

SEMANA **VOCÊ** **MAIS**
LEVE 

AS 7 SOLUÇÕES
PARA DESTRAVAR
SEU CORPO

AULA 02

@SOWSAUDE

PARABÉNS!

Você chegou à segunda aula da Semana Você Mais Leve!

Isso mostra que você está comprometida em entender o que realmente está acontecendo no seu corpo e em buscar uma solução de verdade.

Este material vai te ajudar a revisar o que vimos durante a Aula 2 e colocar em prática as 7 soluções que trabalham a favor do seu corpo, não contra ele.

Aproveite, porque agora você já sabe que o problema nunca foi falta de força de vontade e está com o mapa na mão para começar sua transformação de verdade!

PASSO 1

Grãos integrais

O grão integral é alimento na forma que a natureza criou. Cheio de vitaminas, minerais e fibras que nutrem o corpo de verdade.

O que muda no seu corpo:

- Controle da glicemia: os picos de açúcar no sangue diminuem
- Intestino funcionando melhor: as fibras alimentam as bactérias boas
- Saciedade real: você fica satisfeita por mais tempo e para de beliscar

Dicas práticas:

- Troque o arroz branco pelo arroz integral (ou misture os dois no começo)
- Prefira pão 100% integral
- Aveia, quinoa e amaranto são ótimas opções para o café da manhã

PASSO 2

Fermentação natural

O pão de fermentação natural (sourdough) passa por um processo que pré-digere parte do alimento antes mesmo de chegar ao seu prato, facilitando tudo para o seu corpo.

O que muda no seu corpo:

- O alimento chega mais fácil de absorver
- Menos gases, menos inflamação no intestino
- Menos sintomas digestivos depois das refeições

Dicas práticas:

- Procure padarias artesanais com pão de fermentação natural (levain)
- Em casa, você pode preparar com farinha integral, água, sal e fermento natural
- Comece aos poucos: uma substituição por vez já faz diferença

PASSO 3

Comida de verdade

Vitaminas, minerais, fibras: tudo que o seu corpo precisa para funcionar bem está na comida de verdade

O que muda no seu corpo:

- Cálcio, ferro e magnésio voltam a aparecer bem nos exames
- O peso começa a responder
- As dores e os problemas digestivos aliviam
- A pele, o cabelo e as unhas melhoram (a beleza vem de dentro)

Dicas práticas:

- Regra simples: se tem mais de 5 ingredientes no rótulo, pense duas vezes
- Monte o prato com proteína, legumes, verduras e um carboidrato de verdade
- Cozinhar em casa não precisa ser complicado: tempero natural, azeite, vapor e forno já resolvem

PASSO 4

Sono reparador

O sono não é descanso passivo. É durante o sono que o corpo regula hormônios, consolida memória, repara tecidos e processa o que precisa ser eliminado.

O que muda no seu corpo:

- Você acorda com energia de verdade
- A memória e o foco melhoram
- O humor estabiliza (menos irritabilidade, mais leveza)

Dicas práticas:

- Desligue as telas pelo menos 30 minutos antes de dormir
- Mantenha o quarto escuro e fresco
- Tente dormir e acordar no mesmo horário o ritmo circadiano faz toda a diferença

PASSO 5

Movimento

O corpo humano foi feito para se mover. E quando ele se move, responde.

O que muda no seu corpo:

- Ganho de massa muscular e redução da flacidez
- Metabolismo acelerado, o corpo passa a queimar mais, mesmo em repouso
- Prevenção da osteoporose: o osso se fortalece com o impacto do movimento

Dicas práticas:

- Não precisa de academia: caminhada de 30 minutos já é movimento real
- Musculação leve 2x por semana já muda a composição corporal
- Se ficar muito tempo sentada, levante a cada 1 hora, mesmo por 5 minutos

PASSO 6

Leveza e bem-estar emocional

O estado emocional fala diretamente com o corpo. Quando você cuida da mente, o corpo responde junto.

O que muda no seu corpo:

O sistema digestivo se regula

A dependência de medicamentos para sintomas diminui

As dores em geral aliviam

A libido volta

Dicas práticas:

- Respiração consciente: 5 minutos de respiração profunda já reduz o cortisol
- Estabeleça momentos de pausa real no seu dia, sem culpa
- Avalie o que drena sua energia e o que recarrega: pequenos ajustes fazem grande diferença

PASSO 7

Plenitude natural

Quando o corpo recebe o que precisa de verdade, a compulsão perde força. O paladar se recalibra e você começa a sentir o sabor real dos alimentos de novo.

O que muda no seu corpo:

- O sabor natural dos alimentos volta (frutas ficam mais doces, a comida fica mais saborosa)
- A pele melhora: o açúcar em excesso é um dos maiores aceleradores do envelhecimento da pele
- O efeito sanfona para: sem pico de insulina, sem acúmulo de gordura em resposta
- Você passa a comer por escolha, não por compulsão

Dicas práticas:

- Substitua o açúcar aos poucos: tâmara, banana madura e mel com moderação são aliados
- Leia rótulos: o açúcar se esconde em nomes como maltodextrina, xarope de milho, sacarose
- Quando bater a vontade de doce, experimente uma fruta com castanhas: sacia e nutre

AGORA VOCÊ JÁ SABE O QUE FAZER

**Depois de 2 dias da Semana Você Mais Leve,
você já entendeu:**

- ✓ Por que o corpo trava e que a culpa nunca foi sua
- ✓ Quais são as 7 soluções que mandam sinais de cura para o seu corpo
- ✓ Que a transformação começa com escolhas simples, não com sacrifício

A pergunta agora é

qual dessas soluções você vai começar ainda essa semana?

AINDA TEM MAIS PELA FRENTE

A Aula 2 foi só o começo.

Na Aula 3, você vai descobrir o seu mapa completo de transformação, semana a semana, o que esperar do processo de desinflamação no seu próprio corpo.

Não perca.

 **AULA 3 – 25/03 às 19h30**

AULA 3:
SEU MAPA
COMPLETO PARA
TRANSFORMAR O
CORPO



ATIVE O SININHO DE NOTIFICAÇÕES

Esperamos você amanhã!

Dra. Daniela Kanno e Dr. Luiz Fernando Sella