



Cronograma base de uso da Tirzepatida

(Duração: 12 semanas / 2 meses e meio)

Semana	Dose (mg/semana)	Observações
1–4	2,5 mg	Fase de adaptação — observar efeitos colaterais (náusea, gases, dor abdominal).
5–8	5 mg	Início do efeito real na fome e saciedade. Manter dieta equilibrada.
10–12	2,5mg	Manutenção desmame. (Caso seja necessário).

Dicas para controle de peso saudável

- Aplicar **1x por semana**, no mesmo dia e horário de preferência as quarta-feira.
- Manter **dieta rica em proteínas e fibras**.
- **Evitar álcool** (pode aumentar enjoo).
- Fazer **atividades físicas leves a moderadas** (cardio e força).
- Fazer exames periódicos de **glicose, função hepática e renal**.