

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

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



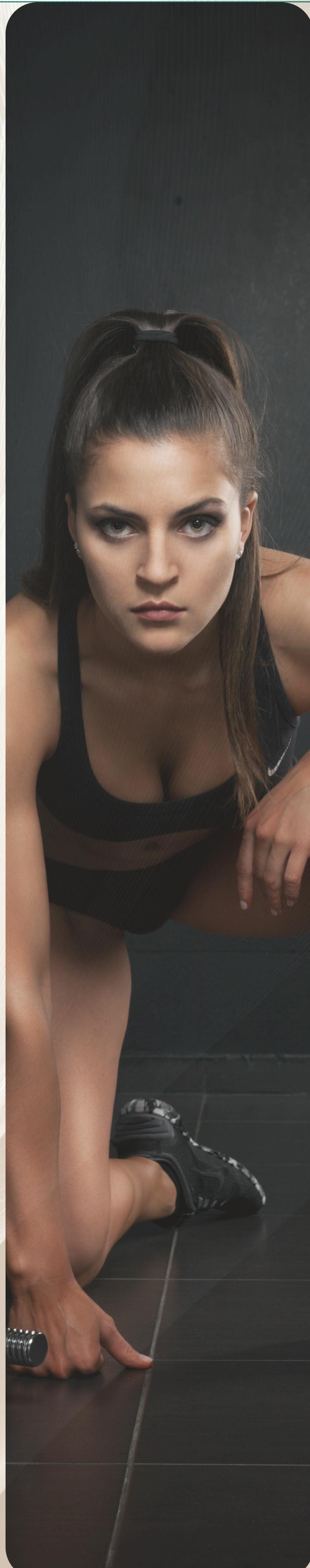
Por que o que você come muda tudo no GLP-1

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



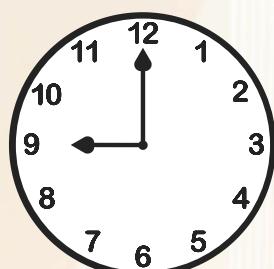
✓ Pró-intestino:

- kefir, iogurte natural, chucrute, mamão, kiwi

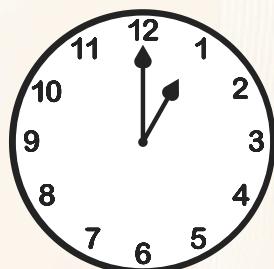




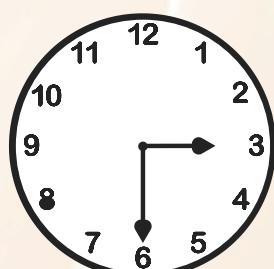
Plano diário para mulher ~70kg



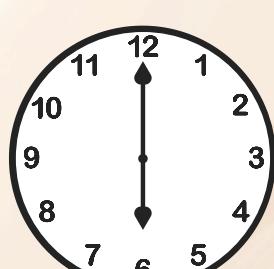
Café da manhã: Omelete (2 ovos + claras) + aveia + frutas vermelhas



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



JUL
17

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

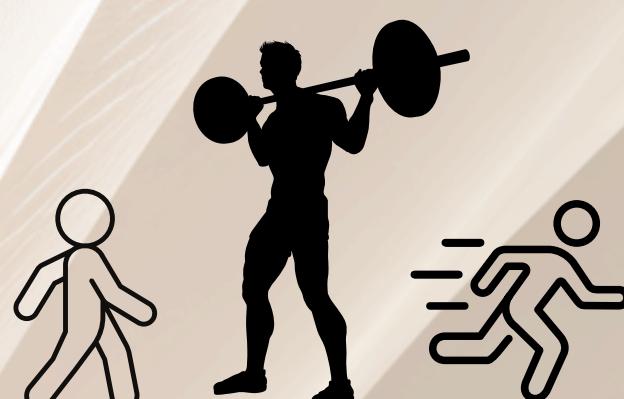
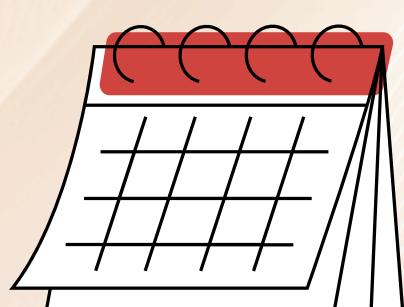
musculação + mais carboidratos ao redor do treino

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 ($\frac{1}{2}$ 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.](#)

