galinha (2 unidades) ou codorna (10 unidades), carne de porco, peru. Se escolher proteína em pó, pode ser colágeno (porção de 20g aproximadamente) ou proteína de carne (1 porção de até 25g).

VEGETARIANAS OU VEGANAS

PROTEÍNA VEGETAL

100g ou 1 ½ colher de servir rasa ou 2 pegadores de massa sem glúten

ervilha em vagem, feijões (carioca, preto, fradinho, branco, azuki etc.), grão de bico, tofu, tempeh, edamame, macarrão sem glúten (feijão, quinoa ou grão de bico) e lentilha, proteína vegetal/vegana em pó (até 20g)

VERDURAS (FOLHOSOS)

½ prato – 90g

acelga, agrião, alface (todos os tipos), almeirão, chicória/escarola, couve manteiga, folha de mostarda, folha de brócolis, repolho (verde ou roxo), rúcula, taioba, endívia, espinafre etc.

LEGUMES

100 a 120g – ¼ do prato

abóbora, abobrinha, alcachofra, aipo, aspargos, alho poró, berinjela, beterraba (cozida), brócolis, brotos, cenoura, chuchu, couve de bruxelas, couve-flor, jiló, palmito, pepino, pimentão, quiabo, rabanete, cogumelos, tomate cereja, tomate salada, macarrão konjac, cebola e alho.

FIBRAS

20g – 1 colher de sopa cheia

farinha de banana verde, psyllium, semente de chia e linhaça (ou suas farinhas).

NÃO consumir granola

CARBOIDRATOS

**60g – 1 colher de servir rasa
(cozidos – NÃO na forma de farinhas)**

arroz integral/selvagem/vermelho/negro, feijão, lentilha ou ervilha, batata doce, pão sem glúten qualquer marca do mercado (2 fatias), cuscuz (1/4 de xícara ou 1/2 colher de servir), macarrão sem glúten (qualquer marca do mercado), batata inglesa, quinoa, milho natural (espiga), batata yacon, mandioca/aipim, aveia.

Não misture diferentes tipos de carboidrato.

FRUTAS

80g – 1 xícara de chá cheia

abacaxi, acerola, ameixa crua, amora, biomassa de banana verde, banana nanica, cajá, caju, carambola, cereja, figo, framboesa (frutas vermelhas), goiaba, graviola, jabuticaba, kiwi, laranja lima, limão, lima da pérsia, maçã (argentina e fuji), maçã verde, mamão (formosa e papaia), manga, maracujá, melancia, melão, mirtilo, morango, nectarina, nêspera, pêra, pêssego, pitaya, romã, tangerina pocã, uva (rubi ou itália).

NÃO COMER FRUTAS SECAS como passas, damasco, tâmaras, etc e nem suco destas frutas.

GORDURAS

1 colher de sobremesa rasa (8 ml – óleos e azeites) ou 20g castanhas, coco seco, farinhas e sementes ou 75g abacate ou 200 ml leite vegetal

coco (farinha, coco seco, ralado sem açúcar, chips, manteiga ou óleo), abacate (in natura ou óleo), óleo de linhaça, farinha da linhaça, azeitona, azeite extra-virgem, TCM líquido, amêndoas (pode ser na forma de farinha também), castanha do pará, nozes, macadâmias, pistache, semente de abóbora ou girassol, tahine, semente de gergelim, nibs de cacau, chocolate 70% cacau ou acima (25g), azeitonas (12 unidades)

NÃO USAR margarina.

BEBIDAS: **(sem açúcar e/ou adoçante)**

café, água, água com gás, chás de ervas variadas e águas aromatizadas (**preparar a água colocando dentro canela, cravo, hortelã e gengibre, por exemplo**)

CONDIMENTOS E ESPECIARIAS

alho, cebola, shoyu de coco (ou molho de coco), sal, cúrcuma, curry, pimenta, canela, gengibre, ervas secas à gosto, vinagre de maçã (orgânico) ou nutritional yeast (levedura nutricional), cacau em pó 70%

NÃO PODE USAR TEMPEROS PRONTOS como caldos industrializados, realçador de sabor tipo ajinomoto e etc.

SUPLEMENTOS OU MEDICAMENTOS

Manter todos que faz uso atualmente, principalmente aqueles de ordem médica.

SUGESTÃO DE CARDÁPIO

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
CAFÉ DA MANHÃ						
avocado toast	inhame cozido com edamame no azeite	pão sem glúten + ovo + fio de azeite com sal	mandioca cozida + proteína em pó no leite vegetal	batata doce + ervilha + coco	torrada + tofu + gergelim	abacate + aveia + proteína em pó
ALMOÇO						
salmão + rúcula + brócolis + batata doce + semente de girassol	tofu grelhado no azeite e alho + tomate	bolinho de lentilha	tilápia + alcachofra + espinafre + azeite	frango + milho + alface + palmito + gergelim	ovo de codorna + rúcula + tomate cereja + azeite + manjericão	torta salgada de frango
LANCHE						
purê de manga	melancia + ovo	morango batido com collagen protein	Banana + chia	Kiwi + linhaça	Maracujá com collagen protein de baunilha	mamão com psyllium
JANTAR						
lentilha + alface + cenoura + azeite	frango + arroz + quiabo + espinafre	frango + arroz + quiabo + espinafre	mignon suíno + mandioca cozida + agrião + beterraba + azeite	tofu ao curry	muffin de atum + batata cozida	mix de folhas + feijão fradinho + cenoura + azeite

Dúvidas Frequentes

Posso escolher dois tipos de proteína mantendo a quantidade total de 100g?

Sim! Você pode combinar dois tipos de proteína do mesmo grupo (ex: duas proteínas animais ou duas proteínas vegetais), desde que a quantidade total fique em 100g.

Posso usar mais de um tipo de folha?

Sim, pode! Pode misturar diferentes folhas, respeitando o total de 90g.

Posso usar mais de um tipo de legume?

Deve! A ideia é trazer diversidade de nutrientes para o prato, então misturar legumes é super indicado , sempre dentro da faixa de 100 a 120g.

Posso escolher mais de um tipo de carboidrato respeitando a quantidade?

O ideal é escolher **apenas um tipo por refeição**, para não dificultar o controle de porções e manter o plano mais objetivo.

Dúvidas Frequentes

Posso escolher mais de uma fruta respeitando o total de 80g?

Sim! Pode misturar duas ou mais frutas da lista de substituições, desde que o total final fique em até 80g.

Posso tomar os shots em jejum?

Pode sim! Você pode tomar a qualquer hora do dia. Mas geralmente, são preferidos pela manhã, como um ritual para iniciar bem o dia, e porque não quebra o jejum. Se for tomar perto de uma refeição, prefira tomar 30 minutos antes ou 30 minutos depois para melhor absorção.

Como usar maca, spirulina e/ou ginseng?

Esses itens funcionais podem ser usados em:

- Shots
- Smoothies
- Saladas

Desafio do
Emagrecimento
Ao Vivo com *Patricia Davidson*

RECEITAS

Café da Manhã

Tofu Mexido com Abacate

1 porção

Proteína + Gordura

Ingredientes

- 100g de tofu firme
- 1 colher de chá de cúrcuma
- Sal e pimenta a gosto
- 1 colher de café de azeite de oliva
- 75g de abacate (aproximadamente 3 colheres de sopa)
- Suco de 1/4 de limão

Modo de preparo:

Amasse o tofu com um garfo até que fique com textura de ovos mexidos.

Em uma frigideira, aqueça o azeite e adicione o tofu, cúrcuma, sal e pimenta. Refogue por 5-7 minutos.

Amasse o abacate com suco de limão e sirva ao lado do tofu mexido.



Creme/pudim Proteico de Cacau e Coco

1 porção

Proteína + Gordura

Ingredientes

- 20g de proteína vegetal (ou animal) em pó (sabor chocolate ou baunilha)
- 1 colher de sopa de coco ralado sem açúcar (10g)
- 100 ml de leite vegetal de coco sem açúcar
- Canela ou essência de baunilha (opcional)

Modo de preparo:

Em um bowl, misture a proteína com o leite vegetal até virar um creme.

Adicione o coco ralado e mexa bem.

Finalize com canela ou baunilha, leve à geladeira por 15 min (opcional).



Avocado Toast

1 porção

Gordura

Ingredientes:

- 75g de abacate maduro
- Sal a gosto
- Pimenta-do-reino a gosto
- 1 colher de chá de suco de limão
- 1 colher de sopa de cebola roxa bem picadinha
- 1 colher de chá de coentro ou salsa fresca picada (opcional)

Modo de preparo do avocado (tipo guacamole):

Coloque os 75g de abacate em uma tigela e amasse com um garfo até obter uma pasta rústica. Se quiser mais cremoso, pode amassar mais.

Adicione 1 colher de chá de suco de limão (isso ajuda a realçar o sabor e evitar que escureça), o sal e a pimenta a gosto. Acrescente a cebola roxa e finalize com coentro ou salsa à gosto.



Desafio do
Emagrecimento
Ao Vivo com *Patricia Davidson*

RECEITAS

Almoço e Jantar

Tofu ao Curry

1 porção

Proteína + verdura + legumes + gordura

Ingredientes:

- 100g de tofu firme
- 120g de couve manteiga
- 100g de abobrinha
- 1 colher de sopa rasa de tahine (10g)
- 1 colher de chá de azeite (5ml) = 1 porção de gordura
- Alho, sal, cúrcuma, pimenta-do-reino e limão a gosto

Modo de preparo:

Corte o tofu em cubos e tempere com cúrcuma, sal, limão e pimenta. Grelhe com um fio de azeite até dourar.

Fatie a abobrinha e grelhe dos dois lados em uma frigideira antiaderente.

Refogue rapidamente a couve manteiga com alho e um pouquinho de água ou azeite.

Misture o tahine com um pouquinho de limão e água morna até formar um molhinho cremoso.

Monte tudo no prato e regue com o molho de tahine.



Bolinhos de Lentilha

1 porção

Proteína + Verdura + legume + gordura

Ingredientes:

- 100g de lentilha cozida e escorrida
- 120g de espinafre fresco ou congelado
- 100g de brócolis
- 20g de nozes picadas
- Temperos: alho, cebola, páprica defumada, sal, azeite (apenas para refogar)

Modo de preparo:

Amasse a lentilha cozida com cebola, páprica e sal até virar uma massa.

Refogue o espinafre rapidamente com alho e sal, corte em pedaços bem pequenos e acrescente à lentilha amassada.

Modele pequenos bolinhos e doure em uma frigideira antiaderente (sem óleo ou com uso mínimo).

Cozinhe o brócolis no vapor até ficar macio, mas firme.

Sirva os bolinhos com espinafre e brócolis, e finalize com as nozes picadas por cima.



Torta Salgada de Frango

4 porções

Gordura + proteína + legume + verdura



Massa:

- 100g de farinha de amêndoas
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva
- 2 ovos
- 1 colher de sopa de água (se necessário para dar liga)
- Sal e pimenta a gosto

Recheio:

- 100g de peito de frango cozido e desfiado
- 120g de couve manteiga, lavada e picada
- 100g de abobrinha ralada
- 1 colher de sopa de azeite de oliva (para refogar)
- 1 dente de alho picado
- Sal e pimenta a gosto

Modo de preparo:

Preparar a massa:

- Em uma tigela, misture a farinha de amêndoas com os ovos, o azeite e o sal. Vá adicionando a água aos poucos até formar uma massa homogênea. Modele a massa em uma forma de torta e reserve.



Preparar o recheio:

Em uma frigideira, aqueça o azeite de oliva e refogue o alho picado até dourar. Adicione a abobrinha ralada e refogue por 5 minutos, até que a água da abobrinha evapore.

Em seguida, adicione a couve manteiga picada e refogue até murchar.

Junte o frango desfiado, misture bem e tempere com sal e pimenta a gosto.

Montar a torta:

Coloque o recheio sobre a massa já modelada na forma de torta. Alise com uma espátula para distribuir o recheio de forma uniforme

Assar:

Leve ao forno pré-aquecido a 180°C por aproximadamente 25-30 minutos ou até que a massa esteja dourada e o recheio bem firme.



Muffin de Atum

3 porções

Proteína + verdura + legume + gordura

Ingredientes

- 100g de atum em lata (em óleo, drenado)
- 120g de couve-flor cozida
- 100g de pimentão vermelho cortado em cubos
- 8 ml de azeite extra-virgem
- 20g de sementes de abóbora (trituradas ou inteiras)

Ingredientes adicionais para a massa:

- 2 ovos
- 2 colheres de sopa de farinha de amêndoas
- 1 colher de sopa de farinha de linhaça (opcional para dar liga)
- Sal e pimenta a gosto
- 1 colher de chá de fermento em pó



Modo de preparo:

1. Preparar os ingredientes:

- Cozinhe a couve-flor até ficar bem macia e amasse um pouco com um garfo ou processador, mantendo alguma textura.
- Lave e corte o pimentão em cubos pequenos.
- Abra a lata de atum, drene o excesso de óleo e reserve.

2. Preparar a massa:

- Em uma tigela grande, bata os ovos.
- Adicione a farinha de amêndoas e a farinha de linhaça (se estiver usando).
- Acrescente a couve-flor amassada, o pimentão cortado e o atum, misturando bem até incorporar todos os ingredientes.
- Adicione o fermento em pó, o azeite, as sementes de abóbora, sal e pimenta a gosto.
Misture bem para combinar tudo.

Assar os muffins:

Preaqueça o forno a 180°C

Distribua a massa nas forminhas de muffin (cerca de 6 porções).

Asse por cerca de 20-25 minutos ou até que fiquem dourados e firmes ao toque.

RECEITAS

Lanche da Tarde

Purê de Manga

1 porção

Fruta + fibra

Ingredientes:

- 80g de manga (bem madura)
- 1 colher de sopa cheia de farinha de banana verde (20g)
- Canela a gosto

Modo de Preparo:

Bata a manga no mixer ou amasse com garfo até formar um purê.

Misture a farinha de banana verde e finalize com canela.

Se quiser textura mais leve, adicione 1-2 colheres de água morna.



Creme de Banana

1 porção

Fruta + proteína

Ingredientes

- 80g de banana nanica madura (aprox ½ banana média)
- 20g de proteína vegetal em pó
- Canela a gosto
- 1 colher de sopa de água ou leite vegetal (opcional, para ajudar a bater)

Modo de preparo:

Amasse a banana com um garfo.

Misture a proteína vegetal em pó até formar um creme homogêneo.

Finalize com canela e saboreie.

