

HÁBITOS SIMPLES PARA RECUPERAR
UMA BARRIGA MAIS LEVE
APÓS OS 40 ANOS



✓ COMEÇA O DIA COM PROTEÍNA

Ajuda a controlar a fome, estabilizar a glicemia e reduzir os desejos ao longo do dia.

✓ HIDRATA-TE BEM

A água melhora a digestão e ajuda a reduzir o inchaço.

✓ PRIORIZA ALIMENTOS INTEGRAIS

Mais fibra, mais nutrientes e mais saciedade.

✓ REDUZ O STRESS

O stress aumenta o cortisol e pode favorecer o inchaço abdominal.

✓ MOVE O TEU CORPO

Caminhar e fazer treino de força ajuda a ativar o metabolismo.

✓ DORME MELHOR

Dormir melhor ajuda a regular hormonas e reduzir fome emocional.

✓ CUIDA DA TUA DIGESTÃO

Mastiga devagar, evita excessos e respeita o teu ritmo.

✓ SÊ CONSTANTE, NÃO PERFEITA

Pequenos hábitos repetidos fazem a diferença.

O teu corpo não precisa de restrições.

Precisa de consistência, equilíbrio e cuidado 🌿

ALIMENTOS INTEGRAIS

EXEMPLOS SIMPLES



AVEIA

Rica em fibra solúvel. Ajuda o intestino e melhora a saciedade.



ARROZ INTEGRAL

Energia mais estável e digestão mais lenta.



BATATA-DOCE

Boa fonte de fibra e energia duradoura.



QUINOA

Fonte de proteína vegetal, fibra e minerais.



LEGUMINOSAS

Feijão, lentilhas e grão-de-bico. Excelentes para fibra e saciedade.



FRUTOS SECOS

Amêndoas, nozes e avelãs. Gorduras boas e minerais.



SEMENTES

Chia, linhaça e sementes de abóbora. Ótimas para o intestino.

Escolhe alimentos o mais próximos possível da natureza 🌿