



MEDICINA INTEGRATIVA | MENOPAUSA E ANDROPAUSA
REFERÊNCIA EM IMPLANTES HORMONAIS

DICAS PARA UMA *Vida Saudável*



Descubra segredos simples para transformar sua saúde. Da escolha de óleos saudáveis à potência da creatina, este guia prático oferece dicas valiosas para uma vida mais energética e equilibrada.

**INVESTIR EM SUA SAÚDE HOJE É O PRIMEIRO
PASSO PARA UM AMANHÃ MAIS PLENO E ATIVO.**

DRA. ANA PAULA ^{FABRÍCIO}

Ao cozinhar



Usar muito óleo de
oliva extra virgem
nas saladas.

Cozinhar com



banha de porco



óleo de coco
sem sabor



Substituição do Leite de Vaca por Leite Vegetal e Receita de Leite de Coco Caseiro

Trocar o leite de vaca por opções vegetais, como amêndoas, castanhas, coco, entre outras, é uma escolha saudável e sustentável.

Uma alternativa saborosa e fácil de preparar é o leite de coco caseiro.



Ingredientes:

Cerca de 5 cocos secos
1 xícara de água fervendo
1 castanha de caju
1 pitada de canela em pó
Farelo de coco (opcional)
Cacau (opcional)



Passo a passo:

- Descasque e corte em pedaços os cocos secos (branco com a casquinha marrom). **Congele os pedaços para uso diário.**
- No liquidificador, adicione **os pedaços de coco congelados e a água fervendo**. Bata até obter uma consistência branquinha.
- Passe a mistura por um coador para remover resíduos. Acrescente a castanha de caju e a pitada de canela.
- Se desejar, adicione um pouco de farelo de coco ao líquido coado. **Para variações, experimente adicionar cacau e bata novamente.**

Dicas adicionais:

- O leite de coco caseiro é incrivelmente delicioso, cremoso e naturalmente adocicado.
- Pode ser utilizado em diversas receitas, tanto doces quanto salgadas.
- Fazer leite de coco em casa é mais fácil do que parece e mais econômico do que comprar pronto.

Conservação:

- O leite de coco caseiro pode ser armazenado na geladeira por aproximadamente 3 a 4 dias.

Além de ser uma opção saudável, o leite de coco caseiro é uma alternativa econômica e versátil, adicionando um toque especial às suas preparações culinárias. Experimente e descubra o sabor único deste leite vegetal.



Alimentos que você deve evitar:



Imagem meramente ilustrativa



Glúten, leite e derivados,
e todos os industrializados e óleo vegetal.

Petisco presente na mesa de muitos brasileiros, o salame é um industrializado embutido, assim como linguiça, salsicha, mortadela, presunto e outros produtos alimentícios como fast-food, que devem ser evitados...



Orientações para o bom funcionamento intestinal e auxílio para quem tem intestino preso:



Imagem meramente ilustrativa

Semente de linhaça dourada: deixar 2 colheres de sopa de molho em 100 ml de água por no mínimo 2 horas. Acrescentar mais 100 ml de água e tomar 1 vez ao dia. Também pode triturar a semente de linhaça dourada e comer 3 colheres ao dia com frutas.

Para o intestino: maçã cozida – colocar aos pedaços de maçã cortada e descascada na água fervendo e cozinhar por 7 minutos. Depois, retirar a maçã cozida e, se gostar, pode adicionar canela e comer, ou comer a maçã cozida somente (cozinhar sem casca e sem semente).

Tomar no mínimo 2 litros de água ao dia para se hidratar.



Para melhorar o funcionamento da tireoide:

Comer 2 castanhas do Pará ao dia: rica em selênio, serve para a manutenção da saúde, fortalecimento da imunidade, combate ao envelhecimento precoce e também se mostra eficiente no controle metabólico dos hormônios da tireoide.

Imagem meramente ilustrativa



Para melhorar energia e prevenção de Alzheimer:



Imagem meramente ilustrativa

Bater no mixer café sem açúcar com 2 colheres de óleo de coco e tomar pela manhã ou após o almoço.



Para melhorar a imunidade:



Imagem meramente ilustrativa

Cozinhar inhame e congelar para fazer leite de inhame e bater com banana, maçã ou outras frutas. Carboidrato complexo, dá sensação de saciedade e você pode usar inclusive no pré-treino. Preferencialmente, não usar adoçante. Porém, se caso usar, indico um adoçante à base de stevia de um sabor muito agradável.

(Indicação de Adoçante
COLOR ANDINA)



Para melhorar a performance e força muscular:

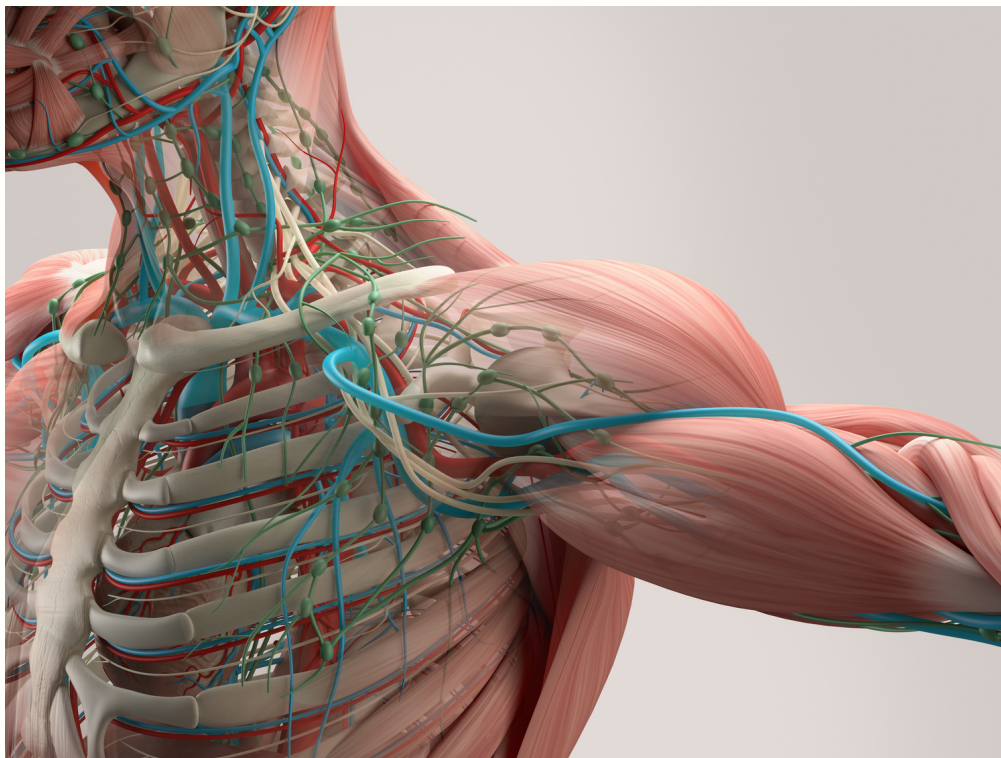


Imagem meramente ilustrativa

- Creatina 5 grs (monohidratada e de preferência com selo Creapure, se não tiver selo Creapure, usar a monohidratada)
- Tomar 5 grs (diluído em 100 ml de água) 1 vez ao dia, preferencialmente após refeição (almoço ou jantar).

Se não treinar, tomar em qualquer horário.



Auxiliar no emagrecimento e no tratamento de diabetes



Imagem meramente ilustrativa

Vinagre de maçã orgânico (diluir 1 colher de sopa em 150 ml de água e tomar preferencialmente pela manhã em jejum).



Para eliminar agrotóxicos das frutas e verduras:



Fazer 150 ml em frasco de vidro âmbar de TINTURA DE IODO A 2%.

Colocar 5 ml (1 colher de chá) da tintura em 1 litro de água.

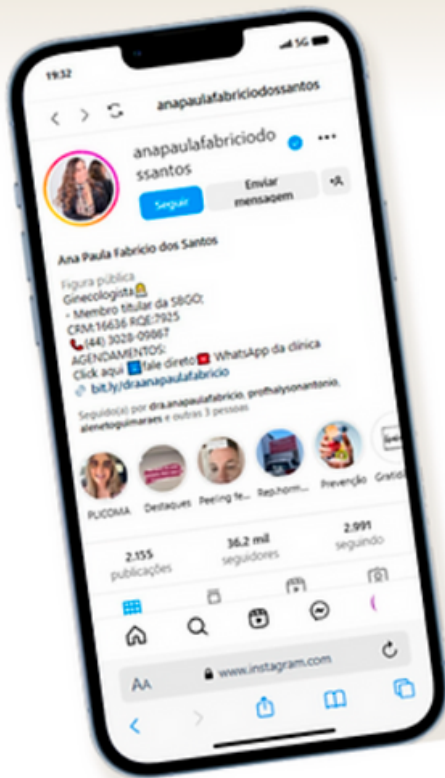
Mergulhar os alimentos nesta solução e deixar tampado, no escuro, por 1 hora.

Após este período, enxaguar os alimentos e consumir.




Imagem meramente ilustrativa





 Siga no *Instagram*

@anapaulafabriciodossantos 

Com uma sólida carreira, Dra. Ana Paula Fabrício dos Santos atua na sua clínica em Maringá, Paraná, desde 1997, proporcionando cuidados especializados e atualizados aos seus pacientes.

INVESTIR EM SUA SAÚDE HOJE É O PRIMEIRO
PASSO PARA UM AMANHÃ MAIS PLENO E ATIVO.



DRA. ANA PAULA FABRÍCIO

MEDICINA INTEGRATIVA | MENOPAUSA E ANDROPAUSA
REFERÊNCIA EM IMPLANTES HORMONAIS

CRM 16636 | RQE: 7925