

● PREFIRA ORGÂNICOS

São densos em nutrientes e livres de glifosatos, principal pesticida que afeta negativamente estrogênio e progesterona. Se não for possível consumir 100% orgânicos, dê preferência por folhas, frutas e laticínios orgânicos.

● SE LIVRE DO LIXO

A constipação prejudica seus hormônios. Beba 2,5 litros de água, coma salada e 2 colheres de linhaça por dia para manter a regularidade. É uma combinação infalível para a maioria das mulheres.

● COMA SEUS VERDES

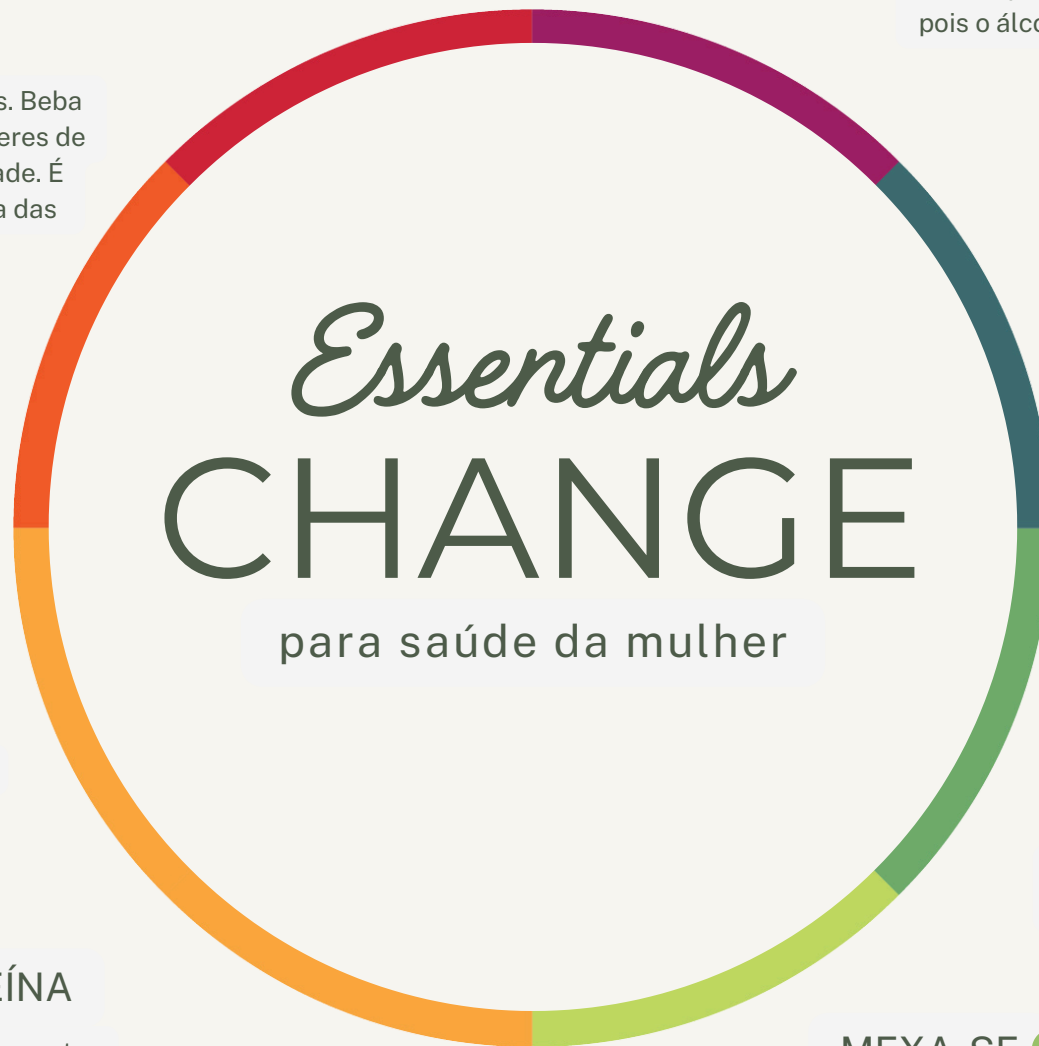
Preencha 1/2 ou mais do prato com verduras, tanto no almoço quanto no jantar. Isso aumenta o aporte na dieta de micronutrientes e fitoquímicos que regulam os hormônios.

● COMA 123

A ordem correta para comer os alimentos a fim de minimizar o pico de glicose e de insulina é: 1) Fibras, 2) Proteínas e gorduras, 3) Amidos e açúcares.

● CONHEÇA SUA PROTEÍNA

Descubra a sua dose diária de proteína para ter músculos fortes e hormônios equilibrados. Em geral, 1g de proteína por quilo de peso corporal por dia, ou seja, 60g para quem pesa 60kg é o recomendado. Mulheres muito ativas podem precisar de até 2g de proteína por quilo.



QUE TAL UM DRINK SEM ÁLCOOL? ●

Não existe dose segura de álcool. Quanto menos, melhor para seus hormônios, imunidade e digestão, pois o álcool provoca estresse oxidativo e consome suas reservas de nutrientes.

RELAXE! ●

Praticar relaxamento ativo, como respiração profunda, sauna ou meditação, controla o cortisol e pode transformar a sua vida. Experimente um curso online de meditação!

PENSE POSITIVO ●

Crenças e pensamentos que geram estresse afetam seus hormônios. Não acredite em todo pensamento negativo que passa pela sua cabeça, mande eles para bem longe.

SONO REPARADOR ●

O sono adequado (7-9 horas por noite) é crucial para a regeneração hormonal. A falta de sono pode desestabilizar os hormônios e prejudicar a saúde e longevidade.

MEXA-SE ●

O mínimo de 30 minutos de exercício diário auxilia no equilíbrio da insulina, estrogênio e testosterona, além de reduzir a excesso de gordura corporal.