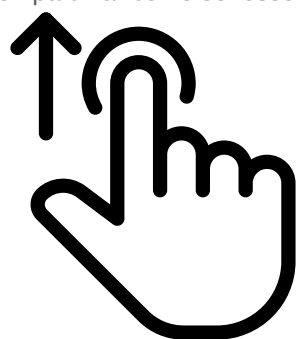


PROTOCOLO NATURAL DE ESTIMULAÇÃO DE GLP-1 E GIP

1. Alimentação estratégica

- ✓ Café da manhã proteico e rico em fibras
 - Ex: Omelete com legumes + 1 colher de chia + chá verde ou café sem açúcar.
 - Por quê? Proteína + fibra → estimula GLP-1 e reduz pico de glicemia.
- ✓ Adicionar fontes de gordura boa nas principais refeições
 - Ex: Azeite de oliva extravirgem (1 colher), abacate, castanhas.
 - Estimula GIP e GLP-1, melhora saciedade.
- ✓ Usar vinagre de maçã antes das refeições (1 colher diluída em água)
 - Aumenta GLP-1 e retarda o esvaziamento gástrico.

Material de autoria do @drhuseinawada
Proibido compartilhar como se fosse de sua autoria.



Arrasta
pra cima

✓ **Alimentos fermentados e prebióticos diariamente**

- Chucrute, kefir, iogurte natural, kombucha, missô.
- Prebióticos como: alho, cebola, banana verde, aspargos, alcachofra.
- Modulam microbiota → aumentam secreção de incretinas.
-

✓ **Elimine ultraprocessados, farinhas refinadas e açúcar**

- Esses alimentos causam picos de glicemia e insulina → prejudicam a resposta do GLP-1 e do GIP.

🧬 **2. Suplementação inteligente (individualizar dosagens com profissional)**

Suplemento	Benefício
Berberina	Estimula GLP-1, reduz resistência à insulina
Inulina	Fibra prebiótica que potencializa incretinas
Chá verde (EGCG)	Estimula GLP-1, reduz apetite
Cúrcuma (curcumina)	Ação anti-inflamatória, melhora sensibilidade à insulina
Probióticos (cepas específicas)	<i>Lactobacillus reuteri</i> , <i>Bifidobacterium longum</i> – favorecem secreção hormonal intestinal



3. Estilo de vida

- ✓ **Atividade física diária**
 - HIIT 3x por semana ou musculação.
 - Aumenta a secreção natural de GLP-1 e melhora sensibilidade à insulina.

- ✓ **Sono de qualidade (não é só quantidade)**
 - Dormir mal reduz GLP-1 e aumenta grelina (fome).
 - Quanto mais cedo dormir, melhor você acorda! Vá para a cama às 21h

- ✓ **Luz solar e ritmo circadiano**
 - A exposição matinal à luz regula o eixo neuroendócrino que comanda hormônios como GLP-1.

- ✓ **Jejum intermitente**
 - Reduz hiperinsulinemia, melhora resposta ao GLP-1, ativa lipólise. Comece pulando o café da manhã!