



Planejamento Semanal

Anti-inflamatório

Como montar seu cardápio ideal e começar hoje mesmo

Você não precisa fazer mudanças radicais para sentir os efeitos de uma alimentação anti-inflamatória. Com escolhas simples e consistentes, já é possível notar mais disposição, menos inchaço, melhor humor e uma relação mais equilibrada com o seu corpo.

Este guia rápido traz um exemplo de **dia alimentar desinflamatório**, pensado especialmente para mulheres que desejam mais bem-estar, energia e leveza no cotidiano.



Exemplo de Cardápio Simples e Desinflamatório



Café da manhã

- Smoothie de frutas vermelhas com chia
Frutas vermelhas são ricas em antioxidantes que combatem os radicais livres. A chia oferece fibras e ômega-3 anti-inflamatório.
 - Omelete com espinafre
O espinafre é um vegetal verde-escuro repleto de vitaminas anti-inflamatórias como A, C e E.
-



Almoço

- Salmão grelhado
Rico em ômega-3, o salmão ajuda a reduzir marcadores inflamatórios no corpo.
 - Arroz integral
Fonte de carboidrato complexo que mantém os níveis de energia estáveis.
 - Couve refogada no azeite
A couve é um vegetal funcional com ação antioxidante. O azeite de oliva é uma gordura boa anti-inflamatória.
-

Lanche da tarde

- Mix de castanhas
As oleaginosas (castanha-do-pará, noz, amêndoa) contêm selênio e gorduras boas.
 - Chá verde com limão
O chá verde acelera o metabolismo e tem efeito antioxidante. O limão potencializa a ação alcalinizante.
-

Jantar

- Sopa de legumes com cúrcuma e alho
A cúrcuma é um poderoso anti-inflamatório natural. O alho cru tem ação imunoestimulante.
 - Abacate com limão como sobremesa
Fonte de gorduras boas, o abacate é anti-inflamatório e ajuda na saciedade.
-

Dicas Rápidas para Desinflamar o Dia

- ✓ Hidrate-se: Beba água pura ao longo do dia
 - ✓ Evite ultraprocessados, açúcar e frituras
 - ✓ Prefira alimentos naturais, frescos e coloridos
 - ✓ Mastigue com atenção e pratique pausas conscientes nas refeições
-

Comece com leveza e consistência

Lembre-se: não se trata de perfeição, mas de intenção. Cada prato é uma oportunidade de cuidar de você de dentro pra fora.