


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



Por Dra Vanessa de
Santis- Nutricionista
@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.

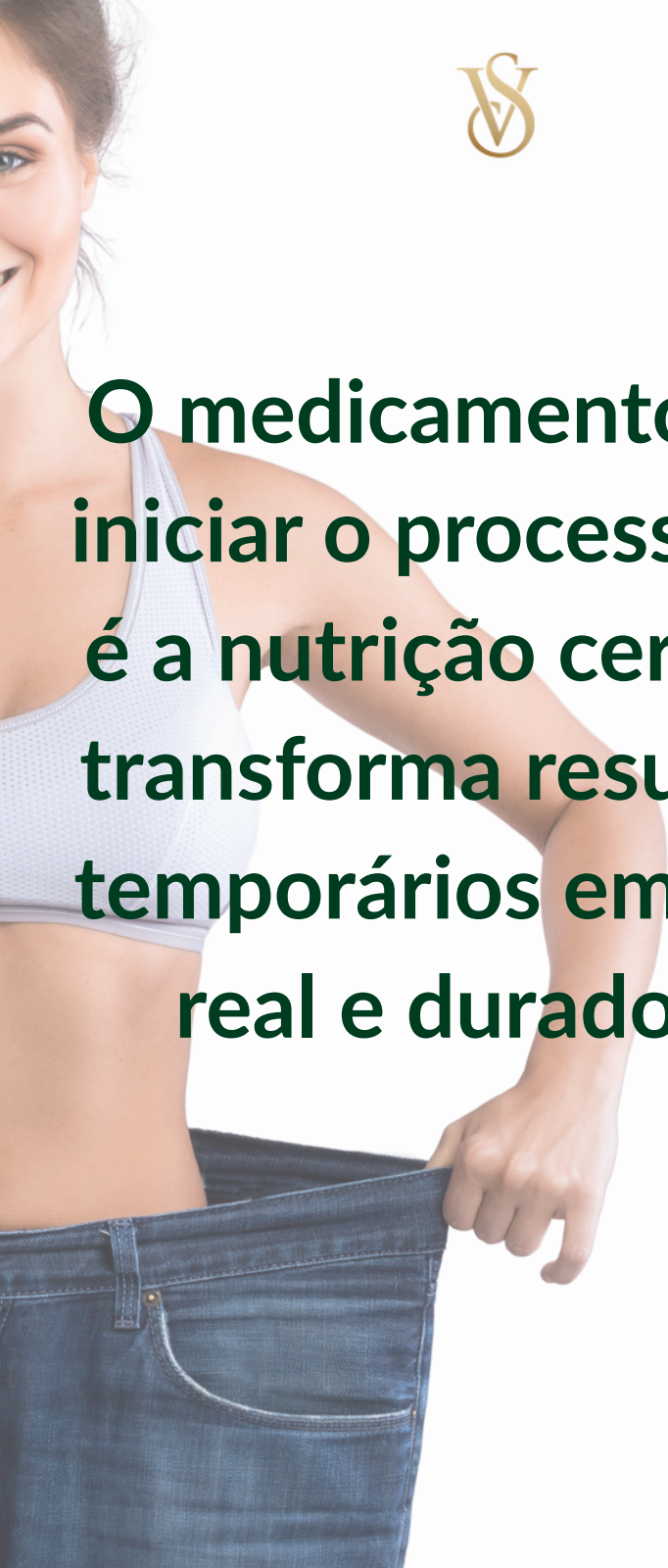
Esses medicamentos atuam reduzindo o apetite e melhorando o controle da glicose, mas — **sem um acompanhamento nutricional — o resultado pode ser passageiro.**

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 colageno 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



VANESSA DE SANTIS
NUTRIÇÃO INTEGRATIVA