

BÔNUS EXCLUSIVO · RENOVA 30

# Guia de Compras Inteligente

Como montar seu carrinho sem gastar mais, comer melhor  
e ativar seus hormônios naturalmente.

18 páginas

Nível Iniciante

Leitura: 20 min

**PARA COMEÇAR**

Você não precisa gastar mais para comer melhor. A maioria das mulheres acima dos 40 perde dinheiro no supermercado porque cai em armadilhas de marketing que disfarçam produtos ruins como "saudáveis". Este guia vai te ensinar a ler rótulos, escolher os alimentos certos para o seu momento hormonal e montar um carrinho que acelera sua transformação — sem neura, sem restrição e sem estourar o orçamento.

**1**

## Os 5 Vilões Disfarçados

Alimentos que parecem saudáveis mas sabotam sua transformação

**⚠️ Iogurte "Zero" ou "Light"**

**O problema:** Retiram a gordura e colocam açúcar para compensar o sabor.

**No seu corpo:** Pico de insulina → acúmulo abdominal direto.

**Substitua por:** iogurte grego integral natural (sem açúcar)

**⚠️ Suco de Caixinha "Integral"**

**O problema:** Mesmo sem açúcar adicionado, a frutose concentrada eleva a glicemia rapidamente.

**No seu corpo:** Fermentação intestinal → inchaço + retenção hídrica.

**Substitua por:** Água com limão + gengibre ou água de coco natural

**⚠️ Granola de Supermercado**

**O problema:** Em média, tem 8g de açúcar por porção de 30g.

**No seu corpo:** Ativação do cortisol → barriga resistente.

**Substitua por:** Mix de sementes (chia, linhaça, abóbora) + castanhas

### ⚠️ Barra de Proteína Industrializada

**O problema:** Xarope de milho + corantes = pior que um biscoito comum.

**Substitua por: 2 castanhas-do-pará + 1 banana pequena**

### ⚠️ Leite Desnatado

**O problema:** Sem gordura, não há absorção de vitamina D e K2 — essenciais para os hormônios femininos.

**Substitua por: Leite integral orgânico (moderado) ou leite de amêndoas sem açúcar**

**2**

## Os 10 Aliados da Menopausa

Itens que SEMPRE devem estar no seu carrinho

#	ALIMENTO	POR QUE É ALIADO?	COMO USAR
1	🥚 Ovo Inteiro	Rico em colina — regula hormônios e reduz inflamação	Mexido, cozido ou omelete
2	🐟 Salmão / Sardinha	Ômega-3 reduz cortisol e inflamação abdominal	2x por semana
3	🌿 Espinafre / Rúcula	Magnésio natural — melhora sono e reduz ansiedade	Salada diária
4	🥑 Abacate	Gordura boa que regula o estrogênio	½ por dia
5	🥔 Batata-doce	Carboidrato complexo anti-inflamatório	Substitui o arroz branco
6	merica Cúrcuma	Curcumina — anti-inflamatório poderoso	1 colher no arroz ou sopa
7	GING Gengibre Fresco	Ativa a digestão e reduz retenção	Chá ou rallado em sucos
8	KEF Kefir	Probiótico — regula intestino e serotonina	1 copo pela manhã
9	LIN Linhaça Dourada	Fitoestrogênio natural → equilibra o estrogênio	1 colher no iogurte
10	CAST Castanha-do-pará	Selênio — regula tireoide e metabolismo	2 unidades por dia

**3**

## Como Ler um Rótulo em 30 Segundos

**1****Ignore a frente**

As informações reais estão sempre no verso. A frente é 100% marketing.

**2****Lista de ingredientes**

O que vem primeiro = o que tem mais. Se açúcar está nos 3 primeiros → devolve.

**3****Verifique o sódio**

Acima de 400mg por porção = inflamação garantida. Hidratação vai por água abaixo.

**4****Gordura Trans**

Qualquer valor acima de 0g → não leva. Sem exceção.

💡 **Regra de Ouro:** Se você não consegue pronunciar ou não conhece metade dos ingredientes — devolve na prateleira. Comida de verdade tem ingredientes simples.

**4**

# Lista de Compras Semanal

Custo estimado: R\$ 180–250 para a semana (família de 4)

## PROTEÍNAS

- Frango (peito ou coxa) — 1kg
- Ovos caipiras — 12 un.
- Atum em água — 3 latas
- Sardinha em água — 2 latas
- Iogurte grego integral — 2 potes

## VEGETAIS E FIBRAS

- Espinafre fresco — 1 maço
- Brócolis — 1 unidade
- Cenoura — 500g
- Abobrinha — 2 unidades
- Batata-doce — 1kg

## FRUTAS

- Banana nanica — 1 cacho pequeno
- Maçã — 4 unidades
- Mamão — ½ por dia
- Frutas vermelhas congeladas — 1 pct

## GORDURAS E EXTRAS

- Azeite extra virgem — 1 frasco
- Abacate — 2 unidades
- Castanha-do-pará — 100g
- Sementes de chia — 200g
- Linhaça dourada — 200g
- Cúrcuma em pó — 1 potinho
- Gengibre fresco — 1 pedaço

**5**

## 5 Dicas de Economia

💡 **Compre congelados:** Frutos do mar, vegetais e frutas congeladas têm o mesmo valor nutricional que frescos — e custam 40% menos.

💡 **Atacarejo para secos:** Castanhas, sementes, azeite e arroz integral ficam muito mais baratos em embalagens maiores.

💡 **Periferia do mercado:** A periferia (hortifrutti, carnes, laticínios) tem os alimentos mais naturais. O corredor do meio é o território dos ultraprocessados.

💡 **PREP semanal:** Cozinhe ovos, legumes e frango no domingo. A semana inteira fica mais fácil e você não recorre ao ultraprocessado com fome.

💡 **Preço por kg:** Compare sempre o preço por quilograma ou litro — embalagens maiores quase sempre são mais baratas.

# **Comprar bem é um ato de amor próprio.**

Cada escolha que você faz no mercado é um voto em favor da mulher que você quer ser. Comece pela lista desta semana, implemente uma mudança de cada vez.

**Renova 30**

**Renova 30** © 2026 · Todos os direitos reservados.

Este material é exclusivo para alunas do programa e não deve ser compartilhado.