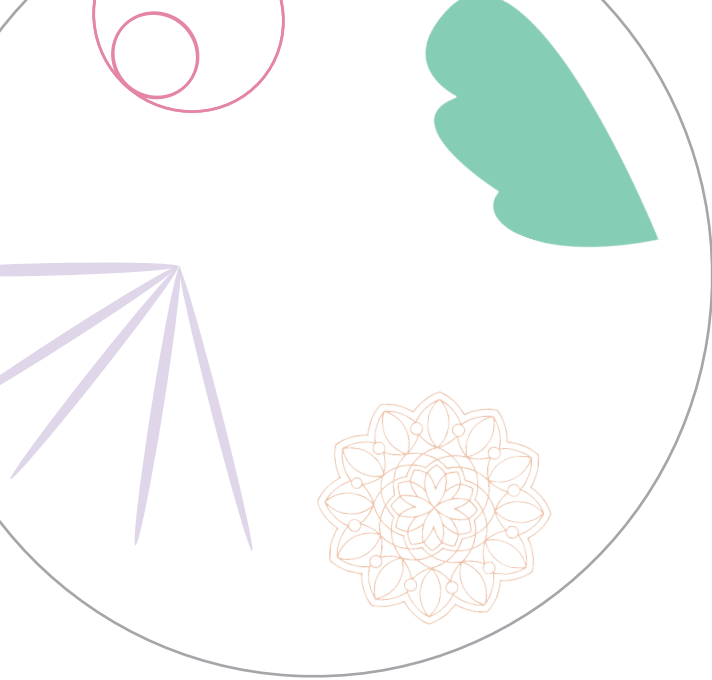


Cadernos
femininos



A Dieta do Ciclo

Uma parceria do site Panelinha
com a Clínica Berenstein de Assistência à Mulher

www.panelinha.com.br

Apresentação



É difícil encontrar uma mulher que esteja feliz com o próprio peso. Mesmo que esteja linda. E se o jeans aperta um pouquinho, ela decide começar o regime na raça: corta os carboidratos ou passa o dia à base de frutas e toma 20 litros de água num gole só. Faz qualquer loucura para conquistar a magreza perdida, ou sonhada.

Ela não leva em consideração se está menstruada ou em plena TPM. Nem pensa que, nessas fases, fechar a boca é praticamente impossível. Ou melhor, é contraproducente. Há semanas em que o organismo fica deficiente, e o único jeito de repor nutrientes é comendo! Mas durante a ovulação, por exemplo, quando o corpo está sob os efeitos de andrógenos, que são os hormônios masculinos, dá para malhar mais e comer menos, sem tanto esforço.

Não parece óbvio que uma dieta para mulheres que menstruam deva levar em consideração as fases do ciclo hormonal? Pois bem, para saber se isso era mesmo tão óbvio assim, fomos entrevistar o dr. Eliezer Berenstein, médico ginecologista, especialista em feminilidade, autor de livros como *A Inteligência Hormonal da Mulher*.

Para a nossa sorte, o dr. Eliezer adotou o projeto. Ele nos concedeu uma série de entrevistas, cinco sessões com duas horas cada, e assim pudemos entender um pouco melhor as fases hormonais. A nutricionista Marina Prieto, da Clínica Berenstein de Assistência à Mulher, foi responsável pela elaboração da dieta, pensada para cada uma das quatro semanas do ciclo. Por isso, a dieta é dividida em quatro fases: menstruação, estrogênica, ovulação e TPM.

Um mês de dieta. A cada semana, um novo modelo de cardápio. Para cada cardápio, uma lista de receitas do Panelinha. Você só precisa escolher as que mais gosta, buscar no site, imprimir e seguir o menu da semana.

Neste e-livro, você vai conhecer mais do que uma dieta de emagrecimento. Vai se conhecer melhor, vai entender o funcionamento do seu corpo e perceber que, para perder peso com saúde, é preciso se alimentar bem, respeitando o seu organismo e também o seu paladar!

Sumário

| | |
|-------------------------------|----|
| Fase 1 - A menstruação | 7 |
| Café da manhã..... | 9 |
| Lanche da manhã..... | 10 |
| Almoço..... | 11 |
| Opções para o almoço..... | 12 |
| Lanche 1 e lanche 2..... | 13 |
| Jantar e antes de dormir..... | 14 |
| Opções para o jantar..... | 15 |
| Dicas..... | 16 |
| | |
| Fase 2 - Estrogênica | 17 |
| Café e lanche da manhã..... | 19 |
| Almoço..... | 20 |
| Opções para o almoço..... | 21 |
| Lanche 1 e lanche 2..... | 22 |
| Jantar..... | 23 |
| Opções para o jantar..... | 23 |
| Dicas..... | 24 |

Fase 3 - Ovulação 25

| | |
|-----------------------------|----|
| Café e lanche da manhã..... | 27 |
| Almoço..... | 28 |
| Opções para o almoço..... | 28 |
| Lanche 1 e lanche 2..... | 29 |
| Jantar..... | 30 |
| Opções para o jantar..... | 30 |
| Dicas..... | 31 |

Fase 4 - TPM 32

| | |
|-----------------------------|----|
| Café e lanche da manhã..... | 34 |
| Almoço..... | 34 |
| Opções para o almoço..... | 35 |
| Lanche 1 e lanche 2..... | 36 |
| Jantar..... | 37 |
| Opções para o jantar..... | 37 |
| Dicas..... | 38 |

Fase 1

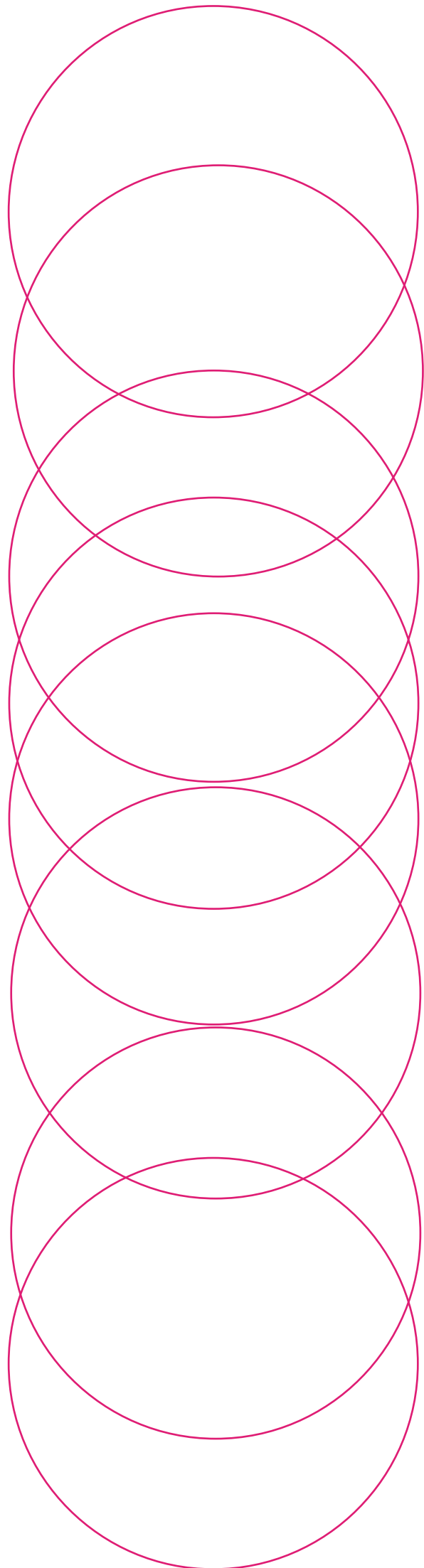
Menstruação

O ciclo começa no primeiro dia de menstruação. Neste momento, seu corpo começa a entrar em equilíbrio. É que os hormônios femininos chegaram ao seu nível mais baixo. E isso é bom. Progesterona, estrógeno, LH, FSH e prolactina estão balanceados. A influência de todos eles sobre seu corpo e sua mente é a mesma. Ou seja, agora, sem os altos e baixos hormonais que a acompanharam nos dias que antecederam a menstruação, você pode respirar aliviada. Todos aqueles sintomas (fadiga, dor de cabeça, irritabilidade e tantos outros), principalmente para quem sofre com a TPM, estão indo embora.

E isso quer dizer que nos próximos dias você vai se sentir bem melhor. A começar pelo seu apetite. Aquela gula dos últimos dias já passou e sua alimentação, naturalmente, fica mais balanceada. Mas nem tente restringir a sua alimentação neste momento! Durante a menstruação, a mulher perde ferro e magnésio, que já estavam deficientes no período anterior. Por isso, nesta primeira fase da dieta, um reforço com ingredientes ricos nesses minerais será importante.

A beterraba, por exemplo, é uma aliada perfeita para repor os nutrientes perdidos com a menstruação. Além de ser uma excelente fonte de ferro, é rica em fósforo, cálcio, potássio e em vitaminas A e C. Há diversas maneiras deliciosas de incluir a beterraba no seu dia a dia. Pode ser com um suco (com mamão, laranja ou cenoura), com uma sopa (que pode ser consumida quente ou fria) ou com uma salada. Alcachofra, brócolis, cenoura e couve são outros alimentos que não podem faltar no seu cardápio.

Se você pratica exercícios físicos regularmente, saiba que durante a menstruação a mulher chega a perder o dobro de calorias. Mas, antes que você pegue a mochila e corra para a academia, é bom saber também que essa perda calórica mais acelerada significa que as células estão queimando mais rapidamente a glicose. Ou seja, além de se cansar com mais facilidade, você pode até ter uma queda de pressão. Então, pegue leve até a próxima fase do ciclo.



cardápio modelo

8h - Café da manhã

Esta é, talvez, a refeição mais importante do dia. Muitas vezes, aquela fome desesperadora do fim de tarde é causada, justamente, pela falta de um bom café da manhã. O sucesso desta dieta está diretamente ligado à sua disciplina alimentar. O ideal é tomar um copinho de suco de fruta natural ainda em jejum, seguido de uma fruta, como banana amassada com aveia e linhaça, um ovo, que pode ser quente, mexido ou até uma omelete, pois é uma excelente fonte de proteína e ajuda a segurar a fome pelo resto do dia. Para quem ainda precisa de uma dose extra de energia, uma torrada de pão integral vai bem. Nem todo mundo tem intolerância à lactose, mas como o leite pode atrapalhar o emagrecimento, nesta fase é melhor evitá-lo ao máximo. Que tal um chá verde para começar o dia?

Menu

1 suco de fruta fresca

1 fruta (banana com aveia, por exemplo)

Ovo mexido ou omelete

1 torrada de pão integral

Chá ou café

Pense fruta: deixe a preguiça de lado e descasque o abacaxi!

10h - Lanche da manhã

Muitas pessoas não sentem fome entre o café da manhã e o almoço. Se você é uma delas, pode pular este lanchinho. Antes, faça o teste: durante três dias, coma uma fruta 2 horas após o café e verifique se na hora do almoço a sua fome está ainda mais controlada. E, além do mais, a sua pele e o seu cabelo agradecem!

Menu

1 fruta

(pode ser figo, tangerina, abacaxi,
abacate, mamão, laranja)

13h - Almoço

Nesta fase do ciclo, a ingestão de alimentos ricos em ferro é fundamental. As vegetarianas, que não consomem carne vermelha, uma excelente fonte do mineral, devem procurar aumentar a ingestão de vegetais com folhas verde-escuro, como couve e brócolis. Outra maneira de consumir ferro é não abrir mão do clássico feijãozinho.

Menu

Salada

Carne vermelha

Legumes

Cereal integral, como arroz, sete cereais

Grãos, como feijão, grão-de-bico

Fruta

Opções para o almoço

Encontre no site [Panelinha](http://www.panelinha.com.br) as seguintes receitas:

Saladas

- Salada de beterraba com tahine
- Salada de cereais, abacaxi e peito de peru
- Salada de pepino com uva-ítmalia
- Salada de tomate com segurelha
- Salada grega light
- Salada light de espinafre com morango

Carnes

- Abobrinhas recheadas
- Bife rolê
- Hambúrguer de aveia
- Medalhão com vinagrete de framboesas
- Quibe assado Arábia
- Rosbife com legumes salteados

Grãos

- Salada mediterrânea de grão-de-bico
- Salada de soja com legumes e molho de ervas
- Salada de lentilha

Legumes

- Alho-poró assado light
- Berinjela recheada
- Couve-flor ao molho de tahine
- Couve refogada
- Erva-doce assada
- Espetinhos de shiitake light

Cereais integrais

- Arroz integral
- Arroz integral com maçã-verde e cúrcuma
- Arroz integral light ao curry
- Salada de cevada com frutas secas

Frutas

- Espetinho de papaia com maracujá light
- Frutas no vapor com calda de maracujá
- Frutas cozidas ao curry light

Gracias por visitar este Libro Electrónico

Puedes leer la versión completa de este libro electrónico en diferentes formatos:

- HTML(Gratis / Disponible a todos los usuarios)
- PDF / TXT(Disponible a miembros V.I.P. Los miembros con una membresía básica pueden acceder hasta 5 libros electrónicos en formato PDF/TXT durante el mes.)
- Epub y Mobipocket (Exclusivos para miembros V.I.P.)

Para descargar este libro completo, tan solo seleccione el formato deseado, abajo:

