



Semana da —
DESINFLAMAÇÃO

**O QUE REALMENTE
TE IMPEDE DE EMAGRECER**

ANTES DE COMEÇAR A AULA

Você recebeu este material para acompanhar a
**Aula 1 - O que realmente te impede de emagrecer
e desinflamar o seu corpo**

Aqui você vai anotar suas respostas durante o
**Diagnóstico de Resistência à Insulina, Intestino e
Ansiedade.**

Durante a aula, os médicos farão uma série de
perguntas para você preencher este quadro e
entender o quanto seu corpo está inflamado.

(As perguntas serão reveladas ao vivo na aula.)

Este é o seu primeiro passo: **enxergar a verdade
que ninguém nunca te contou.**

INTRODUÇÃO

Na Aula 1, o Dr. Luiz e a Dra. Daniela mostraram que **o problema não é você, é a inflamação silenciosa.**

Ela age em cada célula do corpo, trava seu metabolismo e faz com que nenhum esforço se sustente.

👉 **Qualquer dieta emagrece... mas nenhuma se mantém num corpo inflamado.**

RESISTÊNCIA À INSULINA

A resistência à insulina é quando o hormônio responsável por levar energia para dentro das células não funciona direito.

O corpo passa a acumular gordura em vez de queimar energia.

Sintomas comuns:

- Barriga inchada e gordura abdominal
- Cansaço físico e mental mesmo após dormir
- Vontade excessiva de carboidratos (pão, arroz, doces)
- Manchas escuras na pele (axila, pescoço)
- Queda de cabelo, ciclo irregular, ovário policístico

Conclusão: A resistência à insulina é o motor travado do seu metabolismo.

INTESTINO INFLAMADO

O intestino é o “segundo cérebro”. Quando está inflamado, ele deixa passar toxinas para a corrente sanguínea, que viajam pelo corpo inteiro.

Consequências:

- Irritação no cérebro → depressão, ansiedade, perda de memória
- Pele inflamada → acne, rosácea, manchas, coceiras
- Vasos sanguíneos → maior risco de infarto e AVC
- Articulações → dores, inchaço, rigidez
- Hormônios → tireoide desregulada, metabolismo lento
- Couro cabeludo → queda de cabelo

Conclusão: Um intestino inflamado espalha inflamação para o corpo inteiro.

ANSIEDADE E CICLO DA CULPA

A mente inflamada também sabota o corpo.

Muitas mulheres vivem em compulsão: comem para aliviar a ansiedade... e logo em seguida sentem culpa e fracasso.

Esse ciclo aumenta o cortisol, eleva ainda mais a inflamação e prende você no efeito sanfona eterno.

Conclusão: Não é falta de disciplina, é excesso de inflamação também na mente.

SEU DIAGNÓSTICO – AULA 1

Durante a aula, você respondeu às perguntas do teste.

Marque abaixo como ficou seu resultado:

Você nota que a gordura teima em se acumular principalmente na sua barriga, mesmo que outras partes do seu corpo não ganhem peso na mesma proporção?

Logo depois de uma refeição, você já sente fome de novo ou uma vontade forte por doces, pães ou massas?

Quando você começa a comer, sente que é difícil parar, mesmo quando já se sente satisfeita(o)?

Depois de comer uma refeição com arroz, macarrão ou pão, é comum você sentir um cansaço, uma moleza ou uma vontade de tirar um cochilo?

Você sente que, mesmo se esforçando com alimentação e exercícios, a perda de peso parece uma batalha e os resultados demoram a aparecer?

Em algum exame ou consulta, você já foi informada(o) que tem acúmulo de gordura no fígado?

É comum você sentir seu corpo inchado, principalmente nas mãos e nos pés? E, por consequência, você acorda várias vezes durante a noite para ir ao banheiro?

Nível: [] Baixo [] Médio [] Alto

INTESTINO

Inchaço na barriga, estufamento ou excesso de gases são companheiros frequentes no seu dia a dia?

Seu intestino funciona de forma irregular, fazendo com que você passe alguns dias sem conseguir ir ao banheiro?

Mesmo depois de ir ao banheiro, você frequentemente fica com a sensação de que não esvaziou tudo por completo?

Seu intestino parece viver em extremos, alternando entre períodos de diarreia e outros de prisão de ventre?

Cansaço constante e irritabilidade sem um motivo claro fazem parte da sua rotina?

Nível: [] Baixo [] Médio [] Alto

ANSIEDADE

Do nada, você sente seu coração acelerar, falta de ar, um aperto no peito ou uma angústia, mesmo quando está em repouso?

Sua mente costuma ficar cheia de preocupações sobre o futuro, a ponto de você se sentir sobrecarregada(o)?

Você se sente pressionada para alcançar resultados rápidos e isso causa tanta ansiedade que muitas vezes você desiste antes de perceber qualquer progresso?

Você se sente com os "nervos à flor da pele", reagindo de forma mais intensa a pequenas coisas do cotidiano?

Manter o foco e a concentração em suas tarefas tem sido um desafio para você ultimamente?

Nível: [] Baixo [] Médio [] Alto

Guarde esse diagnóstico. Ele é o primeiro passo para entender porque nada funcionava até hoje.

Na próxima aula vamos fazer o seu Diagnóstico para descobrir o seu nível de inflamação e quais os próximos passos para desinflamar.

Semana da **DESINFLAMAÇÃO**

Todos os sintomas que você achava “normais” — inchaço, dores, compulsão, pele manchada, intestino preso — não são normais.

Eles são sinais claros de inflamação.

👉 Enquanto a inflamação não for tratada, nada vai funcionar de verdade.

ATIVE O LEMBRETE PARA A AULA 02!

Agora que você entende que está inflamada, chegou a hora de descobrir em qual nível de inflamação o seu corpo está e quais são os **4 principais sabotadores que te impedem de emagrecer e ter resultados reais.**



**CLIQUE AQUI PARA ATIVAR
O LEMBRETE DA AULA 02**