

P O R

Fernanda Paulucci

# Dicas para *saúde*

*F. Paulucci*  
NUTRIÇÃO FUNCIONAL PERSONALIZADA



## 01

# Coma apenas quando sentir fome

Algumas pessoas vão precisar comer a cada 3 horas, outras vão se beneficiar com apenas 3 refeições no seu dia, outras vão precisar de um jejum intermitente. Isso vai depender do seu perfil metabólico e só um bom nutricionista para avaliar isso em consulta junto de exames genéticos, metabólicos e hormonais.



## 02

# Varie o cardápio

Experimente a cada semana vegetais, brotos e folhas que não sejam só as suas preferidas, como se fosse sua suplementação.

## 03

# Coma saladas antes das refeições

Aumente as porções de folhas escuras, vegetais e brotos nas grandes refeições. É preciso que nelas sempre tenha 2 a 3 opções para compor o prato. Diminua as porções de carboidratos e farináceos.



04

## Tome água!

Coloque seu celular para despertar a cada 30min, assim você não se esquece de hidratar-se. A cada despertar, 100-150ml são suficientes!



05

## Tempere com ervas, especiarias, alho, cebola, alho porró, gengibre, açafrão, raspas de limão.

Abuse dos temperos naturais! Além de conseguirmos uma explosão de sabores com a combinação certa entre eles, fornecemos muitos compostos antioxidante com capacidade protetora, anti-inflamatória, destoxicante, bactericida, antifúngica, entre outras propriedades benéficas ao organismo.

06

## Fique longe das frituras e óleos refinados

Opte por alimentos refogados, grelhados, no vapor, assados e cozidos. Acredite, óleos vegetais refinados mesmo em dietas saudáveis, aumentam inflamação e dificultam a perda de gordura corporal. Também ativam genes pró inflamatórios favorecendo surgimento de doenças crônicas.



07

## Evite refeições volumosas, treine o seu cérebro a visualizar porções menores

Especialmente à noite, seu corpo começa a desacelerar, diminuir a produção de enzimas e liberar alguns hormônios necessários para funcionamento saudável do ritmo circadiano. Comer volumes alimentares, deixará você mais ligado, sem sono, com a digestão prejudicada, ativando genes responsáveis pelo acúmulo de gordura corporal.



08

## Exclua do seu cardápio produtos ultra processados e introduza alimentos de verdade!

Embutidos, carnes processadas, maionese, creme de leite, farinhas, produtos de panificação, industrializados, açúcar refinado, sal refinado, temperos prontos com gorduras trans e glutamato monossódico, bebidas alcoólicas, bebidas prontas com refrigerantes, sucos de caixinha, doces elaborados, bolachas, salgadinhos e guloseimas infantis.

09

## Monte seu prato sem imaginar que vai ficar com fome!

1 prato de folhas variadas.  $\frac{1}{2}$  do prato de vegetais refogados,  $\frac{1}{4}$  de proteína e  $\frac{1}{4}$  de carboidratos complexos de baixo índice glicêmico, priorizando as raízes.



## 10 Fim de semana

Sair fora da dieta no fim de semana (sexta, sábado e domingo) representa 40% da semana com maus hábitos. Se incluir o happy hour da quinta, representa 60%! Para o corpo obter mudanças, ele precisa identificar uma constância dos hábitos, de forma sistemática, pelo menos 45 dias. Quando existe a somatização de comorbidades ou alterações metabólicas (inflamação instalada), ele pode demorar de 60 a 90 dias para responder visualmente. A obtenção dos resultados torna-se ainda mais lenta e sutil. Então o comprometimento por parte do paciente é de extrema



## 11 Viagem / Férias

Programe alimentos chave para levar, e busque novas orientações junto do nutricionista de possíveis escolhas no ambiente/ cidade em que estará. É possível comer coisas típicas locais sem estragar seu planejamento alimentar.

## 12 Atividade física

Busque orientação de um profissional da área, dentro de uma academia/estúdio, de forma personalizada. Acredite, 30min diários são suficientes para aumentar sua longevidade e garantir controle do peso corpóreo, melhora da composição corporal, diminuição do stress e marcadores inflamatórios.

## 13 Suplementos

Toda e qualquer suplementação deve ser usada mediante orientação de um profissional especializado. Evite comprar produtos aleatórios, sob indicação de terceiros, cuja marca ou procedência possam não trazer os benefícios desejados, podendo até trazer prejuízos à saúde. Toda e qualquer prescrição deve ser personalizada, assim como existem exames genéticos capazes de direcionar qual melhor fármaco.





F. Paulucci

NUTRIÇÃO FUNCIONAL PERSONALIZADA

Dra. Fernanda Paulucci

CRN: 27148

📞 (11) 999466422

✉️ [nutri.fernandapaulucci@gmail.com](mailto:nutri.fernandapaulucci@gmail.com)

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

[www.fernandapaulucci.com](http://www.fernandapaulucci.com)