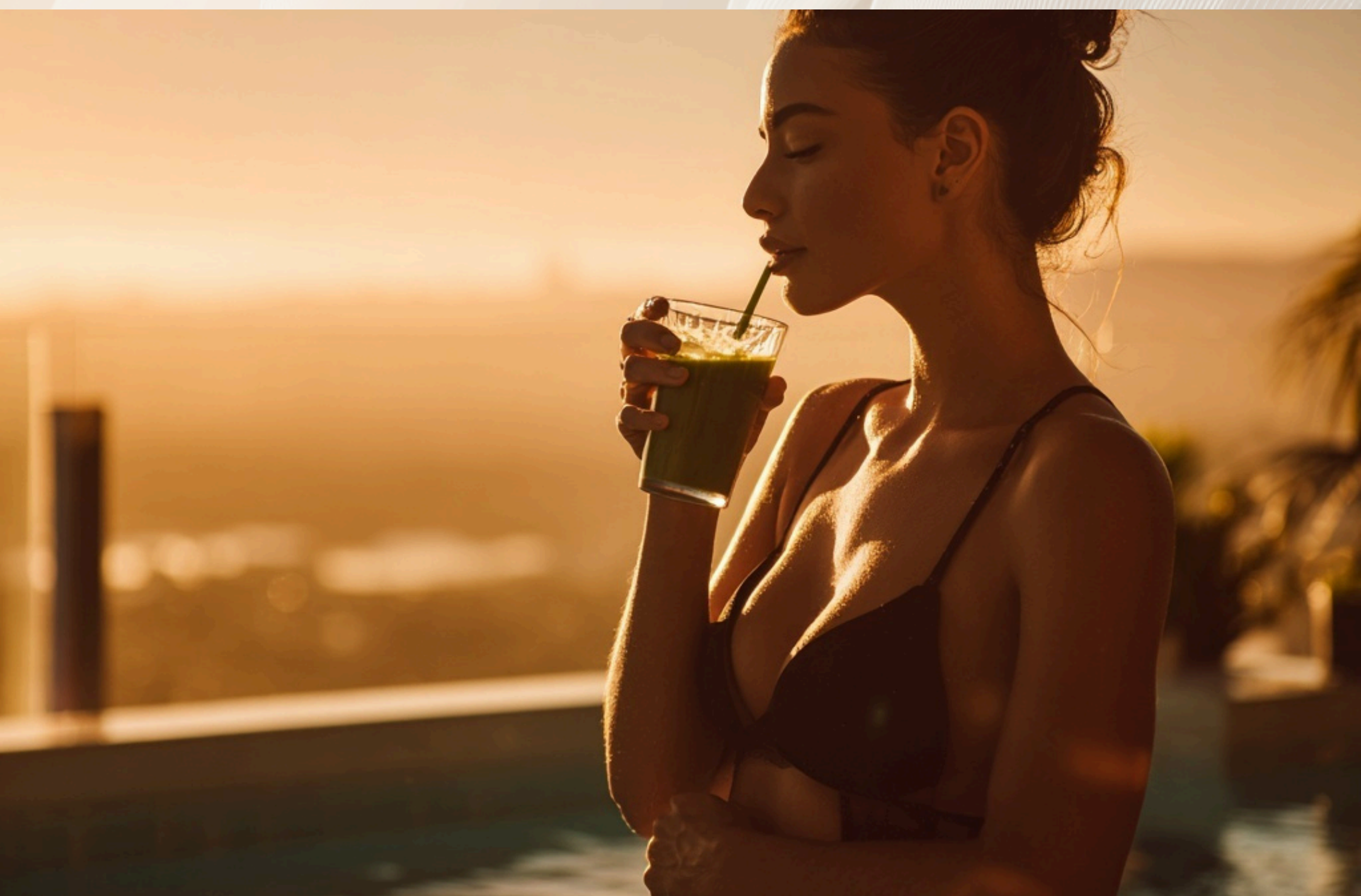


Guia Alimentar para Uso de Medicamentos de Emagrecimento (GLP-1/GIP)

Como proteger a massa muscular, evitar
desconfortos digestivos e potencializar resultados



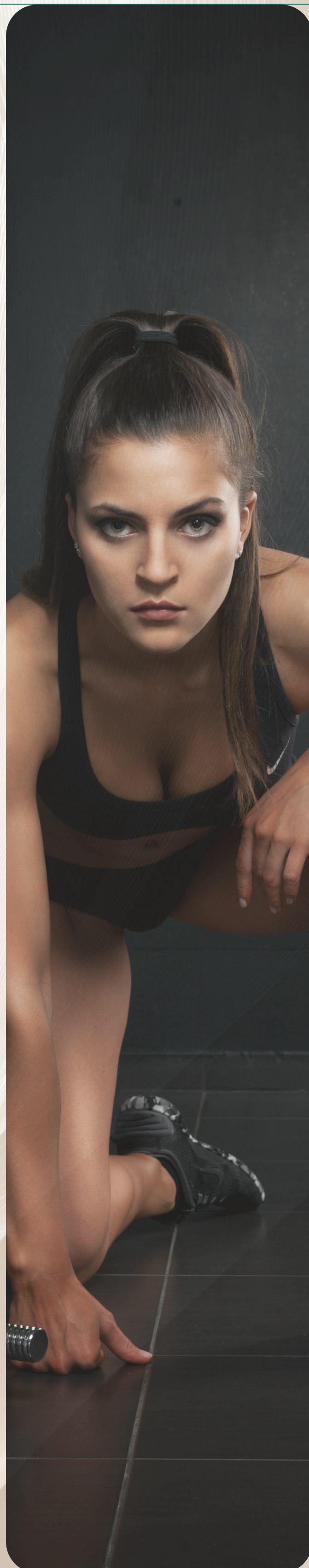
Por que o que você come muda tudo no GLP-1

Medicamentos como Retatrutida e Mounjaro reduzem o apetite e deixam a digestão mais lenta.






👉 Sem a dieta correta, você arrisca:

- Perder massa magra
- Sofrer com náuseas e refluxo
- Ter picos de glicose e baixa energia

A chave? Proteína suficiente + refeições equilibradas em pequenas porções.



Suas metas diárias para preservar músculos

Proteína: 1,8–2,4 g/kg → preserva músculos	
Fibras: 25–35 g/dia → intestino saudável	
Gorduras: 0,6–0,8 g/kg → hormônios equilibrados	
Carboidratos: foco em integrais → energia estável	
Água: 30–35 ml/kg + eletrólitos → hidratação	

🚫 5 inimigos da sua dieta com peptídeos



🚫 Frituras → digestão lenta, náusea



🚫 Álcool → calorias vazias, sono ruim



🚫 Refrigerantes/sucos → inchaço e glicose alta



🚫 Ultraprocessados → inflamação, menos saciedade



🚫 Saladas cruas em excesso → gases e desconforto no início

✓ Alimentos que aceleram seus resultados

✓ Proteínas magras:

- frango, peixe, ovos, iogurte, whey



✓ Carboidratos inteligentes:

- arroz, feijão, batata-doce, aveia, frutas



✓ Gorduras boas (medida certa):

- azeite, abacate, castanhas, sementes

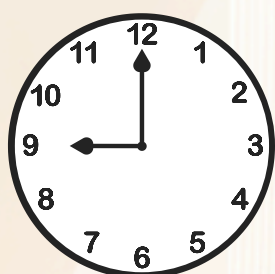


✓ Pró-intestino:

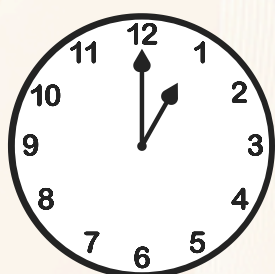
- kefir, iogurte natural, chucrute, mamão, kiwi



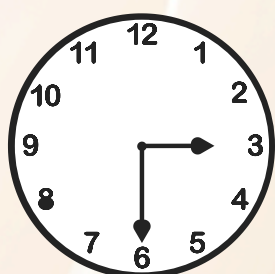
Plano diário para mulher ~70kg



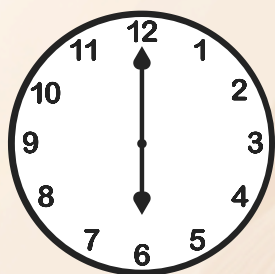
Café da manhã: Omelete (2 ovos + claras) + aveia + frutas vermelhas



Almoço: Frango grelhado + arroz + feijão + brócolis



Lanche:iogurte grego light + whey + kiwi



Jantar: Peixe assado + batata-doce + abobrinha + ½ abacate



👤 Plano diário para homem ~85kg

- Mesma estrutura da dieta feminina



- Aumentar porções de arroz/batata-doce



- +1 ovo no café da manhã



- +20 g whey no lanche



- Pré-treino: banana ou tapioca + whey





Seu calendário alimentar + treino

Segunda-feira

musculação + mais
carboidratos ao redor do
treino

Terça-feira

caminhada/mobilidade +
menos carboidratos

Quarta-feira

musculação + mais
carboidratos ao redor do
treino

Quinta-feira

caminhada/mobilidade +
menos carboidratos

Sexta-feira

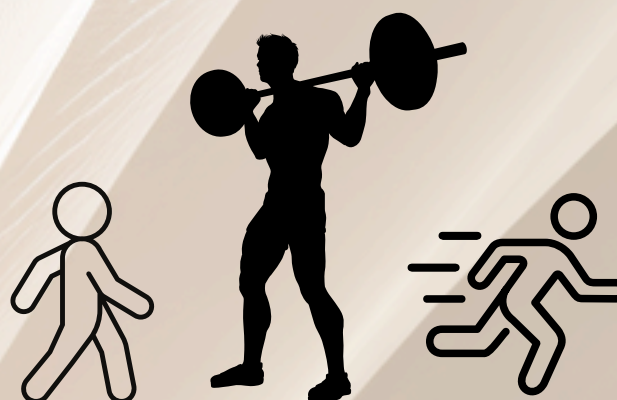
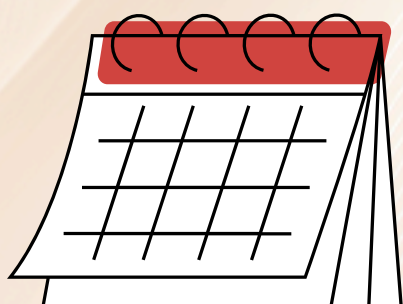
musculação + mais
carboidratos ao redor do
treino

Sábado

treino completo ou
esporte + refeição social
(proteína em foco)

Domingo

dieta mais leve em
carboidratos + preparo da
semana



Suplementos que fazem diferença

- Creatina monohidratada (3–5 g/dia)
- Whey ou proteína
- Ômega-3 (1–2 g/dia)
- Magnésio glicinato (200–400 mg)
- Psyllium (½ colher de chá com água)
- Eletrólitos



Resultados que falam por si

Estudos clínicos mostram que pacientes em terapias GLP-1/GIP como a Retatrutida perderam ~20% do peso corporal em 48 semanas.

Para alguém com 90 kg, isso significa até 18 kg em menos de 1 ano – números inéditos em métodos convencionais.

👉 Ao combinar peptídeos + treino de resistência + nutrição estratégica, a perda de gordura acontece preservando a massa muscular.

Na Loss Derma, você não recebe só o medicamento – mas sim um protocolo científico completo, criado para acelerar resultados com segurança e exclusividade.

[CLIQUE AQUI PARA FALAR NO WHATSAPP E INICIAR SEU PROTOCOLO HOJE.](#)

