

# EU + *Magra* *Tchau Menopausa*

*Você tem se cuidado de verdade?*



# Curso de Menopausa



Não é o fim da sua vida,  
apenas o recomeço de uma nova  
fase!

# O que é menopausa?

Na temida menopausa, ocorre um declínio natural nos hormônios reprodutivos.

Ela acontece próximo da quinta década de vida, podendo iniciar ainda aos 40 anos.





# Sintomas

Alterações na textura da pele e na composição corporal.

Diminuição da massa muscular e aumento da concentração de gordura corporal.

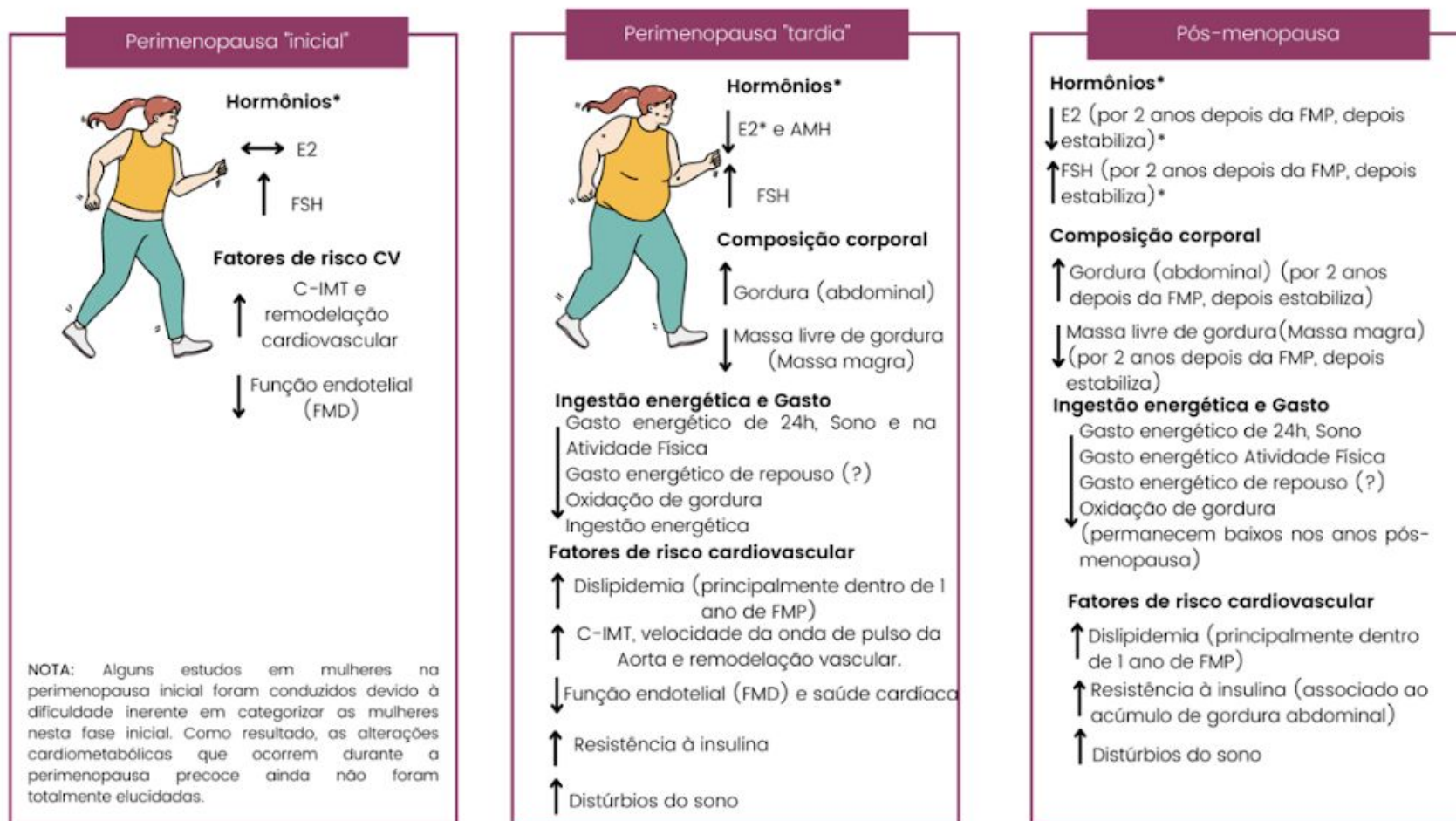
Prejuízo na absorção e captação do cálcio - trazendo a osteoporose.

Redução da produção de colágeno, aumentando linhas de expressão e rugas.

Depressão, calor intenso, suores noturnos, diminuição da lubrificação vaginal, irritabilidade, insônia e ansiedade.



# Alterações na composição corporal



**Legenda:** C-IMT, espessura médio-intimal da carótida; E2, estradiol; FSH, hormônio folículo-estimulante; FMP, último período menstrual; AMH, hormônio anti-Mülleriano.

# Alimentos Importantes

Água

Fitoestrógenos

Fontes de Potássio, Cálcio, Vitamina D  
e Vitamina K

Alimentos com função de reconstrução

Antioxidantes

Ômega 3

Fibras alimentares



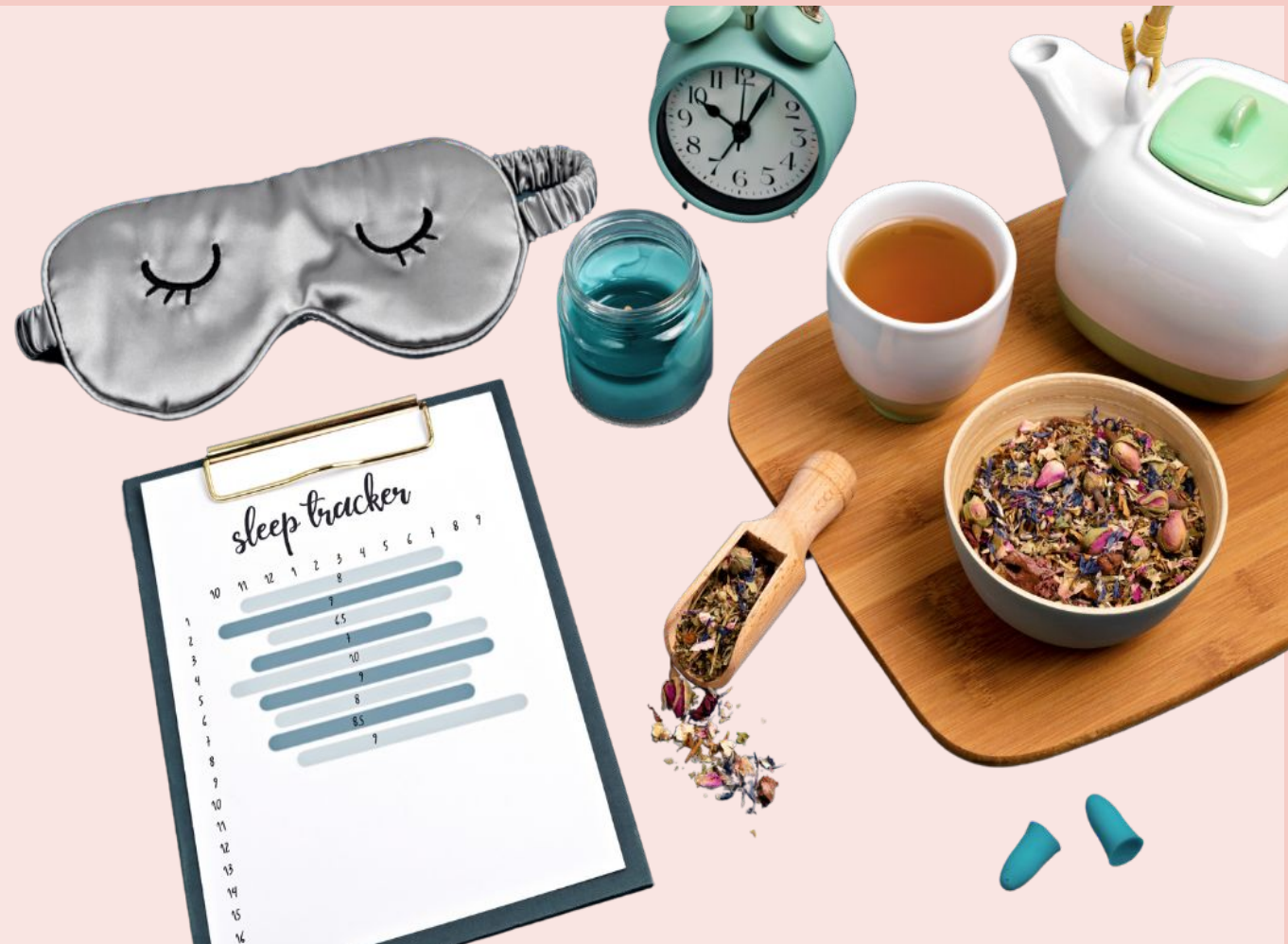
# Sono

Jantar leve e com qualidade

Higiene do Sono

Ceia com fitomelatonina

Chás que auxiliam no relaxamento





# Mudança no Estilo de Vida



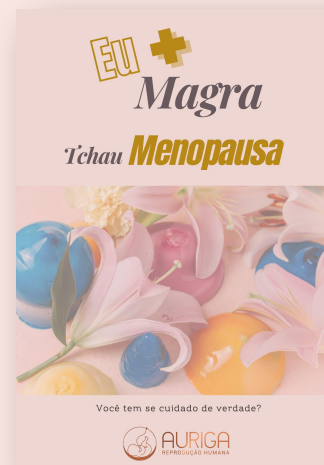


# MENTORIA

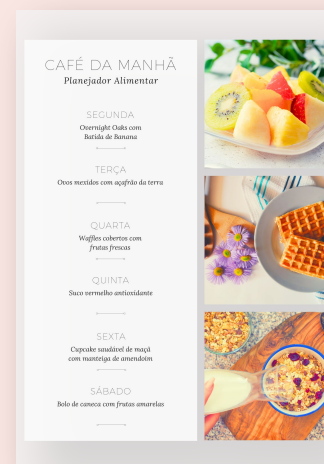
## EU + *Magra* *Tchau Menopausa*



Acompanhament  
o diário dos  
profissionais  
pelo WhatsApp;



*Planner* de acompanhamento  
durante os 90 dias da mentoria  
com 3 desafios semanais que  
irão ajudar no controle dos  
sintomas e auxiliar no  
emagrecimento;



3 exemplos de  
cardápio com lista  
de substituições e  
receitas para base  
de variação;

# MENTORIA

## EU + *Magra* *Tchau Menopausa*



Acesso a aplicativo com prescrição de cardápio, receitas e aplicativo de atividade física para acelerar o emagrecimento;



Acesso ao curso de Menopausa;



Avaliação física para acompanhamento da evolução da composição corporal;



# MENTORIA

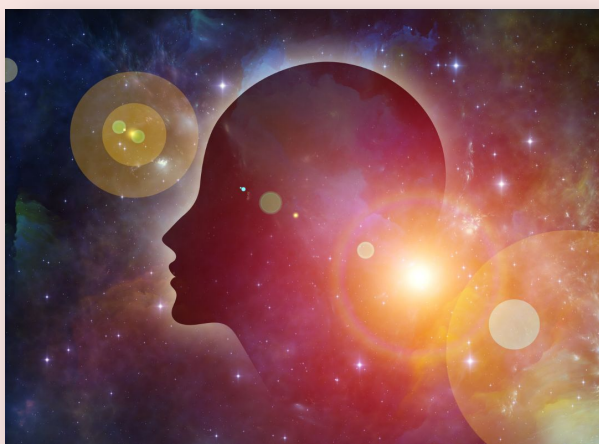
## EU + *Magra* *Tchau Menopausa*



Oficina de culinária com preparações que ajudam no controle dos sintomas da menopausa



Último encontro para trocas de experiências em grupo e realização da última avaliação da composição corporal.



4 encontros com a psicóloga Alissa Cunha trabalhando técnica de *Mindfulness*

# MENTORIA



**EU +**  
***Magra***  
***Tchau Menopausa***

Quanto tudo isso vai  
custar?

Apenas

4 parcelas

**R\$ 325,00**