



TPM – APRENDA COMO LIDAR

BY: THAYNÁ SANTOS



Olá!

Neste ebook você vai entender os motivos que fazem você ter alterações alimentares do período menstrual. Com estratégias pontuais e inteligentes para passar por essa fase sem comprometer seus resultados.

TPM E ALTERAÇÕES ALIMENTARES

Durante o ciclo menstrual, várias mudanças hormonais acontecem no corpo da mulher.

A queda dos níveis de estrogênio e progesterona antes do período pode desencadear diferentes sintomas, como aumento do apetite e desejos por alimentos específicos, especialmente doces.

Alguns motivos fisiológicos para essas alterações são:

1. Flutuações Hormonais:

- As variações nos níveis de hormônios, como estrogênio e progesterona, podem afetar os neurotransmissores, como a serotonina, que influenciam o humor e o apetite.

2. Necessidade Energética:

- Durante o período menstrual, o corpo pode demandar mais energia para compensar o gasto calórico aumentado durante o ciclo.

3. Desequilíbrio Nutricional:

- A queda hormonal pode causar um desequilíbrio de neurotransmissores, levando a desejos específicos por certos alimentos, como os doces, para aumentar temporariamente a sensação de bem-estar.

COMO PASSAR POR ESSE PERÍODO SEM COMPROMETER SEUS RESULTADOS?

1. Alimentação Balanceada:

- Priorize refeições equilibradas com carboidratos complexos, proteínas magras e gorduras saudáveis para manter níveis estáveis de açúcar no sangue.

2. Consuma Alimentos Ricos em Nutrientes:

- Opte por frutas, vegetais, grãos integrais e fontes de proteína magra para fornecer energia sustentável e nutrientes essenciais.

4. Evite Restrições Excessivas:

- Permita-se pequenas porções de doces ou opções mais saudáveis de sobremesas para satisfazer o desejo sem exagerar.

5. Substituições Inteligentes:

- Opte por alternativas mais saudáveis, como frutas frescas, iogurte natural com frutas, ou snacks com baixo teor de açúcar para satisfazer a vontade por doces.



5. Substituições Inteligentes:

- Opte por alternativas mais saudáveis, como frutas frescas, iogurte natural com frutas, ou snacks com baixo teor de açúcar para satisfazer a vontade por doces.

6. Controle do Estresse:

- Pratique técnicas de relaxamento, como meditação, ioga ou atividades relaxantes, para ajudar a controlar a ansiedade, que muitas vezes pode desencadear desejos por alimentos.

7. Hidratação Adequada:

- Beba bastante água ao longo do dia para manter-se hidratada e também para ajudar a controlar os desejos por comida.



8. Pratique a Moderação:

- Não se prive completamente de alimentos que gosta, mas sim, controle as porções e a frequência do consumo.

Essas estratégias podem ajudar a controlar a vontade de comer alimentos doces durante o período menstrual, permitindo uma alimentação mais equilibrada e saudável, sem a necessidade de eliminar completamente os prazeres culinários.



COMO ENCAIXAR O DOCE NA DIETA?

É possível aproveitar o chocolate de forma equilibrada na dieta sem comprometer os resultados de emagrecimento. Aqui estão algumas dicas:

Escolha Chocolate Amargo (60-70% Cacau):

- Esses tem menor teor de açúcar e maior teor de cacau. Ele contém antioxidantes e pode ser mais satisfatório em pequenas quantidades.

Controle as Porções:

- Limite o consumo e mantenha as porções pequenas. Um pedaço pequeno pode satisfazer o desejo sem adicionar muitas calorias extras, mesmo que seja o chocolate ao leite.

Integre na Rotina:

- Inclua o chocolate em momentos específicos do dia, como após uma refeição completa (almoço, jantar ou lanches proteicos), para evitar excessos.



Substituições Inteligentes:

- Utilize chocolate amargo em receitas ou como cobertura em frutas, substituindo outras formas de açúcar.

Equilíbrio na Alimentação:

- Compense o consumo de chocolate ajustando outras partes da dieta para manter o equilíbrio calórico.

Combine com Ingredientes Saudáveis:

- Combine o chocolate com frutas, nozes ou iogurte natural para obter um lanche mais equilibrado.

Seguindo essas dicas e integrando o chocolate de forma controlada e consciente na dieta, é possível desfrutar desse deleite sem sabotar os objetivos de emagrecimento.



DOCES S.O.S POUCOS CALÓRICOS

SALADA DE FRUTAS

- Ingredientes:

1 abacaxi, 1 banana nanica, 10 morangos, 3 kiwis, 1 cacho de uva sem semente, 1 colher (chá) de mel, 2 iogurtes naturais.

- Modo de preparo:

Corte todas as frutas, coloque em uma tigela, adicione os iogurtes e o mel, mexa bem e está pronto!

Essas quantidades rendem mais de 1 porção.



DOCES S.O.S POUCOS CALÓRICOS

PANQUECA DE BANANA

- Ingredientes:

1 banana, 10g de aveia em flocos finos, 1 ovo, 20g de geléia zero açúcar.

- Modo de preparo:

Amasse a banana, misture com ovo e a aveia, coloque adoçante, leve a frigideira e asse dos 2 lados. Recheie com a geleia zero.



DOCES S.O.S POUCOS CALÓRICOS

GELATINA DE FRUTAS VERMELHAS

- Ingredientes:

1 Caixa de gelatina diet, metade da água recomendada para o preparo da gelatina, 1 iogurte diet de morango e frutas vermelhas

- Modo de preparo:

Desmanche a gelatina, porém, com metade da água indicada na embalagem. Espere esfriar e coloque na geladeira até ficar com a consistência dura. O segundo passo é por essa gelatina com o iogurte no liquidificador e bater até incorporar. Coloque de volta na geladeira pra endurecer. Corte as frutas vermelhas e jogue por cima da sobremesa. Sirva.



DOCES S.O.S POUCOS CALÓRICOS

BOMBOM DE UVA

- Ingredientes:

25g de Leite em pó desnatado, 20g de Chocolate 60- 70% cacau, 6 unidades de uva, 1 Colher de café rasa de Óleo de coco.

- Modo de preparo:

Em um recipiente coloque o leite em pó e adicione água aos poucos, até dar uma consistência cremosa. Coloque as frutas dentro e leve ao freezer enquanto você for derreter o chocolate com o óleo de coco no micro-ondas. Tire o recipiente do freezer, e coloque o chocolate derretido por cima. Leve novamente ao freezer por 5 min. E está pronto.

