



**Nutrire By Cristina**

NUTRITHERAPEUTE

## Porque é que o teu sono muda a tua barriga

Depois dos 40 anos, o sono influencia muito mais do que pensas. Nem sempre é o que comes que perturba a tua digestão — às vezes, o teu corpo precisa, acima de tudo, **de descanso e regeneração**. Uma noite mal dormida desencadeia uma cascata de reações no teu organismo que afetam diretamente a tua barriga, a tua energia e os teus desejos alimentares..

### ↑ **Cortisol**

A falta de sono eleva o cortisol, a hormona do stress, que perturba toda a esfera digestiva.

### ↓ **Digestão**

O trânsito intestinal abranda, as enzimas digestivas tornam-se menos eficazes e os desconfortos acumulam-se.

### ↑ **Inflamação**

Instala-se uma inflamação silenciosa, fragilizando a mucosa intestinal e a microbiota.

### ↑ **Vontade de comer doces**

A grelina aumenta, a leptina cai a pique: os desejos de açúcar e de petiscar disparam.

Quando dormes mal, o teu corpo entra num estado de stress fisiológico discreto, mas profundo.

O cortisol sobe, a digestão abranda, a inflamação instala-se e os desejos incontroláveis intensificam-se.

**O resultado?** Acordas com a barriga inchada, sentes um cansaço constante e uma sensação de mal-estar difícil de explicar.

O problema nem sempre está no teu prato. Às vezes, a chave da tua saúde digestiva é *mesmo uma boa noite de sono*.

# A minha rotina simples da noite

Uma boa noite começa com intenção, sem stress.

Criei esta rotina de sete passos para ser simples, realista e ajustada ao teu dia a dia.

O foco é acalmar o teu sistema nervoso, ajudar na digestão e preparar o teu corpo para um descanso profundo. Não tens de fazer tudo na perfeição — cada pequeno passo já faz a diferença.



## Rotina com horários fixos: O teu corpo adora previsibilidade.

Tenta deitar-te e acordar sempre à mesma hora (mesmo no fim-de-semana)

*O teu corpo adora rotinas.*

Apanhar luz natural logo pela manhã (5 a 10 minutos são suficientes). Isto regula o teu ciclo circadiano.



## 2. Cuidado com a cafeína

Se tens o sono leve ou se és sujeita à ansiedade:

Evita o café depois das 13h–14h. Tem cuidado com o chá preto, o matcha, as bebidas energéticas e o chocolate.



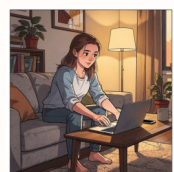
## 3. Termina de comer 2 a 3 horas antes de dormir

Dar tempo entre a refeição e o momento de deitar permite que o teu estômago faça o seu trabalho antes de o teu corpo entrar em modo de recuperação noturna.



## 4. Um jantar simples e nutritivo

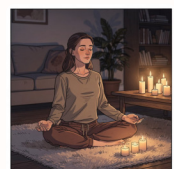
Prioriza as proteínas, os legumes cozinhados e as gorduras saudáveis. Uma refeição fácil de digerir, sem excessos, que nutre sem pesar.



## 5. Reduz os ecrãs pelo menos 30 minutos antes de deitar

A luz azul dos ecrãs bloqueia a melatonina. Trinta minutos sem telemóvel são suficientes para sinalizar ao teu cérebro que a noite está a chegar.

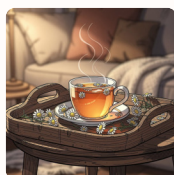
Dorme num quarto fresco (17-19°C), escuro e silencioso: o teu corpo precisa de arrefecer para o sono profundo.



## 6. Respira 5 minutos para acalmar o sistema nervoso

Uma respiração abdominal lenta ativa o nervo vago e muda o teu corpo do modo de stress para o modo de descanso.

Simple, rápido, eficaz.



## 7. Um chá reconfortante

Camomila, cidreira, funcho ou lúcia-lima — estas plantas apoiam tanto o relaxamento nervoso como o conforto digestivo.

Um ritual suave para fechar o dia.

# O que perturba o teu sono e a tua barriga?

Mais importante do que somar bons hábitos é identificar o que está a sabotar a tua noite e a tua digestão. Muitas vezes ignoramos estes pequenos erros diários, esquecendo o impacto real que têm na nossa barriga. O nosso foco não é ser perfeito — é simplesmente estares mais atento ao teu corpo.

## Hábitos que deves repensar

### → Jantar pesado demais

Uma refeição copiosa demora a ser digerida e prejudica a qualidade do sono, mantendo o teu corpo em modo de "trabalho".

### → Açúcar ao fim da noite

O açúcar à noite provoca picos glicémicos que perturbam o adormecer e favorecem os despertares noturnos.

### → Café depois 14h

A cafeína mantém-se ativa no teu organismo muito mais tempo do que pensas — até 8 a 10 horas em algumas pessoas.

## Outros fatores frequentemente esquecidos

### → Comer sob stress

O sistema nervoso simpático (modo de stress) inibe a digestão. Comer à pressa ou com ansiedade deixa a barriga mais pesada.

### → Demasiados alimentos crus à noite

Os alimentos crus exigem um maior esforço digestivo. Se a tua digestão é sensível, opta por legumes cozinhados à noite.

### → Ecrãs antes de dormir

O estímulo mental dos ecrãs deixa o cérebro em alerta, o que torna mais difícil adormecer e prejudica a qualidade do sono.

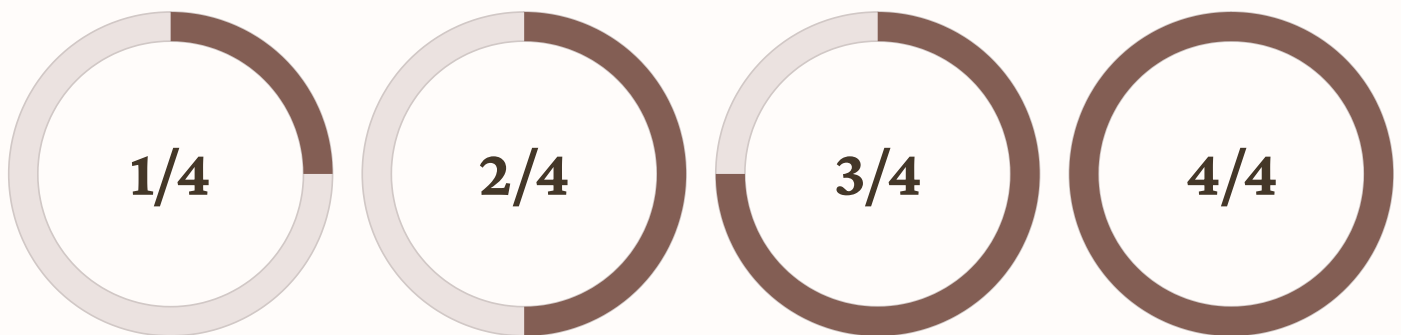
📌 O objetivo não é a perfeição. O objetivo é apoiares o teu corpo com carinho, uma noite de cada vez.

# Mini desafio: 3 noites para observares o teu corpo

Não precisas de esperar semanas para sentir uma diferença. O corpo responde frequentemente depressa quando lhe damos mais apoio. Testa esta rotina durante 3 noites consecutivas e observa o que acontece — sem julgamentos, apenas com curiosidade.



Cada manhã, após as tuas 3 noites de rotina, tira um momento para observares estes quatro sinais chave que o teu corpo te envia.



## Qualidade do sono

Dormiste melhor?  
Acordas menos vezes?  
Acordas com aquela sensação de corpo renovado?

## Barriga ao acordar

A tua barriga está menos inchada de manhã?  
Sentes menos peso ou desconforto digestivo?

## Nível de energia

Sentes uma maior leveza física e mental para enfrentar a tua rotina?

## Desejos por doces

Sentiste menos vontade de comer açúcar a meio da manhã ou da tarde?

O teu corpo não te pede perfeição. Só precisa de consistência, carinho e que saibas escutá-lo.

Três noites costumam ser suficientes para começares a notar uma diferença real.