

RESUMO DA LIVE

O PROTOCOLO QUE AJUDA A DERRETER GORDURA!

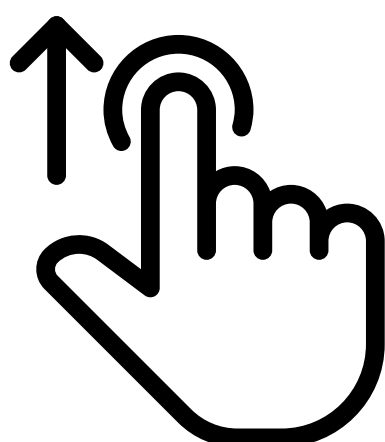
🔥 Protocolo para Emagrecimento e Energia

✓ Objetivo: Derreter gordura, melhorar disposição, imunidade e qualidade de vida.

✓ Diferencial: Estratégia natural, sem medicamentos – apenas ajustes diários sutis.

🔑 Hormônios-Chave

- Insulina: Altos níveis bloqueiam a queima de gordura. Reduzir carboidratos e proteínas em excesso.
- Estrogênio: Excesso leva ao acúmulo de gordura (flancos, culote). Evitar anticoncepcionais e plásticos.
- Cortisol: Estresse elevado → mais gordura abdominal. Melhorar sono e reduzir ansiedade.
- Tireoide: TSH > 2,5 dificulta o metabolismo. Priorizar conversão eficiente de T4 em T3.



arrasta pra cima

Estratégia Alimentar

◆ **Jejum intermitente + Dieta Cetogênica/Low-Carb/Carnívora**

- Cetogênica: 60-70% gordura, 20-30% proteína, 10% fibras.
- Low-Carb: Para emagrecimento moderado.
- Carnívora: Para preservar massa muscular.

◆ **Alimentos Permitidos:**

- Gorduras boas: Azeite, óleo de coco, abacate, castanhas.
- Proteínas: Carnes, ovos, peixes.
- Fibras: Vegetais folhosos, sementes.

⚠ **Erros Comuns:**

- Excesso de proteína, castanhas e queijos.
- Adoçantes ruins (exceto estévia/eritritol).
- 💪 Exercícios e Movimento
- Aeróbicos contínuos: Corrida, natação, bike.
- HIIT: Intensidade máxima em tiros curtos.
- Meta: 10-50 min/dia de movimento.

Corpo, Emoções e Espírito

- Obesidade e emoção: Compensação por traumas, proteção e autoestima.
- Autoconhecimento: Resignificar o passado melhora a autoimagem.
- Espiritualidade: Um corpo saudável fortalece a jornada espiritual.

Dicas para Evitar Abstinência

- ✓ Soro caseiro: Água + sal rosa.
- ✓ Suplementos: 5-HTP + L-Teanina (3x/dia).
- ✓ Shot matinal: Água + limão + vinagre + própolis + glutamina + creatina.
- ✓ Café com óleo de coco: Energia estável e menos compulsão.

Conclusão

- ✓ Em 4 semanas, mudanças visíveis: menos gordura, mais energia, pele melhor.
- ✓ Assuma o controle da sua saúde – sem atalhos, só mudanças reais.