

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

### ⚠️ **logurte "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: logurte 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 amêndoa 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	 Cúrcuma	Curcumina — anti-inflamatório poderoso	1 colher no arroz ou sopa
7	 Gengibre Fresco	Ativa a digestão e reduz retenção	Chá ou rallado em sucos
8	 Kefir	Probiótico — regula intestino e serotonina	1 copo pela manhã
9	 Linhaça Dourada	Fitoestrogênio natural → equilibra o estrogênio	1 colher no iogurte
10	 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 (hortifruti, 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.