

Protocolo Dieta / Otimização - Marcela Bora

Dieta / Otimização | 30 dias | 14/04/2026

PACIENTE

Marcela Bora

NASCIMENTO

23/02/1981

SEXO

feminino

TELEFONE

(47) 98835-8856

VENCIMENTO DO PROTOCOLO

14/05/2026

Resumo Geral

Protocolo de otimização nutricional e metabólica para Marcela, mulher de 42 anos, trabalhadora em segurança eletrônica. Considerando a natureza sedentária da profissão e possível estresse ocupacional, o foco será na melhoria da composição corporal, energia, saúde hormonal feminina e redução de inflamação sistêmica. O protocolo segue progressão gradual com introdução de hábitos sustentáveis, suplementação estratégica para deficiências comuns na faixa etária, e otimização da alimentação com foco anti-inflamatório e regulação glicêmica.

Objetivos

- Otimizar composição corporal e acelerar metabolismo através de nutrição estratégica
- Melhorar energia e disposição para lidar com estresse ocupacional e rotina sedentária
- Equilibrar hormônios femininos e reduzir sintomas de pré-menopausa através de alimentação funcional

Contraindicações:

- Suspender protocolo em caso de gravidez ou tentativas de engravidar
- Ajustar doses de suplementos caso desenvolva sintomas gastrointestinais persistentes
- Interromper atividade física intensa em caso de lesões ou dor articular excessiva

Semana 1 — Adaptação metabólica e estabelecimento de rotina alimentar anti-inflamatória

ORIENTACOES

- Iniciar jejum intermitente 14:10 (jantar até 20h, primeira refeição às 10h)
- Eliminar açúcares refinados, refrigerantes e alimentos ultraprocessados
- Estabelecer horários fixos para refeições e suplementação
- Monitorar energia e humor diariamente em escala de 1-10

SUPLEMENTACAO

- Creatina Monohidratada 5g - dissolver em 300ml água, tomar pós-treino ou 14h
- Omega-3 EPA/DHA 2g - 2 cápsulas de 1g cada, tomar no almoço com gorduras
- Vitamina D3 4000UI + K2 100mcg - 1 cápsula pela manhã com primeira refeição
- Magnésio Bisglicinato 300mg - tomar 1h antes de dormir com água
- Probiótico 10 bilhões UFC - 1 cápsula em jejum com água morna

ALIMENTACAO

- 10h - Ovos mexidos (2 unidades) + abacate (1/2 unidade) + tomate cereja + azeite extra virgem
- 13h - Salmão grelhado (120g) + batata doce assada (100g) + brócolis no vapor + azeite
- 16h - Iogurte grego natural (150g) + nozes (30g) + frutas vermelhas (80g)
- 19h - Frango grelhado (100g) + quinoa cozida (60g seco) + salada verde variada + azeite

ATIVIDADE FISICA

- Caminhada moderada 25 minutos, 4x na semana, pela manhã em jejum
- Alongamento e mobilidade 15 minutos diários antes de dormir
- Exercícios funcionais básicos 2x/semana: prancha, agachamento, flexão de braço (3 séries de 30s cada)

OBSERVACOES

Foco na adaptação gradual. Pode ocorrer leve cansaço nos primeiros 3-5 dias devido à mudança metabólica. Manter hidratação adequada (35ml/kg peso corporal).

Semana 2 — Intensificação da queima de gordura e melhoria da sensibilidade insulínica

ORIENTACOES

- Estender jejum intermitente para 16:8 (jantar até 19h, primeira refeição às 11h)
- Introduzir 1 dia de baixo carboidrato (<50g) no meio da semana
- Aumentar consumo de vegetais crucíferos para suporte de detoxificação hepática
- Implementar técnica de respiração 4-7-8 para redução do estresse 2x ao dia

SUPLEMENTACAO

- Creatina Monohidratada 5g - manter mesmo protocolo da semana anterior
- Omega-3 EPA/DHA 2g - manter mesmo protocolo da semana anterior
- Vitamina D3 4000UI + K2 100mcg - manter mesmo horário
- Magnésio Bisglicinato 400mg - aumentar dose, tomar 1h antes de dormir
- Probiótico 10 bilhões UFC - manter protocolo
- Berberina 500mg - tomar 15 minutos antes do almoço para sensibilidade insulínica

ALIMENTACAO

- 11h - Smoothie: whey protein (30g) + espinafre + pepino + água de coco + chia (1 colher sopa)
- 14h - Carne magra (120g) + arroz integral (40g seco) + aspargos grelhados + azeite
- 17h - Castanhas mistas (25g) + maçã verde pequena
- 19h - Peixe branco (120g) + abobrinha refogada + salada de rúcula com tomate + azeite extra virgem

ATIVIDADE FISICA

- Caminhada intensa 35 minutos, 4x na semana, incluindo subidas
- Treinamento funcional 3x/semana: circuito de 4 exercícios, 3 séries de 45s cada com 15s descanso
- Yoga ou pilates 1x/semana, 45 minutos para flexibilidade e relaxamento

OBSERVACOES

Semana de adaptação ao jejum mais longo. Monitorar sinais de hipoglicemia. Aumentar ingestão de eletrólitos se necessário.

Semana 3 — Maximização da performance física e otimização hormonal feminina

ORIENTACOES

- Implementar 2 dias de baixo carboidrato alternados durante a semana
- Adicionar alimentos ricos em fitoestrógenos para equilíbrio hormonal
- Introduzir banho de contraste (quente-frio) 2x/semana para recuperação
- Iniciar suplementação específica para suporte adrenal e tireoidiano

SUPLEMENTACAO

- Creatina Monohidratada 5g - manter protocolo estabelecido
- Omega-3 EPA/DHA 2,5g - aumentar dose (2 cápsulas almoço + 1 jantar)
- Vitamina D3 5000UI + K2 120mcg - aumentar dose de vitamina D
- Magnésio Bisglicinato 400mg - manter dose noturna
- Probiótico 15 bilhões UFC - aumentar potência
- Berberina 500mg - antes almoço e jantar (1g total)
- Ashwagandha KSM-66 300mg - tomar pela manhã para cortisol
- Maca Peruana 1500mg - tomar com primeira refeição para energia

ALIMENTACAO

- 11h - Omelete (2 ovos) + cogumelos + espinafre + queijo cottage + abacate
- 14h - Peito de peru (120g) + batata doce (80g) + couve-flor assada + tahine
- 17h - Smoothie pós-treino: whey (25g) + banana + pasta de amendoim (1 col sopa)
- 19h - Tofu grelhado (100g) ou salmão + brócolis + arroz de couve-flor + azeite

ATIVIDADE FISICA

- HIIT 25 minutos, 3x/semana: 30s alta intensidade + 90s recuperação ativa
- Musculação básica 2x/semana: exercícios compostos, 3 séries de 8-12 repetições
- Caminhada de recuperação ativa 30 minutos nos dias de descanso do HIIT

OBSERVACOES

Semana de maior intensidade. Atenção especial à recuperação e qualidade do sono. Pode haver adaptações hormonais - monitorar humor e energia.

Semana 4 — Consolidação dos resultados e preparação para manutenção a longo prazo

ORIENTACOES

- Avaliar progresso e ajustar protocolo para sustentabilidade
- Implementar refeição livre estratégica 1x/semana para flexibilidade metabólica
- Estabelecer rotina de autocuidado e gerenciamento de estresse
- Preparar transição para protocolo de manutenção personalizado

SUPLEMENTACAO

- Creatina Monohidratada 5g - protocolo de manutenção estabelecido
- Omega-3 EPA/DHA 2,5g - manter dose otimizada
- Vitamina D3 5000UI + K2 120mcg - dose de manutenção
- Magnésio Bisglicinato 400mg - manter protocolo noturno
- Probiótico 15 bilhões UFC - manter para saúde intestinal
- Berberina 500mg - manter apenas no almoço, reduzir para transição
- Ashwagandha KSM-66 300mg - avaliar necessidade conforme estresse
- Maca Peruana 1500mg - manter para energia sustentada
- Coenzima Q10 100mg - adicionar com almoço para energia mitocondrial

ALIMENTACAO

- 11h - Bowl nutritivo: quinoa + ovo pochê + abacate + semente de abóbora + vegetais coloridos
- 14h - Proteína magra variada (120g) + carboidrato complexo + vegetais + gordura boa
- 17h - Snack proteico: iogurte grego + nuts + frutas vermelhas ou whey + fruta
- 19h - Jantar balanceado: proteína + vegetais abundantes + carboidrato moderado + azeite

ATIVIDADE FISICA

- Programa misto: 2x HIIT (20-25min) + 2x musculação + 1x atividade prazerosa
- Incorporar atividades ao ar livre: trilha, natação, dança, conforme preferência
- Manter rotina de mobilidade diária e técnicas de relaxamento

OBSERVACOES

Semana de consolidação e avaliação. Focar na sustentabilidade dos hábitos adquiridos. Preparar estratégias para manter resultados a longo prazo.

Orientacoes Gerais

- Dormir 7-8 horas por noite, manter horário regular de sono (22h-6h preferencialmente)
- Beber 2,5-3L de água filtrada por dia, incluindo água com limão ao acordar
- Mastigar devagar e comer sem distrações para melhor digestão e saciedade
- Exposição solar 15-20 minutos diários antes das 10h para síntese de vitamina D
- Gerenciar estresse com técnicas de respiração, meditação ou atividade prazerosa diária
- Realizar check-ups médicos regulares e monitorar biomarcadores de saúde
- Manter registro alimentar e de sintomas nas primeiras 2 semanas para ajustes
- Priorizar alimentos orgânicos quando possível, especialmente para vegetais e proteínas

Retorno Sugerido

Retorno em 30 dias com hemograma completo, perfil lipídico, glicemia de jejum, HbA1c, TSH, T3, T4, vitamina D, B12 e perfil inflamatório (PCR) para ajustes no protocolo

Aviso: Este protocolo foi gerado com auxílio de inteligência artificial e tem caráter orientativo. Não substitui avaliação médica profissional. Consulte sempre um médico antes de iniciar qualquer protocolo de suplementação, dieta ou atividade física.