

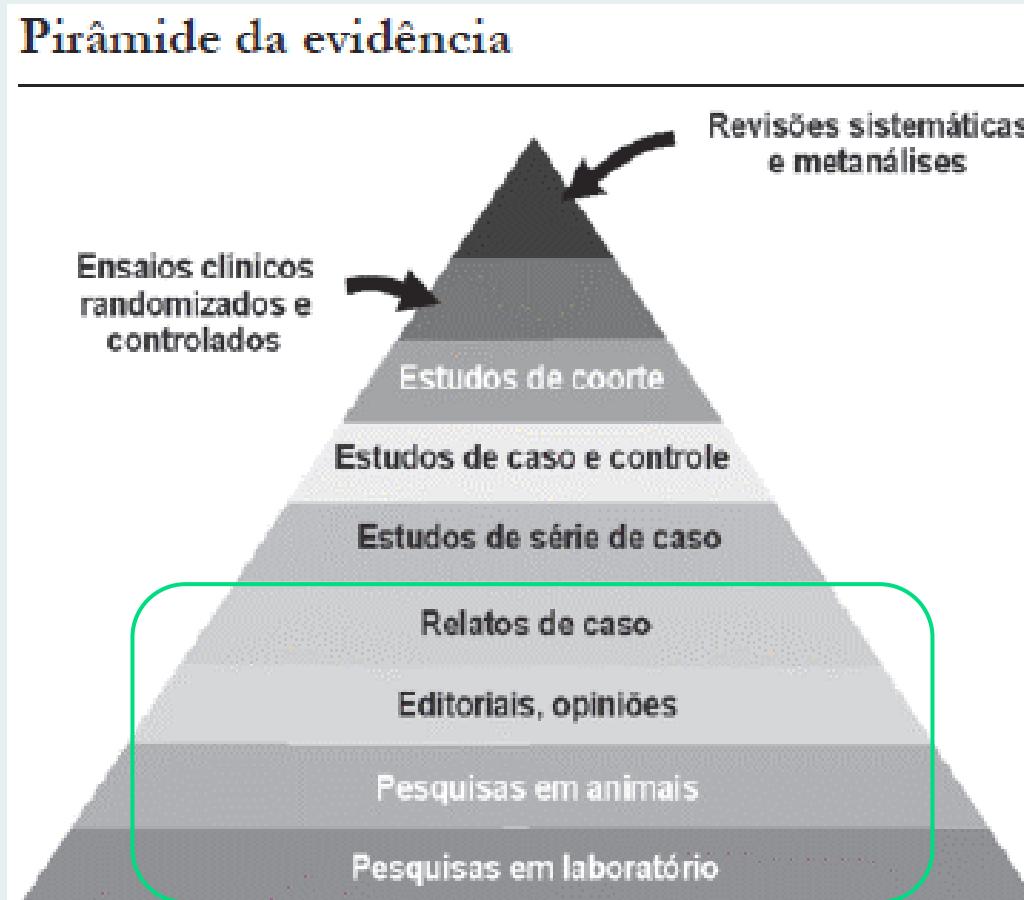
Café da Manhã

Começando seu dia Neuro-Nutritivo

Jejum Intermítente

Não é Milagre
Não é Crime

Pirâmide de Evidência



Jejum Intermítente

Evidências mais fortes do jejum

- Pode ser usado como estratégia eficaz na perda de peso por facilitar o déficit calórgico
- Ajuda reduzir a resistência insulínica, melhorando a saúde metabólica desses pacientes
- O Jejum Induz um estado maior de autofagia
- O estresse hormético do jejum eleva níveis de cortisol e adrenalina

Jejum Intermítente



Manhã ou Noite?

Os Mal-Entendidos

Pode ou Não?



Lógica Matinal

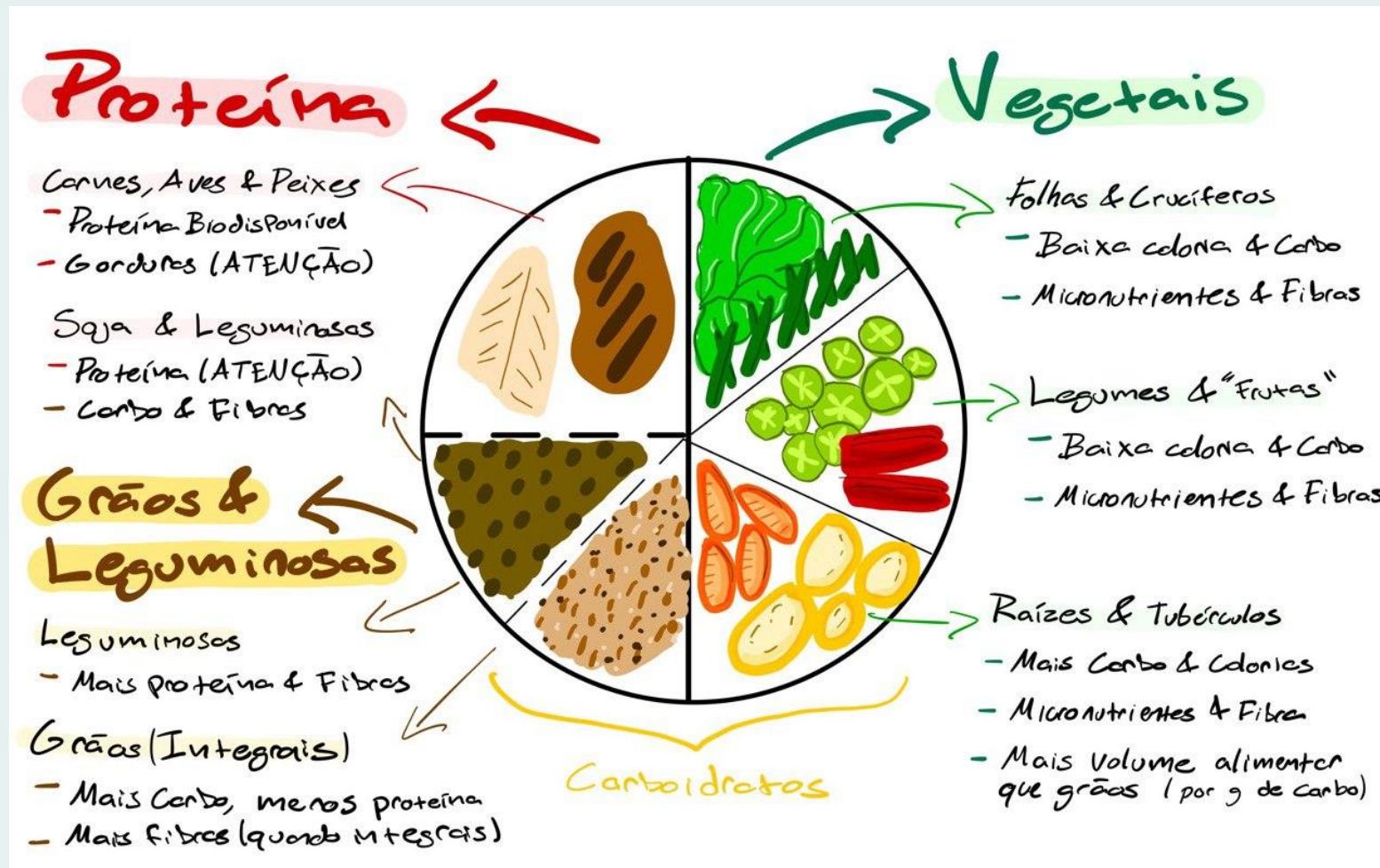
- Hidratação: Seguro Hídrico
- Priorize proteína e fibras
- Coma frutas se você come poucas frutas
- Inclua alimentos únicos como Ovo & Iogurte
- Sementes & Oleaginosas: Chia, Linhaça, Amêndoas
- Coma carboidratos junto, mas não exclusivo



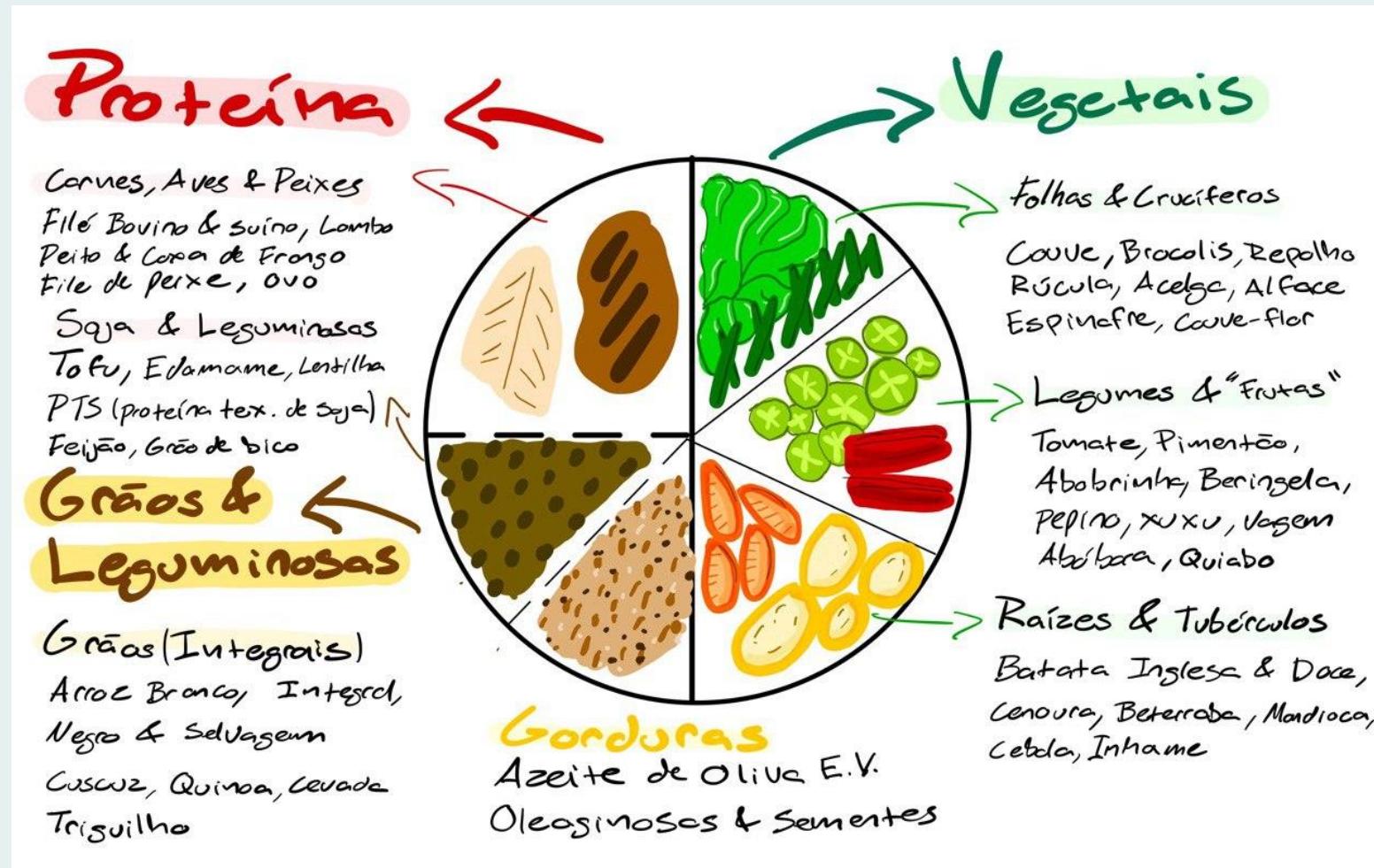
Refeições

Almoço e Jantar Neuro-Nutritivo

Prato NeuroFood



Opções NeuroFood



Framework 1: 4 Blocos

1. Proteínas
2. Vegetais
3. Grãos e Leguminosas
4. Gorduras

Framework 2: 6 Blocos

1. Carnes e Leguminosas
2. Folhas e Crucíferos
3. Legumes & Frutas
4. Grãos, Raízes & Tubérculos
5. Gorduras
6. Temperos & Ervas

Leseira do Almoço

Possíveis Causas

- Desidratação
- Alta demanda digestiva
- Hipoglicemia de Rebote
- Alérgenos e Sensibilidades

Leseira do Almoço

Redução de Danos

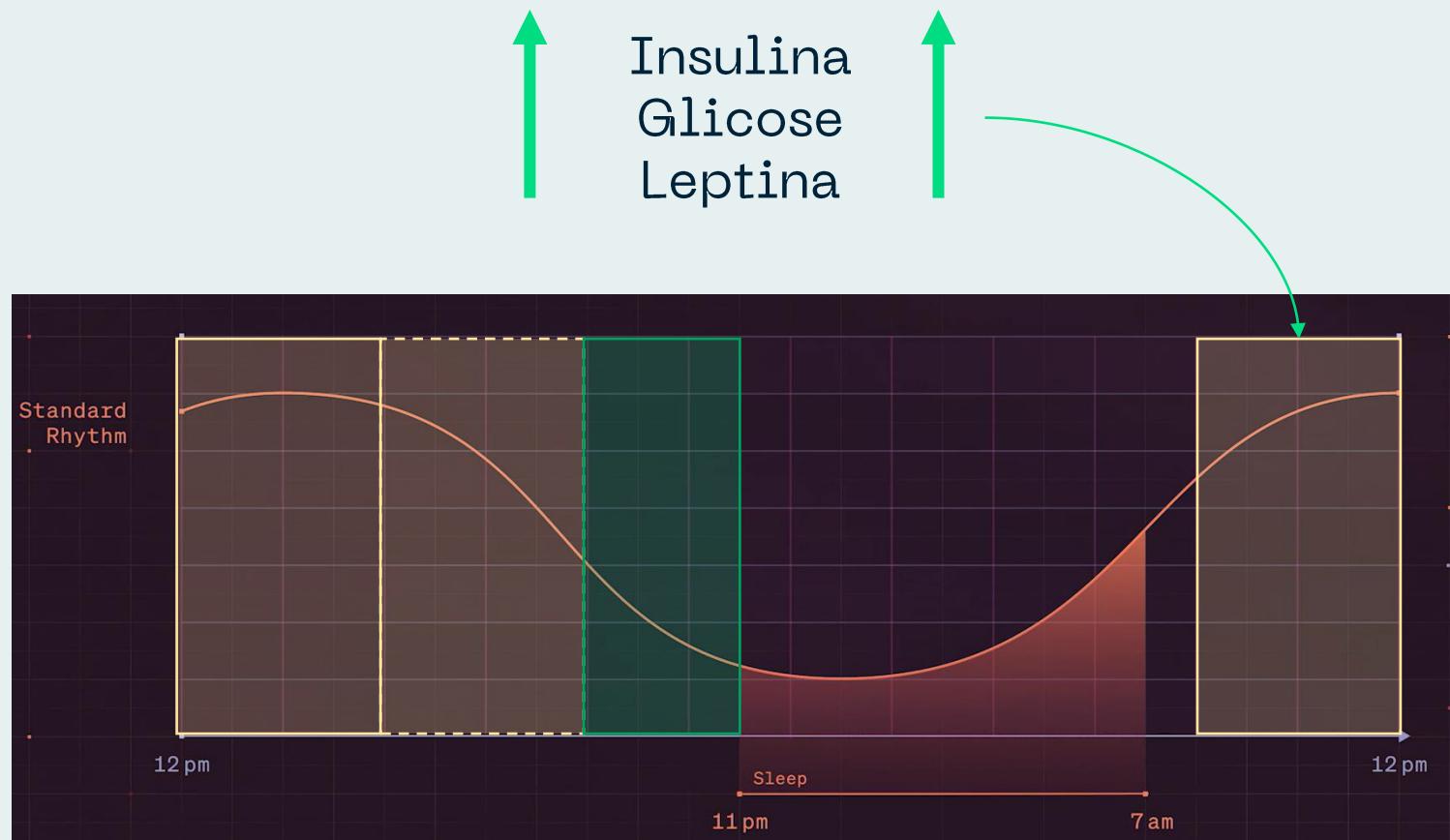
- Hidratar antes de comer
- Controlar o volume alimentar
- Não comer carboidratos isolados
- Incluir fibra e proteína (comer antes)
- Evitar Alérgenos e Sensibilidades

Leseira do Almoço

Combatendo os Sintomas

- Hidratar depois de comer
- Movimento Leve (caminhar)
- Exposição à luz solar
- Se necessário, NSDR

Alimentando o Sono



Alimentos Pré-Sono

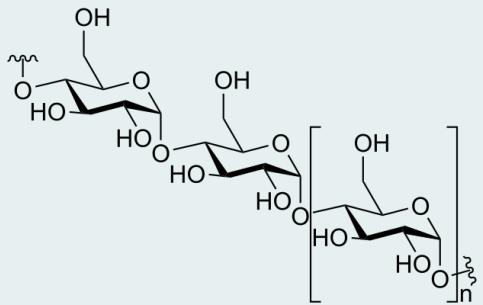
AJUDA

- Fibras prebióticas
- Proteínas magras
- Alimentos ricos em triptofano: peixes, aves, banana, leite, ovo
- Carboidratos complexos

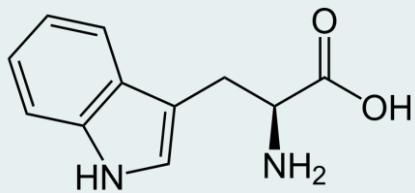
ATRAPALHA

- Gordura saturada
- Açúcar em excesso
- Alimentos termogênicos: pimentas (capsaicina, chocolate (cafeína), gengibre (gingerol), canela (cinamaldeído))
- Alimentos Vasodilatadores: Beteerraba, Cacau, Rúcula

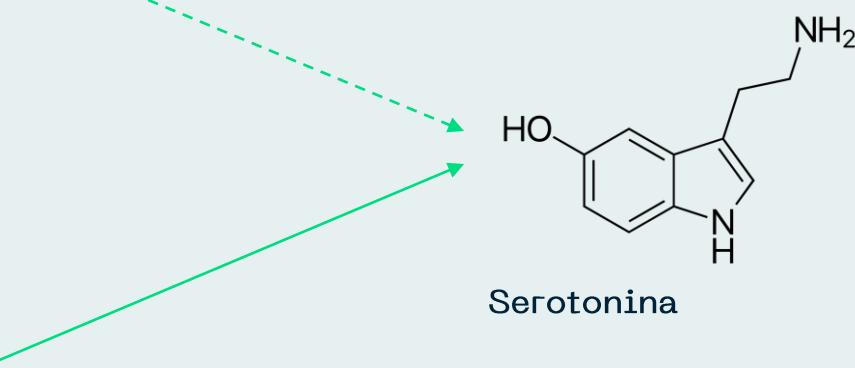
Efeito Serotoninérgico



Polissacarídeo
"Carboidrato Complexo"



L-Triptofano



Serotonina

Alimentando o Sono

