



Saúde da mulher

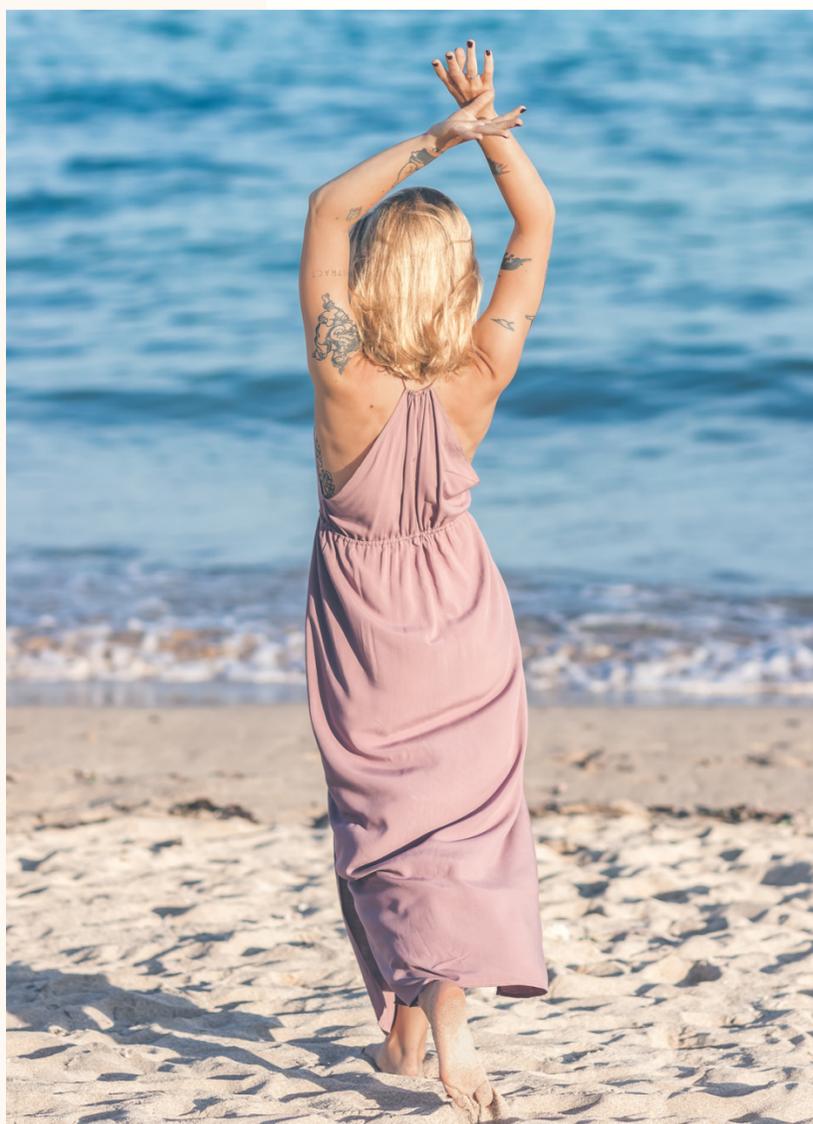
COMO MELHORAR ATRAVÉS DA ALIMENTAÇÃO

Sumário

O corpo da mulher
Muito além do sangue
E como ter saúde?
Quanto à alimentação
Quem sou eu



O corpo da mulher



UMA COISA NÓS TEMOS QUE ADMITIR...

Homem nenhum jamais saberá o que é andar de montanha russa 24h por dia, 7 dias na semana.

Nós mulheres VIVEMOS nessa montanha russa, por conta das alterações hormonais que nos ocorrem durante o ciclo.

Por esse motivo, é muito importante que a mulher exercite a capacidade de perceber pequenas alterações que fogem de um padrão, embora muitas vezes pareça que não existe padrão nenhum na nossa vida, muito menos no nosso corpo e humor.

Muito além do sangue

PARA OCORRER
MENSTRUAÇÃO
HÁ ALTERAÇÕES
HORMONAIS E
FÍSICAS NO SEU
CORPO

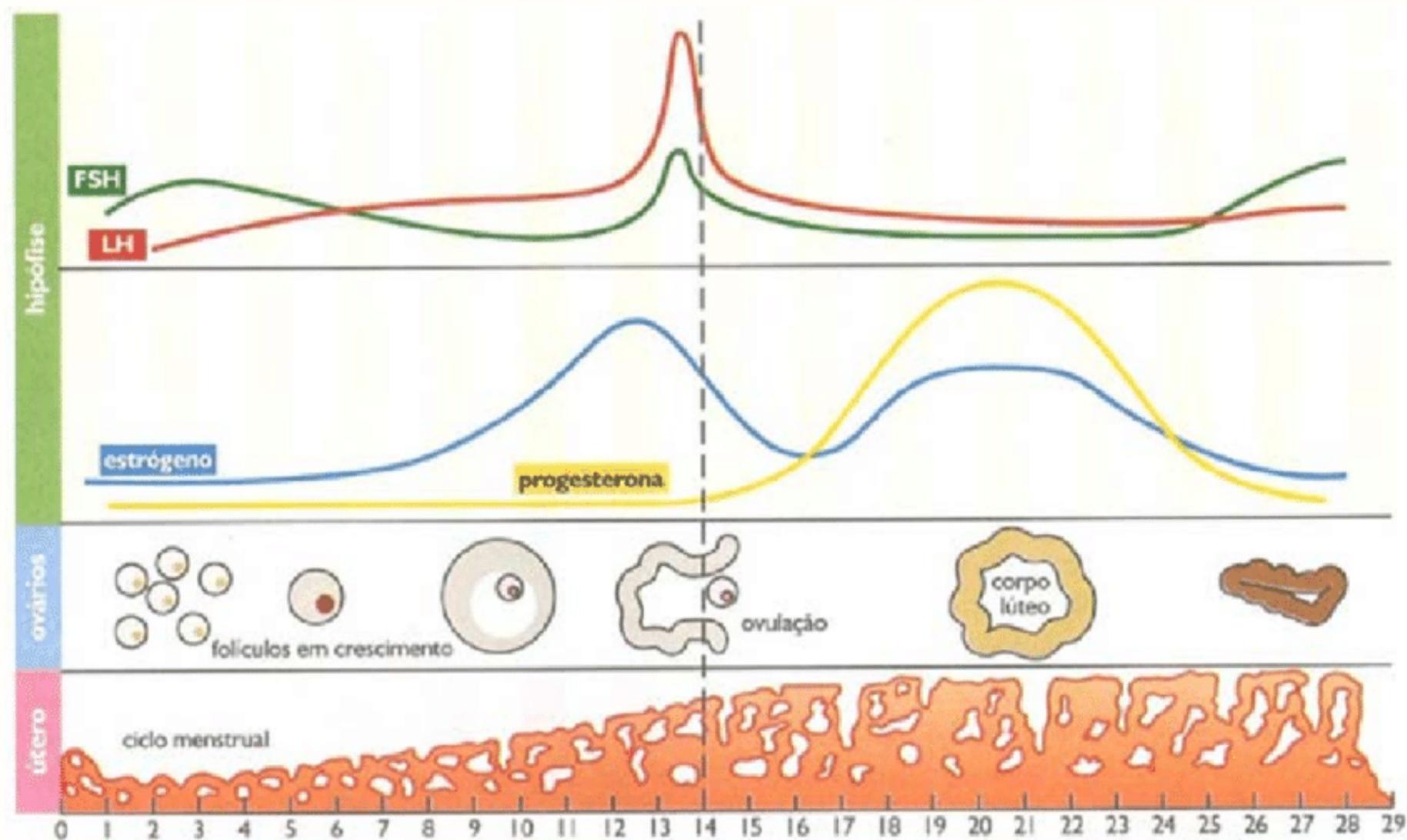


Ilustração retirada da internet

E como ter saúde?



ALIMENTAÇÃO

Para garantir todos os nutrientes, fortalecer imunidade e ajudar no controle hormonal e de humor.



SONO

Para ajudar no equilíbrio do metabolismo, inibir inflamação corporal, regular hormônios e o humor.



ATIVIDADE

Para fortalecer musculatura, ajudar no equilíbrio do metabolismo e melhorar o humor.



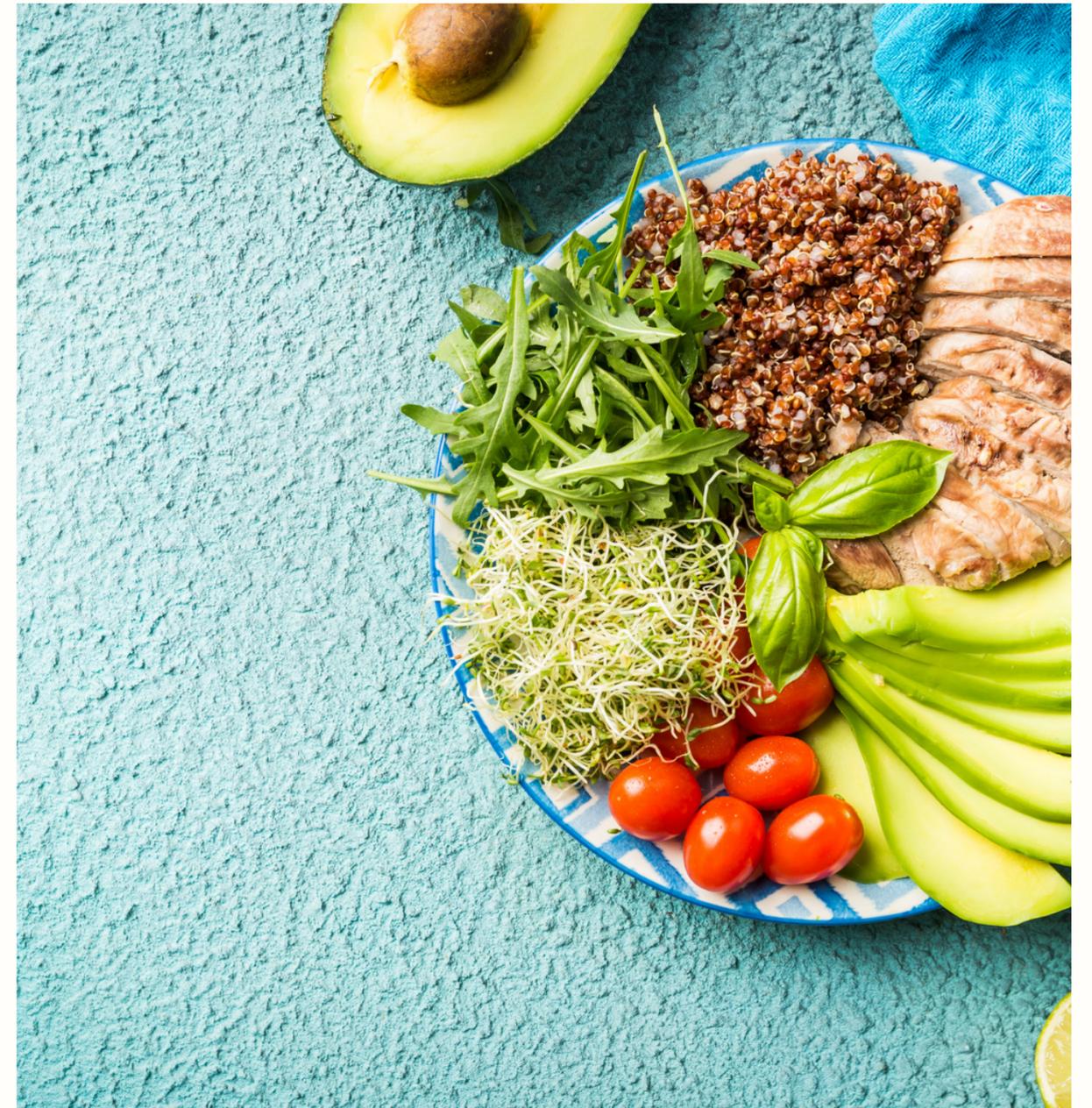
HOBBY

Tenha um hobby saudável onde possa direcionar energias intensas, a fim de não diminuir a imunidade e causar desequilíbrios mentais e físicos.

Quanto à alimentação

SAIBA O QUE COMER

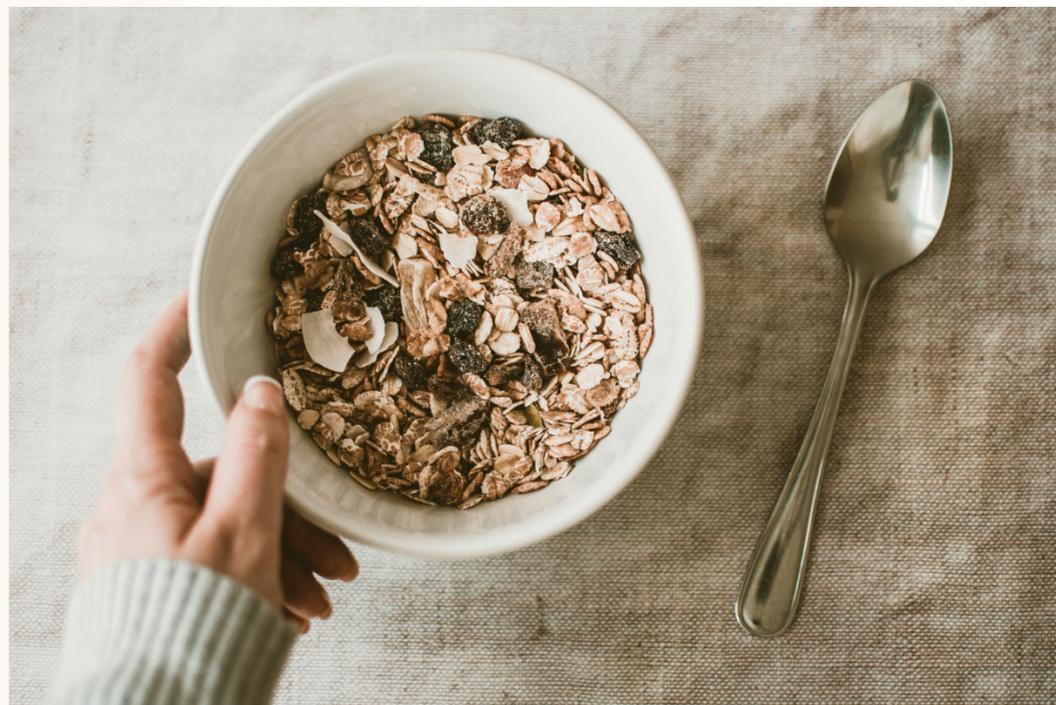
Para manter uma vida saudável





ALIMENTOS ANTIINFLAMATÓRIOS

Incluir na rotina alimentar: abacate, acerola, uva, goiaba, alface, alho, cebola, cenoura, pimentão vermelho, almeirão, açafrão, queijo cottage, azeite de oliva, amêndoas, feijão, linhaça, atum e filé de peixe.



ALIMENTOS PROBIÓTICOS E PREBIÓTICOS

Incluir na rotina alimentar: kefir, kombucha, aveia, biomassa de banana verde e iogurtes naturais. Aproveite e veja o e-book onde falo apenas sobre isso e está disponível no site.



ALIMENTOS PARA O HUMOR

Incluir na rotina alimentar: semente de chia, quinoa, arroz integral, castanha do Brasil, macadâmia e semente de girassol,



ALIMENTOS PARA PELE, UNHA E CABELO

Incluir na rotina alimentar: folhas verdes escuras, laranja, limão, castanha de caju, banana, nozes, batata e gérmen de trigo



NÃO SE ESQUEÇA DA ÁGUA

Muito importante para manter a homeostase do organismo, permitindo que todas as funções sejam realizadas da maneira correta. Consuma de 30 à 35ml de água por kg de peso ao dia. Ex.: Se você pesa 50kg, precisa tomar de 1500 à 1750ml.

Quem sou eu

Redes sociais
@nutri.paalamino
WhatsApp Agendamento
(15) 98835.3671

PATRÍCIA ALAMINO SILVA
CRN 3 43.625

Atuo como nutricionista clínica desde 2015 e após atender diversos pacientes eu me encontrei no cuidado feminino. Fui usuária de anticoncepcional hormonal por 9 anos e desde que parei, há algumas anos atrás, percebi como nosso corpo é maravilhoso e nos dá todos os sinais. Aliás, muitos já estavam lá mesmo com o uso do ac hormonal, mas eu não conseguia compreender.

Melhorar minha alimentação e compreender as particularidades em relação à necessidade de nutrientes por conta da variação hormonal, me permite hoje viver com mais saúde, sem cólica, com TPM controlada, com um ótimo rendimento físico e mental e o melhor: sem depender de medicações. Eu quero isso pra você também! É libertador conhecer nosso corpo e saber como cuidar dele para aproveitar ao máximo tudo que a vida pode nos proporcionar.





***Cuide de você,
como você cuida
dos outros.***

PATRÍCIA ALAMINO | CRN 3 43625