



PROTOCOLO NÁUSEA & REFLUXO

📄 📌 **Importante:** Este protocolo é educativo e tem como objetivo orientar e apoiar sua rotina. Ele não substitui acompanhamento médico ou nutricional individualizado. Cada organismo reage de uma forma diferente, então sempre respeite os sinais do seu corpo.



Quando Buscar Ajuda Médica

Enjoo Muito Intenso

Se o enjoo for muito intenso e vier acompanhado de vômitos persistentes que impedem a alimentação adequada.

Dor Abdominal Forte

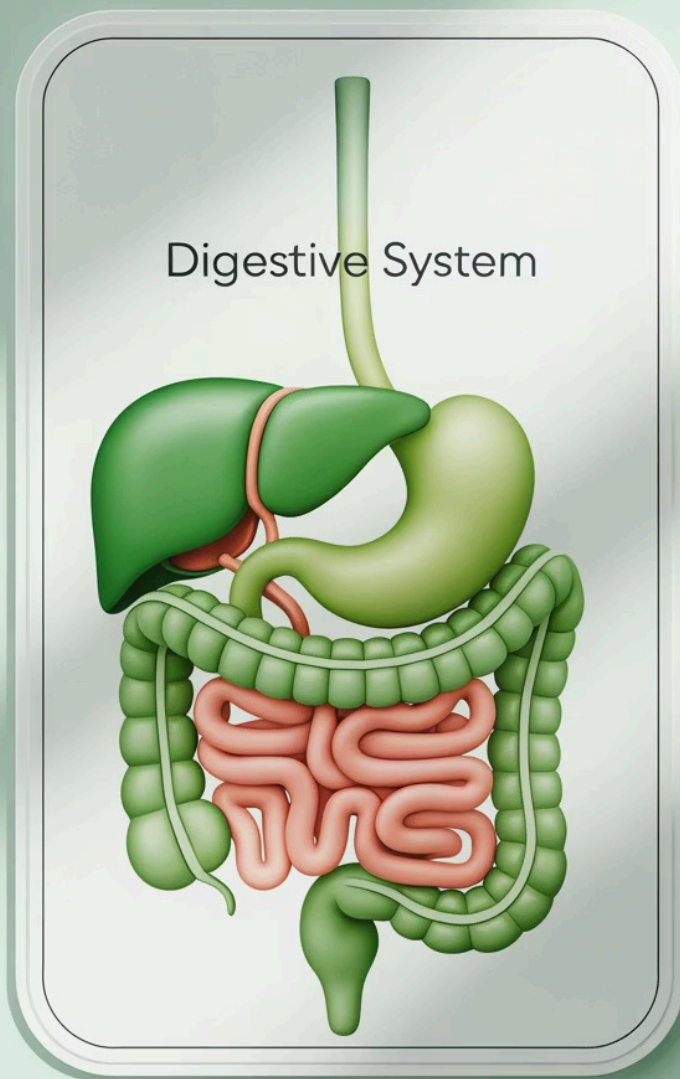
Quando há dor abdominal intensa que não melhora com as medidas básicas de alívio.

Perda Rápida de Peso

Se houver perda de peso muito rápida ou incapacidade de manter a nutrição adequada.



Procure atendimento médico imediato se apresentar qualquer um desses sintomas.



✨ Por Que a Náusea e o Refluxo Aparecem?

Canetas, comprimidos e inibidores de apetite retardam o esvaziamento do estômago. Isso faz a comida "ficar mais tempo parada" e pode gerar diversos desconfortos digestivos.



Empachamento

Sensação de estômago cheio e pesado, mesmo com pequenas quantidades de comida.



Náusea

Pode variar de leve desconforto até enjoo intenso que interfere na alimentação diária.



Gases e Refluxo

Arrotos frequentes, gases abdominais e refluxo gastroesofágico podem se tornar comuns.

Esses sintomas costumam melhorar depois de algumas semanas, mas ajustes na rotina fazem toda a diferença para seu conforto e bem-estar.



Headache



Fever



Cough



Sinais de Alerta

Náusea Persistente

Náusea ao ponto de não conseguir se alimentar adequadamente durante o dia.

Vômitos Frequentes

Vômitos diários ou que não passam mesmo com medidas de alívio.

Refluxo Noturno

Refluxo intenso à noite que dificulta o sono e o descanso adequado.

Dor Abdominal

Dor abdominal forte que persiste e interfere nas atividades diárias.

Lembre-se: Seu corpo está se adaptando a uma nova rotina. É normal sentir alguns desconfortos iniciais, mas eles devem ser manejáveis e melhorar com o tempo.



Como Se Adaptar na Prática

👉 Alimentação Fracionada e Leve

- Faça 4 a 5 pequenas refeições ao longo do dia
- Evite "forçar" o estômago com grandes volumes
- Mastigue bem e coma devagar
- Respeite a sensação de saciedade

👉 Cuidado com Gordura

- Frituras e queijos gordurosos pioram o empachamento
- Prefira grelhados, cozidos e assados leves
- Evite molhos pesados e condimentos em excesso

👉 Hidratação Inteligente

- Evite bebidas com gás, álcool e excesso de café
- Prefira chá de gengibre, hortelã ou erva-doce
- Beba água em pequenos goles ao longo do dia
- Evite líquidos em excesso durante as refeições

👉 Postura e Timing

- Não deite logo após comer (aguarde 2-3h)
- Eleve a cabeceira da cama para refluxo noturno
- Mantenha postura ereta durante as refeições



Aliados Naturais Para Alívio



Gengibre

Chá, ralado na comida ou cápsula natural. Poderoso anti-náusea natural que ajuda na digestão.



Hortelã

Chá de hortelã acalma o estômago e reduz a sensação de enjoo. Beba morno ou gelado.



Erva-Doce

Excelente para gases e desconforto abdominal. Prepare chá e beba após as refeições.



Água Gelada

Pequenos goles de água gelada podem ajudar a controlar náuseas agudas.

Esses aliados naturais são seguros e podem ser usados diariamente para maior conforto digestivo.





Guia Simples de Rotina Anti-Náusea

1

Café da Manhã

Iogurte natural + fruta leve (banana, maçã cozida)

Chá de gengibre em pequenos goles

Evite café forte ou alimentos muito doces

2

Almoço

Frango grelhado ou peixe leve

Arroz integral ou batata

Verduras refogadas simples

Porção pequena, mastigue bem

3

Lanche da Tarde

Torrada integral + queijo leve

Chá de hortelã

Opção: biscoito água e sal com geleia

4

Jantar

Sopa de legumes + proteína magra

Evite feijão, frituras e temperos pesados

Jantar até 3h antes de dormir



Hidratação ao Longo do Dia



Manhã

Água morna com limão ou chá de gengibre para despertar o sistema digestivo suavemente.



Tarde

Pequenos goles de água ao longo do dia. Evite exagero de líquidos junto às refeições.



Noite

Chá de erva-doce ou camomila para acalmar o estômago antes de dormir.

Dica importante: Beba líquidos preferencialmente entre as refeições, não durante. Isso evita diluir os sucos digestivos e reduz o empachamento.

Alimentos e Suplementos Aliados

Aliados Naturais

- **Gengibre:** chá, cápsula, ralado
- **Chá de hortelã** ou erva-doce
- **Camomila** para acalmar o estômago
- **Água de coco** natural (sem açúcar)

Proteínas Leves

- Frango grelhado ou cozido
- Peixe assado (tilápia, merluza)
- Ovos mexidos ou cozidos
- Queijo cottage ou ricota

Carboidratos Simples

- Batata cozida ou assada
- Arroz branco ou integral
- Banana cozida ou amassada
- Torrada integral

Vegetais Suaves

- Abobrinha refogada
- Cenoura cozida
- Chuchu no vapor
- Folhas verdes leves (alface, rúcula)





Expectativa Realista

01

Primeiras Semanas

O enjoo costuma ser mais intenso nas primeiras semanas de uso e é completamente normal. Seu corpo está se adaptando.

03

Controle do Refluxo

O refluxo pode ser controlado com rotina alimentar leve combinada com postura correta durante e após as refeições.

02

Melhora Gradual

Com ajustes nas porções e escolha de alimentos certos, é possível reduzir em até 70% os sintomas desconfortáveis.

04

Adaptação Completa

A maioria das pessoas se adapta completamente em 4-6 semanas, mantendo os benefícios sem desconfortos.

Lembre-se: Cada organismo tem seu tempo de adaptação. Seja paciente consigo mesma e celebre cada pequena melhora!

Resumo Prático



Pequenas Refeições Leves

Faça 4-5 pequenas refeições ao longo do dia, priorizando alimentos de fácil digestão e mastigação adequada.



Evite Alimentos Pesados

Corte frituras, gorduras pesadas e refrigerantes. Prefira preparações grelhadas, cozidas e assadas.



Chás Aliados

Chá de gengibre, hortelã e erva-doce são seus melhores amigos para alívio natural dos sintomas.



Postura Correta

Nunca deite logo após comer. Aguarde pelo menos 2-3 horas e mantenha a cabeça elevada se houver refluxo.





✨ Seu Caminho Para o Conforto

Assim, você reduz a náusea, controla o refluxo e garante mais conforto no processo de emagrecimento.

🎯 Comece Hoje

Ajuste sua próxima refeição: porção menor, mastigação lenta e um chá de gengibre depois.

💪 Seja Consistente

A adaptação leva tempo, mas cada dia seguindo essas dicas te aproxima do seu objetivo.

🌟 Celebre o Progresso

Cada pequena melhora é uma vitória. Você está cuidando da sua saúde com inteligência!

Com rotina simples e consistente, você garante resultados que ficam de verdade. Seu corpo agradece cada cuidado que você tem com ele!

✨ Sua Avaliação Personalizada com a Coach

Invista no seu bem-estar com uma avaliação exclusiva e personalizada, projetada para você que busca controlar náusea e refluxo durante o emagrecimento.

1

Identificação de Gatilhos Pessoais

Descobrimos os alimentos e hábitos que mais contribuem para sua náusea e refluxo, criando um plano de manejo individualizado.

2

Otimização da Dieta e Rotina

Ajustamos sua alimentação e introduzimos estratégias naturais para aliviar sintomas, sem comprometer seu emagrecimento.

3

Estratégias de Conforto Duradouro

Desenvolvemos um caminho para você viver sem desconforto digestivo, garantindo bem-estar contínuo no seu processo.

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)

