

O que ninguém te conta sobre o uso de GLP-1

Por Dra Vanessa de
Santis- Nutricionista
[@nutrivanessadesantis](https://www.instagram.com/nutrivanessadesantis)

Por que ler esse ebook é importante?

O uso dos análogos de GLP-1 (Ozempic, Wegovy, Saxenda, Victoza, Mounjaro) revolucionou o tratamento do emagrecimento e da saúde metabólica.

Esses medicamentos atuam reduzindo o apetite e melhorando o controle da glicose, mas — **sem um acompanhamento nutricional** — o resultado pode ser passageiro.

Muitas pessoas, ao atingir o peso desejado, relaxam na alimentação e voltam a ganhar peso, perdem massa magra, veem a pele perder firmeza e o intestino ficar mais lento.





O medicamento pode iniciar o processo, mas é a nutrição certa que transforma resultados temporários em saúde real e duradoura!



3 Condutas Nutricionais essenciais durante o uso de GLP-1

Proteína como prioridade

Durante o uso de GLP-1

Apetite tende a diminuir

Menor ingestão de alimentos, inclusive
proteínas

Perda de massa muscular, redução da
elasticidade e firmeza da pele.



*Consumo de proteínas
adequado ao longo do
dia é essencial!*

A quantidade e o tipo ideais variam para cada paciente – esse ajuste é o que garante a preservação da massa magra e resultados estéticos mais harmoniosos.

- Café da manhã e lanches



- Almoço e jantar



💡 **Dica prática: se o apetite for muito reduzido, aposte em shakes proteicos de alta qualidade**

Hidratação e fibras: o suporte que seu intestino precisa

A menor ingestão alimentar pode afetar o trânsito intestinal.

Manter boa hidratação é essencial para o funcionamento do intestino, o controle de náuseas e a eliminação adequada de toxinas.

Beba no mínimo 2 litros de água por dia e inclua fibras solúveis (chia, linhaça, aveia, psyllium).

💡 Dica prática: use o “gel de chia” 1 colher de sopa em 100 ml de água por 15 min – consuma em iogurtes, frutas ou em vitaminas.

Reposição e suplementação estratégica.

A menor ingestão alimentar pode reduzir a absorção de nutrientes como **ferro, zinco, magnésio e vitaminas do complexo B**. Essas deficiências podem levar à queda de cabelo, fadiga e redução da resposta estética.

O acompanhamento nutricional permite ajustar esses nutrientes e indicar suplementações seguras.

💡 Dica prática: A suplementação genérica pode até piorar o quadro. A reposição deve ser individualizada, com base em exames e sintomas — uma das etapas mais importantes do acompanhamento nutricional.

Um exemplo do que faço em consultório

Receita equilibrada, rica em proteínas e fibras, perfeita para quem está em uso de GLP-1:

Delícia de frutas gelada

Você vai precisar de:

- 150 ml de iogurte natural desnatado
- 1 scoop (25g) de proteína em pó (whey protein ou colágeno body balance)
- Morango e manga picados
- 2 colheres de sopa de chia
- 5 Castanha de caju picadas

Como preparar?

1. Misture a chia e a proteína em pó no iogurte e reserve.
2. Em uma vasilha de vidro, coloque as frutas e acrescente a mistura.
3. Leve a geladeira por 1 h.
4. Finalize com as castanhas picadas.



O tratamento com GLP-1 é só o começo

Esse é o momento de reeducar seu corpo
e sua relação com a comida.

A nutrição é o que transforma o uso da
medicação em um verdadeiro processo de
saúde, beleza e longevidade.

A diferença entre um resultado
temporário e um resultado transformador
está no acompanhamento certo.



Um plano nutricional personalizado durante o uso de GLP-1 potencializa os resultados com segurança, equilíbrio e elegância. É dessa forma que atuo: integrando ciência, cuidado e estética para resultados reais e duradouros.

Se você está em tratamento com GLP-1 ou pretende iniciar, eu posso te ajudar a conquistar resultados que vão além da balança.

[Clique aqui e agende uma conversa inicial](#)



Dra. Vanessa de Santis
Nutricionista (CRN 3-26166)

Mestre em Gastrohepatologia | Pós-graduada em Nutrição Clínica, Esportiva, Fitoterapia e Estética

Mais de 17 anos de experiência transformando a saúde e a autoestima de mulheres.

Atendo com foco em saúde da mulher, equilíbrio intestinal, fígado e composição corporal, unindo corpo, mente e alma em um olhar integrativo e acolhedor.



 (11) 99815-7617
 @nutrivanessadesantis