



Semana da —
DESINFLAMAÇÃO

**DESCUBRA SEU NÍVEL DE INFLAMAÇÃO
E OS SABOTADORES QUE TRAVAM
SEU EMAGRECIMENTO**

ANTES DE COMEÇAR A AULA

Você recebeu este material para acompanhar a **Aula 2** da Semana da Desinflamação.

Ele serve como guia de estudos para você gravar tudo o que aprendeu na aula e visitar sempre que precisar, assim como na Aula 1.

Tenha em mãos caneta e papel para anotar insights importantes.

Na aula de hoje você vai descobrir porque **não consegue emagrecer de forma definitiva e como mudar esse cenário, entendendo como a inflamação contribui para a dependência de medicações.**

Quando a inflamação é tratada na raiz, a vida muda: você se mantém magra, recupera sua energia, alegria e volta a ter qualidade de vida.

RESUMO DA AULA 1

Na Aula 1 falamos sobre **resistência à insulina, intestino inflamado e ansiedade.**

Você fez o diagnóstico inicial — lembre-se: barriga estufada, gases frequentes ou prisão de ventre não são normais.

Guarde esse diagnóstico.

Hoje vamos avançar para entender como medir os níveis de inflamação no seu corpo.

O QUE VAMOS APRENDER NA AULA 2

- Por que não é falta de disciplina, mas sim inflamação que impede seu emagrecimento.
- Como medir, de forma prática, os sinais do seu corpo.
- Quais são os principais sabotadores silenciosos que inflamam seu organismo.

INTRODUÇÃO

POR QUE O CORPO INFLAMA MESMO QUANDO VOCÊ ACHA QUE ESTÁ FAZENDO TUDO CERTO?

Muitas mulheres vivem se perguntando:

“Por que eu me alimento bem e ainda assim continuo inchada?”

“Por que mesmo tomando remédio continuo cansada, com dor e sem conseguir emagrecer?”

A verdade é que, mesmo sem perceber, o corpo feminino moderno está constantemente inflamado.

Essa inflamação não é visível como uma febre ou uma ferida, mas ela age em silêncio, sabotando sua energia, seus hormônios, seu intestino, sua imunidade e até seu humor.

Durante a aula, os médicos Daniela Kanno e Luiz Fernando Sella explicaram que existem **4 principais fontes de inflamação silenciosa** no corpo da mulher:

1. Alimentação industrializada disfarçada de saudável

Muitos alimentos que parecem “fit” ou “naturais” escondem aditivos químicos, açúcar, corantes e óleos inflamatórios.

Mesmo produtos com rótulo “zero açúcar” ou “rico em fibras” podem provocar inflamação se forem ultra processados.

2. Uso prolongado de medicamentos sem tratar a causa real

Remédios como anti-inflamatórios, ansiolíticos, hormônios e antibióticos aliviam o sintoma, mas não resolvem a causa.

Com o tempo, intoxicam o fígado, sobrecarregam o intestino e aumentam a inflamação.

3. Estresse emocional e mental crônico

Preocupações, ansiedade, exaustão emocional e sensação constante de alerta aumentam o cortisol e fazem o corpo viver em estado de defesa.

Resultado: o corpo não queima gordura, retém líquido, altera os hormônios e sabota o seu bem-estar.

4. Sono de baixa qualidade e falta de descanso verdadeiro

Sem sono profundo e reparador, o corpo não se regenera.

A inflamação aumenta, a fome emocional piora e os processos de cura desaceleram.

O QUE ACONTECE NO CORPO QUANDO VOCÊ COMEÇA A DESINFLAMAR

Se você sofre com inchaço, cansaço, intestino desregulado, dores no corpo, ansiedade, ganho de peso... saiba: **isso não é normal.**

Esses são sinais de um corpo que está pedindo socorro.

Mas a boa notícia é que **quando você começa a desinflamar**, tudo começa a mudar.

Durante a aula, os médicos explicaram que o corpo da mulher foi feito para se regenerar.

Só que, antes disso, é preciso **remover os bloqueios que causam inflamação.**

Veja o que pode acontecer **em poucas semanas** após adotar hábitos anti-inflamatórios:

- Você acorda com mais energia
- O intestino começa a funcionar melhor
- A mente desacelera e o sono melhora
- A fome emocional diminui
- A balança começa a ceder
- As roupas voltam a servir
- As dores diminuem ou até desaparecem
- O corpo volta a desinchar

E o melhor: **sem depender de remédio.**

OS 3 PILARES PARA EMAGRECER SEM REMÉDIOS E SEM SOFRIMENTO

Você já ouviu que “para emagrecer, basta fechar a boca e se matar na academia”? Pois essa ideia está completamente ultrapassada — e no fundo, você já sentia isso.

Na aula de hoje, mostramos que o emagrecimento real, saudável e duradouro vem de dentro. Ele começa com um corpo desinflamado, regulado e nutrido de forma inteligente.

E para isso, existem três pilares inegociáveis:

1. Desinflamar o corpo

A inflamação silenciosa impede seu corpo de emagrecer, mesmo quando você faz dieta. Ela sabotagem sua energia, aumenta a compulsão por doces e faz você acumular gordura abdominal.

✓ O que fazer agora:

- Reduza imediatamente os 3 maiores inflamadores alimentares: açúcar refinado, óleo vegetal (soja, milho, girassol) e farinha branca.

Se for difícil cortar tudo, comece substituindo:

- Açúcar por melado, tâmaras ou frutas secas
- Óleo por azeite ou óleo de coco
- Farinha branca por aveia, polvilho ou farinha de grão-de-bico

2. Regular o intestino

Seu intestino é seu “segundo cérebro” — e também é onde tudo começa.

Um intestino inflamado significa má absorção de nutrientes, produção de toxinas e baixa serotonina (hormônio da felicidade).

✓ O que fazer agora:

- Comece o dia com um suco ou vitamina rica em fibras:
Ex: abacaxi + couve + chia + hortelã
- Adicione sementes anti-inflamatórias à alimentação: linhaça, chia, gergelim
- Beba água morna com limão em jejum para ajudar no peristaltismo

3. Nutrir com inteligência

Não adianta comer pouco e comer mal. Seu corpo precisa de alimentos vivos, com energia vital, que acalmem o sistema e ajudem a restaurar o metabolismo.

✓ O que fazer agora:

Foque em comida de verdade: vegetais crus, cozidos, frutas frescas, leguminosas

Inclua cores no prato – cada cor traz nutrientes diferentes

Prefira alimentos que nascem e estragam — eles têm vida e vão devolver sua saúde

HISTÓRIAS E EXEMPLOS

Durante a aula você vai conhecer histórias de mulheres que transformaram suas vidas, cada uma no seu ritmo, mostrando que é possível mudar com paciência, ambiente e escolhas consistentes.

Assim como elas, há centenas de outras pessoas passando por transformações parecidas.


Naura Fontana 19:15 ★

Eu fiz certinho as 3 semanas da desinflamação e continuo fazendo, perdi 5,5kg, e estou me sentindo muito melhor, mais energia e disposição. Agora só esperar a avaliação dos meus exames pelos doutores.


Valdirene Silva 19:15 ★

Boa Noite, eu não consegui emagrecer, mais desde que comecei o reset mulher nunca mais comi açúcar, hoje tenho mais disposição, os joelhos não doem como antes, a glicemia controlada 99


Valdirene Silva 19:16 ★

a glicemia chegava mais de 200


Carlos Henry dos Santos Duarte 19:20 ★

Só pra vocês saberem, perdi 4Kg graças a Deus


lis costa 19:21 ★

Não pesei ainda, mas as roupas estão folgadas e o rosto mais fino, a disposição é outra, além de estar amando fazer as receitas


Elizangela Prates 19:24 ★

Com o Reset descobri novos sabores, percebi que o meu paladar estava muito limitado e pobre. Obrigada doutores.


gracelia sousa 19:29 ★

Ahhh , fui elogiada no trabalho. Perguntaram o que estou fazendo, porque minha pele mudou está muito mais bonita.


Marta Bayer 19:06 ★

posso fazer tudo de novo já perdi 10 kilos


Cilsí Weisheimer 19:06 ★

estou muito feliz, pois já diminuiu 6


Eleni Dias de Jesus Dias de Jesus 19:07 ★

fiz o exame,vou pegar o resultado dia 18,e enviarei. estou mto feliz perdi 5k,fazendo alimentação deliciosa,sem carnes,gordura,estou maravilhada. Obrigada doutores.


veraluciawillersroldão 19:07 ★

Eu eliminei 3 kg na primeira semana , hj começo a segunda semana .


Alice Corrêa 19:08 ★

eliminei 8 Kg


Alzineia Santos Oliveira Santana 19:09 ★

Estou muito grata, pois tomava analgésico para dor de cabeça TODOS os dias. E há 10 dias não sinto dores de cabeça. Isso pra mim já é uma vitória. E de bônus ainda perdi 3,4 kg.


Marta Bayer 19:11 ★

meu médico vai tirar o remédio de pressão quero perder 20 kilos


Maria das Dores Fernandes 19:12 ★

Podem confiar porque resultado será incrível!!!!🥰😄🙏

Elizangela Prates 19:05 
Estou me sentindo muito bem. Disposta e ativa

Alice Corrêa 19:07 
eu Odilza eliminei 5 kg

Maraisa Fernanda 19:07 
com as 3 semanas de protocolo indo agora pra 5 semana perdi 7 kilos

Ana lucia Lopes 19:08 
não estou comendo nem um doce, não está me fazendo falta, não como mais o que eu comia, está sendo muito gratificante, só gratidão 🙏, estou dormindo 😊 voltei até sonhar 😊

Rozelaine Melo 19:09 
esse programa ResetMulher é top pois vemos os resultados em poucas semanas, além de perder peso 3 kilos,estou me sentindo uma garota de 30, quero melhorar mais.

Rita Cassia 19:09 
quando saio para correr não sinto fadiga pra subir morro escada vcs são maravilha Deus te abençoe grandemente vcs

Ana Paula Nascimento 19:11 
minha dor crônica e no calcanhar diminuiu muito e perdi 5 quilos roupas folgadas muito feliz

Rozelaine Melo 19:11 
fui na Nutri e meu resultado foi muito bom, ela disse q estou com uma saúde de uma mulher de 34 anos e olha q tenho 51,e falei p ela sobre minha alimentação e ela ficou admirada! Sai da consulta feliz

lis costa 19:03
Ontem me elogiaram, dizendo que me rosto afinou e minhas roupas não estão mais embaladas à vácuo. rsrs

Jaqueline Bolzani 19:04
eu Jaqueline já perdi 6 kilos em 2 semana meia

Andreia 19:04
Perdi 6kg e me sinto bem mais disposta

Marilena F.Ferrezezi 19:04
estou caminhando todos os dias e já estou indo na quarta semana

Neuziane Bezerra Ribeiro Bezerra Ribeiro 19:04
Estou me sentindo muitooo bem , meu intestino é outro..vou ao banheiro todo certinho...a constipação não sinto mais agradeço a Deus e a vocês , vocês são anjos...

Ana lucia Lopes 19:05
esses dias me perguntaram o que fiz,p emagreci, fiquei muito feliz 🥰

Heleniceserafim Serafim 19:05
Eu tô indo bem, já perdi 5 kg. só tive um gripe mto forte semana passada,mas passou rápido. creio q por causa da alimentação saudável

lis costa 19:03 
Ontem me elogiaram, dizendo que meu rosto afinou e minhas roupas não estão mais embaladas à vácuo. rsrs

Jaqueline Bolzani 19:04 
eu Jaqueline já perdi 6 kilos em 2 semana e meia

Andreia 19:04 
Perdi 6kg e me sinto bem mais disposta

Marilena F.Ferrezezi 19:04 
estou caminhando todos os dias e já estou indo na quarta semana

Neuziane Bezerra Ribeiro Bezerra Ribeiro 19:04 
Estou me sentindo muitooo bem , meu intestino é outro..vou ao banheiro todo dia certinho...a constipação não sinto mais ..só agradecer a Deus e a vocês , vocês são anjos...

Ana lucia Lopes 19:05 
esses dias me perguntaram o que fiz,porque emagreci, fiquei muito feliz 🥰

Heleniceserafim Serafim 19:05 
Eu tô indo bem, já perdi 5 kg. só tive uma gripe mto forte semana passada,mas passou rápido. creio q por causa da alimentação saudável

Elizangela Prates 19:05 
Eu já terminei a Semana 3 e 4. Estou melhor das dores nas articulações. Perdi 7 kilos e todos estão dizendo que estou elegante.

Rita Cassia 18:49 
boa noite pessoal sou a Rita estou muito feliz com o que já fiz meus esposos Claudio eliminou 5 kilos e eu perdi medidas estamos controlando ainda as vezes um pedaço de bolo pequeno do aniversário .

Eudes Ramos 18:59 
Boa noite. Sou Luciene, eu uso o YouTube do meu esposo. Dra. Estamos nos sentindo muito bem eu perder 3.800 kg e meu esposo 4.400 kg, sentíamos dores nas artíco

Daniela Tomazini 19:00 
Boa noite! Estou me sentindo super bem! Minha memória está bem melhor, sem aquele fog, estou me sentindo mais disposta! Já fiz as três semanas.

Neide Azevedo 19:00 
Boa noite dr estou muito feliz enviei o resultado dos exames hj do meu marido também ele já perdeu 4 quilos sua glicemia de 133 baixou para 89 ele está feliz

Eudes Ramos 19:01 
Articulações, estamos bem melhor, sem sentir dores.

Jessica Carvalho 19:02 
Boa Noite, -4kgs.. hj senti diferença na roupa que antes ficava apertada.. estou muito feliz

Carol Correa 19:03 
terminando quarta semana já perdi 10 kg...vocês são instrumento de Deus na nossa vida

Rozelaine Melo 19:11 
fui na Nutri e meu resultado foi muito bom, ela disse q estou com uma saúde de uma mulher de 34 anos e olha q tenho 51,e falei p ela sobre minha alimentação e ela ficou admirada! Sai da consulta feliz

Ana lucia Lopes 19:12 
eu ganhei um vestido longo,e ficou lindo,agora menos inchaço na barriga 🥰

Rosi Burgos 19:12 
menos 5 quilos, até minhas calcinhas que não usava, agora consigo usar! uhuuu!

Roberta Cajui 19:18 
consegui usar um short q já tinha tempo que não usava pq não fechava

Marcia Ventura 19:18 
terminei o protocolo eliminando 5 kg até o momento.

Carlos Henry dos Santos Duarte 19:21 
Já perdi 3kg

Deborachagas Chagas 19:23 
Não acordei mais de madrugada com dores, estou muito feliz

Maraisa Fernanda 19:28 
muito feliz pq meus presentes chegaram amei só tenho a agradecer a Deus por ter me dado forças para resistir e concluir as primeiras semanas estou muito bem me sentindo mais leve e só elogios

Ruth Barreto 19:51 
graças a Deus as dores desapareceram, disposição a mil. eliminei 6 quilos. uhuuuu

O RESET MULHER

O Reset Mulher é mais que um curso — é um protocolo médico personalizado.

Você se torna paciente e recebe:

- Pedido de exames completos (hemograma, insulina, vitaminas, ferro, entre outros).
- Análise médica detalhada dos seus resultados.
- Prescrição individualizada para sono, energia, ansiedade, emagrecimento e saúde integral.
- Acompanhamento contínuo para corpo, mente e estilo de vida.

Semana da —
DESINFLAMAÇÃO

ATIVE O LEMBRETE PARA A AULA 3!

Agora que você já descobriu os sinais da inflamação e entendeu os sabotadores que travam seu corpo, chegou o momento de virar o jogo.

Na próxima aula, você vai conhecer
O Plano de 7 Semanas para Desinflamar e Emagrecer —
um passo a passo simples e estruturado para conquistar resultados reais e duradouros.



**CLIQUE AQUI PARA ATIVAR
O LEMBRETE DA AULA 03**