

Emagreça saudável *sem bariátrica*

NUTRIÇÃO INTELIGENTE PARA
UM CORPO LEVE, UMA MENTE FORTE
E **MAIS QUALIDADE DE VIDA**

ESCOLHAS
SAUDÁVEIS
RESULTADOS
REAIS



Uma prévia do guia completo de alimentação, hábitos e estratégias não cirúrgicas baseadas em evidências.

Conheça o método, teste ferramentas práticas e descubra o que existe na edição completa.

Emagrecer com saúde não precisa significar viver de dieta

A proposta do ebook é ensinar organização, saciedade, flexibilidade e autonomia - sem promessas milagrosas.

O emagrecimento sustentável não depende de um alimento específico, chá, suplemento ou “detox”. Ele acontece dentro de um conjunto de fatores: alimentação, gasto energético, sono, movimento, saúde mental, medicamentos, ambiente, rotina e condições individuais.

A IDEIA CENTRAL

Você não precisa transformar cada refeição em uma prova de disciplina. O objetivo é construir uma rotina suficientemente boa para ser repetida por meses e anos, e não apenas por alguns dias.

O que você vai encontrar nesta amostra

- Uma explicação simples sobre fome, saciedade e déficit energético.
- O modelo visual do Prato 50/25/25.
- Uma tabela prática de substituições.
- Um dia completo do Programa de 30 Dias.
- Uma das 25 receitas da edição completa.
- Uma ferramenta de comportamento alimentar para aplicar imediatamente.

IMPORTANTE

A cirurgia bariátrica é um tratamento reconhecido e pode ser indicada para algumas pessoas. Este material não substitui avaliação médica nem desqualifica tratamentos cirúrgicos ou medicamentosos; seu foco é educação alimentar e hábitos.

Fome, saciedade e o que realmente move a perda de gordura

Entender o processo ajuda a abandonar regras rígidas e expectativas irreais.

Para que exista perda de gordura ao longo do tempo, o organismo precisa utilizar mais energia do que recebe. Mas isso não significa que “quanto menos comer, melhor”. Um déficit muito agressivo pode aumentar fome, cansaço, irritabilidade e dificuldade de manter o plano.

Três sinais que vale observar

Sinal	Como costuma aparecer	Estratégia prática
Fome física	Aparece gradualmente e costuma aceitar diferentes opções de comida.	Evite chegar repetidamente à fome extrema.
Saciedade	É a redução da vontade de continuar comendo após a refeição.	Coma mais devagar e dê tempo para perceber o sinal.
Vontade específica	Pode surgir de hábito, emoção, ambiente ou desejo por um alimento.	Observe o contexto antes de reagir automaticamente.

POR QUE PROTEÍNA E FIBRA AJUDAM?

Fontes de proteína e alimentos ricos em fibra podem contribuir para saciedade e qualidade nutricional. Verduras, legumes, frutas, feijões e cereais integrais também ajudam a aumentar volume e variedade das refeições.

O ebook completo transforma esses princípios em decisões práticas: montar refeições, escolher substituições, planejar compras, lidar com restaurantes e ajustar a rotina sem classificar alimentos como “bons” ou “ruins”.

O Prato 50/25/25

Uma referência visual flexível para refeições principais - sem transformar cada prato em uma conta.

Parte do prato	Priorize	Exemplos
50%	Verduras e legumes	Alface, couve, brócolis, cenoura, abobrinha, tomate, repolho
25%	Fonte de proteína	Ovos, frango, peixe, carne, tofu, lentilha e outras leguminosas
25%	Cereal ou tubérculo	Arroz, milho, mandioca, batata, macarrão, quinoa, cuscuz
Complementos	Temperos e gorduras	Azeite, sementes, castanhas, ervas, alho, cebola, limão

EXEMPLO BRASILEIRO

Metade do prato com salada e legumes + arroz + feijão + uma fonte de proteína. Arroz e feijão podem continuar fazendo parte de um plano de emagrecimento.

Antes de se servir, pergunte

1. Tenho algum vegetal ou outro alimento rico em fibra?
2. Tenho uma fonte de proteína?
3. A quantidade faz sentido para a minha fome e para o que farei nas próximas horas?

FLEXIBILIDADE

Este modelo é uma referência educativa. Fome, preferências, atividade física, cultura e condições clínicas podem exigir ajustes.

Substituições que evitam o “não tenho o alimento certo”

Você não precisa seguir um cardápio perfeito para manter a estrutura da refeição.

Se faltar...	Você pode usar...
Frango	Ovos, peixe, carne, tofu ou combinação de leguminosas
Arroz	Batata, mandioca, milho/cuscuz, macarrão ou quinoa
Feijão	Lentilha, ervilha ou grão-de-bico
Iogurte	Leite, kefir ou alternativa adequada sem açúcar
Verdura fresca	Legumes congelados sem molho ou outra hortaliça disponível
Castanhas	Amendoim sem açúcar, sementes ou outra fonte de gordura na refeição

OPÇÕES ECONÔMICAS

Ovos, feijão, sardinha, frango, aveia, banana, repolho, cenoura, abóbora e alimentos da estação costumam ajudar a montar refeições nutritivas com menor custo.

Uma compra simples para 7 dias pode ter

- 3 a 5 tipos de verduras e legumes que você realmente utiliza;
- 3 a 4 frutas da estação;
- feijão + outra leguminosa;
- arroz, aveia e um tubérculo ou cuscuz;
- ovos e outras proteínas conforme orçamento e preferência;
- alho, cebola, limão e ervas para dar sabor sem depender de molhos prontos.

NA EDIÇÃO COMPLETA

Há lista de compras, substituições por função, opções econômicas e estratégias para reduzir desperdício e dependência de delivery.

Dia 01 - Semana 1: Organização e saciedade

A edição completa apresenta 30 dias em quatro semanas de aprendizagem progressiva.

FOCO DO DIA

Organizar horários e reduzir longos períodos de fome extrema.

Refeição	Exemplo prático	Troca possível
Café da manhã	Ovos mexidos + mamão + aveia ou chia	logurte natural + fruta + aveia
Almoço	Arroz, feijão, carne moída magra, couve e tomate	Maior porção de feijão/lentilha + vegetais
Lanche	logurte + cacau + morangos	Fruta + sementes
Jantar	Omelete de legumes + salada + arroz/raiz se houver fome	Tofu mexido + arroz e legumes

Checklist do dia

- Fiz pelo menos uma refeição sem telas e com atenção.
- Incluí verduras ou legumes em pelo menos duas refeições.
- Movimentei meu corpo dentro da minha condição atual.
- Observei fome e saciedade sem me julgar.

PERGUNTA DE REFLEXÃO

O que mais costuma me levar a ficar muitas horas sem comer?

ATENÇÃO

As combinações são exemplos educativos, não prescrição individual. Diabetes, doença renal, gestação, medicamentos que alteram glicemia/apetite ou histórico de transtorno alimentar exigem avaliação profissional.

Overnight oats de banana e canela

Uma opção simples para deixar o café da manhã praticamente pronto na noite anterior.

Ingredientes - 1 porção

- 1/2 xícara de aveia em flocos;
- 1 pote de iogurte natural ou alternativa adequada sem açúcar;
- 1 banana pequena em rodela;
- canela a gosto;
- 1 colher de chá de chia (opcional).

Modo de preparo

1. Misture a aveia com o iogurte em um pote com tampa.
2. Acrescente a banana, a canela e a chia.
3. Leve à geladeira por pelo menos 4 horas e consuma refrigerado.

SUBSTITUIÇÕES

Banana pode ser trocada por maçã, mamão ou morangos. Para uma versão sem lactose, escolha um iogurte adequado às suas necessidades.

POR QUE ESTA RECEITA FUNCIONA BEM NA ROTINA?

Ela combina cereal, fruta e uma fonte de proteína/lácteo em uma preparação prática. O principal benefício é facilitar a organização da manhã - não “acelerar o metabolismo”.

Na edição completa, as receitas incluem

- ingredientes e rendimento;
- passo a passo;
- substituições;
- observações práticas para encaixar a preparação na rotina.

A pausa de 90 segundos antes de comer no automático

Uma ferramenta simples para perceber fome física, emoção, hábito e ambiente antes de tomar a decisão.

Comer por emoção ou por hábito acontece com muitas pessoas. O problema não é ter vontade de comer sem fome em alguma ocasião, mas sentir que esse comportamento acontece no piloto automático e depois gera culpa, restrição ou perda de controle.

Faça este pequeno roteiro

1. Pare por 90 segundos e perceba o que está acontecendo no corpo.
2. Dê uma nota de 0 a 10 para sua fome física.
3. Nomeie a emoção presente: ansiedade, tédio, tristeza, cansaço, celebração ou outra.
4. Pergunte: “O que eu preciso agora - comida, descanso, companhia, pausa ou simplesmente saborear algo?”
5. Se decidir comer, faça isso de forma consciente, sem transformar a escolha em culpa.

UM PONTO IMPORTANTE

Nenhuma escala de fome diagnostica compulsão alimentar. Episódios recorrentes de perda de controle, sofrimento intenso, vômitos provocados ou restrição severa merecem avaliação com profissionais qualificados.

NO EBOOK COMPLETO

Você encontra um capítulo sobre fome emocional, gatilhos, ambiente, recaídas e como retomar sem punição ou jejum compensatório.

A amostra termina aqui. O programa completo continua por mais 29 dias.

A edição completa foi organizada para transformar informação em uma rotina aplicável.

NA EDIÇÃO COMPLETA VOCÊ RECEBE

81 páginas de conteúdo + Programa de 30 Dias + 25 receitas + ferramentas de manutenção

Entre os conteúdos

- Fundamentos do emagrecimento sem linguagem milagrosa;
- Fome, saciedade, proteínas, carboidratos, gorduras e fibras;
- Alimentação e prevenção de doenças;
- Hidratação, sono, estresse e movimento;
- Programa prático do Dia 1 ao Dia 30;
- 25 receitas para café da manhã, refeições, lanches e sobremesas;
- Lista de compras e substituições;
- Restaurantes, festas, finais de semana e delivery;
- Platôs, recaídas e retomada;
- Plano de manutenção por 90 dias e diário de acompanhamento.

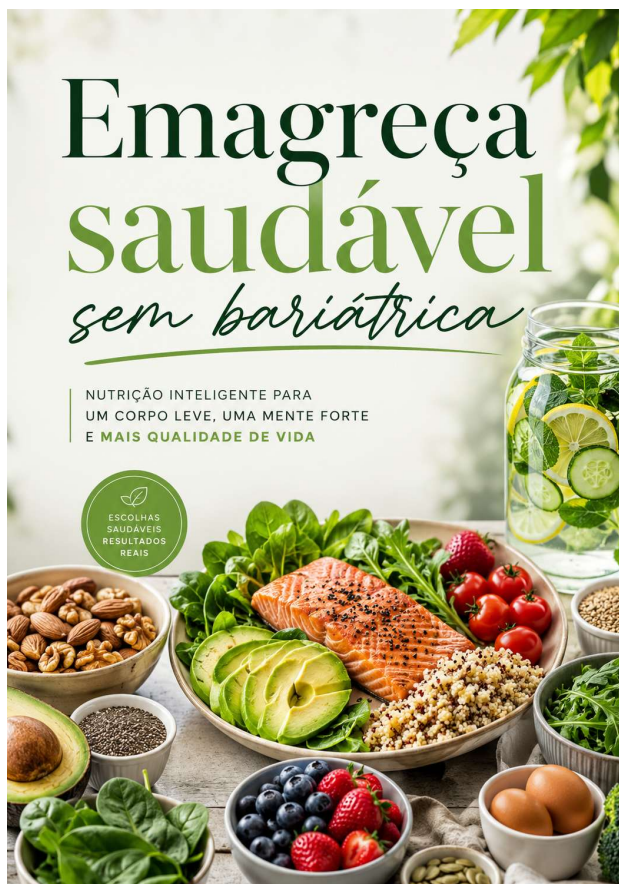
A PROPOSTA

Não é fazer você depender de um cardápio para sempre. É ensinar uma estrutura que possa ser adaptada à sua vida real.

PRÓXIMO PASSO

Quer continuar do Dia 2 ao Dia 30?

Acesse a edição completa e tenha todas as ferramentas em um único guia.



EMAGREÇA SAUDÁVEL SEM BARIÁTRICA

Guia completo de alimentação, hábitos e estratégias não cirúrgicas

30 dias de programa • 25 receitas • listas práticas • manutenção por 90 dias

CLIQUE AQUI PARA ACESSAR O EBOOK COMPLETO

O botão será conectado ao seu link definitivo da Hotmart.

LEMBRETE

Resultados variam entre pessoas. Este material é educativo e não substitui avaliação, diagnóstico ou acompanhamento individualizado com profissionais de saúde.

Nutrição inteligente • hábitos sustentáveis • mais autonomia