

PROTOCOLO PRÉ-CANETA

📌 **Importante:** Este protocolo é educativo e tem como objetivo preparar seu corpo antes de iniciar o uso de canetas, comprimidos ou inibidores de apetite. Ele não substitui avaliação médica. Sempre converse com seu profissional de saúde antes de começar qualquer medicamento.

📄 ⚠️ **Se você já tiver doenças crônicas** (como diabetes, hipertensão ou problemas no fígado/pâncreas), procure acompanhamento médico antes de iniciar qualquer tratamento.

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



✨ Por que se preparar antes de usar a caneta?

O emagrecimento com **emagrecedores hormonais** funciona melhor quando o corpo já está fortalecido e regulado.

👉 Quem entra despreparado tende a sofrer mais com:

- Intestino preso ou solto
- Náuseas intensas
- Fraqueza muscular
- Queda de energia



Preparação = Menos Efeitos Colaterais

Com ajustes simples antes de começar, você reduz efeitos colaterais e garante melhores resultados.

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



Sinais de alerta antes de iniciar

Dieta Pobre em Proteína

Menos de 20g por refeição pode causar fraqueza muscular durante o tratamento.

Pouco Consumo de Fibras e Água

Intestino desregulado intensifica os efeitos colaterais gastrointestinais.

Histórico de Intestino Preso

Problema que pode se agravar significativamente com o uso da medicação.

Sono Irregular e Alto Estresse

Corpo desregulado tem maior dificuldade para se adaptar ao tratamento.

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



Como se preparar na prática

01

👉 Aumente a Proteína

- Coloque pelo menos **20–30 g** em cada refeição
- Use ovos, iogurte grego, frango, peixe, whey protein

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

02

👉 Regule o Intestino

- Introduza **fibras** gradualmente (chia, linhaça, psyllium)
- Hidrate-se com **2–3 L de água/dia**



Fortalecendo seu corpo para o sucesso



👉 Reforce Vitaminas e Minerais

Vitamina D, magnésio, zinco e complexo B são os principais. Frutas, verduras e castanhas devem estar no dia a dia.



👉 Crie Rotina de Movimento

Caminhe diariamente. Inclua **2–3 treinos leves de força** por semana.



👉 Sono em Dia

Deite e acorde em horários semelhantes. Evite **caféina à noite**.

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



Guia simples de preparação

 Manhã

1

- 1 copo de água + limão
- Omelete de 2 ovos + aveia



Lanche da Tarde

3

- **logurte natural** + chia + castanhas

2

 Almoço

- **Frango ou peixe**
- Salada colorida com azeite
- ½ xícara de **arroz integral** ou quinoa

4

 Jantar

- **Proteína magra** + legumes cozidos
- Chá de camomila ou hortelã

Alimentos e suplementos aliados



Proteínas Magras

Ovos, peixe, frango, iogurte



Fibras

Chia, linhaça, aveia, psyllium



Probióticos

Iogurte, kefir



Minerais

Magnésio e zinco (oleaginosas, cacau, suplemento)



Vitamina D

Sol ou cápsulas

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

Expectativa realista

1

2-4 Semanas de Preparação

Em **2-4 semanas** de preparação, seu corpo já estará mais regulado.

2

Redução de Efeitos Colaterais

Isso **reduz efeitos colaterais iniciais** da caneta e melhora adaptação.

3

Melhores Resultados

Começar fortalecido garante **melhores resultados** de emagrecimento.



Lembre-se: A preparação não é opcional - é o que diferencia quem tem sucesso de quem desiste no meio do caminho.

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





Resumo prático



Priorize proteína, fibras e hidratação

Base fundamental para um corpo preparado e regulado.



Movimente-se diariamente

Fortalece o corpo e melhora a adaptação ao tratamento.



Regule o intestino antes de iniciar

Evita os principais efeitos colaterais gastrointestinais.



Ajuste sono e reduza estresse

Corpo descansado responde melhor a qualquer intervenção.



Comece agora: ajuste sua próxima refeição para incluir 30g de proteína. 🔍

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

Seu sucesso começa na preparação

Assim, você entra no tratamento preparada, com [menos efeitos colaterais](#) e [mais chances de sucesso](#).



Links dos produtos sugeridos na Amazon:

- [Whey Protein](#)
- [Chia Orgânica](#)
- [Psyllium](#)
- [Magnésio](#)
- [Vitamina D](#)
- [Complexo B](#)
- [Zinco](#)



Com rotina simples, você garante resultados que ficam de verdade

Sua jornada de transformação começa com pequenos passos consistentes.

[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 **otimizar seus resultados** durante o emagrecimento.

1

Análise Nutricional Detalhada

Identificamos seus hábitos alimentares e otimizamos a ingestão de proteínas e fibras para equilibrar seu corpo antes do tratamento.

2

Otimização do Exercício e Sono

Receba um plano de movimento leve e dicas para melhorar seu sono, fundamentais para a adaptação ao tratamento.

3

Estratégias para Minimizar Efeitos Colaterais

Aprenda a prevenir náuseas, constipação e fraqueza, garantindo uma transição suave para o uso da caneta.

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

Gostaria de agendar sua avaliação?

Fale Conosco Agora pelo WhatsApp

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

