


Nutrir o corpo, sem ferir a alma

Um guia leve para a
Jornada da Mulher Despertada



 **Comer com presença, leveza e verdade**


Bruno Rodrigo, nutricionista
Criador do Movimento Reconexão

Introdução — Como usar este Mini Guia Alimentar

Este material foi criado com carinho para acompanhar você durante os 14 dias da Jornada da Mulher Despertada.

Não é uma dieta, nem um plano rígido. É um guia leve, baseado em princípios simples, para te ajudar a organizar melhor suas escolhas, trazer mais consciência às refeições e cuidar do seu corpo com gentileza.

Os exemplos aqui servem como ponto de partida. Você não precisa seguir à risca — e sim sentir o que faz sentido para o seu corpo.

 Caso você deseje um plano 100% personalizado, com ajustes finos para sua rotina, preferências e necessidades específicas, ao final deste desafio vou abrir uma oportunidade especial de acompanhamento individual.

Quem escolher seguir por esse caminho será convidada a se tornar uma *Pupila da Consciência* — uma mulher comprometida com seu florescer real, profundo e duradouro.

Mas por enquanto...

Respire, acolha o momento e comece por aqui.

 Um passo de cada vez.

✨ Princípios da Alimentação Leve (as 6 Regras da Reconexão)

1. Escolha alimentos naturais e coloridos.

Mais cores = mais nutrientes = mais saciedade real.

2. Priorize proteína em TODAS as refeições.

Ajuda no controle da fome, estabiliza energia, reduz ansiedade.

3. Monte sempre o “Prato da Leveza”:

- 1 fonte de proteína
- 1-2 porções de vegetais
- 1 porção de carboidrato leve (opcional)
- 1 fonte de gordura boa

4. Evite longos períodos sem comer SE isso gera compulsão.

Não é regra comer de 3/3h, Mas não se deixe chegar no “desespero por comida”.

5. Hidrate-se (600-800 ml até o almoço).

Água regula apetite e diminui ansiedade.

6. Permita-se comer com calma, sem culpa.

A forma como você come influencia mais que o alimento em si.



Exemplo de Dia

Equilibrado

(simples e do dia a dia)

Sem horários fixos, sem rigidez – apenas uma estrutura leve.

1- Café da manhã

- Ovo mexido com tomate + 1 fatia de pão integral
- Sobremesa: 1 fruta (maçã, pera ou mamão)

2- Lanche opcional (se bater fome)

- Iogurte natural + 1 colher de chia

3- Almoço

- Frango grelhado OU carne moída magra (patinho)
- Grande porção de vegetais (brócolis, cenoura ou salada mista)
- Arroz ou batata inglesa/doce (1 porção)
- Azeite por cima (1 fio)

4- Lanche da tarde (opcional)

- 1 porção de Oleaginosas (castanhas, amendoas, ou outros) + fruta OU
- Chá verde + ovo cozido

5- Jantar

- Omelete com legumes (espinafre, tomate, cebola) OU
- Sopinha simples com frango e legumes OU
- Repetir o almoço numa versão mais leve

6- Ceia (somente se sentir fome real)

- Chá camomila + fruta OU
- 1 iogurte natural

Receitas Leves e Saciante (1 doce + 1 salgada)

Receita Doce: “Creme Doce da Reconexão” (5 min)

Perfeito para quem sente vontade de doce à tarde/noite.

Ingredientes:

- 1 iogurte natural (ou grego light)
- 1 colher de cacau em pó
- 1 colher de chia
- 1 colher de mel OU ½ banana amassada
(opcional)
- Canela

Modo de preparo:

1. Misture tudo até virar um creme.
2. Leve 10 minutos à geladeira para engrossar.

Por que funciona:

- ✓ sacia,
- ✓ reduz ansiedade,
- ✓ não dá pico de fome depois,
- ✓ é doce sem culpa.

Receitas Leves e Saciante (1 doce + 1 salgada)

Receita Salgada: “Omelete Reconnectada de Legumes”

Rápido, leve e altamente saciante.

Ingredientes:

- 2 ovos
- 1 punhado de espinafre
- tomate picado
- cebola (*opcional*)
- sal e pimenta
- 1 fio de azeite

Modo de preparo:

1. Refogue levemente os legumes.
2. Bata os ovos com sal e pimenta.
3. Despeje sobre os legumes e tampe por 2–3 min.
4. Finalize com azeite e ervas.

Por que funciona:

- ✓ Alta proteína → reduz fome
- ✓ Vegetais → volume + saciedade
- ✓ Baixo esforço → evita descontrole à noite

Mensagem de Encerramento do Guia

Comer bem não é comer pouco.
É comer presente.

A cada refeição, você se
reconecta um pouco mais com o
seu corpo – e ele começa a
confiar novamente em você.

Lembre-se: leveza gera
constância.

Constância gera resultado. 