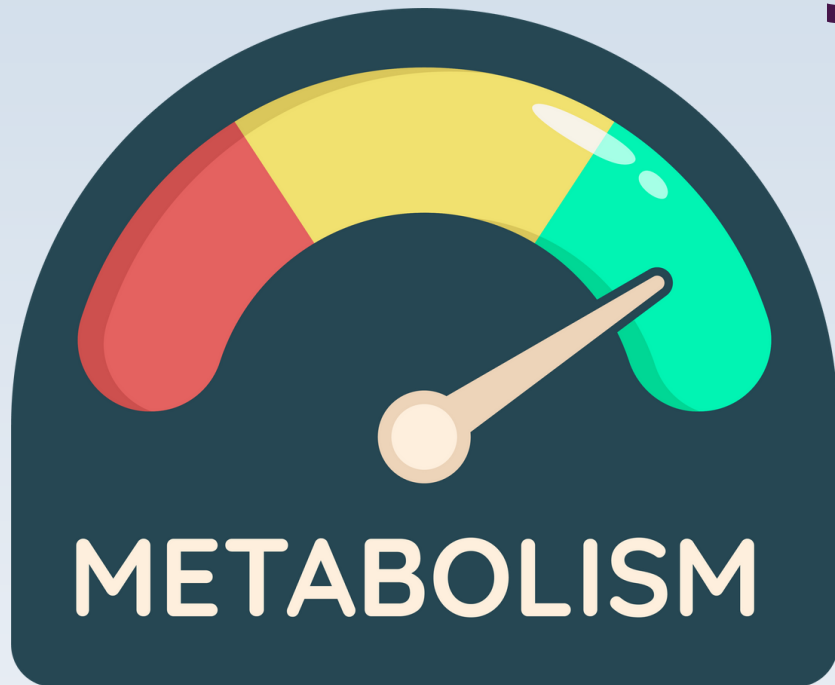


Janelas metabólicas



Entendendo as janelas
metabólicas e relógios
biológicos



Entendendo seu corpo

Relógio biológico

Os relógios biológicos são sistemas internos que regulam os ritmos do corpo, como sono, atividade hormonal e temperatura corporal, em sincronia com o ciclo de 24 horas do dia.

Esses relógios, também conhecidos como ritmos circadianos, são influenciados por fatores ambientais, principalmente a luz, e são essenciais para o bom funcionamento do organismo.



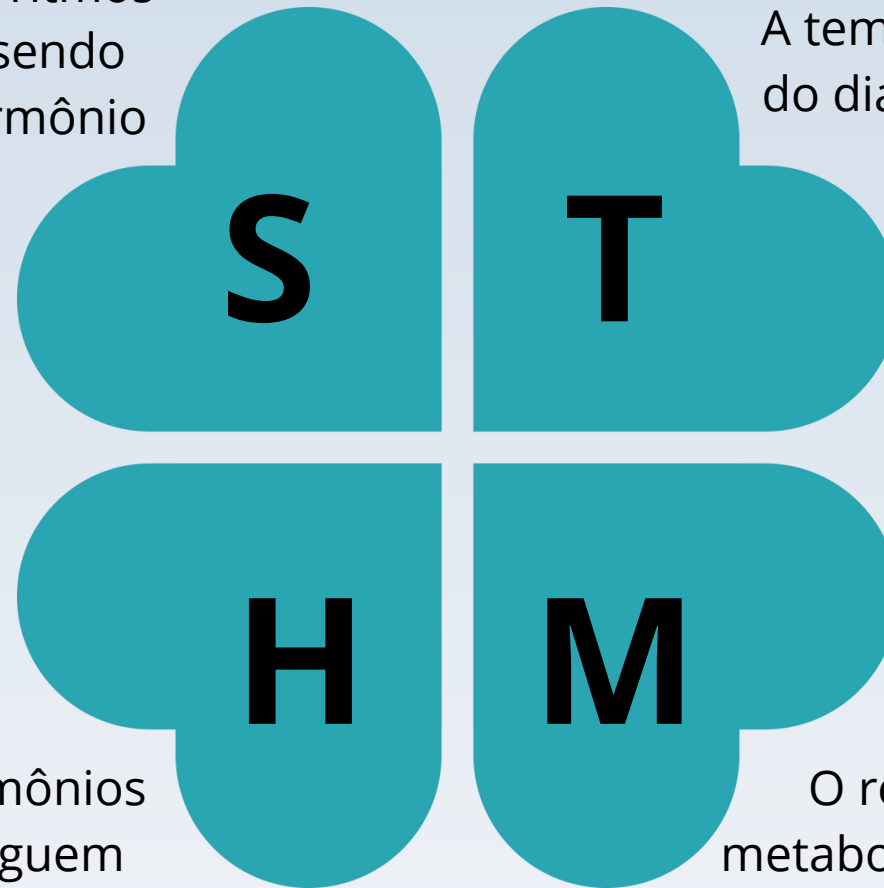
Relógios biológicos e sintomas

Sono:

O ciclo de sono-vigília é um dos ritmos circadianos mais conhecidos, sendo influenciado pela luz e pelo hormônio melatonina

Temperatura corporal:

A temperatura corporal varia ao longo do dia, com um pico durante a tarde e uma queda durante a noite



Hormônios:

A produção e liberação de hormônios como cortisol e melatonina seguem padrões circadianos, afetando o metabolismo, o apetite e o humor

Metabolismo:

O relógio biológico influencia o metabolismo de alimentos, a absorção de nutrientes e o armazenamento de energia



Importância dos relógios estarem regulados

Sono:



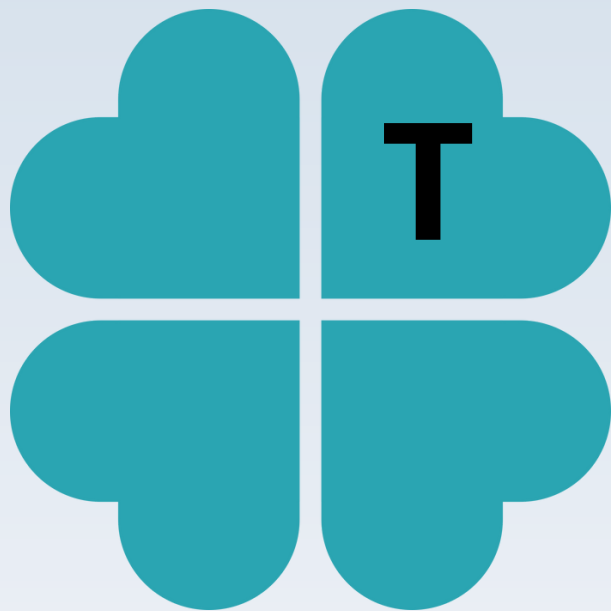
Quando os ritmos circadianos são perturbados, seja por mudanças de fuso horário, trabalho noturno ou hábitos irregulares de sono, podem surgir problemas como:

- Sonolência;
- Insônia;
- Dificuldade em pegar no sono;
- Desequilíbrio nos níveis de cortisol, melatonina e outros hormônios;



Importância dos relógios estarem regulados

Temperatura corporal:



O relógio biológico, também conhecido como ritmo circadiano, regula a temperatura corporal, entre outras funções, ao longo de um ciclo de aproximadamente 24 horas. Alterações de temperatura causam sintomas como:

- Sono desregulado;
- Metabolismo mais lento (menor queima calórica);
- Falha no desempenho cognitivo;



Importância dos relógios estarem regulados



Metabolismo:

Alterações no metabolismo causam sintomas como:

- Resistência à insulina;
- Ganho de peso e obesidade;
- Síndrome metabólica;



Importância dos relógios estarem regulados

Hormônios:

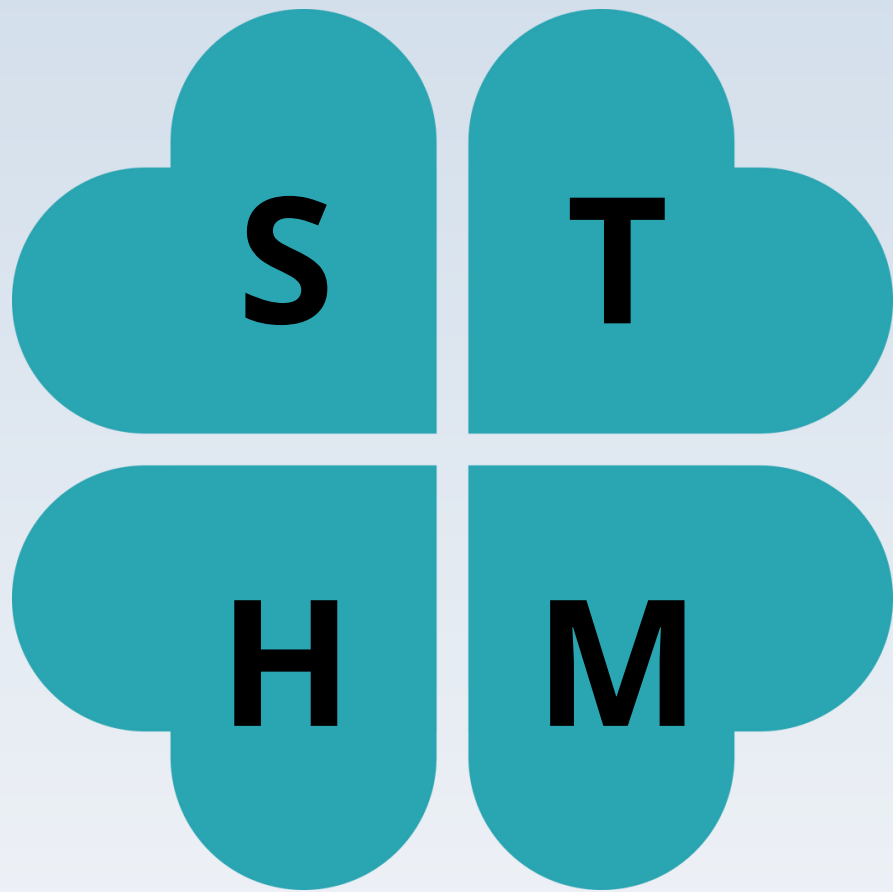


Alterações nos relógios biológicos causam também alterações hormonais, que podem ser representadas em sintomas como:

- Desequilíbrio do cortisol;
- Desequilíbrio do hormônio melatonina;
- Baixa imunidade;
- Cansaço e indisposição;



Relógios biológicos e sintomas



Em resumo, o relógio biológico, também conhecido como ritmo circadiano, influencia diretamente o metabolismo.

Ele regula processos como sono, vigília, temperatura corporal e produção de hormônios, que por sua vez afetam como o corpo utiliza e armazena energia.

O ciclo de 24 horas do relógio biológico está intrinsecamente ligado ao ciclo de luz e escuridão, e desregulações nesse ciclo podem levar a problemas metabólicos.



Maiores sintomas de metabolismo desregulado



- FADIGA
- ACORDAR CANSADA
- CANSAÇO EXCESSIVO



- IRRITABILIDADE
- DEPRESSÃO
- ANSIEDADE



- UNHAS FRACAS
- CABELOS FRACOS
- MANCHAS PELO CORPO



Cortisol x Insulina

Qual a importância de regular esses hormônios?



Indivíduos que possuem os níveis de cortisol e insulina **elevados**, tendem a ter um acúmulo maior de gordura abdominal;



Indivíduos que possuem níveis de cortisol e insulina **moderados**, tem maior chance de estagnação de peso e até ganho de peso;



Indivíduos que possuem níveis de cortisol **moderado** e insulina **baixa**, conseguem obter uma queima de gordura mais acelerada, pois cria-se um ambiente metabólico ideal;



Como reprogramar seu organismo?

Aqui iremos trabalhar com três janelas metabólicas:



1ª Janela

(5h às 7h)

Potencializar o cortisol naturalmente, aumentando a queima de gordura.

- Ficar em ambiente calmo, exposta à claridade;
- Aproveite para ingerir 400ml de água ou chá;



2ª Janela

(12h às 14h)

Maior pico metabólico, corpo mais ativo, maior processamento de nutrientes.

- Horário mais ideal para consumo de carboidratos;
- Maior queima calórica na prática de atividade física;



3ª Janela

(17h às 19h)

Horário em que o organismo responde melhor à insulina.

- Ideal para iniciar o jejum;
- Melhor horário para uma refeição sem carboidratos;
- Momento de iniciar o ritual para descanso;



Você conhece a Conduta Nutricional?

Seu emagrecimento definitivo!



A conduta nutricional é um protocolo elaborado por nutricionistas, onde o acompanhamento é mais próximo. Seus exames laboratoriais serão analisados individualmente.

Com uma conduta mais minuciosa, sua dieta será 100% personalizada conforme as suas necessidades, metabolismo, hábitos e preferências.

A conduta nutricional é um protocolo de mudança de vida, que irá trazer mais longevidade, qualidade de vida e bem-estar para você.

**Anamnese Completa feita
online**

**Estratégia Nutricional
Personalizada**

**Avaliação de Medidas e
Percentual de Gordura**

**Suporte Contínuo pelo
WhatsApp**

**Reavaliações
Periódicas**

Fique atento ao final do programa Virada de Chave!
Os participantes terão um desconto incrível!!!