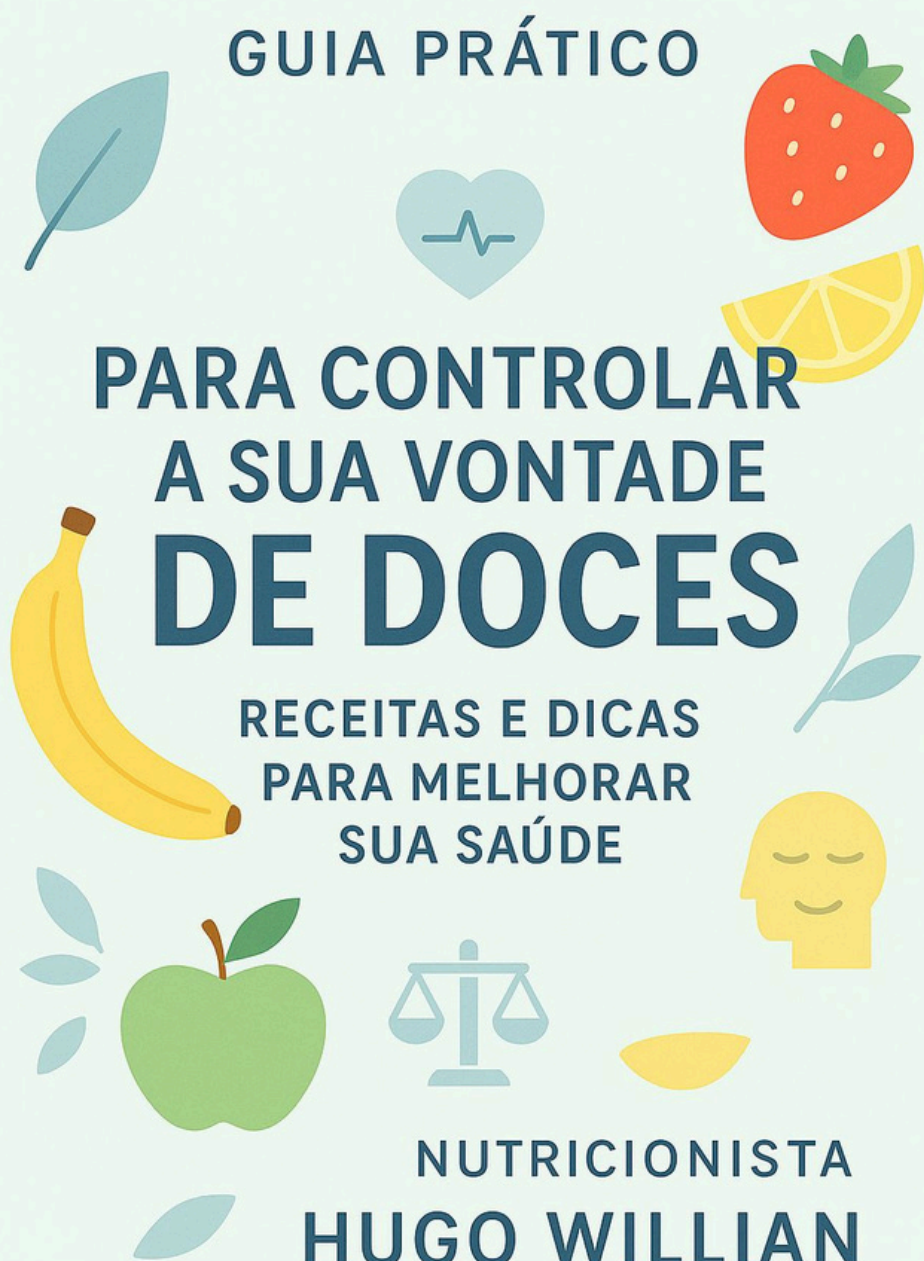


GUIA PRÁTICO

PARA CONTROLAR
A SUA VONTADE
DE DOCES

RECEITAS E DICAS
PARA MELHORAR
SUA SAÚDE

NUTRICIONISTA
HUGO WILLIAN



SUMÁRIO

Satisfaça sua Vontade de Doce de Forma Inteligente:
Receitas Deliciosas e o Ingrediente Secreto da Natureza
Desvende o segredo para desfrutar de doces sem abrir mão da sua saúde.

Apresentamos receitas irresistíveis e exploramos os benefícios surpreendentes da *Gymnema Sylvestre*, uma aliada natural para um estilo de vida mais leve e saboroso.

Sobre o Autor e Contato



INTRODUÇÃO: ENTENDENDO A VONTADE DE DOCES

Você já se sentiu com uma vontade quase incontrolável de comer doces em certos períodos do mês ou em momentos de maior estresse e ansiedade? Se sim, saiba que você não está sozinho(a)! Essa experiência é comum e tem explicações científicas que envolvem desde flutuações hormonais até aspectos emocionais.

Compreender os mecanismos por trás desses desejos é o primeiro passo para desenvolver estratégias eficazes para lidar com eles de forma saudável, sem culpa e sem comprometer seu bem-estar, saúde e produtividade.

A Ciência por Trás da Compulsão Alimentar

A compulsão alimentar, especialmente por doces, é complexa. Hormônios como a serotonina (o "hormônio do bem-estar") influenciam nosso apetite e humor. Níveis mais baixos podem aumentar o desejo por carboidratos e doces, pois seu consumo eleva temporariamente a serotonina, gerando prazer. O estresse crônico e a ansiedade também são gatilhos: o cortisol (hormônio do estresse) pode aumentar o apetite por alimentos ricos em açúcar e gordura como forma de "recompensa" emocional.

O Ciclo Menstrual e o Desejo por Doces

Para muitas pessoas, especialmente mulheres, a ligação entre o ciclo menstrual e a vontade de doces é clara. Flutuações hormonais, principalmente de estradiol e progesterona, impactam diretamente o apetite.

****Fase Folicular (Início do ciclo até a ovulação):**** Os níveis de estradiol aumentam, geralmente promovendo saciedade e menor desejo por doces.

****Fase Lútea (Após a ovulação até a menstruação):**** O estradiol cai e a progesterona aumenta. Nesta fase, é comum um aumento do apetite, com preferência por doces e alimentos calóricos. Essa mudança, incluindo sensação de perda de controle, está ligada a essas alterações hormonais (TESSAROLO, 2024). Entender isso ajuda a reduzir a culpa e buscar estratégias conscientes.

IMPACTO DA ALIMENTAÇÃO NA SAÚDE MENTAL E PRODUTIVIDADE

Nossa alimentação afeta profundamente a saúde mental e a produtividade. Dietas desequilibradas, ricas em açúcares, podem causar flutuações de humor, irritabilidade e fadiga. Uma alimentação nutritiva, rica em vitaminas, minerais e fibras, fornece combustível para o cérebro, promovendo clareza mental, foco e estabilidade emocional.

Este e-book visa fornecer ferramentas práticas para navegar esses desafios. Apresentaremos receitas saudáveis e de baixa caloria para satisfazer a vontade de doces de forma inteligente, além de dicas sobre suplementação e hábitos de vida para seu equilíbrio físico e mental. Cuidar da alimentação é um ato de autocuidado que reflete em sua qualidade de vida.

Lembre-se sempre da importância de procurar um profissional de saúde qualificado, como um nutricionista ou médico, caso sinta que precisa de apoio individualizado para lidar com questões relacionadas à alimentação, compulsão ou qualquer outro aspecto da sua saúde. Eles poderão oferecer a orientação adequada para o seu caso específico.

Referência:

TESSAROLO, Flávia. Ciclo menstrual e apetite: entenda a relação entre os dois. Publicado em: 24 de novembro de 2024. Disponível em: <https://draflaviatessarolo.com.br/noticias/ciclo-menstrual-apetite/>



RECEITAS DELICIOSAS E SAUDÁVEIS PARA SACIAR A VONTADE DE DOCES (BAIXAS CALORIAS)

Neste capítulo, apresentamos quatro opções de receitas práticas e nutritivas, com baixas calorias, para ajudar você a controlar a vontade de doces de forma equilibrada. Experimente!



MOUSSE DE CHOCOLATE PROTEICO FUNCIONAL



Ingredientes

- abacate maduro (pequeno)
- 2 col. sopa de cacau em pó 100%
- 1 scoop (30g) de whey protein sabor chocolate/baunilha (ou proteína vegetal)
- 2-3 col. sopa de água ou leite vegetal (ajuste a consistência)
- Adoçante natural a gosto (xilitol, stevia)
- Opcional: extrato de baunilha, raspas de chocolate amargo, nibs de cacau, frutas vermelhas para decorar.

Mousse de Chocolate Proteico Funcional

Uma mousse rica em proteínas e fibras, que satisfaz o desejo por chocolate de forma nutritiva.

Modo de preparo:

1. Bata no liquidificador/processador: abacate, cacau, whey, água/leite vegetal e adoçante até ficar homogêneo e cremoso.
2. Prove e ajuste o adoçante. Se usar, adicione baunilha e bata mais.
3. Distribua em taças e leve à geladeira por no mínimo 1 hora.
4. Decore antes de servir, se desejar.

Kcal aproximadas (sem decoração): 180-250 Kcal.

Dica do Nutri / Variação:

- ****Mais Fibras:**** Adicione 1 col. sopa de chia ou psyllium.
- ****Crocante:**** Misture castanhas picadas.
- ****Sabor Mocha:**** Adicione 1 col. chá de café solúvel diluído.

BOMBONS GELADOS DE BANANA COM PASTA DE AMENDOIM



Ingredientes

- 2 bananas maduras, em rodela de 1 cm
- 2-3 col. sopa de pasta de amendoim integral
- 50g de chocolate amargo (70%+)
- Opcional: 1 col. chá de óleo de coco.

Simples e deliciosos, perfeitos para um docinho gelado e reconfortante.

Modo de preparo:

1. Forre uma assadeira com papel manteiga.
2. Faça "sanduíches" com duas rodela de banana e pasta de amendoim no meio.
3. Leve ao freezer por 30 min.
4. Derreta o chocolate (com óleo de coco, se usar) em banho-maria ou micro-ondas (cuidado para não queimar).
5. Banhe os bombons de banana no chocolate derretido.
6. Volte à assadeira e leve ao freezer por mais 15-20 min, até endurecer.
7. Conserve no freezer.

Kcal aproximadas (por bombom): 40-60 Kcal.

Dica do Nutri / Variação:

- ****Outras Frutas:**** Use morangos ou manga congelados.
- ****Outras Pastas:**** Use pasta de castanha de caju ou amêndoas.
- ****Toque Final:**** Polvilhe coco ralado ou nibs de cacau sobre o chocolate mole.

AVEIA ADORMECIDA CREMOSA COM FRUTAS VERMELHAS

Ingredientes

- 1/2 xícara de aveia em flocos
- 1 xícara de leite vegetal ou iogurte natural desnatado
- 1 col. sopa de sementes de chia
- 1/2 xícara de frutas vermelhas (frescas/congeladas)
- Adoçante natural a gosto (opcional)
- Opcional: extrato de baunilha, canela.

Modo de preparo:

1. Em um pote com tampa, misture aveia, leite/iogurte, chia e, se usar, adoçante, baunilha e canela.
2. baunilha e canela.
3. Adicione metade das frutas vermelhas e mexa.
4. Tampe e leve à geladeira por no mínimo 4 horas (idealmente, durante a noite).
5. Sirva com o restante das frutas por cima.

Kcal aproximadas: 250–350 Kcal.



Opção prática e nutritiva para café da manhã ou lanche, preparada na véspera.

Dica do Nutri / Variação:

- **Mais Proteína:** Adicione 1/2 scoop de whey/proteína vegetal (ajuste o líquido).
- **Outras Frutas:** Use manga, pêssego, kiwi.
- **Crocância:** Adicione nozes picadas ou granola caseira ao servir.

CHÁ GELADO FUNCIONAL ANTI- COMPULSÃO



Ingredientes

- 1 litro de água
- 2 sachês de chá de camomila
- 1 sachê de chá de erva-doce
- Casca de 1/2 laranja (sem parte branca)
- 1 pau de canela pequeno
- Gengibre fresco ralado a gosto (1 col. chá)

Opcional: rodela de limão, hortelã, adoçante natural

Modo de preparo:

1. Ferva a água. Desligue o fogo e adicione os chás, casca de laranja, canela e gengibre.
2. Tampe e deixe em infusão por 10–15 min.
3. Coe. Se for adoçar, adicione o adoçante com o chá morno.
4. Deixe esfriar e leve à geladeira.
5. Sirva gelado com limão e hortelã, se desejar.

Kcal aproximadas (200ml, sem adoçante): Praticamente zero.

Dica do Nutri / Variação:

- ****Outras Ervas:**** Adicione melissa ou capim-cidreira.
- ****Toque Cítrico:**** Esprema suco de limão no chá frio.
- ****Versão Quente:**** Também pode ser consumido quente.

GYMNEMA SYLVESTRE: ALIADA NATURAL CONTRA A VONTADE DE DOCES

A *Gymnema sylvestre*, também conhecida como Gurmar, é uma planta tradicionalmente utilizada na medicina Ayurveda e pode ser uma grande aliada no controle da vontade excessiva por doces. Seus principais componentes ativos, como as gumarinas e os ácidos gimnêmicos, quando diluídos em um pouco de água e consumidos antes do almoço e do jantar, podem auxiliar nesse processo.

Considerações Importantes e Precauções

Apesar de ser um produto natural, a *Gymnema sylvestre* requer atenção:

Efeitos colaterais: podem incluir alteração temporária do paladar, dor de cabeça ou náuseas. Devido à sua ação sobre os níveis de açúcar no sangue, existe o risco de hipoglicemia, especialmente se utilizada em conjunto com medicamentos para diabetes. O uso em doses muito elevadas, embora raro, já foi associado à toxicidade hepática.

Contraindicações: o uso não é recomendado para crianças, gestantes, lactantes e pessoas com doenças hepáticas preexistentes. Indivíduos com diabetes devem utilizá-la apenas sob orientação médica rigorosa, pois pode ser necessário ajustar a medicação para evitar episódios de hipoglicemia.

Tempo de uso: recomenda-se não fazer uso contínuo por períodos muito longos (acima de 20 meses) sem acompanhamento profissional. É também aconselhável interromper o uso pelo menos duas semanas antes de qualquer procedimento cirúrgico.

Lembre-se sempre: a suplementação com *Gymnema sylvestre* deve ser encarada como um complemento a um estilo de vida saudável, que inclua alimentação equilibrada e prática regular de atividades físicas. Consulte sempre um profissional de saúde antes de iniciar o uso de qualquer suplemento.

Referência:

TUA SAÚDE. *Gymnema Sylvestre*: o que é, para que serve (e como usar). Abril de 2024. tuasaude.com/gymnema-sylvestre

CONSTRUINDO UM ESTILO DE VIDA MAIS SAUDÁVEL: DICAS PRÁTICAS



Parabéns por chegar até aqui!

As receitas e informações compartilhadas são ferramentas valiosas. Para transformar sua relação com a comida — especialmente com os doces — e alcançar um bem-estar duradouro, é fundamental adotar um estilo de vida mais saudável de forma integral.

Pequenas mudanças consistentes podem gerar grandes transformações na sua saúde física, mental e produtividade.

Lembre-se: o objetivo não é a perfeição, mas o progresso e o equilíbrio. Confira algumas dicas essenciais:

1. Nutrição Inteligente e Individualizada

- Procure um nutricionista: Esta é a dica mais importante! Um profissional qualificado poderá avaliar seu caso e elaborar um plano alimentar personalizado e eficaz para suas necessidades e objetivos.
- Priorize comida de verdade: Baseie sua alimentação em frutas, verduras, legumes, grãos integrais, proteínas magras e gorduras boas.
- Evite ultraprocessados: Reduza ao máximo o consumo de alimentos ricos em açúcares adicionados, gorduras ruins e aditivos artificiais, que são pobres em nutrientes e favorecem a inflamação e a compulsão alimentar.
- Faça refeições regulares: Isso ajuda a manter os níveis de glicemia estáveis, evitando picos de fome e o desejo exagerado por doces. Planeje lanches saudáveis ao longo do dia.

2. Hidratação Adequada

Muitas vezes, a fome ou o desejo por algo específico podem ser apenas sinais de desidratação. Manter-se bem hidratado(a) é essencial para o equilíbrio do corpo e da mente.

- Meta diária: Consuma, no mínimo, 2 litros de água por dia (essa quantidade pode variar conforme suas necessidades).
- Dicas práticas: Tenha sempre uma garrafinha por perto. Experimente águas saborizadas naturalmente (com rodela de frutas, hortelã, gengibre) ou chás sem açúcar ao longo do dia.

3. Sono Reparador

A qualidade do sono afeta diretamente os hormônios relacionados ao apetite. Dormir mal pode aumentar a fome e a preferência por alimentos mais calóricos.

- Rotina: Durma de 7 a 9 horas por noite. Estabeleça horários regulares para deitar-se e levantar.
- Higiene do Sono: Crie um ambiente adequado ao descanso: escuro, silencioso e com temperatura agradável. Evite telas e refeições pesadas antes de dormir.

4. Movimento-se Regularmente

A prática de atividade física contribui para o bem-estar físico e emocional, melhorando o humor, reduzindo o estresse e a ansiedade, aumentando a sensibilidade à insulina e regulando o apetite.

- Encontre o que você gosta: Caminhada, dança, natação, musculação... o importante é manter-se ativo(a) com prazer.
- Consistência: Busque acumular ao menos 150 minutos de atividade física moderada por semana. A regularidade é mais importante do que a intensidade.

5. Mindful Eating (Comer com Atenção Plena)

Praticar a alimentação consciente ajuda a reconectar-se com os sinais internos de fome e saciedade, promovendo escolhas mais equilibradas.

- Desacelere: Coma devagar, mastigando bem.
- Saboreie: Perceba os sabores, aromas e texturas dos alimentos.
- Sem distrações: Evite usar celular, televisão ou computador durante as refeições.
- Ouça seu corpo: Diferencie a fome física da fome emocional. Coma quando realmente tiver fome e pare ao se sentir satisfeito(a).

Seu Caminho para uma Vida Mais Doce e Equilibrada

Cada pequeno passo em direção a escolhas mais conscientes já é uma vitória. A compulsão alimentar e o desejo intenso por doces são desafios reais e complexos. No entanto, com conhecimento, estratégias adequadas e autocompaixão, é possível conquistar mais controle e bem-estar.

Não se cobre perfeição — busque consistência. Celebre suas conquistas, aprenda com os deslizos e siga em frente com determinação e gentileza consigo mesmo(a). A jornada para uma vida saudável é contínua.

Importante: As informações aqui apresentadas são de caráter educativo. Para orientações individualizadas sobre alimentação, compulsão alimentar ou saúde em geral, consulte profissionais qualificados, como nutricionistas e médicos. Eles são os mais indicados para traçar um plano adequado às suas necessidades.

Como seu nutricionista, coloco-me à disposição para oferecer um acompanhamento personalizado, alinhado aos seus objetivos e à sua realidade. Acredite no seu potencial de transformação!

Seu Caminho para uma Vida Mais Doce e Equilibrada:

Lembre-se de que cada pequeno passo em direção a escolhas mais conscientes é uma vitória. A compulsão alimentar e o desejo intenso por doces são desafios complexos, mas com conhecimento, estratégias adequadas e autocompaixão, é possível trilhar um caminho de maior controle e bem-estar. Não se cobre perfeição, mas sim consistência. Celebre suas conquistas, aprenda com os deslizes e siga em frente com determinação e gentileza consigo mesmo(a). A jornada para uma vida mais saudável é contínua.

Importante: As informações aqui apresentadas têm caráter educativo. Caso necessite de apoio individualizado para sua alimentação, compulsão ou saúde, procure profissionais qualificados, como nutricionistas e médicos. Eles são os mais indicados para fornecer orientação personalizada.

Cuidar da sua saúde é um investimento valioso!

Como seu nutricionista, coloco-me à disposição para oferecer um acompanhamento personalizado, auxiliando na construção de um plano alimentar e de estratégias que se adequem às suas necessidades e objetivos específicos.

Acredite no seu potencial de transformação!



Sobre o Autor



Nutricionista Hugo Willian

Especializado em Nutrição, Saúde Mental e Produtividade.

Entre em Contato

Para dúvidas, agendamentos de consultas presenciais ou online:

Site: www.hwnutri.com.br

Telefone/WhatsApp: (92) 99146-0095