



# PROTOCOLO PELE, CABELO & UNHAS



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



**Atenção:** Se houver queda de cabelo intensa em pouco tempo, unhas quebradiças de forma anormal ou lesões de pele persistentes, procure avaliação médica especializada.

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

# ✨ Por que sua pele, cabelo e unhas sofrem durante o emagrecimento?

Quando você usa medicamentos para emagrecer como canetas, comprimidos e inibidores de apetite, seu corpo passa por uma mudança importante. Ao reduzir o apetite, esses medicamentos diminuem não só a quantidade de calorias, mas também a ingestão de **proteínas, vitaminas e minerais essenciais**.

## O que acontece no seu corpo

Seu organismo é inteligente e direciona os nutrientes para funções vitais como coração, cérebro e pulmões, deixando pele, cabelo e unhas em segundo plano.

## Consequências visíveis

- Cabelo fraco e queda acentuada
- Pele ressecada e sem viço
- Unhas quebradiças e fracas

Esses sinais não são apenas estéticos: eles revelam **deficiências nutricionais** que precisam ser corrigidas para que sua transformação seja completa e saudável.

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



# Sinais de alerta que você precisa observar

Seu corpo sempre dá sinais quando algo não está bem. Fique atenta a estes indicadores que mostram que é hora de ajustar sua nutrição:

## Cabelo em perigo


Queda de cabelo em excesso - fios no travesseiro, no ralo do chuveiro ou ao pentear. Mais de 100 fios por dia é sinal de alerta.

## Pele pedindo socorro

Pele muito seca, descamando, com falta de elasticidade e viço. Quando você belisca a pele e ela demora para voltar ao normal.

## Unhas frágeis

Unhas que lascam e quebram com facilidade, ficam esbranquiçadas ou com riscos verticais.

 **Lembre-se:** Esses sinais aparecem porque seu corpo está priorizando órgãos vitais. Com os ajustes certos, você pode reverter essa situação!

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



# Como se adaptar na prática

Agora vamos ao que realmente importa: as ações práticas que você pode começar hoje mesmo para proteger sua pele, cabelo e unhas durante o emagrecimento.

01

## Aumente a proteína

Consuma pelo menos **1,2–1,6 g por kg do seu peso por dia**. Se você pesa 70kg, precisa de 84-112g de proteína diariamente. Inclua fontes em todas as refeições: ovos, frango, peixe, iogurte, whey protein.

02

## Nutrientes-chave essenciais

- **Colágeno + vitamina C** → fortalece pele e fios
- **Biotina (vitamina B7)** → evita queda capilar
- **Zinco e selênio** → antioxidantes que protegem células
- **Ômega-3** → hidratação e elasticidade da pele
- **Vitamina E** → combate radicais livres

03

## Hidratação constante

Beba **30–35 ml por kg do seu peso por dia**. Para 70kg = 2,1-2,4 litros. Chás claros e água saborizada também contam!

04

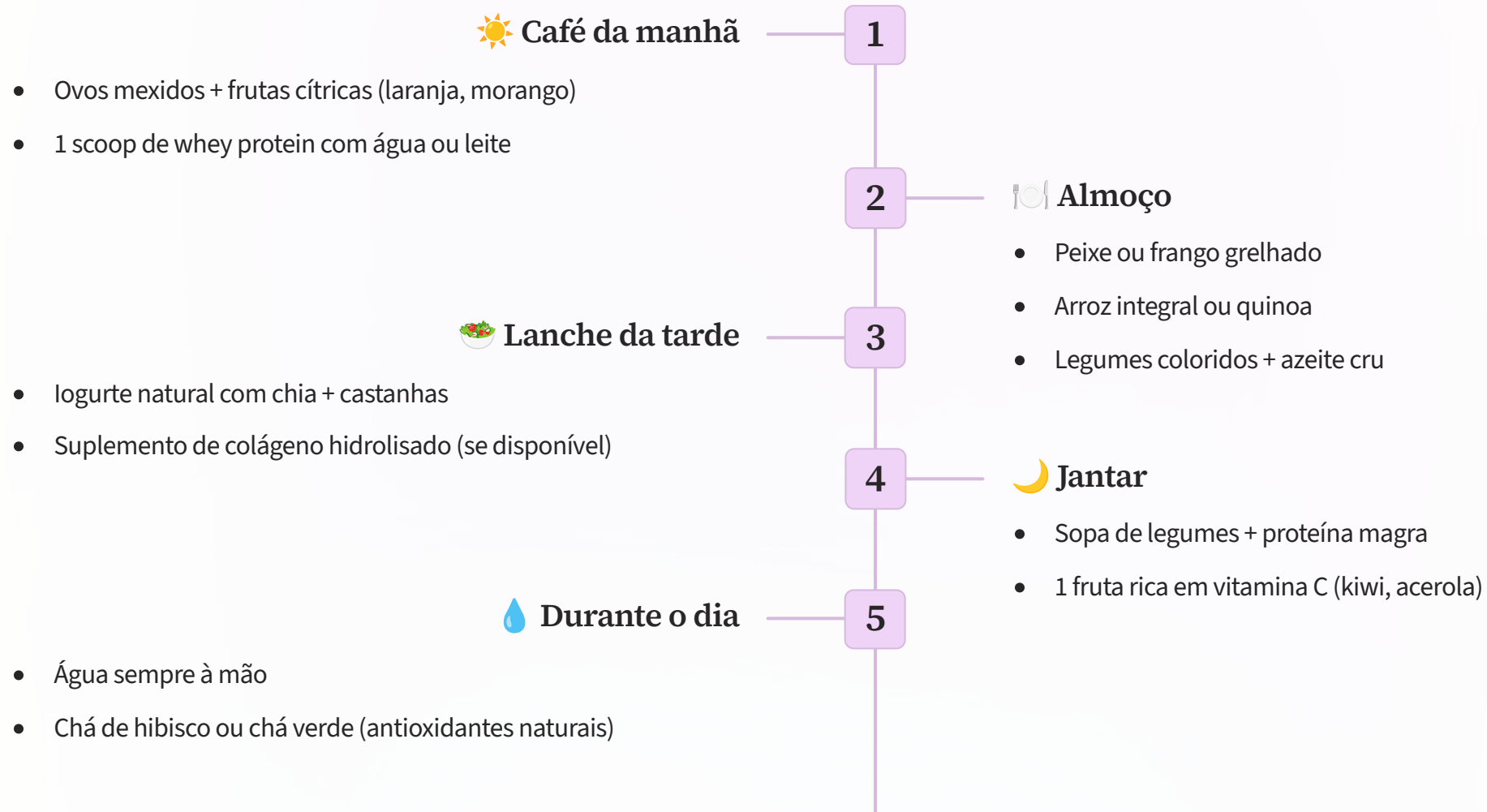
## Evite o que piora

Reduza café em excesso, álcool e cigarro. Cuidado com químicas capilares sem reposição nutricional adequada.

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

# Seu guia prático de rotina diária

Transforme a teoria em prática com este roteiro simples que você pode seguir todos os dias:



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

# Seus alimentos e suplementos aliados

Aqui estão os **nutrientes essenciais** que farão toda a diferença na saúde da sua pele, cabelo e unhas:



## Colágeno + Vitamina C

Colágeno hidrolisado combinado com vitamina C para síntese adequada. A vitamina C é essencial para que seu corpo produza colágeno próprio.



## Zinco + Selênio

Zinco: 8–12 mg/dia | Selênio: 55 mcg/dia. Antioxidantes poderosos que protegem suas células dos danos.



## Proteínas magras

Frango, peixe, ovos, iogurte natural. Base fundamental para renovação celular e crescimento capilar.



## Biotina (B7)

2,5–5 mg por dia. Fundamental para prevenir queda capilar e fortalecer fios desde a raiz.



## Ômega-3

Encontrado em peixes gordurosos (salmão, sardinha) ou cápsulas. Essencial para hidratação e elasticidade da pele.



## Antioxidantes naturais

Frutas e vegetais coloridos fornecem antioxidantes que combatem o envelhecimento precoce.

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

# ⚡ Expectativa realista: o que esperar e quando

É importante ter expectativas realistas sobre sua jornada. Seu corpo precisa de tempo para se recuperar e mostrar os resultados:

## Primeiras semanas

A queda de cabelo pode começar ou intensificar, mas não se desespere! É normal e temporário quando você ajusta os nutrientes.

## 2-3 meses

Resultados estéticos mais visíveis com consistência. A pele recupera viço e elasticidade quando tem proteína e antioxidantes suficientes.

## 1-2 meses

Você começará a notar a pele mais hidratada e as unhas menos quebradiças. Os primeiros sinais de melhora aparecem.

## 3+ meses

Cabelos mais fortes, pele radiante e unhas firmes. A paciência e consistência compensam!

📌 **Lembre-se:** Cada pessoa responde de forma diferente. O importante é manter a consistência e não desistir nos primeiros sinais de melhora!

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



# Resumo prático para aplicar hoje



## Proteína sempre

Inclua proteína em todas as refeições. Mínimo 1,2g por kg do seu peso por dia.



## Suplementos-chave

Colágeno, vitamina C, biotina, zinco e ômega-3. Seus aliados essenciais.



## Hidratação constante

30-35ml por kg do seu peso. Água, chás claros e água saborizada contam!



**Resultados começam a aparecer após 8–12 semanas de consistência.**



**Assim, você garante que sua transformação no peso venha acompanhada de pele saudável, cabelos fortes e unhas firmes.**



**Comece agora:** Ajuste sua próxima refeição para incluir 30g de proteína e beba um copo extra de água. Pequenos passos levam a grandes transformações!



**Links dos suplementos sugeridos na Amazon:**

Colágeno Hidrolisado

Biotina

Ômega-3

Zinco + Selênio

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



# ✨ Sua Avaliação Personalizada com a Coach

Invista no seu bem-estar com uma avaliação exclusiva e personalizada, projetada para você que busca **manter a saúde da pele, cabelo e unhas** durante o emagrecimento.

1

## Diagnóstico Nutricional Completo

Identificamos deficiências específicas que afetam sua pele, cabelo e unhas, e criamos um plano de reposição direcionado.

2

## Estratégia de Suplementação Otimizada

Recomendações personalizadas de vitaminas, minerais e colágeno para fortalecer seus fios, unhas e melhorar a elasticidade da pele.

3

## Plano Alimentar Integrado

Um guia prático de refeições e hábitos para nutrir seu corpo de dentro para fora, garantindo beleza e vitalidade sem comprometer o emagrecimento.

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

Gostaria de agendar sua avaliação?

Fale Conosco Agora pelo WhatsApp

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

