



POR

Fernanda Paulucci

ORIENTAÇÕES PARA

# Mudança de hábitos

*F. Paulucci*

NUTRIÇÃO FUNCIONAL PERSONALIZADA

# Mudança de hábitos

## 01 Folhas escuras

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.

## 02 Orgânicos

Escolha produtos orgânicos! Caso não consiga, para retirar agrotóxico, use 25ml de vinagre de maçã em 1L de água, deixe por 10min, e enxágue. Para desinfecção, use 30ml de água oxigenada para 1L de água, e borrife nos vegetais.

## 03 Líquidos

Aumente a ingestão de líquidos ao longo do dia, seja água mineral, água aromatizada, chás claros sem cafeína ou sucos de baixo índice glicêmico com limão, frutas vermelhas, maracujá e acerola. Use seu despertador a cada 30 min para repor líquidos.

## 04 Chás naturais

Use chás sempre naturais, das ervas, folhas, flores, caules ou rizomas. Evite o sachê. A forma natural e seca confere as propriedades medicinais do fitoterápico. Chás prontos de latinha NÃO são chás de verdade.

## 05 Água pura

Tenha um filtro que melhore o pH da água e consiga ainda ionizar. Assim você garante uma água de altíssima qualidade com poder antioxidante.

## 06 Especiarias

Troque seu tempero pronto por especiarias como: curry, açafrão, páprica doce, páprica picante, pimenta cayena, pimenta do reino, noz moscada. Olhe sempre os rótulos para que não encontre a presença de glutamato monossódico.

## 07 Temperos

Abuse de temperos como alho, alho porró, cebola, ervas como: manjerição, tomilho, orégano, manjerona, louro, hortelã, alecrim, sálvia, entre outros.

## 08 Shoyu orgânico

Troque o shoyu tradicional pelo orgânico Daimaru, macrobiótico ou shoyu de côco. Ele é livre de glutamato, um componente altamente tóxico ao sistema nervoso, e pode ser encontrado em casas de produtos saudáveis.

# Mudança de hábitos

## 09 Azeite

Use sempre o azeite extravirgem para preparo de alimentos, óleo de coco em preparações esporádicas ou conforme orientação nutricional. Exclua óleos vegetais REFINADOS como milho, canola, soja, girassol. É possível encontrar azeites aromatizados.

## 10 Óleos naturais

Finalize preparações com óleo de semente de gergelim, óleo de semente de abóbora, óleo de abacate e óleo de semente girassol extravirgem.

## 11 Sais naturais

Troque o sal refinado por sal bruto como o sal rosa, sal marinho e sal negro. Eles não rechem química em função do refinamento e ainda preservam muitos minerais importantes.

## 12 Mel

Exclua ao máximo o açúcar da sua vida, evite adoçar. Quando o fizer, escolha o mel orgânico, açúcar de côco, néctar de côco, xylitol, eritritol, ou mistura de talmatina com stevia.

## 13 Grãos

Quando for preparar seus grãos, deixe de molho entre 12 a 24h. Exclua sua água e só assim prepare. Seguindo esse processo, mandamos embora um monte de fatores anti nutricionais o que favorece absorção e melhor digestão.

## 14 Light e diet

**Evite** produtos diet e light. TODOS são mascarados com mais gorduras trans, gorduras saturadas de péssima qualidade, amido ou açúcares em outros formatos para melhorar a consistência. Sem contar na presença de adoçantes com qualidade ruim.

## 15 Bebida vegetal

Troque o leite animal por bebida vegetal, extraído de castanhas, avelã, coco, amêndoas, pistache ou aveia.

## 16 Leite animal

**Evite** o consume frequente, sistemático de derivados de leite animal. Rico em hormônios esteroides naturais da vaca, toxinas, proteínas altamente alergênicas, de difícil digestão com alto potencial acidificante.



## Mudança de hábitos

17

### Panelas

Tenha panelas de inox, cerâmica sem liga de chumbo, ou vidro em sua casa. Elas soltam menos resíduos na comida.

18

### Papel manteiga

Quando usar uma assadeira forre com papel manteiga.

19

### Potes de inox

Troque os potes de plástico pelos potes de inox ou vidro com tampa. O plástico libera compostos que são desruptores endócrinos.

20

### Embutidos

**EXCLUA** embutidos e carnes processadas. São ricas e aditivos químicos, corantes, amido, proteínas de baixíssima qualidade, gorduras saturadas e conservantes altamente cancerígenos.

21

### Manteiga

Troque sua manteiga pela manteiga ghee clarifica, ou manteiga de côco.

22

### Maionese

Faça maionese caseira a base de abacate ou biomassa fresca.

23

### Molhos

Faça seu molho de tomate em casa, ou escolha um molho de tomate orgânico em vidro no lugar dos molhos tradicionais, ricos em conservantes e resíduos de embalagem plástica laminada.

24

### Carboidratos

**EXCLUA** carboidratos refinados do seu dia a dia, opte por lanches proteicos, frutas de baixo índice glicêmico e com gorduras boas como abacate ou oleagenosas.



# 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)