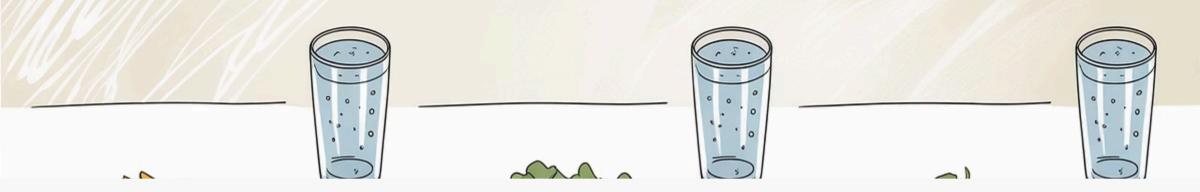


# PROTOCOLO PÓS-CANETA (MANUTENÇÃO)

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





### Completando seu Dia Alimentar

Manter um padrão alimentar equilibrado é crucial para a manutenção do peso e do bem-estar. Estruture 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

M 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



### 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.

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.

acesse meuportalfit.com



### 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.



Francia 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



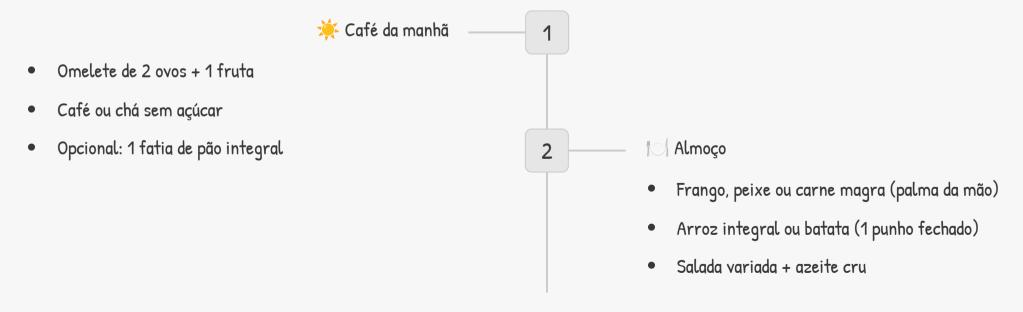
Rotina organizada

Horários fixos para refeições e exercícios trazem segurança





### Guia simples de manutenção





### 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.



Minerais essenciais

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

acesse meuportalfit.com



Fibras poderosas

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



Probióticos

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



Ômeqa-3

Peixes gordos ou cápsulas de qualidade. Antiinflamatório natural e protetor cerebral.



### Expectativa realista



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



6 Como controlar

Ajustando alimentação, proteína e treino, é possível manter os resultados.

Consistência é mais importante que perfeição.



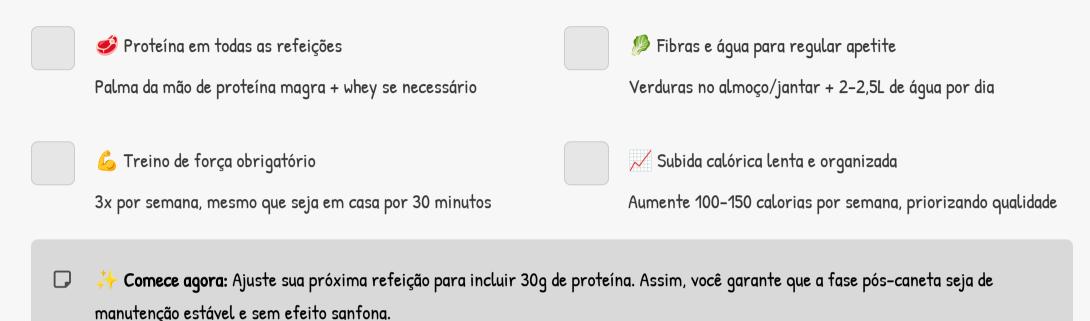
TResultado final

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



### Links dos produtos sugeridos na Amazon:

Whey Protein Psyllium Ômega-3

Magnésio



## Sua Avaliação Personalizada com a

### Coach

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

Análise Metabólica Pós-Caneta Identificamos como seu metabolismo se adaptou após o medicamento e ajustamos sua estratégia alimentar.

Protocolo Anti-Efeito Sanfona Criamos um plano alimentar estratégico para controlar o apetite e evitar o reganho de peso.

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

