

EU +

Magra

Tchau Menopausa

Você tem se cuidado de verdade?



AURIGA
REPRODUÇÃO HUMANA



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.

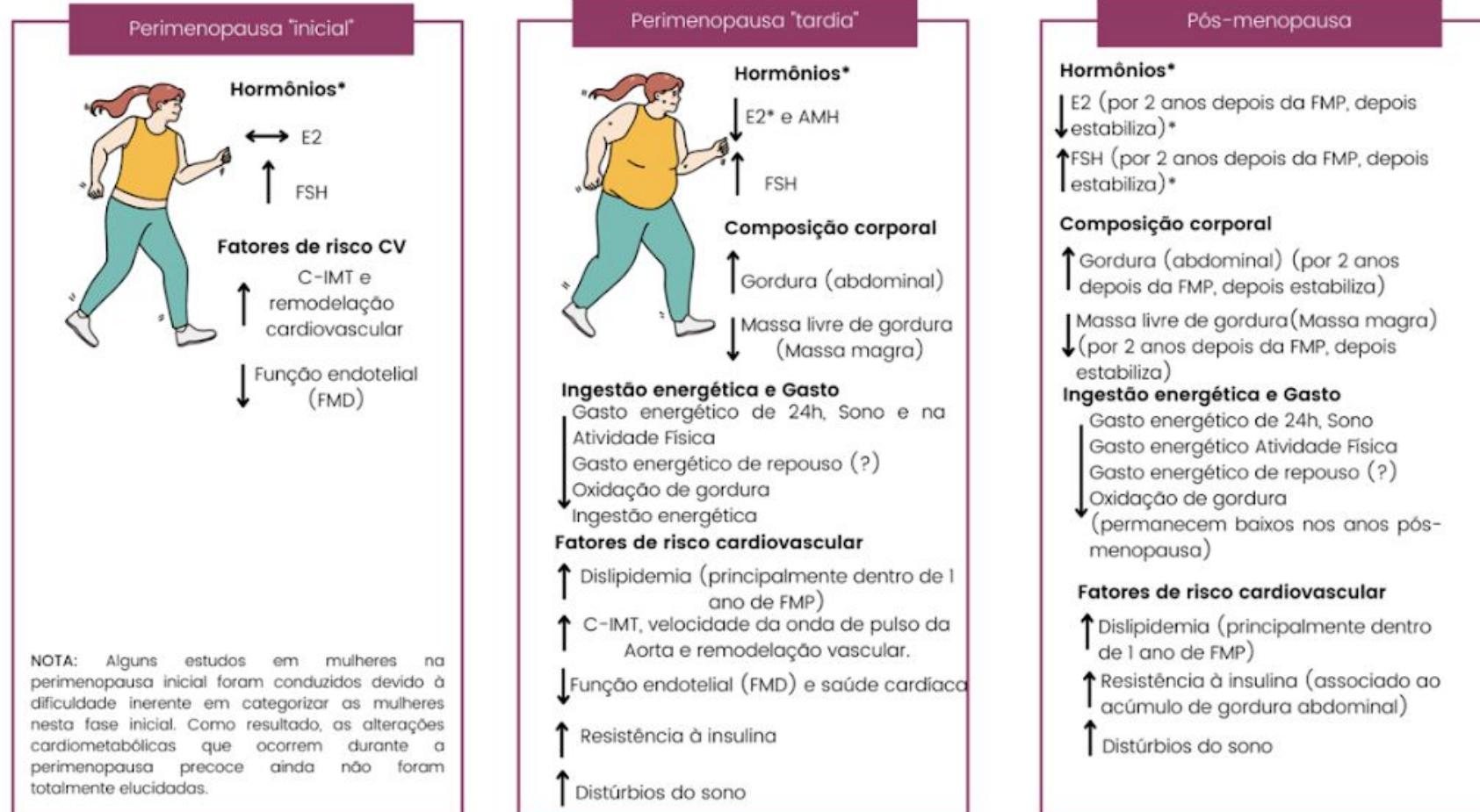
Prejuízo na absorção e captação do cálcio - trazendo a osteoporose.

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

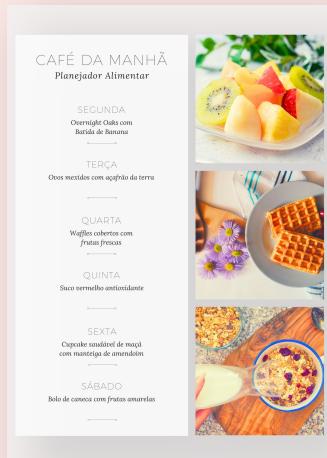
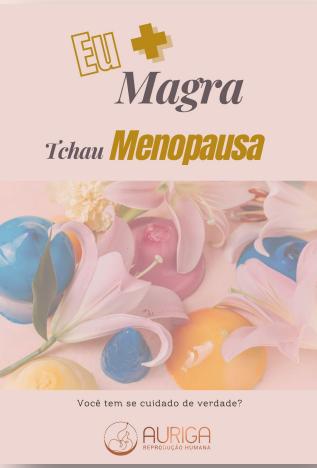


MENTORIA

EU +
Magra
Tchau Menopausa



Acompanhamento
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



4 encontros com a
psicóloga Alissa
Cunha trabalhando
técnica de
Mindfulness



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.

MENTORIA

EU +
Magra
Tchau Menopausa



Quanto tudo isso vai
custar?

Apenas

4 parcelas
R\$ 325,00