

WWW.SUYANN.COM.BR



# 07 passos para uma vida mais saudável

DRA. SUYANN CAVALHEIRO  
NUTRICIONISTA

@nutrisuyann  
(51) 99531-3232



Olá, sou a Suyann Cavalheiro, sou nutricionista e sigo a linha funcional. Mas nutri, o que é a nutrição funcional? Eu explico para você!

A Nutrição Funcional trabalha com a Ciência dos Nutrientes aplicados a sua individualidade bioquímica. Precisamos de 47 nutrientes diariamente para que todas as vias metabólicas funcionem de forma adequada. Sem eles sintomas como cansaço, dor de cabeça, rinosinuzite, alteração de humor, TPM, entre outros, podem aparecer. Isso ocorre, pois diariamente estamos

renovando substâncias e estruturas corporais como as células do sangue, enzimas responsáveis pela digestão, as células do intestino.. E para que haja esta renovação de forma adequada, uma ingestão de nutrientes proveniente de uma alimentação equilibrada é fundamental!

A Nutrição Funcional conta com o respaldo científico do *The Institute For Functional Medicine* (IFM – EUA) e do Instituto Brasileiro de Nutrição Funcional (IBNF) - VP Centro de Nutrição Funcional.

O tratamento é totalmente centrado no paciente e na sua individualidade metabólica. Por isso, realiza-se esse trabalho através do rastreio de sinais, sintomas, avaliação física, história pregressa, características e exames de cada paciente e os relacionamos com a carência ou excesso desses nutrientes! Dessa forma, podemos corrigir os desequilíbrios nutricionais que geram as sobrecargas nos mais diversos sistemas (imunológico, endócrino, gastro-intestinal..) e gerando, acima de tudo, mais qualidade de vida!

Fiz esse e-book com o maior carinho, para que voce possa ler e iniciar o seu auto-cuidado, espero que aproveite e coloque em prática os ensinamentos.



# 07 passos para uma vida mais saudável

## 1. Acredite em você

Sim, esse é o primeiro e mais importante passo, afinal de contas se você não acreditar em você mesma, quem vai? Uma pessoa determinada e focada no seu objetivo tira forças de onde menos imagina. Você quer emagrecer 10kg? Você vai conseguir. Você quer reduzir o seu colesterol ou acabar com azia que a gastrite te provoca? Você vai conseguir. Deposite fé em você mesmo, você tem um grande potencial. Olhando para trás agora, quantas coisas das quais nem você mesma acreditava que faria, e que deram certo? Trace um objetivo, que eu te ajudo a traçar as metas para alcançá-lo. Estou aqui para isso.

## 2. Seja firme na sua decisão

Traçou um objetivo? Então fique firme na sua decisão. Afinal, quem quer mais saúde, disposição, menos sintomas intestinais e talvez um emagrecimento por aqui? Você ou os outros? Lembre-se que se você QUER, você vai conseguir. Mas ninguém é obrigado a entrar no “regime” com você, do mesmo jeito que você não vai desejar que ninguém fique te sabotando, portanto, não insista e não vire a “chata da comida”. Participe de todos os eventos, mas saiba o que comer, saiba fazer as suas escolhas e o mais importante: saia de casa alimentada. Assim você pode até beliscar uma coisinha ou outra, mas sem exageros.

## 3. Se o seu objetivo for emagrecimento = Estabeleça uma meta realista

É muito comum ver mulheres que engordaram 30kg durante mais de 10 anos, após duas gestações e muito tempo de sedentarismo querer voltar para o peso antes de terem se casado. Já aconteceu muita mudança hormonal, muito efeito sanfona que deixou o metabolismo ainda mais lento, além de que o fator idade começa a pesar... não estou te dizendo que é impossível você voltar para o peso antes do casamento, mas será que realmente é necessário ?

Seria mais interessante adotarmos uma meta curta e fácil de ser atingida e assim que chegarmos na meta, colocarmos outra e assim vai. De repente, no meio do processo você nem precisa mais perder tudo aquilo que imaginava. Se sua intenção inicial era emagrecer 30kg, você



pode perceber que com 20kg a menos sua disposição mudou, o sono melhorou, o colesterol abaixou e as roupas estão servindo bem.

Mas você quer mesmo emagrecer 30 kg e já colocou na cabeça que vai conseguir? Ok.

Então vamos fracionar isso... primeiro 5kg e comemore. Depois mais 5, mais 5, mais 5 e quando menos perceber se foram os 30 kg. Isso vai ser muito mais divertido e não vai causar desânimo pois você está vendo o resultado!

Imagine-se falando: “ah, legal, perdi 5kg agora só faltam 25kg”. Que desânimo! Vamos lá: metas curtas.

#### **4. Peça ajuda quando iniciar um novo hábito**

Peça ajuda para seus familiares e amigos. Não tenha vergonha. Nós levamos 21 dias para formar um novo hábito e mais 07 dias para concretizá-lo. Portanto no início toda ajuda é muito bem vinda! Portanto, explique para as pessoas próximas a você o processo que você está passando, as suas dificuldades, peça para não comprarem aquelas guloseimas para te agradar ou ainda para reduzir o consumo de alimentos “perigosos” em casa, ou seja, aqueles alimentos que você ama de paixão e que não consegue comer um só. Como te falei mais acima, ninguém é obrigado a fazer reeducação com você, mas todos podem colaborar. Se você tem alguma alteração intestinal, esse cuidado será simplesmente fundamental para você! Explique a importância que o emagrecimento e sua saúde intestinal tem para você e tudo vai ficar bem.

#### **5. Seja amigo do sol**

Você sabia que é através da nossa exposição ao sol que produzimos uma vitamina que a muito vem sendo estudada para melhora do humor, doenças relacionadas ao nosso cérebro (Alzheimer, Parkinson...), sistema imune e, sistema intestinal, entre outras! Sabe de qual vitamina estou falando? Essa mesma, a vitamina D! Existem alguns alimentos que são fonte desse nutriente, como: ovo, queijos gordurosos,



cogumelos, peixes de mares profundos.

No entanto a quantidade é infinitamente menor quando comparadas a 15 minutinhos diários de exposição solar. Então, vamos pegar um solzinho?

OBS: caso voce tenha alguma macha, tatuagens, pintas saliente,s é iumportante passar protetor solar NESSE local, deixando demais áreas expostas sem a utilização do protetor. Mas lembre-se nada de exageros, ok? Aqui não somos nem oito nem oitenta!

## 6. Cuide do seu intestino

O intestino apresenta duas funções de extrema importância para o nosso organismo, a primeira é a digestão e a absorção de nutrientes, e a segunda é a atuação como uma barreira de proteção contra a penetração nos organismos e compostos tóxicos. Em situações onde essas funções sejam prejudicadas, pode ocorrer um aumento da permeabilidade intestinal, ou conhecida também do inglês, como *Leaky Gut*, onde essa barreira para de funcionar da maneira adequada. Isso pode provocar inflamação e alterações na microbiota intestinal (bactérias normais) que podem levar a problemas no trato digestivo e muitos outros. Fique atento aos sinais que seu corpo manda, alguns sintomas da presença da permeabilidade intestinal são: problemas digestivos, como gases, inchaço, diarreia ou síndrome do intestino irritável, depressão, ansiedade, déficit de atenção; Problemas de pele, como acne, rosácea ou eczema, entre outros.

A ferramenta mais poderosa contra a permeabilidade intestinal e o equilíbrio do microbioma são a dieta e controle do stress. Em situações em que o processo está avançado é necessário uma dieta de eliminação formulada por um profissional. Cuide do seu intestino, a sua saúde depende dele!

## 7. Beba água

Você sabia que somos constituídos de cerca de 70% de água? E que diariamente perdemos cerca de 1.4L de água na urina, 600ml no trato respiratório, 200 ml nas fezes e cerca de 100ml no suor? Mas nutri, eu tomo chimarrão todos os dias, estou me hidratando? Não... Nós fazemos diurese (mais xixi) com o consumo de chimarrão, portanto ele DESIDRATA.

O consumo adequado de água está muito relacionado ao melhor funcionamento intestinal, com isso, reduzimos



Nutricionista funcional

também a expressão de citocinas inflamatórias. Que nutri? Isso significa que apenas com o consumo adequado de água, nós podemos reduzir dores de cabeça, melhorar a memória, ter uma pele mais viçosa, facilitar a “condução” dos nossos hormônios, etc. Vamos começar? Eu te desafio a consumir ao menos 500ml a mais por semana, até chegar na quantidade de 2.2L ao dia! Bastante informações né? Como eu sou estilo “coração de mãe” estou te enviando uma das ferramentas que utilizo em consultório. O objetivo é você começar a colocar no seu dia-a-dia alguns cuidados maiores com você mesma. Afinal, se não cuidarmos com carinho da nossa morada, quem o fará não é mesmo?

**Só mais uma palavrinha...**

Parabéns por ter chego até aqui e ter feito a leitura até o final. Independente de religião tem uma frase do Chico Xavier que eu gosto muito e acredito que faça sentido nesse momento: Embora ninguém possa voltar atrás e fazer um novo começo, qualquer um pode começar agora e fazer um novo fim”.

Comece agora, comece hoje e construa a sua história. Me envie um email: [nutricionista@suyann.com.br](mailto:nutricionista@suyann.com.br) com os seus resultados. Vou amar saber que te ajudei a chegar mais próximo do que você almeja.

Com amor por nutrir  
Suyann Cavaleiro