



Jennifer Silvestre

*equilíbrio e
consciência em
alimentação*

NUTRICIONISTA

**GUIA NUTRICIONAL
RESISTÊNCIA À INSULINA**

VOL.1 PORTUGUÊS

Oi, eu sou a **Jennifer Silvestre**,
e vou acompanhar o seu progresso nutricional de uma forma
que você nunca pensou que fosse possível. Vamos nos conhecer?

Bacharel em Nutrição pela Universidade do Extremo Sul Catarinense,
em Santa Catarina / Brasil. Especialista em Nutrição Holística pela
American Fitness Professionals e associates.

Atualmente moro no Texas, Estados
Unidos, e ajudo pessoas a
encontrar o Equilíbrio e a
Consciência em Alimentação
por meio da ciência
tradicional da nutrição
aliada a ciência alternativa
da Ayurveda.





Você sabia?

Que comer na verdade é uma necessidade fisiológica e que nos só deveríamos comer com o intuito de dar combustível para nosso organismo?

Infelizmente com o crescimento industrial e no mundo que vivemos hoje, estamos cercados de aditivos alimentares, para que cada dia mais se tornarmos completamente viciados e dependente de certos alimentos.

Infelizmente a comida industrializada é a droga mais utilizada nos dias de hoje e com aditivos que viciam e causam dependência até mais que a cocaína, mas vem sendo usado de forma legalizada e sem rótulos.



Jennifer
Silvestre

CAUSAS PRIMARIAS DA RESISTENCIA A INSULINA

Existem muitas causas potenciais e fatores causadores que contribuem para a resistência à insulina. Dentre as principais está a combinação de refeições ricas em açúcares e carboidratos refinados juntamente com altos teores de gordura como por exemplo a famosa batata frita, sanduíches com carnes processadas e queijos, tacos, sorvete, pão com manteiga, biscoitos, cracker, chips dentre outras preparações que estão presentes no dia a dia da famosa "Standard American Diet".

Níveis altos de ácidos graxos livres na corrente sanguínea fazem com que as células musculares por exemplo parem de responder adequadamente a insulina.

Acreditasse que isso acontece devido ao aumento da gordura intramuscular que interrompe as vias de sinalização necessárias para que a insulina funcione.

E quais são as principais causas da elevação de ácidos graxos livres?

Consumo de calorias em excesso e o acúmulo de gordura corporal.



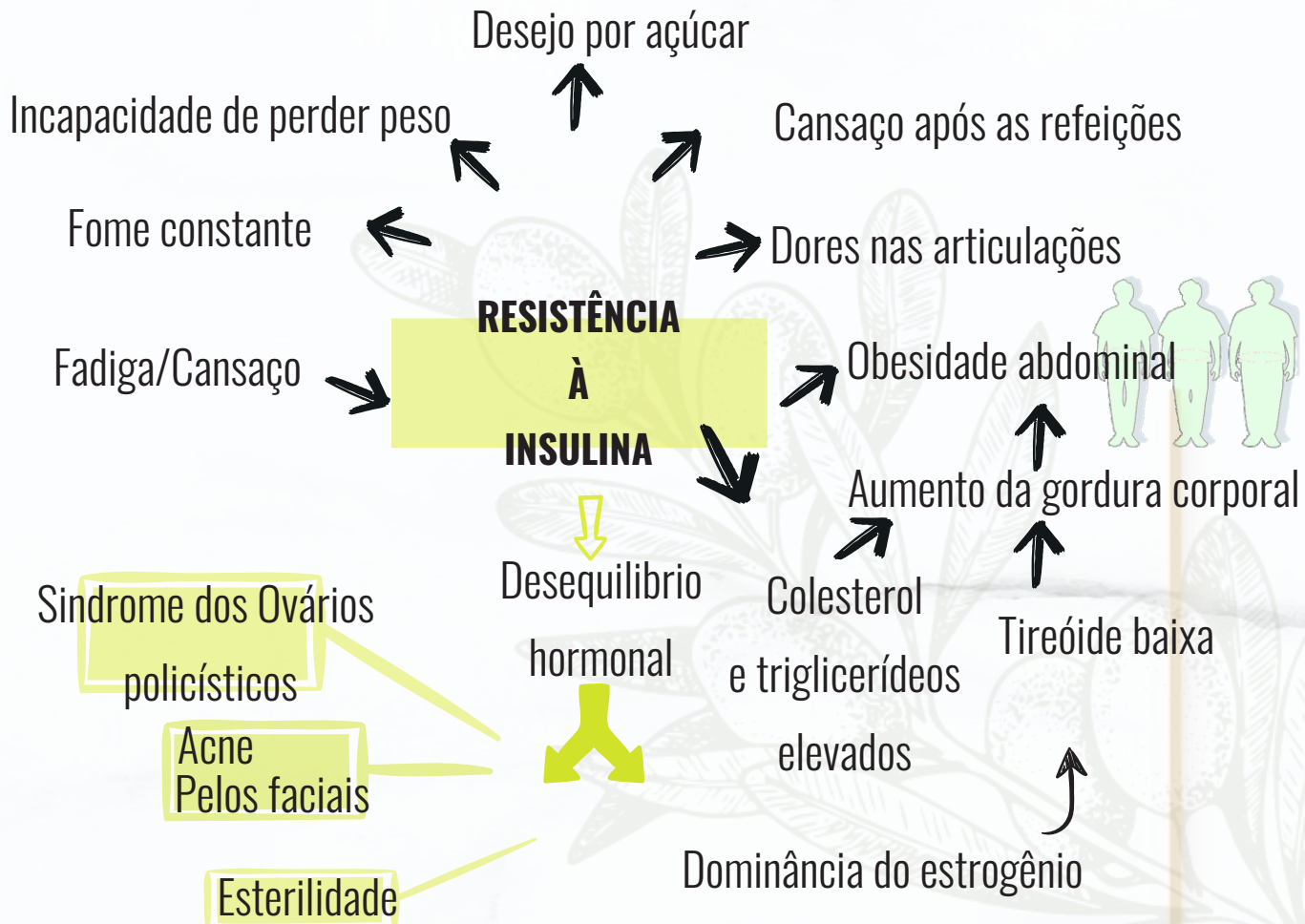
Excesso de gordura visceral (gordura entre os órgãos) parece ser um fator determinante também pois este tipo de gordura pode liberar muito ácidos graxos livres no sangue podendo assim liberar hormônios inflamatórios que contribuem com a resistência à insulina.

Outros fatores e não menos importante que podem ocasionar a resistência à insulina estão: consumo de carboidratos e açúcares refinado, altos níveis de frutose sintética (adicionado aos alimentos industrializados, não os encontrados nas frutas), corn syrup, inflamação, aumento do estresse oxidativo, sedentarismo e desequilíbrio da flora intestinal.



Jennifer Silvestre

Você se identifica?



6 Passos para tratar

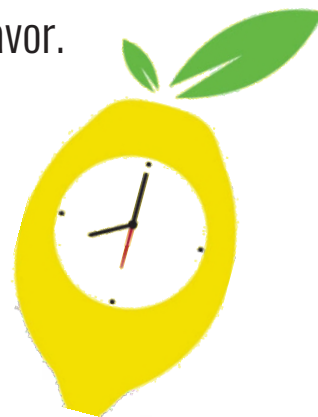
ESTA DOENÇA QUE AFETA 1 EM CADA 3 AMERICANOS

1º - Jejum intermitente

Seu pâncreas está cansado de produzir insulina e os níveis deste hormônio se encontram muito elevados na corrente sanguínea. A única maneira e mais efetiva de acabar com este ciclo vicioso é inibir a ingestão completa de alimentos o que acarreta uma falta de glicose na circulação, ativando assim o hormônio glucagon onde inicia o processo de queima de gordura e seu corpo começa a trabalhar de maneira mais eficiente e a seu favor.

Quantas horas devo realizar o jejum?

O jejum só começa a ser efetivo a partir de 12h consecutivas sem ingestão de alimentos ou bebidas calóricas. Por isto se você é um praticante inicial uma boa opção é iniciar com 14h e ir aumentando gradativamente.



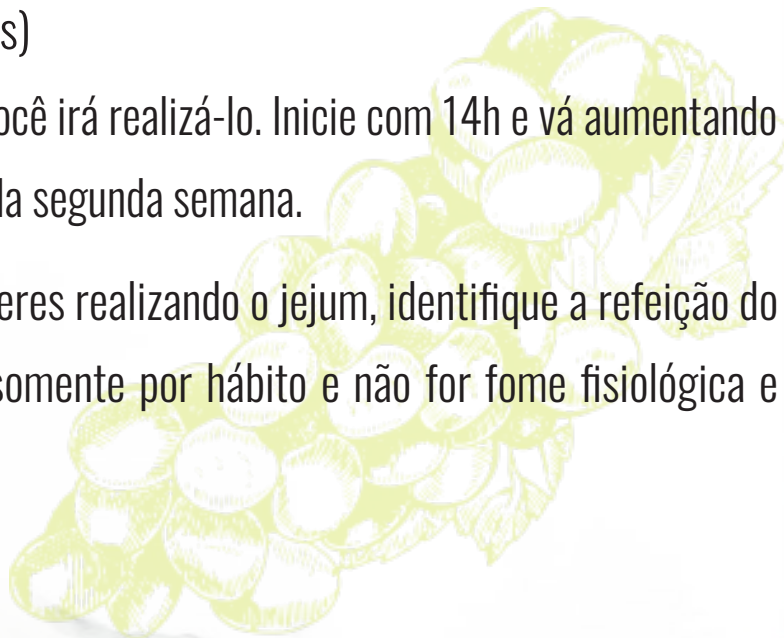
6 Passos para tratar

ESTA DOENÇA QUE AFETA 1 EM CADA 3 AMERICANOS

1º - *Jejum intermitente*

Existem vários tipos e práticas, porém este protocolo a seguir vai te guiar e vai facilmente se adequar a sua rotina.

- ★ 1. Defina quantos dias da semana você vai começar (mínimo de 3 dias semanais para iniciantes)
- ★ 2. Defina quantas horas você irá realizá-lo. Inicie com 14h e vá aumentando gradativamente a partir da segunda semana.
- ★ 3. Nos dias que não estiveres realizando o jejum, identifique a refeição do seu dia que você come somente por hábito e não por fome fisiológica e retire ela do menu.





6 Passos para tratar

ESTA DOENÇA QUE AFETA 1 EM CADA 3 AMERICANOS

1º - Jejum intermitente

- ★4. Talvez o mais importante, a maneira que você quebra o jejum! A sua refeição após suas horas de jejum prolongado deve ser somente alimentos naturais, ZERO industrializados, e baixos em carboidratos. Ex: uma proteína assada ou grelhada, muitos vegetais cozidos e Saladas cruas a vontade.
- ★5. Sua digestão está mais acessa durante as 11 am até as 2 pm, se possível realize a quebra do jejum entre estes horários pois você vai processar, digerir e metabolizar com mais eficiência.

6 Passos para tratar

ESTA DOENÇA QUE AFETA 1 EM CADA 3 AMERICANOS

2º - *Alimentação Equilibrada*

De nada adianta um jejum intermitente sem uma melhora na rotina alimentar.

- 1. EXCLUIR da rotina alimentar alimentos processados e industrializados.
- 2. Consumir alimentos de verdade, alimentos que se você parar e pensar há 2 mil anos atrás eles já existiam, quais são eles: proteína animal (ou de fontes vegetais) de boa qualidade, frutas, legumes, verduras, tubérculos e grãos em quantidade limitada.
- 3. Consumir alimentos denso em nutrientes, estes alimentos possuem uma carga nutricional elevada com alto teor de saciedade e normalmente são alimentos de baixo valor calórico.
- 4. EXCLUIR todo e qualquer tipo de alimento com açúcares adicionados, ou que apresentem cargas glicêmicas elevadas como: carboidratos refinados, leite de vaca, cereal, bolachas ou qualquer alimento que possua Corn Syrup.

6 Passos para tratar

ESTA DOENÇA QUE AFETA 1 EM CADA 3 AMERICANOS

3º - *Pratique exercícios de força regularmente*

O exercício de força aumenta a massa muscular, o que conseqüentemente aumenta as mitocôndrias e isso, por sua vez, melhora a sensibilidade à insulina.

As mitocôndrias são as usinas geradoras de energia das nossas células, e na resistência a insulina e diabetes tipo 2 o corpo não consegue controlar a glicemia e nem transformar o alimento em energia e este excesso de açúcar acaba sendo armazenado em forma de energia. E quem queima esta energia acumulada? Sim, **as mitocôndrias**.

Devido a isto, realizar treinos de força e de alta intensidade deve fazer parte da rotina diária de quem apresenta esta doença exatamente pelo motivo de aumentar os números de mitocôndrias celulares e conseqüentemente ajudar no processo de gerar energia celular.



6 Passos para tratar

ESTA DOENÇA QUE AFETA 1 EM CADA 3 AMERICANOS



4º - Melhorar a qualidade do sono:

De acordo com uma pesquisa publicada no Annals of Internal Medicine, após quatro noites de privação de sono (o tempo de sono era de apenas 4h30min horas por noite), a sensibilidade à insulina dos participantes do estudo foi 16% menor do que dos participantes que dormiam mais do que 4,5 horas diárias.

O sono é um dos mais importantes aliados para os portadores de resistência à insulina, porque além de melhorar a sensibilidade a insulina ajuda na diminuição do processo oxidativo.

Passos simples para melhorar a qualidade do sono:

1. Vá para a cama 30 min antes do seu horário habitual e evite ficar em contato com o celular e qualquer outro aparelho que emita "Blue Light".
2. Não consuma bebidas ricas em cafeína a partir das 5pm.

6 Passos para tratar

ESTA DOENÇA QUE AFETA 1 EM CADA 3 AMERICANOS

4º - Melhorar a qualidade do sono:

3. Beba bebidas quentes e relaxantes como chás de camomila, lavanda, maracujá, melissa.
4. Estabeleça um ritual de relaxamento antes de deitar-se como: banho quente, música, meditação, leitura, escolha os que mais funcionam para você.
5. Cuidado com refeições pesadas no período da noite. Neste período do dia nossa digestão está muito lenta e nosso processo digestivo é muito mais lento. O recomendado é realizar a última refeição pelo menos 3h antes de ir para a cama.

6 Passos para tratar

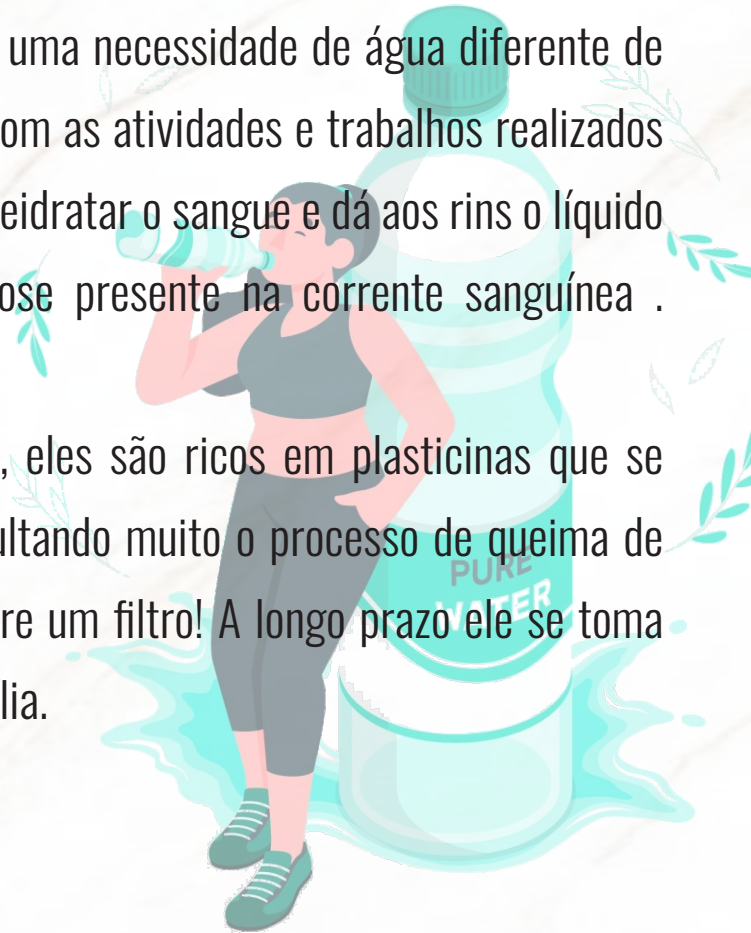
ESTA DOENÇA QUE AFETA 1 EM CADA 3 AMERICANOS

5º - *Beber muita água*

Você sabia que você deveria beber 37 ml de água por cada quilo de peso? Pois então, é isto mesmo, cada corpo possui uma necessidade de água diferente de acordo com seu quilo de peso e até mesmo com as atividades e trabalhos realizados ao longo do dia. Ao beber água, você ajuda a reidratar o sangue e dá aos rins o líquido disponível para excretar o excesso de glicose presente na corrente sanguínea .

Evite consumir águas em garrafas plásticas, eles são ricos em plasticinas que se agregam as suas células mitocondriais dificultando muito o processo de queima de gordura e diminuição do metabolismo. Compre um filtro! A longo prazo ele se torna muito mais barato e viável para toda sua família.

Jennifer Silvestre





Jennifer Silvestre

*equilíbrio e
consciência em
alimentação*

NUTRICIONISTA

Acesse e veja
mais sobre dicas de alimentação

@jennisilvestre_