



Ciclo, jejum e hormônios

O guia inteligente da mulher 30+ para
emagrecer com leveza

KETTY LAGO


Sua jornada começa agora!

Cansada de dietas que não funcionam?

Se você está aqui, é porque já tentou de tudo: dietas restritivas, treinos exaustivos, jejuns sem sentido... e nada parece funcionar de forma leve e duradoura, certo?

Você não está sozinha.

Este e-book é o seu novo guia. Ele nasceu para mulheres **30+** que buscam **emagrecer de forma inteligente**, respeitando a própria biologia: seus hormônios, seu ciclo menstrual e, acima de tudo, **você mesma**.

 Mais de 70% das mulheres após os 30 anos relatam dificuldades para manter o peso ideal usando métodos tradicionais de emagrecimento.

O Que você vai encontrar aqui?

Esqueça as soluções milagrosas. Aqui, a estratégia é **baseada em ciência, vivência e na sua identidade feminina.**

Inspirado em especialistas como **Dr^a Mindy Pelz, Dr^a Stacy Sims e Alisa Vitti**, este conteúdo foi adaptado para a mulher que, mesmo com a rotina agitada, quer se sentir bem no próprio corpo.

01

Compreensão Hormonal

Entenda como seus hormônios influenciam o emagrecimento

02

Jejum Estratégico

Aprenda quando e como jejuar respeitando seu ciclo

03

Alimentação Cíclica

Descubra o que comer em cada fase do seu ciclo

04

Movimento Inteligente

Treine de acordo com sua energia hormonal

Sua transformação começa agora

Use este e-book como um **ponto de virada**:

1

Da culpa para a **consciência**

Pare de se culpar e comece a entender seu corpo

2

Do excesso para o **equilíbrio**

Encontre o meio-termo entre restrição e liberdade

3

Do peso que te trava para a **leveza que te move**

Transforme sua relação com o corpo e com a comida

Você merece essa reconexão.


Vamos juntas?

Por que seu corpo mudou depois dos 30?

A Verdade que ninguém te contou

Você não está imaginando. Depois dos 30, o corpo feminino realmente muda. E com ele, a forma como ele responde a dietas, treinos e até ao estresse.

Já tentou de tudo e se sente frustrada? Aquela dieta que funcionava aos 25, o treino intenso que secava em semanas... agora parece não dar resultado. Ou pior: traz inchaço, menos energia e TPM desregulada.

 **O problema não é sua disciplina. É a sua estratégia.**

25%

Redução Metabólica

O metabolismo pode diminuir até 25% após os 30 anos

40%

Mudança Hormonal

Alterações hormonais afetam 40% das mulheres após os 30

60%

Resposta ao Estresse

Aumento de 60% na sensibilidade ao cortisol

Seu corpo não está quebrado, ele é cíclico!

O corpo feminino é **cíclico e hormonalmente sensível**. Após os 30, o impacto dos hormônios no seu emagrecimento aumenta.

Fase Menstrual

Renovação e descanso

Fase Lútea

Introspecção e nutrição



Fase Folicular

Energia crescente

Ovulação

Pico de energia

Pare de lutar contra seu corpo e comece a agir com ele.

Este guia é para você, Mulher 30+

Já tentou de tudo

E se sente estagnada com os resultados

Quer entender seu corpo

Sem complicação ou teorias complexas

Busca emagrecer com leveza

Com propósito e estratégia inteligente

Deseja aplicar o jejum certo

No momento certo do seu ciclo

Quer ter mais energia

Clareza mental e confiança corporal

Busca uma jornada consciente

Mais feminina e alinhada

Esta é a sua chance de uma jornada **mais consciente, mais feminina e alinhada com o que seu corpo realmente precisa.**

Nos próximos capítulos, você vai descobrir como os hormônios funcionam, como adaptar o jejum, o treino e a alimentação, e como usar suas emoções a seu favor.

Prepare-se para se reconectar com a mulher que você é e com o corpo que ainda pode te surpreender. Vamos juntas!

As 4 fases do ciclo e o impacto nos hormônios

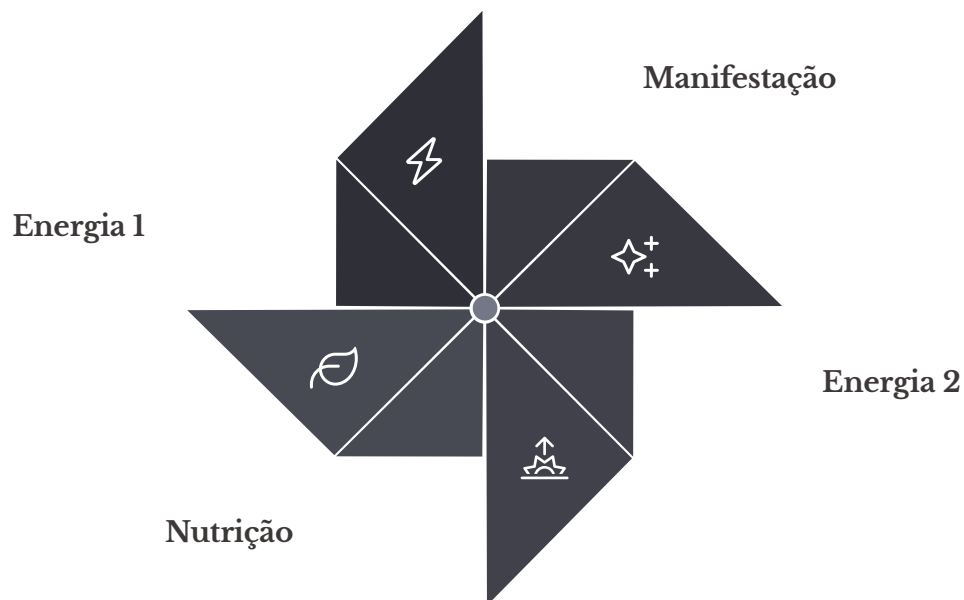
Seu metabolismo também é cíclico!

Você já sabe que seu corpo é cíclico. Mas o que talvez ninguém te contou é que **seu metabolismo também muda com o ciclo!** Isso afeta diretamente como seu corpo responde ao jejum e à alimentação.

A Dr^a Mindy Pelz, referência em jejum feminino, desvendou isso: ela divide o mês em **4 fases hormonais/metabólicas**.

Com essa visão, você pode **ajustar seu jejum e alimentação de forma inteligente**, respeitando sua biologia e emagrecendo com mais leveza.

As 4 Fases hormonais para o jejum inteligente



Fase 1 – Energia 1 (Dias 3 a 10): Acelere!

Começa no final da menstruação e vai até a ovulação.



Hormônios

Estrogênio em ascensão



Metabolismo

Ativo e adaptável



Jejum

13h a 72h (progressivo, se já adaptada)



Alimentação

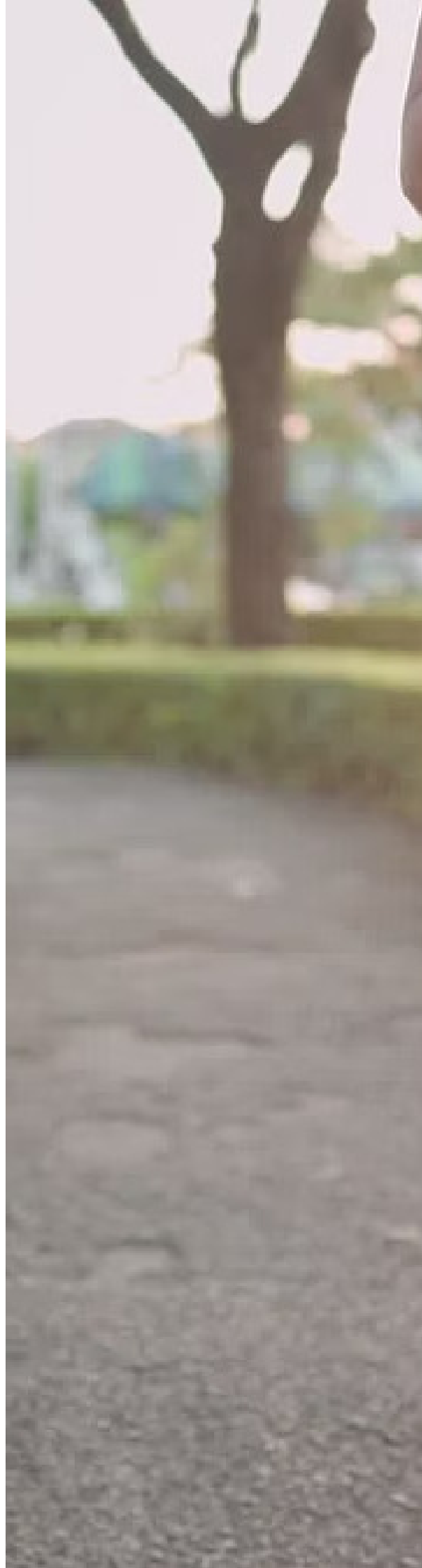
Cetobiótica (rica em vegetais, gorduras boas e proteína)



Dica de Ouro

Excelente para iniciar jejuns e treinos intensos. Seu corpo responde **MUITO** bem aqui!

Foco: Clareza mental, desinflamar, desinchar.



Fase 2 Manifestação (Dias 11 a 14): Potencialize!

Ovulação



Hormônios

Pico de estrogênio e testosterona



Metabolismo

Altíssimo desempenho



Jejum

13h a 15h (moderação é a chave!)



Alimentação

Banquete hormonal (refeições ricas em nutrientes)

Frase de Impacto:

Sinta-se forte e poderosa! Mas **evite jejuns longos**. Nutra seu corpo com proteína, gordura boa e vegetais coloridos.

Foco: Aproveitar a energia com equilíbrio.



Fase 3 – Energia 2 (Dias 15 a 21): Mantenha o ritmo!

Início da fase lútea

Hormônios

Progesterona em alta

Metabolismo

Mais calmo, mas estável

Jejum

13h a 72h (com atenção aos sinais do corpo)

Alimentação

Cetobiótica (reforçando vegetais e gorduras boas)



Atenção

Jejum ainda é possível, mas observe seu corpo. Se sentir cansaço, reduza a intensidade.

Foco: Manter a leveza, sem sobrecarregar.

Fase 4 – Nutrição (Dias 22 a 28 + Início da menstruação): Acolha-se!

Final da fase lútea até os primeiros dias da menstruação

Hormônios

Progesterona e estrogênio em queda

Metabolismo

Lento, corpo em modo de proteção

Jejum

EVITE JEJUM!

Alimentação

Banquete hormonal (nutrição e conforto)

Foco: Nutrição, acolhimento, preparo para o novo ciclo.

Insight

Essa é a fase da TPM e da fome emocional. Forçar jejum ou treino intenso aqui pode gerar retenção e compulsão. Coma bem, durma bem, nutra-se emocional e fisicamente.

Resumo Rápido das 4 Fases

Fase	Dias	Jejum	Alimentação	Dica-chave
Energia 1	3-10	13h-72h (progressivo)	Cetobiótica	Comece seus protocolos aqui!
Manifestação	11-14	13h-15h	Banquete hormonal	Alta energia, mas com equilíbrio
Energia 2	15-21	13h-72h (com atenção)	Cetobiótica	Jejum ainda possível, mas sutil
Nutrição	22-28 (+1-2)	Evite jejum	Banquete hormonal	Nutrir corpo e emoções

Por que essa estratégia funciona?

Quando você jejuar **na fase certa**, seu corpo acelera a queima de gordura, reduz inflamação e melhora foco e energia.

Quando você respeita a fase de nutrição, **você evita sabotagens invisíveis** — como compulsão e oscilação emocional que travam o processo.



Este é o verdadeiro jejum feminino:

- Cíclico
- Estratégico
- Respeitoso com seu corpo

Nos próximos capítulos, você vai entender **quais hormônios estão por trás de tudo isso** e como usá-los a seu favor.

Os 8 Hormônios do emagrecimento e como destravar cada um

A Chave Para o Seu Emagrecimento Está nos Hormônios!

Você já se perguntou: "Por que eu como bem, treino, faço jejum... e ainda assim meu corpo não emagrece?" A resposta está nos **hormônios**.

Eles são como "chaves" invisíveis que regulam sua fome, queima de gordura, disposição, resposta ao estresse e até sua motivação.

⊗ **Muitas mulheres fazem tudo "certo", mas têm 1 ou 2 hormônios desregulados, o que é suficiente para estagnar o processo.**

A seguir, vamos desvendar os 8 hormônios que mais influenciam seu emagrecimento e como **destravar cada um deles**.



Chaves Hormonais

8 hormônios que controlam seu emagrecimento



Destrave Resultados

Estratégias específicas para cada hormônio



Equilíbrio Natural

Trabalhe com seu corpo, não contra ele

1. Insulina: O maestro da queima de gordura

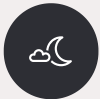
Ativada pela comida (especialmente carboidratos e açúcar). Se alta constantemente, seu corpo entra em modo de armazenamento e a queima de gordura é bloqueada.

01	02	03
Jejum Estratégico	Comida de Verdade	Evite Beliscar
Jejum de 13h a 16h (nas fases certas)	Menos processados, mais fibras	Cada "belisco" ativa a insulina

i A insulina é liberada sempre que você come. Manter pausas entre as refeições permite que ela baixe e seu corpo acesse a gordura armazenada.

2. Cortisol: O hormônio do estresse que engorda

O hormônio da "luta ou fuga". Estresse crônico mantém o cortisol alto, fazendo o corpo reter gordura, principalmente abdominal.



Respeite as Fases

Não force treino ou jejum na fase de nutrição



Priorize o Sono

Sono de qualidade é fundamental



Cuidado com Cafeína

Evite cafeína + jejum prolongado em fases sensíveis

Frase de Impacto:

"Dormir bem emagrece mais que treinar cansada."

3. Leptina: O sinal da saciedade

- ❏ A leptina é produzida pelas células de gordura e sinaliza saciedade. Quando desregulada, você pode comer muito e ainda sentir fome.



Refeições Completas

Com proteína, gordura boa e vegetais



Evite Jejum Extremo

Por muitos dias consecutivos



Caminhadas Leves

Após as refeições para melhor digestão



4. Grelina: O despertador da fome

Aumenta com pouco sono, refeições puladas ou na fase lútea final.

Respeite sua Fome

Especialmente na fase de nutrição

Rotina de Sono

Horários regulares para dormir e acordar

Evite Extremos

Jejum prolongado seguido de exageros noturnos

A grelina é conhecida como o "hormônio da fome" e é produzida principalmente no estômago. Ela aumenta antes das refeições e diminui depois que você come.

5. Estrogênio: A energia que queima

Dá energia, afina a cintura, melhora o metabolismo. É o "amigo" do jejum, prosperando quando a insulina está baixa.

Aproveite as Fases Favoráveis

Fases folicular e ovulatória para jejum e treino

Jejum de 14h a 16h

É super bem-vindo nessas fases

Vegetais Crucíferos

Couve, brócolis para equilibrar o estrogênio

Frase de Impacto:

"Com estrogênio alto, seu corpo adora um jejum. Aproveite, porque a fase seguinte vai pedir o oposto..."



6. Progesterona: O acolhimento que nutre

Calma, suave, regula sono e humor. Mas **não gosta de estresse, jejum ou glicose baixa.**

Evite Jejum Prolongado

Máximo 12h ou nenhum, se cansada

Refeições Completas

Proteína, carboidratos bons, gordura boa

Alimentos Calmantes

Chás, semente de abóbora, cacau, abacate, banana

✔ Insight

"Essa é a fase da nutrição. Seja gentil com seu corpo e ele retribuirá com equilíbrio."

7. Testosterona: Força e libido

Dá energia, confiança, massa magra. Essencial para evitar flacidez e perda muscular.

→ Treinos de Força

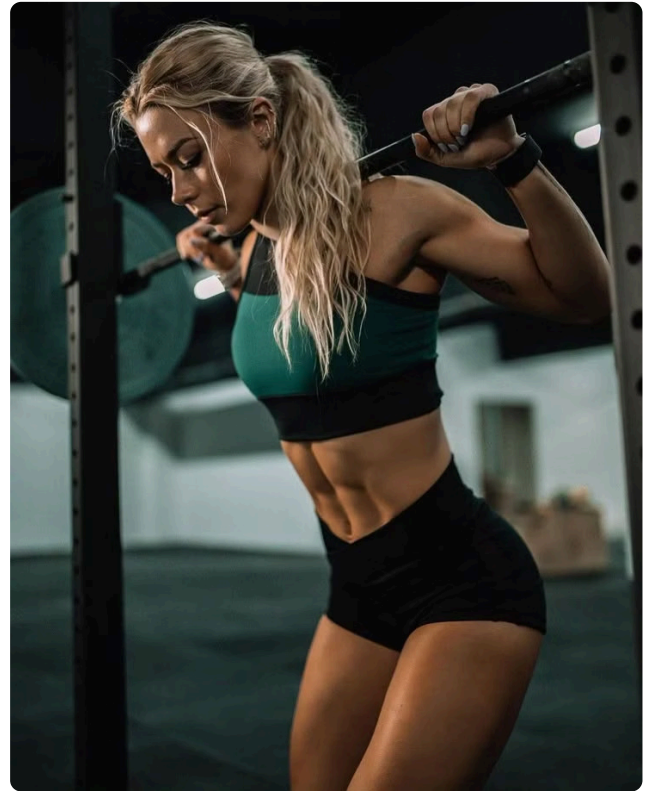
Principalmente na fase ovulatória

→ Gorduras Boas

Ghee, azeite, ovos na alimentação

→ Evite Excesso de Cardio

Ou treinos muito longos





8. GH (Hormônio do Crescimento): O queimador noturno

Liberado durante o sono profundo e jejum controlado. Ajuda a queimar gordura, regenerar tecidos e manter o metabolismo alto.

1

Durma Bem

Sono profundo é crucial para liberação do GH

2

Jejum Cíclico

13h a 16h em fases favoráveis

3

Pausas Entre Refeições

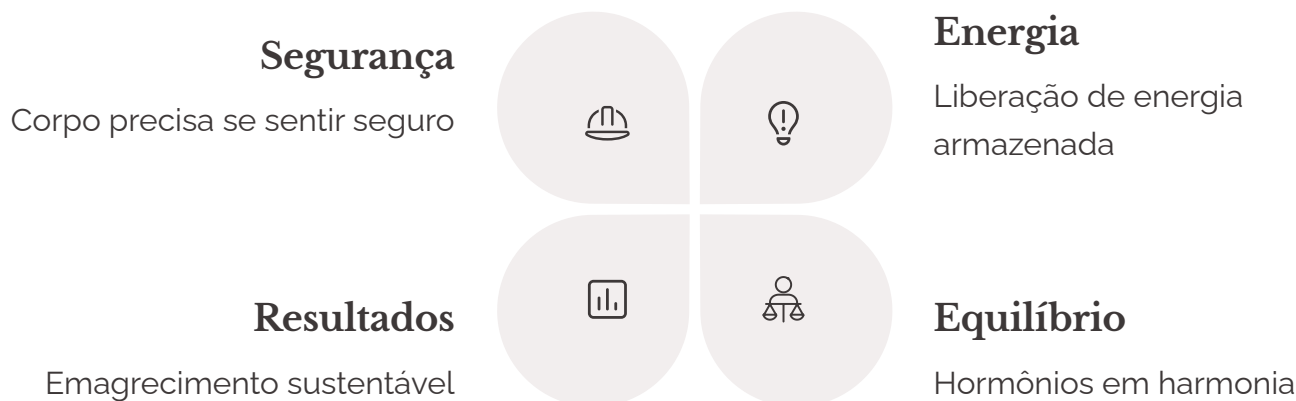
Permita que o corpo acesse suas reservas



O GH é liberado em pulsos durante o sono profundo e durante o jejum. É um dos hormônios mais importantes para queima de gordura e manutenção da massa muscular.

Recado importante

Você **não precisa decorar tudo isso**. Mas precisa entender que seu corpo **só vai liberar gordura se ele se sentir seguro**.



**Quando os hormônios estão equilibrados, o corpo entende:
"Ela está segura. Posso liberar energia. Posso emagrecer."**

Em vez de lutar, colabore com seu corpo.

Nos próximos capítulos, vamos aprofundar em:

- Alimentação prática por fase do ciclo
- Treino com estratégia hormonal
- Como lidar com emoções e ambiente

Você está cada vez mais perto de fazer as pazes com seu corpo e ver resultados de verdade!

Alimentação inteligente por fase do ciclo

Coma com Seus Hormônios, Não Contra Eles!

A forma como você come impacta diretamente seus hormônios, sua energia e seu emagrecimento. Mas aqui está o segredo:

"O que funciona em uma fase, pode te travar na outra."

Aquela dieta que deu certo semana passada pode ser um desastre emocional hoje. A alimentação estratégica por fase do ciclo é a ferramenta mais poderosa para **destravar o emagrecimento da mulher 30+**.



Fase 1 – Energia 1 (Dias 3 a 10): Desinflame e seque!

Do final da menstruação até antes da ovulação.



Foco Hormonal

Estrogênio subindo



Objetivo

Desinflamar, secar,
clarear a mente



Estilo Alimentar

Cetobiótico (vegetais,
gorduras boas, proteína)

Exemplos:

- Ovos mexidos com espinafre e abacate
- Caldo de ossos com legumes
- Salada com frango grelhado e azeite
- Abobrinha com carne moída e semente de abóbora

⊗ Evite:

Farináceos, açúcar, lanches industrializados

☑ Insight

Perfeito para começar leve, retomar a rotina e se sentir "limpa por dentro".

Fase 2 – Manifestação (Dias 11 a 14): nutrição poderosa!

Ovulação

Foco Hormonal

Pico de estrogênio e testosterona

Objetivo

Manter performance e nutrição de alta densidade

Estilo Alimentar

Banquete Hormonal (refeições completas, densas e coloridas)



Evite:

Pular refeições (seu corpo está gastando muito!)



Insight

Sua fase de maior força e clareza. Alimente-se com fartura inteligente.

Exemplos:

- Bowl de arroz integral, salmão, abacate e rúcula
- Omelete com legumes e batata doce
- Shake com proteína, frutas vermelhas, cacau e leite vegetal
- Carne grelhada com purê de mandioquinha e folhas amargas

Fase 3 – Energia 2 (Dias 15 a 21): equilíbrio e suporte!

Início da fase lútea



Foco Hormonal

Progesterona subindo

Objetivo

Manter o equilíbrio e apoiar a regulação



Estilo Alimentar

Cetobiótico com Fibras
(vegetais cozidos, gordura boa, proteína leve)

Exemplos:

- Frango desfiado com couve refogada e arroz integral
- Sopa de abóbora com ghee e linhaça
- Ovos com cogumelos e chá de camomila
- Muffin de banana sem açúcar com pasta de amendoim

Evite:

Jejum longo ou restrição calórica agressiva

Insight

O "pré-TPM" começa aqui. A comida é sua aliada emocional e física. Seja gentil com você.

Fase 4 – Nutrição (Dias 22 a 28 + início da menstruação): Acolhimento total!

Do final da fase lútea ao início da menstruação.

1

Foco Hormonal

Queda de estrogênio e progesterona

2

Objetivo

Nutrição emocional, conforto e estabilidade

3

Estilo Alimentar

Banquete Hormonal Acolhedor (comidas quentes, reconfortantes e nutritivas)

Exemplos:

- Caldo de ossos com vegetais
- Estrogonofe com creme de castanha e arroz de couve-flor
- Arroz com lentilha e ovo poché
- Chocolate 70% com chá de lavanda

⊗ Evite:

Jejum, café em excesso, dietas secas

☑ Insight

Ouçe seu corpo, descanse e alimente-se com carinho. Isso reduz compulsão, TPM e inchaço.

O mais importante

Você não precisa ser perfeita. **Você precisa ser estratégica.**

Escute Seu Corpo

Ele sabe o que precisa em cada fase

Seja Flexível

Adapte as sugestões à sua realidade

Pratique a Autocompaixão

Gentileza consigo mesma é estratégia

Comer de forma cíclica é parar de brigar com o corpo e começar a escutá-lo.

Nas próximas páginas, vamos falar de treino por fase do ciclo e como pequenos ajustes podem acelerar (ou sabotar) seus resultados.

Movimento com identidade: Treino por fase do ciclo

Seu Treino Precisa Respeitar Seu Ciclo!

Já se perguntou: "Devo treinar hoje?" ou "Por que me sinto forte em uma semana e exausta na outra?" A resposta está, de novo, **nos seus hormônios**.

A Ciência por trás do treino feminino

Segundo a Dr^a Stacy Sims, PhD (autora do livro Roar):

"Mulheres precisam treinar com base no ciclo, porque o estrogênio e a progesterona alteram força, resistência, recuperação e fadiga."

Isso significa que você é mais forte e resistente em uma parte do mês, e mais sensível e vulnerável a lesões em outra.

✔ Frase de Impacto

"Respeitar essa oscilação é o que transforma o treino em um aliado do seu emagrecimento hormonal."

Adapte Seu Treino por Fase do Ciclo

Fase 1 – Energia 1 (Dias 3 a 10): Força total!

Hormônio Dominante

Estrogênio subindo

Sensação Física

Mais foco, força e disposição

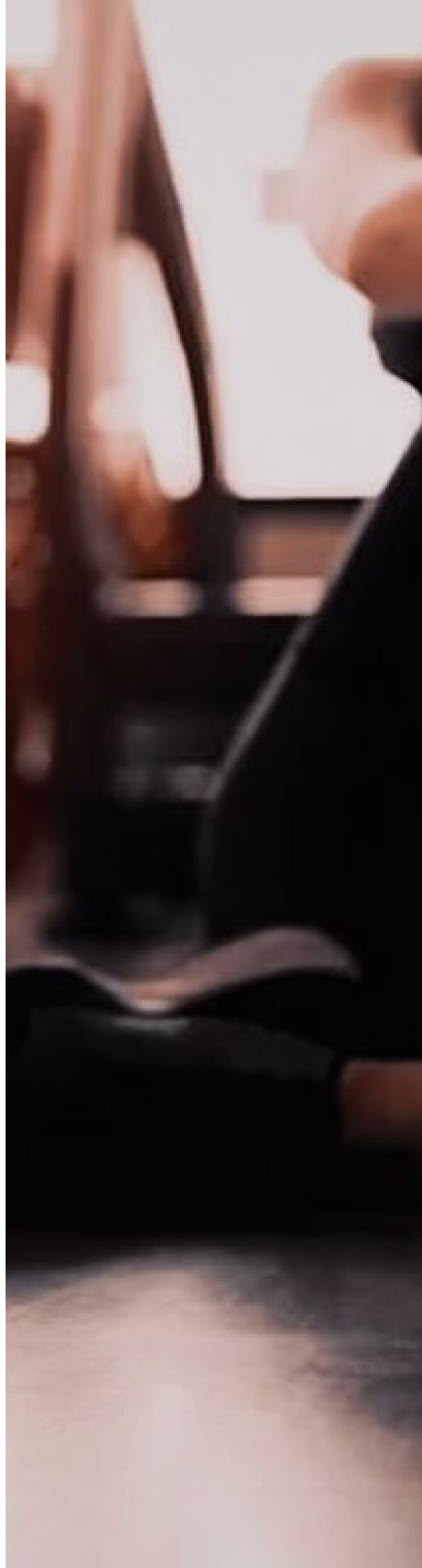
Ideal Para

Treinos de força com progressão de carga, funcionais com resistência, cardio leve a moderado

Exemplo de Treino:

- 3x/semana: Treino de força (membros inferiores e superiores)
- 1x/semana: Funcional com pesos leves
- 1x/semana: Cardio leve

i Esta é sua fase de maior adaptação ao treino. Aproveite para progredir nas cargas e intensidade.



Fase 2 – Manifestação (Dias 11 a 14): Alta performance!



Hormônios

Pico de estrogênio e testosterona



Sensação Física

Máxima performance e energia mental



Ideal Para

HIIT curto (10-20 min), treinos de potência e explosão, corridas intensas, força com alta intensidade



Atenção

Apesar da energia alta, o risco de lesão também aumenta. Priorize aquecimento e técnica.

Exemplo de Treino:

- 2x/semana: HIIT (20 min)
- 2x/semana: Treino de força intensa
- 1x/semana: Caminhada regenerativa



Fase 3 – Energia 2 (Dias 15 a 21): Modere e recupere!

- **Hormônio Dominante**
Progesterona subindo
- **Sensação Física**
Começa a desacelerar, mente mais introspectiva
- **Ideal Para**
Treinos de força moderada, Pilates, funcional leve, caminhadas longas, alongamentos e mobilidade

Exemplo de Treino:

- 2x/semana: Treino de força com menos carga
- 1x/semana: Pilates/Yoga
- 2x/semana: Caminhadas longas

Dica da Dr^a Stacy

A recuperação é mais lenta aqui. Evite treinos seguidos sem pausa.

Fase 4 – Nutrição (Dias 22 a 28 + Início da Menstruação): Descanse e acolha!

Hormônios

Estrogênio e progesterona em queda

Sensação Física

Cansaço, desconforto, queda de performance

Ideal Para

Movimento consciente, alongamentos, caminhadas leves, respiração, treinos muito leves ou descanso ativo

Exemplo de Treino:

- 2x/semana: Alongamentos guiados
- 3x/semana: Caminhadas de 30-45 min
- Se sentir energia: Circuito leve de 15 min

⊗ Importante:

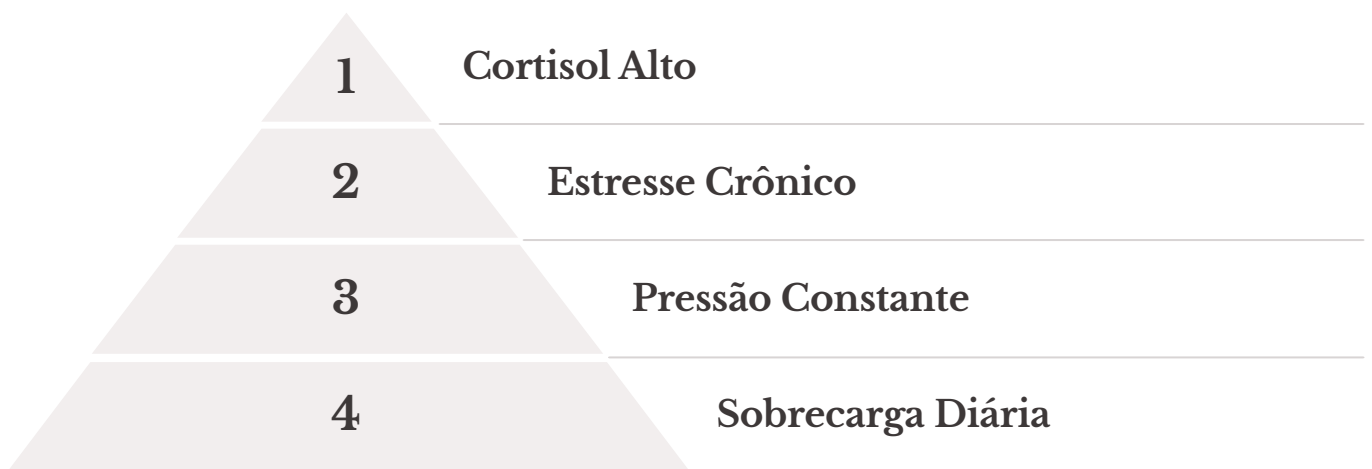
Seu corpo prioriza o emocional e a recuperação. Treinar pesado aqui pode gerar retenção, inchaço e compulsão.

Movimento com Identidade: Você não precisa de um treino engessado. Apenas entenda o que **seu corpo está pedindo** e responda com consciência.

Emoções, ambiente e cortisol: O inimigo invisível

O Estresse que ninguém vê (Mas Seu Corpo Sente)

Você pode estar comendo certo, treinando bem e fazendo jejum estratégico. Mas se seu corpo estiver em **modo de alerta interno**, os resultados não vêm. E o mensageiro disso tudo é o **Cortisol – o hormônio do estresse**.



O Cortisol sabota seu emagrecimento Ssilenciosamente

Essencial em pequenas doses, o cortisol, quando alto constantemente, faz um estrago:

Eleva a Insulina

Dificulta a queima de gordura

Bloqueia a Queima de Gordura

Seu corpo armazena, não queima

Afeta o Sono Profundo

Sem GH, sem queima noturna

Aumenta a Fome Emocional

Você busca conforto na comida

Faz o Corpo Reter

Inchaço e estagnação

Frase de Impacto:

"Muitas vezes, o que trava seu resultado **não é a comida errada, mas a carga invisível que você carrega.**"

Seu Corpo Emagrece Quando Se Sente Seguro

Você precisa **mostrar ao seu corpo que ele pode confiar em você**. E isso vai além do "cardápio". Vem de:

- **Qualidade do sono:** O descanso é reparador
- **Ambiente:** Um espaço de paz, não de caos
- **Diálogo interno:** A forma como você fala consigo mesma
- **Autocompaixão:** Não se exija demais, especialmente quando cansada

Estratégia Viral: A Regra do 1-1-1

Uma técnica simples para regular o cortisol em minutos, sem "parar tudo":

1 Minuto Respiração profunda	1 Pensamento De gratidão	1 Movimento Consciente
--	------------------------------------	----------------------------------

Exemplos Práticos:

- **Manhã:** Respire antes de pegar o celular
- **Almoço:** Agradeça antes da primeira garfada
- **Fim do dia:** Alongue os ombros em silêncio por 60 segundos

Parece simples, mas feito **todo dia**, isso envia sinais ao corpo: "Ela está segura. Pode liberar energia."

O Cortisol Baixa Quando Você Cuida do Que Não Aparece



Durma Melhor

Priorize 7-8 horas de sono reparador



Fale Gentilmente

Consigo mesma, com autocompaixão



Tire 5 Minutos

Para si sem culpa, todos os dias



Coma com Presença

Não com pressa ou ansiedade

Frase de Impacto:

"Você não está atrasada. Está só sobrecarregada."

Com menos pressão interna, seu corpo volta a funcionar. O inchaço vai embora, a fome diminui, a leveza volta.

Seu Corpo Precisa Confiar em Você

Não é só sobre calorias. É sobre **segurança fisiológica + emocional**.

Este capítulo é seu lembrete: **Cuidar das emoções e do ambiente é estratégia de emagrecimento.**

Comece agora. Com leveza. Com presença. Com identidade.

E se eu não menstruo? Guia para ciclo irregular, anticoncepcional ou transição hormonal

Seu ciclo não é regular? Sem problemas!

Talvez você tenha lido até aqui e pensado: "E eu que uso anticoncepcional?", "E eu que tenho SOP e meu ciclo é todo desregulado?", ou "E se eu nem menstruo mais?"

A resposta é simples: **SIM, o método funciona para você também!**

Você só precisará adaptar seu "calendário hormonal" para um **ritmo estratégico**, mesmo que seu ciclo biológico não seja regular.

Adapte seu Ritmo: O modelo de 4 Semanas

Use este modelo fixo como base, ideal para quem usa pílula, injeção, DIU hormonal, tem SOP ou está na menopausa:

Semana	Fase do Método	Estratégia Principal	Foco
Semana 1	Energia 1	Jejum leve a moderado + alimentação cetobiótica	Desintoxicar e energizar
Semana 2	Manifestação	Jejum curto + treinos intensos + banquete hormonal	Alta performance

Semana 3

Energia 2

Jejum leve (ou
descanso) +
cetobiótica suave

Manter equilíbrio

Semana 4

Nutrição

Sem jejum +
acolhimento +
banquete
hormonal

Nutrir e restaurar

✔ Dica de Ouro

Escolha uma data fixa (ex: toda primeira segunda-feira do mês) como seu "Dia 1" e siga o plano em ciclos de 28 dias. Isso cria **ritmo emocional, organização alimentar e consciência corporal**, mesmo sem o calendário menstrual.

Estratégias de apoio para SOP e endometriose

Essas condições hormonais inflamatórias respondem muito bem a rotinas que:

01

Reduzem a Insulina

Através do jejum estratégico

02

Acalmam o Cortisol

Com práticas de autocuidado

03

Dão Suporte ao Fígado

E aos ovários com nutrição específica

04

Estimulam um Ritmo Funcional

Interno mesmo sem ciclo regular

Jejum Terapêutico (Dr^a Mindy Pelz):

Jejum Progressivo

14h a 16h nas fases de energia (Semana 1 e 2 do ciclo fixo)

Evitar Jejum

Na Semana 4 (fase de nutrição) - seu corpo precisa de segurança hormonal

Jejum de 24h

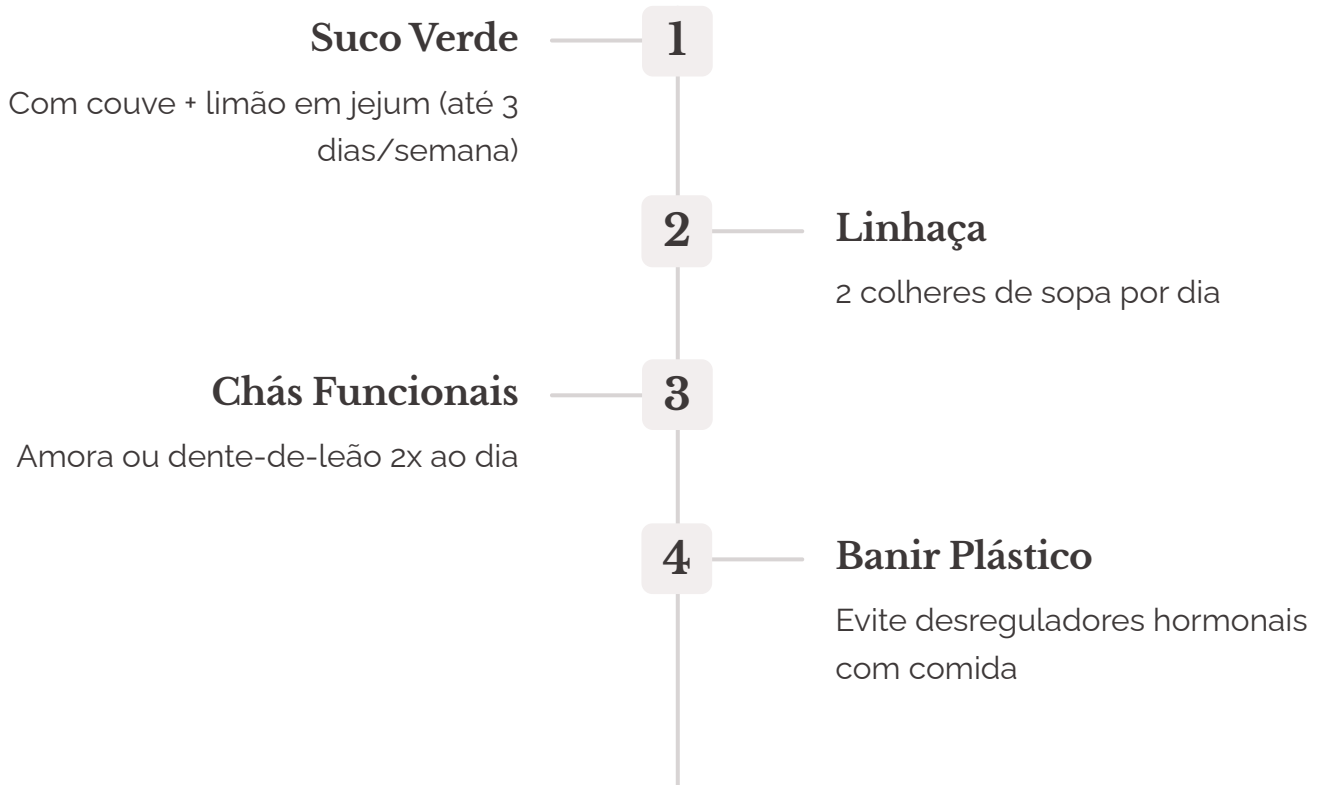
1x ao mês (opcional) para mulheres adaptadas - ajuda no "reset metabólico"

Alimentação Anti-inflamatória:

Foque em:

- **Vegetais crucíferos:** Brócolis, couve, rúcula, rabanete
- **Fibras naturais:** Linhaça, chia, psyllium (apoiam intestino e fígado)
- **Gorduras boas:** Abacate, ghee, azeite, ovos caipiras
- **Temperos funcionais:** Cúrcuma, gengibre, alecrim
- **Zero açúcar e álcool:** Por 5 dias (pelo menos 1x por mês)

Detox suave de estrogênio (Semana 1 do ciclo)



✔ Insight

Essa mini rotina reduz cólicas, inchaço, TPM e ajuda a reequilibrar a produção hormonal natural.


Seu corpo encontra um novo equilíbrio

"Você não precisa esperar seu corpo 'voltar ao normal' para agir. Com os estímulos certos, ele mesmo encontra um novo equilíbrio."

Este capítulo é seu ponto de virada. Você pode aplicar este método mesmo sem menstruar, usando anticoncepcional, com ciclo desregulado ou no início da menopausa.

Você só precisa de **ritmo, consistência e inteligência hormonal**.

Nos próximos bônus, você vai receber:

- **Planner Visual do Ciclo Adaptado**
-  **Checklist por Fase**
- **Espaço para montar sua própria rotina estratégica**

Agora é a hora de fazer esse conhecimento virar prática. E você já está pronta.

Plano de ação de 7 dias

Comece leve e veja resultado

Você já aprendeu tudo que precisa para transformar o seu emagrecimento com leveza, estratégia e respeito ao corpo feminino. Agora é hora de **aplicar na prática**.

Esse plano é ideal para quem quer começar **sem pressão, sentir os benefícios** do jejum alinhado ao ciclo hormonal e **ter clareza do que fazer todos os dias**.

Plano de Ação: 7 Dias para Desbloquear o Emagrecimento

Cada dia mistura os pilares do método: **Jejum Inteligente + Alimentação Estratégica + Respeito à fase hormonal**.



Continuação do plano de 7 dias

Dia 5 – Controle de compulsão

- Jejum: 14h
- Almoço: Bife grelhado + arroz integral + cenoura crua
- Lanche: Banana com pasta de castanha
- Jantar: Ovos mexidos com cúrcuma e espinafre

Dia 6 – Recarga estratégica

- Jejum: 15h
- Almoço: Tilápia grelhada + batata doce + couve
- Lanche: Shake proteico com leite vegetal + chia
- Jantar: Sopa de frango com legumes + azeite

Dia 7 – Nutrir o corpo e mente

- Jejum: Livre (sem jejum, fase de nutrição hormonal)
- Alimentação intuitiva com alimentos reais, leves e reconfortantes
- Atividade extra: banho relaxante, leitura, descanso, gratidão

Checklist para aplicar

● Escolhi minha janela de jejum

Respeitando a fase do ciclo

● Planejei refeições completas

Com proteína + gordura boa + carbo funcional

● Tomei colágeno e hidratei

Com eletrólitos naturais

● Respeitei meu nível de energia

E meu humor hormonal

Sua Leveza Começa Agora!

Parabéns! Você chegou ao fim de um guia que vai transformar sua relação com seu corpo e seu emagrecimento.

Agora você tem em mãos um roteiro claro para usar o poder do seu ciclo a seu favor. Lembre-se: não se trata de perfeição, mas de **consistência com compaixão**.

Você não é preguiçosa, você estava desalinhada com seu ciclo.

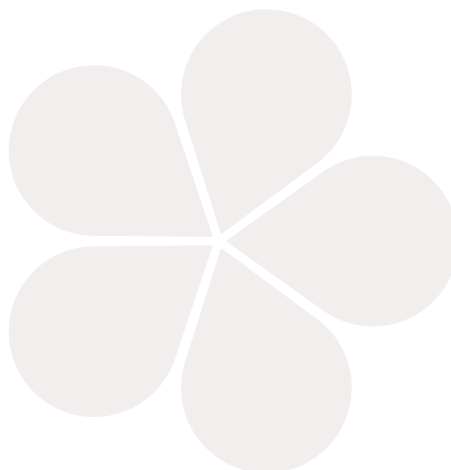
Comece pela fase em que você está. Dê o primeiro passo. Cada pequena ação é um ato de amor e inteligência com seu corpo.

Respeite Seu Ciclo

Trabalhe com seu corpo

Busque a Leveza

Em cada escolha



Pratique Autocompaixão

Seja gentil consigo mesma

Mantenha Consistência

Pequenos passos diários

Confie no Processo

Seu corpo sabe o que fazer

É possível emagrecer com leveza e identidade cíclica.

Confie no processo, confie em você.

Você está pronta. Você é capaz. Vamos juntas!

Esse e-book é só o começo.

Se quiser aprofundar, ajustar com mais precisão e ter acompanhamento 100% voltado pra você...

Conheça minha mentoria individual

Um acompanhamento estratégico e acolhedor para mulheres que querem:



Emagrecer com identidade

Respeitando sua individualidade e ciclo



Sair do ciclo de culpa

E efeito sanfona de uma vez por todas



Reconectar corpo, mente e ambiente

Com método científico e verdade

O que você vai receber:

- Avaliação completa do seu perfil hormonal
- Plano alimentar personalizado por fase do ciclo
- Protocolo de jejum adaptado às suas necessidades
- Estratégias de treino respeitando sua energia
- Acompanhamento semanal com ajustes
- Suporte emocional e motivacional
- Grupo exclusivo de mulheres na mesma jornada



Para agendar sua ligação ou saber mais, é só me chamar!

Vamos descobrir juntas como aplicar este método de forma 100% personalizada para você.

Esta é sua oportunidade de ter um acompanhamento profissional que realmente entende o corpo feminino e trabalha com ele, não contra ele.

Conheça meus outros produtos e programas

Acesse: www.seusiteaqui.com.br

Lá você encontra:

Packs Digitais

Guias estratégicos para diferentes aspectos da saúde feminina

Guias Estratégicos

Conteúdos aprofundados sobre hormônios, ciclo e emagrecimento

Produtos de Autocuidado

Soluções femininas com ciência e leveza

Fique conectada comigo:

Instagram

[@kettyleoa](https://www.instagram.com/kettyleoa)

E-mail

ketty@ketleoa.com

Site

www.ketleoa.com

Obrigada por confiar em mim nessa jornada. Você está pronta. Você é capaz. Vamos juntas.

Este é apenas o começo da sua transformação. Com o conhecimento que você adquiriu, você tem tudo o que precisa para emagrecer com leveza, respeitando seu corpo e seus hormônios.

Lembre-se: você não está sozinha nessa jornada. Cada passo que você der em direção ao equilíbrio hormonal é um passo em direção à versão mais saudável e confiante de você mesma.