



PROTOCOLO PÓS-CANETA (MANUTENÇÃO)



Importante: Este protocolo é educativo e tem como objetivo apoiar sua rotina após o uso de canetas, comprimidos ou inibidores de apetite. Ele não substitui acompanhamento médico ou nutricional individualizado.



Atenção: Se você apresentar ganho de peso muito rápido, fraqueza intensa ou sintomas digestivos persistentes, procure atendimento médico.

[acesse meuportalfit.com](https://meuportalfit.com)



Completando seu Dia Alimentar

Manter um padrão alimentar equilibrado é crucial para a manutenção do peso e do bem-estar. Estructure suas refeições para garantir energia constante e saciedade.

Despertar e Hidratar

Comece o dia com um copo d'água. Prepare um café da manhã nutritivo com proteínas e fibras para ativar o metabolismo.

Lanches Inteligentes

Entre as refeições, opte por lanches que ofereçam nutrientes e saciedade, como frutas, castanhas ou iogurte natural. Evite ultraprocessados.

Refeições Principais Estratégicas

Almoço e jantar devem ser ricos em vegetais, proteínas magras e carboidratos complexos. Priorize alimentos integrais e frescos.

Hidratação Contínua

Beba água regularmente ao longo do dia. A hidratação adequada auxilia na digestão, no controle do apetite e na energia.

Planejar suas refeições pode fazer toda a diferença na consistência e sucesso do seu protocolo de manutenção.

✨ Por que é essencial ter um protocolo pós-caneta?

Durante o uso de medicamentos emagrecedores, você come menos, emagrece, mas também pode perder massa magra e reduzir o metabolismo. É como se seu corpo entrasse em "modo economia" – funciona para perder peso, mas cria desafios quando você para.

👉 Quando para o medicamento, o corpo tende a:

- Aumentar o apetite de forma brusca
- Retomar peso perdido (efeito sanfona)
- Reduzir energia e força muscular
- Desacelerar o metabolismo ainda mais



"A fase pós-caneta é crítica: é nela que você decide se o emagrecimento será passageiro ou duradouro."



Sinais de alerta após parar



Fome Exagerada

Compulsão alimentar e vontade de comer doces constantemente



Ganho Rápido

Peso aumentando nas primeiras semanas após parar



Flacidez

Perda de tônus muscular e pele menos firme



Intestino Irregular

Constipação, inchaço e desconforto digestivo

Lembre-se: Esses sinais são normais e esperados. O importante é estar preparada para lidar com eles de forma inteligente e organizada.

[acesse meuportalfit.com](https://meuportalfit.com)



Como se adaptar na prática

01

Continue priorizando proteína

1,2–1,6 g/kg/dia, distribuída em todas as refeições. Isso ajuda a segurar a fome e preservar músculos. Para uma pessoa de 70kg, isso significa cerca de 84–112g de proteína por dia.

03

Treino de força como base

Pelo menos 3x por semana. Mantém metabolismo acelerado e preserva massa muscular. Não precisa ser na academia – exercícios em casa funcionam perfeitamente.

[acesse meuportalfit.com](https://meuportalfit.com)

02

Fibras para controlar apetite

Inclua legumes, frutas e grãos integrais em cada refeição. **Psyllium ou chia** são aliados poderosos de saciedade – comece com 1 colher de sopa por dia.

04

Estratégia calórica gradual

Aumente calorias **gradualmente** – não volte a comer em excesso de imediato. Prefira carboidratos complexos como arroz integral, batata doce e quinoa.

Suporte emocional é fundamental



Ansiedade pós-caneta é mais comum do que você imagina. Seu corpo está se reajustando e isso pode gerar insegurança e medo de voltar ao peso anterior.

Técnicas de respiração

4-7-8: inspire por 4, segure por 7, expire por 8 segundos

Meditação leve

Apenas 5-10 minutos por dia já fazem diferença

Rotina organizada

Horários fixos para refeições e exercícios trazem segurança



Guia simples de manutenção

 Café da manhã

- Omelete de 2 ovos + 1 fruta
- Café ou chá sem açúcar
- Opcional: 1 fatia de pão integral

1

2

 Almoço

- Frango, peixe ou carne magra (palma da mão)
- Arroz integral ou batata (1 punho fechado)
- Salada variada + azeite cru



Completando seu dia alimentar



Lanche da tarde

- Shake proteico com chia
- Castanhas (1 punhado pequeno)
- Zinco e magnésio naturais



Jantar

- Proteína leve (peixe, frango ou tofu)
- Sopa ou legumes refogados
- Evite carboidratos pesados



Durante todo o dia

- **Água:** 30–35 ml/kg/dia (cerca de 2–2,5L para 70kg)
- **Pausas ativas:** levante-se a cada hora
- **Movimento:** caminhadas leves entre refeições

Alimentos e suplementos aliados



Proteínas magras

Frango, peixe, ovos, whey protein. Base para manter massa muscular e controlar fome.



Fibras poderosas

Aveia, psyllium, chia, verduras escuras. Regulam intestino e prolongam saciedade.



Ômega-3

Peixes gordos ou cápsulas de qualidade. Anti-inflamatório natural e protetor cerebral.



Minerais essenciais

Castanhas, sementes, magnésio e zinco. Regulam humor e metabolismo.



Probióticos

Iogurte natural, kefir, kombucha. Restauram flora intestinal após medicamentos.

[acesse meuportalfit.com](https://meuportalfit.com)



Expectativa realista

1

O que esperar

O corpo tende a recuperar peso rápido após parar o medicamento – isso é **normal e esperado**. Não entre em pânico!

2

Como controlar

Ajustando alimentação, proteína e treino, é possível manter os resultados.
Consistência é mais importante que perfeição.

3

Resultado final

A manutenção é o que transforma a perda de peso em **emagrecimento definitivo**. Cada dia seguindo o protocolo é um investimento no seu futuro.

"Lembre-se: você não está voltando ao ponto de partida. Você está aplicando tudo que aprendeu para manter seus resultados de forma inteligente."



Resumo prático para aplicar hoje



 Proteína em todas as refeições


Palma da mão de proteína magra + whey se necessário



 Fibras e água para regular apetite


Verduras no almoço/jantar + 2-2,5L de água por dia



 Treino de força obrigatório

3x por semana, mesmo que seja em casa por 30 minutos



 Subida calórica lenta e organizada

Aumente 100-150 calorias por semana, priorizando qualidade



🌟 Comece agora: Ajuste sua próxima refeição para incluir 30g de proteína. Assim, você garante que a fase pós-caneta seja de manutenção estável e sem efeito sanfona.



Links dos produtos sugeridos na Amazon:

Whey Protein

Psyllium

Ômega-3

Magnésio

[acesse meuportalfit.com](https://meuportalfit.com)

✨ Sua Avaliação Personalizada com a Coach

Invista no seu bem-estar com uma avaliação exclusiva e personalizada, projetada para você que busca **manutenção de resultados após o medicamento**.

1

Análise Metabólica Pós-Caneta

Identificamos como seu metabolismo se adaptou após o medicamento e ajustamos sua estratégia alimentar.

2

Protocolo Anti-Efeito Sanfona

Criamos um plano alimentar estratégico para controlar o apetite e evitar o reganho de peso.

3

Plano de Manutenção Personalizado

Um guia passo a passo adaptado às suas necessidades para resultados duradouros e sustentáveis.

Tudo isso por um valor simbólico de apenas \$10.

Gostaria de agendar sua avaliação?

Fale Conosco Agora pelo WhatsApp

[acesse meuportalfit.com](https://meuportalfit.com)

