

Semana Preparatória

FASE 1



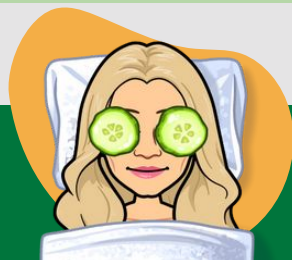
PREPARAÇÃO DO CORPO E INÍCIO DA DESINFLAMAÇÃO

Ao iniciar o Protocolo Corpo Limpo, é importante ter dedicação, disciplina, foco e um tempo exclusivo para cuidar de você nas próximas 8 semanas.

É recomendado seguir o Passo a Passo da Metodologia corretamente, para que no final do protocolo, o corpo apresente menos inflamação interna, menos gordura tóxica e mais tônus muscular.

Ao iniciar a Semana Preparatória, **retire de forma gradual** os alimentos com potencial inflamatório e estimulante. **Consulte a lista abaixo:**

- Bebidas que contém cafeína: café preto, chá verde, mate, preto, bebida energética, chimarrão, refrigerantes de cola.
- Alimentos que contém soja
- Alimentos contendo açúcar
- Adoçantes artificiais
- Molho pronto para salada
- Alimentos fritos
- Carne vermelha
- Alimentos que contém glúten: pão, bolo, massas, pizza, farinha branca
- Leite de vaca e derivados: creme de leite, requeijão, manteiga, queijos
- Álcool, refrigerante, sucos e chás industrializados
- Industrializados em geral (incluindo os processados e embutidos)



Para ajudar nas trocas alimentares durante essa semana, veja a sugestão abaixo:

SUBSTITUIÇÕES QUE VÃO TE AJUDAR

TROQUE ISSO



POR ISSO

Carboidratos refinados:
pão, bolo, biscoitos massas, pizza

Bebidas contendo cafeína: café, energético, chá verde, preto, branco, chá mate, chimarrão, refrigerante de cola

Pré Treino a base de cafeína

Carne vermelha

Leite de vaca

Sucos Industrializados

Farelo de aveia, farinha de linhaça, farinha de chia, raízes (batata doce, mandioca, inhame).

Chá de: alcachofra, cavalinha, cidreira, boldo, chá action.

Proteína Vegana

Aves, peixes, ovos, proteína vegetal

Leite vegetal: castanha e amêndoas

Sucos naturais, água saborizada

Lembrando que você vai retirar esses alimentos aos poucos.



PLANEJAMENTO E ORGANIZAÇÃO

Antes de iniciar o protocolo, faça as compras utilizando nossas listas para cada fase.

Durante a Semana Preparatória, você pode começar a fazer suas compras com base na lista de alimentos da semana limpa. Consulte na próxima página.



Os alimentos sugeridos ajudam a amenizar sintomas desagradáveis, porque contribuem para manter a microbiota equilibrada, aumentar os movimentos peristálticos e facilitar uma maior evacuação e eliminação de toxinas.

ATENÇÃO!

- Deixe a despensa e a geladeira abastecidas apenas com os alimentos dessa fase. Se não mora sozinho(a), reserve prateleiras com seu nome e siga com FOCO.
Nosso lema é: se não tem, não come!
- Compre apenas alguns alimentos de cada grupo, de preferência os que mais gosta :)
- Quando estiver *finalizando* a Fase 1, faça as compras das próximas duas semanas (Fase 2), utilizando as listas de compras fornecidas nos próximos ebooks.



LISTA DE COMPRAS - SEMANA LIMPA (FASE 1)**VEGETAIS**

- Abobrinha
- Aipo
- Alho Poró
- Aspargos
- Beterraba
- Brócolis
- Brotos germinados
- Cenoura
- Cogumelos
- Chuchu
- Couve
- Couve-flor
- Couve de Bruxelas
- Espinafre
- Nori (algas)
- Pepino
- Quiabo
- Repolho verde
- Rabanete
- Tomate orgânico
- Pimentão orgânico (vermelho, verde e amarelo)

PROTEÍNAS

- Proteína Vegana
- Frango
- Atum fresco
- Atum em óleo (enlatado)
- Linguado
- Merluza
- Sardinha
- Tilápia
- Ovos Caipiras ou orgânicos
- Tempeh
- Tofu orgânico
- Chester (aves)
- Peru (aves)

ALIMENTOS LIVRES

- Canela
- Orégano
- Pimenta-do-reino
- Pimenta caiena
- Pimenta-malagueta
- Mostarda em grãos
- Cúrcuma
- Gengibre
- Vinagre de maçã
- Noz moscada
- Ervas e especiarias

Usá-los em sucos ou como preparo e finalização das refeições.

- Cebola
- Alho
- Cebolinha
- Salsa
- Coentro
- Tomilho
- Manjericão
- Hortelã
- Alecrim
- Louro

FRUTAS

- Abacaxi
- Kiwi
- Laranja
- Lima
- Limão
- Maçã
- Maçã verde
- Tangerina
- Morango orgânico
- Melão

CARBOIDRATOS

- Batata-doce
- Inhame
- Mandioca
- Batata Baroa
- Batata Yacon

GORDURAS SAUDÁVEIS

- Castanha de caju
- Castanha do Pará
- Amêndoas
- Nozes
- Avelãs
- Coco seco sem açúcar
- Farinha de coco
- Leite de coco, amêndoas, castanha de caju
- Abacate

ÓLEOS

- Óleo de coco extra virgem
- Azeite de oliva extra virgem (até 0,5% acidez)
- Manteiga clarificada (ghee)
- Pasta de sementes (tahine)
- Pasta de nuts (castanhas, amêndoas, nozes)

SEMENTES

- Linhaça
- Gergelim
- Abóbora
- Girassol
- Chia

Dê preferência aos vegetais e frutas orgânicos e frescos.

DICAS IMPORTANTES PARA O PROTOCOLO CORPO LIMPO 8 SEMANAS

NÃO CAIA EM TENTAÇÃO

Ao cozinhar, faça em maior quantidade e congele o que não for consumir imediatamente. Dessa forma, você tem refeições e lanches prontos, para estar sempre se alimentando de forma saudável, e evitar cair na tentação do delivery e dos alimentos ricos em açúcar, que promovem satisfação rápida, mas não saciam. Se costuma fazer as refeições fora de casa e não consegue levar marmitas, atente aos alimentos e porções em cada fase.

INGESTÃO HÍDRICA

A recomendação usual é de 35 ml/kg, ou seja, multiplique seu peso por 35ml que dará a quantidade necessária para um dia. **Na semana limpa, aumente a ingestão para 50ml/kg para ajudar o corpo a eliminar as toxinas, através da fezes, urina e suor.**

Se preferir, pode acrescentar folhas de hortelã, rodela de limão ou laranja para saborizar.

Ah, sempre esteja com uma garrafinha ou copo à vista, isso ajuda no aumento do consumo de água ;)



EXERCÍCIO FÍSICO

É fundamental continuar se exercitando durante o protocolo, porém em cada fase é recomendado exercícios físicos específicos.

Por exemplo, na semana limpa os exercícios devem ser leves ou moderados, porque o corpo está usando muita energia para o processo de limpeza interna e o desânimo e cansaço podem acontecer nos primeiros dias.



SONO REPARADOR

É durante o sono que o organismo exerce muitas funções que ajudam na restauração do corpo: detox natural, reparo de tecidos, síntese de hormônios e proteínas, crescimento muscular.

- Tome um banho morno antes de dormir;
- Evite exposição de celulares, tv, e aparelhos eletrônicos pelo menos 1h antes de dormir. A luz desses equipamentos inibem a melatonina, que é um indutor natural do sono;
- Tome chás calmantes até 1h antes de dormir: melissa, camomila..
- Evite exercício físico intenso antes de dormir, pois libera muita adrenalina, ficando em estado de alerta e isso dificulta o início do sono.
- Meditação e leitura são ferramentas excelentes que ajudam no sono;
- Evite bebidas estimulantes como café, álcool, refrigerantes de cola, energético, pré treino com cafeína, chá preto, chá verde, chá mate;
- Evite o consumo de alimentos pesados e gordurosos.



CARDÁPIOS

Os planos alimentares sugeridos em cada fase são facilmente adaptáveis ao gosto e objetivo específico do aluno. Porém, é muito importante atentar às porções e quantidades das bolinhas coloridas de antioxidantes e os alimentos permitidos em cada fase.

AVALIAÇÃO FÍSICA DIGITAL

Para acompanhar a evolução dos resultados em cada fase, o aluno deve fazer a avaliação física digital disponibilizada de forma gratuita.

COMUNIDADE

O participante tem acesso a uma comunidade exclusiva para tirar dúvidas com as nutricionistas e trocar experiências com outros participantes.

MATERIAIS EXCLUSIVOS

Acesse os materiais e assista os vídeos da nutricionista Diane Leal, que auxiliam na execução prática de cada fase do protocolo.

SUPLEMENTOS

Os suplementos indicados no protocolo ajudam a potencializar os resultados propostos. Ao utilizá-los, não exceda a quantidade recomendada de cada um.



MÉTODO **corpo limpo**

Parabéns!

CONTINUE NA SUA JORNADA DE
TRANSFORMAÇÃO E NÃO DESISTA!

