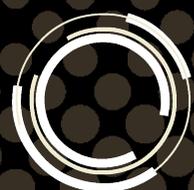


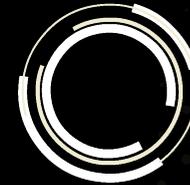
DESAFIO

30 DIAS FIT COM
DR PABLO



PARTICIPE



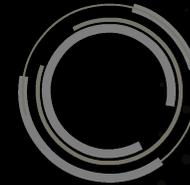


O PRIMEIRO PASSO PASSO É QUERER MUDAR

Querer mudar e acreditar que é capaz é o primeiro passo para se ter uma vida com mais qualidade e atingir seus objetivos



NÃO ADIANTA SÓ QUERER, TAMBÉM É PRECISO PLANEJAR



Independente do seu objetivo, o desafio é buscar uma estruturação planejada das suas rotinas diárias a fim de proporcionar mais qualidade de vida, alcançar seu objetivo e evitar frustrações



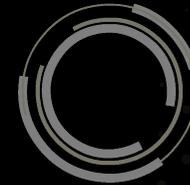


**MOLDE SUA ROTINA DE VIDA PARA MOLDAR O CORPO
SUA QUALIDADE DE VIDA DEVE SER O OBJETIVO A FORMA É
CONSEQUENCIA**



Promover a experimentação de um novo estilo de vida através da alimentação, mudança de Hábito, com base nos principais alicerces para uma vida saudável e com o tempo, transformar isso em rotina.

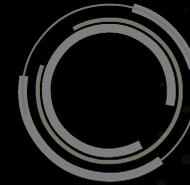




E VAMOS AO 30FIT

Assim, durante o período de 30 dias, gradativamente, vou lançar desafios diários e acompanhá-los nesse processo. Com isso, será possível avaliar mudanças no organismo que vão desde bem-estar, melhoras no desempenho físico e imunidade, na disposição, no funcionamento do corpo como um todo. E, mais importante, na autoestima.





E VAMOS AO 30FIT

INSISTA E PLANEJE, pois toda mudança pode incomodar no início. desapegue da sua zona de conforto sem benefícios concretos e vamos promover mais qualidade de vida através de atitudes simples, respeitando seus limites





E VAMOS AO 30FIT

São ALICERCES para uma vida saudável, trabalhos diários como ALIMENTAÇÃO, ARIVIDADE FÍSICA, uma boa noite de SONO, SAÚDE MENTAL (ou seja, lazer, vida social) , REGULAÇÃO HORMONAL, avaliados pelo seu médico sempre que possível.



ATENÇÃO

AÇUCAR

FARINHAS

ÓLEOS

SAL E TEMPEROS

BEBIDAS

REFEIÇÕES



Veja algumas sugestões do que evitar e o que dar preferência

ALIMENTAÇÃO

ATENÇÃO

AÇUCARES

EVITE

AÇÚCAR REFINADO

USE

XILITOL
STÉVIA
AÇUCAR DE COCO
MÀSCAVO



O consumo com alto teor de açúcar tem um potencial em promover o aumento de doenças cardiovasculares, obesidade, diabetes mellittus, bem como por ter potencial para causar modificações na bioquímica cerebral induzindo a comportamentos depressivos, estresse oxidativo, alterações de memória, dor. Existem no mercado diversas opções de açucares mais saudáveis (como os acima citados) que podem ser utilizados claro! de forma moderada.

FARINHAS

EVITE

FARINHA DE TRIGO

USE FARINHA DE

CASTANHAS
LINHAÇA
QUINOÀ
ÂMENDOAS

AVEIA
CHIA
LARANJA
BERINJELA



Você sabia que o trigo, a principal fonte de glúten, é um forte estimulante do apetite e pode te levar a comer cada vez mais?! É claro que não podemos esquecer que os refrigerantes, o açúcar e os carboidratos refinados, além do estilo de vida sedentário, agravam o quadro.

A digestão do trigo produz substâncias que estimulam receptores opióides no cérebro, gerando efeitos neurológicos específicos, tais como: compulsão alimentar, excessivo apetite e dependência por determinados alimentos. Então, sim, ele vicia!

Quando o excluímos ou reduzimos seu consumo, apesar de sofrermos os inevitáveis efeitos da abstinência, com o passar do tempo, a ansiedade pela sua ingestão diminui. Além disso, é possível observar sensível melhora da disposição, redução do apetite, da ingestão de calorias e diminuição do processo inflamatório.

ATENÇÃO

ÓLEOS

EVITE

Óleo de Girassol
Çanola
Óleo de Milho

USE

Óleo de Coco
Azeite de oliva extra virgem



Qual óleo usar? Temos diversas opções no mercado e é preciso ficarmos atentos a sua origem. Acima temos algumas opções mais saudáveis a serem utilizados, claro! Com moderação.

ATENÇÃO

SAL E TEMPEROS

EVITE

Sal refinado
Temperos prontos

USE

Sal Marinho
Sal Rosa
Temperos caseiros



Os temperos naturais possuem muitos benefícios para a saúde, que vão além de agregar sabor e aroma. Evite refinados e temperos prontos com alto teor de sódio e aditivos prejudiciais à saúde. É sabido o seu alto potencial para doenças cardiovasculares, hipertensão, entre outras comorbidades.

ATENÇÃO

BEBIDAS

EVITE

Refrigerantes
Sucos Industrializados
bebidas alcoólicas

USE

Água
Água de coco
Leite de coco
Sucos, naturais



O consumo adequado de água é muito importante para o bom funcionamento do corpo.

Prefira o consumo de água e bebidas sem aditivos

ATENÇÃO

REFEIÇÕES

EVITE

Alimentos industrializados;
processados
Conservantes

USE

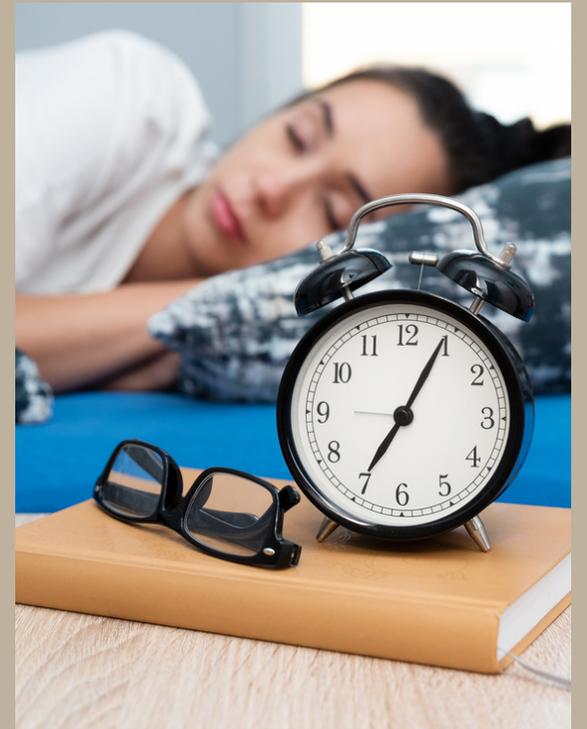
Alimentos orgânicos
Pratos feitos em casa
Sem conservantes



Evite alimentos industrializados. Procure utilizar alimentos com melhores valores nutricionais.

Os benefícios de se comer alimentos frescos e ricos em nutrientes são diversos e serão percebidos nesse período de 30 dias.

SONO



O sono é uma função biológica fundamental na consolidação da MEMÓRIA, na TERMORREGULAÇÃO, na conservação e restauração da ENERGIA, e restauração do METABOLISMO energético cerebral. Devido a essas importantes funções, as perturbações do sono podem acarretar alterações significativas no funcionamento físico, ocupacional, cognitivo e social do indivíduo, além de comprometer substancialmente a qualidade de vida.



Os distúrbios do sono provocam consequências adversas no cotidiano das pessoas, impactando de maneira extremamente negativa a qualidade de vida. Propensão a distúrbios psiquiátricos, déficits cognitivos, surgimento e agravamento de problemas metabólicos, riscos de acidentes, entre outros.

ATIVIDADE FÍSICA



A prática de atividade física proporcionam diversos benefícios à saúde e qualidade de vida. Influenciam de forma positiva os processos antropométricos, neuromusculares, metabólicos e psicológicos.

Fatores como: Melhora das funções metabólicas, o aumento da ventilação pulmonar; a melhora do perfil lipídico; a diminuição da pressão arterial; a melhora da sensibilidade à insulina, diminuição da frequência cardíaca em repouso, melhora das atividades bioquímicas corporais.

Ajudam na diminuição da gordura corporal, o incremento da força e da massa muscular, da densidade óssea e da flexibilidade.

A atividade física atua na melhoria da auto-estima, das funções cognitivas e de socialização, na diminuição do estresse e da ansiedade.

ATIVIDADE FÍSICA E ALIMENTAÇÃO



Existem diversos estudos que avaliam a interferência do horário de treinos sobre o metabolismo e desempenho atlético.

O horário das refeições por exemplo, pode afetar os comportamentos de ingestão de energia e as respostas fisiológicas à alimentação (entre eles a regulação glicêmica-Insulina/Glucagon...);

Assim como, associado ao horário escolhido para atividade física, podem interferir e alterar de formas diferentes os ritmos biológicos do sono, da fome, saciedade e metabolismo.

Mas, o fato é, que independente do horário o mais importante é manter a CONSTÂNCIA Alimentar e de treino para um melhor desempenho dentro do objetivo pretendido.

AVALIAÇÃO MÉDICA REGULAR



O acompanhamento médico regular é importante para identificar a predisposição a doenças; a intervenção no estilo de vida para prevenção e uma melhora das funções metabólicas, hormonais, equilíbrio físico-mental, desenvolvimento corporal e psicológico.

DICA DE ALIMENTOS ANTIINFLAMATÓRIOS



- CÚRCUMA
- ALHO
- PRÓPOLIS
- GENGIBRE
- CHLORELA

UM ORGANISMO INFLAMADO PODE PROPICIAR UM DESEQUILÍBRIO CORPORAL E DESENCADear DIVERSOS PROBLEMAS DE SAÚDE, COMO ARTRITES, DISLIPIDEMIAS, PROBLEMAS GASTROINTESTINAIS, ENTRE OUTROS. ESTES SÃO ALGUNS EXEMPLOS DE ALIMENTOS QUE PODEM TE PROPORCIONAR UMA MELHORA DA INFLAMAÇÃO CORPORAL E AJUDAR NA SUA QUALIDADE DE VIDA.

ATIVADORES MITOCONDRIAIS E ANTIOXIDANTES



- PIRROLOQUINOLINAQUINONA - PQQ
- ÁCIDO ALFA-LIPOICO
- COENZIMA Q10

A função da mitocôndria é tão crucial que alguns cientistas acreditam que a longevidade mitocondrial pode determinar a longevidade global do envelhecimento humano. As células sem energia se programam para desaparecer (apoptose) ou funcionam de forma inadequada. Uma das principais funções dos antioxidantes é proteger a mitocôndria por ser o lugar da célula onde acontece maior estresse oxidativo. Hoje temos nutrientes que são específicos e auxiliam o corpo a se regenerar e produzir novas mitocôndrias.

**DICAS
PARA UMA
ALIMENTAÇÃO**
Saudável



SUCO VERDE LOW CARB



- 3 FOLHAS DE COUVE
- 01 KIWI DESCASCADO
- 01 COLHER DE SOPA DE GENGIBRE
- 01 XÍCARA DE CHÁ VERDE GELADO
- GELO
- COM A AJUDA DE UM LIQUIDIFICADOR, CENTRÍFUGA OU SLOW JUICER, BATA TODOS OS INGREDIENTES, COE E BEBA EM SEGUIDA.
- RENDE 01 PORÇÃO

SUCO VERDE DETOX COM MAÇÃ



- INGREDIENTES:
- 2 MAÇÃS COM CASCA E SEMENTES;
- 2 PEPINOS MÉDIOS COM CASCA;
- ½ INHAME DESCASCADO;
- SUCO DE 1 LIMÃO (QUALQUER TIPO);
- 2 COLHERES DE SOPA DE LINHAÇA HIDRATADAS EM ½ XÍCARA DE ÁGUA FILTRADA;
- 1 MAÇO GRANDE DE FOLHAS VERDES VARIADAS, DE 4 A 15 VARIEDADES DIFERENTES DE FOLHAS ALIMENTÍCIAS.
- COM A AJUDA DE UM LIQUIDIFICADOR, CENTRÍFUGA OU SLOW JUICER, BATA TODOS OS INGREDIENTES, COE E BEBA EM SEGUIDA.
- RENDE 2 PORÇÕES.

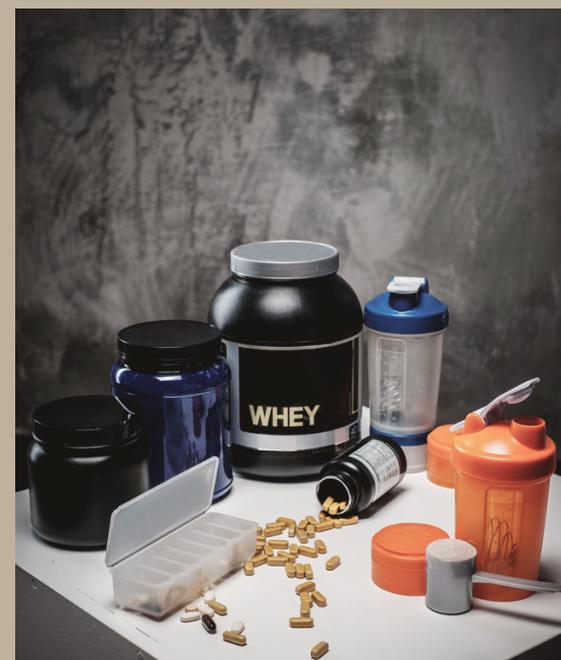
SUPER SMOOTHIE (NUTRITIVO)



- 300 ML DE ÁGUA FILTRADA;
- 1 FATIA DE ABACAXI OU ANANÁS SEM CASCA;
- 1 COLHER DE SOPA DE ÓLEO DE COCO;
- 1 COLHER DE CHÁ DE ÓLEO DE CHIA PRENSADO A FRIO;
- 1 COLHER DE CHÁ DE MACA PERUANA EM PÓ;
- 1 COLHER DE SOBREMESA DE CACAU PURO EM PÓ;
- ½ XÍCARA DE MACADÂMIA CRUA (PODE SUBSTITUIR POR CASTANHA-DE-CAJU CRUA OU SEMENTE DE GIRASSOL SEM CASCA HIDRATADA);
- 1 COLHER DE CHÁ DE SPIRULINA EM PÓ;
- 1 PITADA DE SAL ROSA DO HIMALAIA.
- LIQUIDIFIQUE TODOS OS INGREDIENTES E BEBA SEM COAR.
- IMPORTANTE: CASO OPTE POR CASTANHAS-DE-CAJU OU SEMENTES DE GIRASSOL NO LUGAR DAS MACADÂMIAS, ELAS DEVEM SER HIDRATADAS.

SAIBA O SUPLEMENTO IDEAL PARA VOCÊ

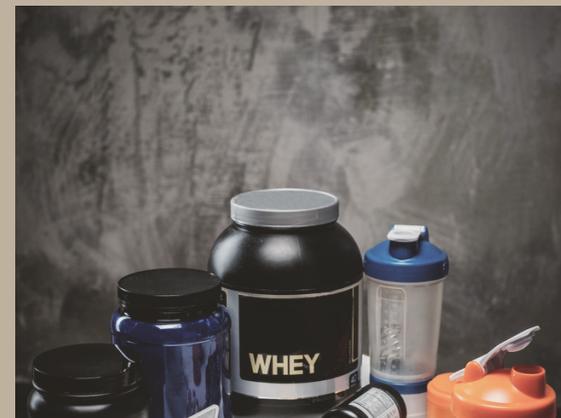
Whey Proten



- EVITAR WHEY PROTEN PARA SUBSTITUIR ALIMENTOS OU REFEIÇÕES SÓLIDAS **X**, POIS A CAPACIDADE DELE AGIR NO SEU DESEMPENHO FICA LIMITADA. ASSOCIAR, MAS NÃO SUBSTITUIR O ALIMENTO É SUPERIOR À SUPLEMENTAÇÃO ISOLADA, PORTANTO, TENHA O SUPLEMENTO COMO UM COMPLEMENTO AUXILIAR AO SEU MELHOR DESENVOLVIMENTO FÍSICO.
- O QUE É O WHEY PORTEN?
NADA MAIS É DO QUE UM POOL DE PROTEÍNAS DO SORO DO LEITE.
FUNÇÕES COMO:
 - CONTROLE DA PRESSÃO ARTERIAL
 - PRÓ CICATRICAL
 - ANTI-INFLAMATÓRIO
 - AUXILIA NA HIPERTROFIA
 - AUXILIA NA MELHORA DA SARCOPENIA
 - SACIETOGENICO (AJUDA NA INIBIÇÃO DE APETITE)

SAIBA O SUPLEMENTO IDEAL
PARA VOCÊ

Whey Proten



⚠ ANTES DE COMPRAR, AVALIE PRIMEIRO O TEOR PROTEICO DO WHEY (ALGO EM TORNO DE 24 G DE PROTEÍNAS PARA CADA 30 G DE PÓ PROTEICO É O IDEAL).

TIPOS:

- CONCENTRADO (FILTRAÇÃO MAIS SIMPLIFICADA/ MOLÉCULAS MAIORES E ABSORÇÃO MAIS DIFÍCIL) TAXA DE PROTEÍNA MENOR, TEM UM POUCO MAIS DE CONCENTRAÇÃO DE CARBOIDRATOS, ALÉM DE TRAÇOS DE LACTOSE.
- ISOLADO (FILTRAÇÃO MAIS SOFISTICADA/ MOLÉCULAS MENORES E ABSORÇÃO MAIS RÁPIDA, MENOR TAXA DE CARBOIDRATOS)
- HIDROLISADO (MAIS CARO! PROTEÍNAS PARCIALMENTE QUEBRADAS/ MAIS FÁCIL ABSORÇÃO)

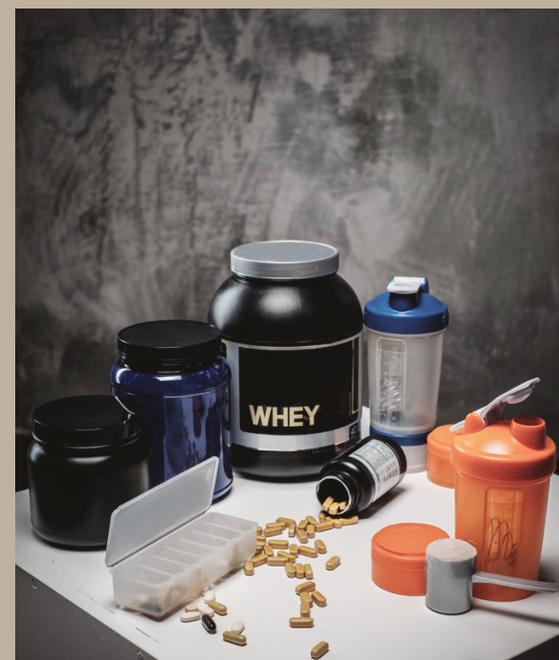
IMPORTANTE AVALIAR O CUSTO BENEFÍCIO DO SEU USO EM RELAÇÃO AO ISOLADO)

OUTRAS FONTES DE PROTEÍNAS:

PROTEÍNA DA CARNE (ALTO TEOR DE COLÁGENO/ DIFÍCIL BIODISPONIBILIDADE PARA HIPERTROFIA MUSCULAR) VEGETAL (MENOR BIODISPONIBILIDADE DEVIDO AO PERFIL DE AMINOÁCIDOS)

SAIBA O SUPLEMENTO IDEAL
PARA VOCÊ

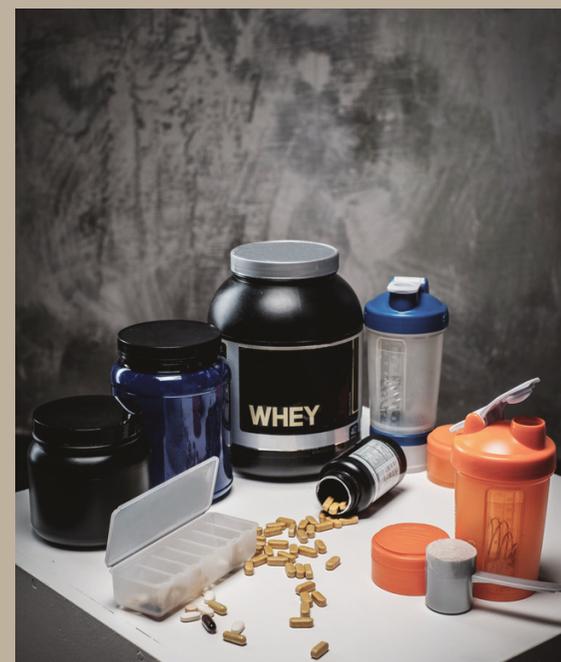
BCAA



EM BREVE

SAIBA O SUPLEMENTO IDEAL
PARA VOCÊ

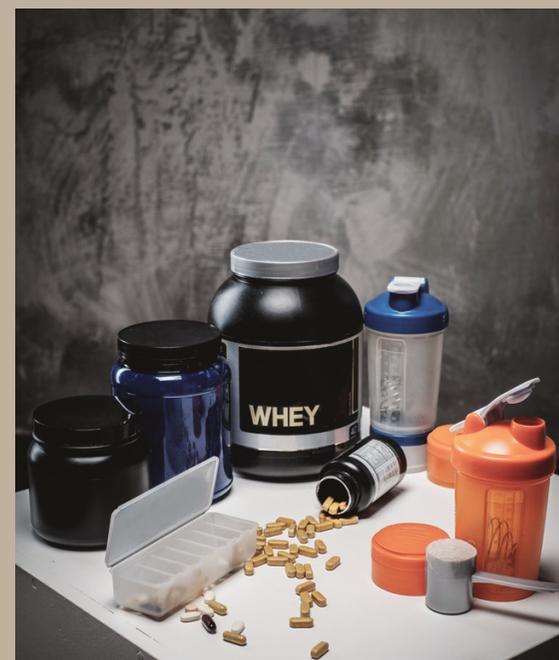
GLUTAMINA



EM BREVE

SAIBA O SUPLEMENTO IDEAL
PARA VOCÊ

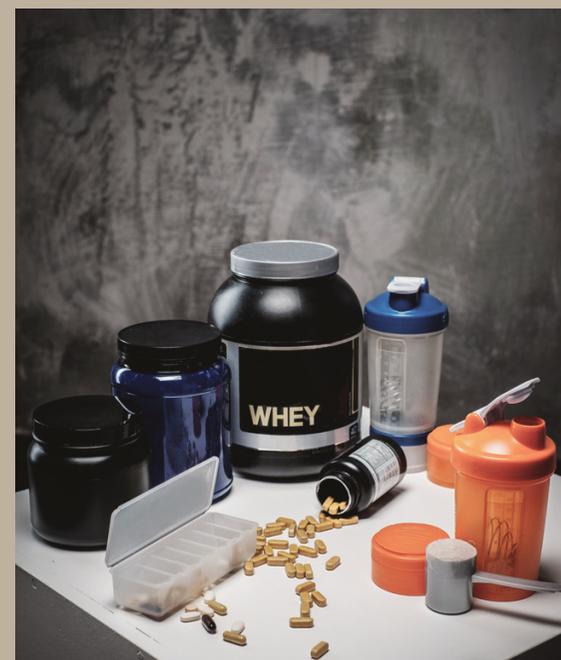
CREATINA



EM BREVE

SAIBA O SUPLEMENTO IDEAL
PARA VOCÊ

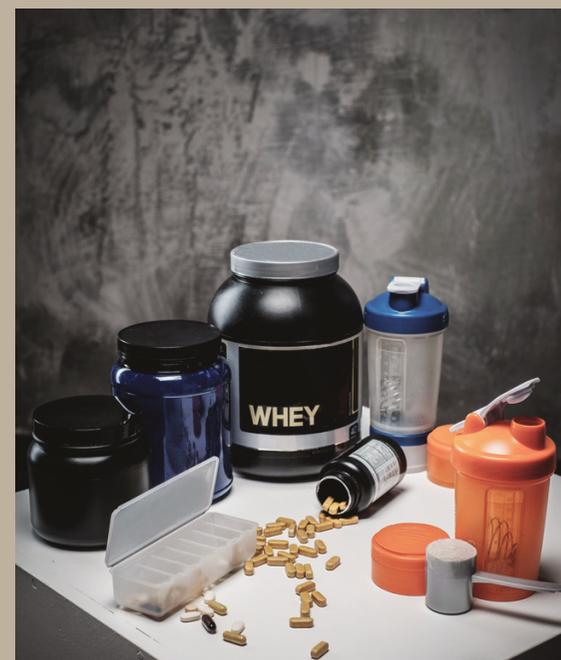
HIPERCALORICOS



EM BREVE

SAIBA O SUPLEMENTO IDEAL
PARA VOCÊ

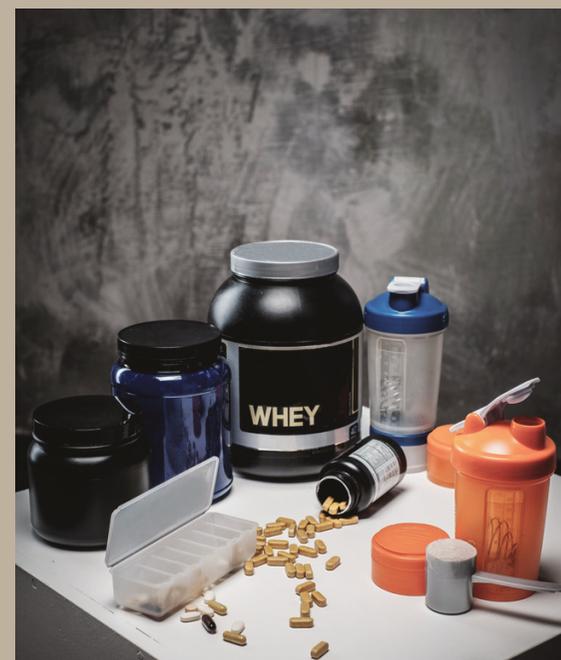
**QUEIMADORES DE
GORDURA**



EM BREVE

SAIBA O SUPLEMENTO IDEAL
PARA VOCÊ

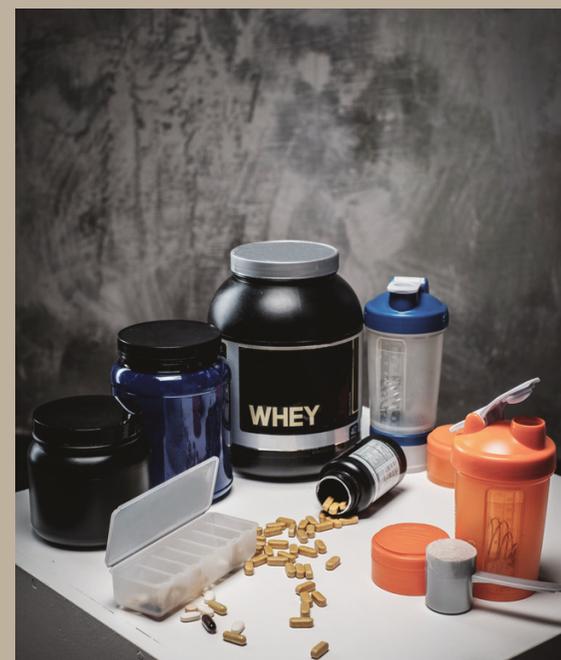
FITOTERÁPICOS



EM BREVE

SAIBA O SUPLEMENTO IDEAL
PARA VOCÊ

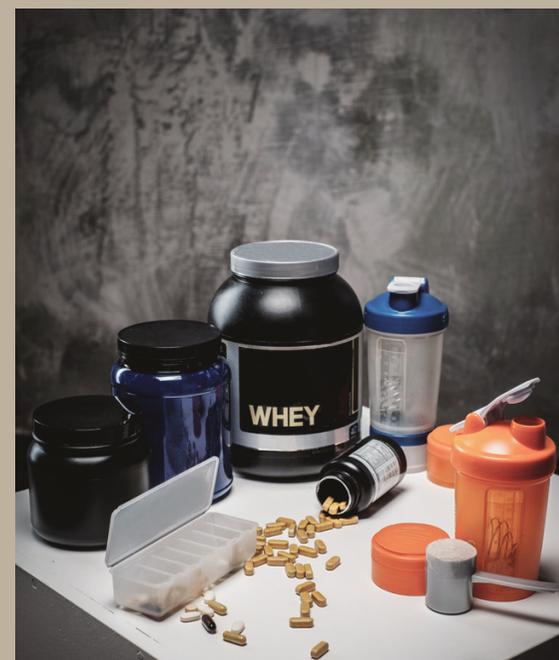
MINERAIS



EM BREVE

SAIBA O SUPLEMENTO IDEAL
PARA VOCÊ

MITOS X VERDADES



EM BREVE

Contato

Endereço

Local Candeias, salas 8/9 - Av.
Péricles Gusmão, 625-Candeias,
Vitória da Conquista-BA,
CEP:45028-175

E-mail

essencialclinsaude@gmail.com

Telefone

 (77)91393836

Fale conosco

