



CLUBINHO
DA
NUTRI



Thamires Ezic



Thamires Ezic 

O Clubinho da Nutri é uma rede de apoio contínua para quem deseja construir um estilo de vida saudável de forma leve e sem metas rígidas. Funciona como um grupo de acompanhamento, onde você vai passar pelas fases do emagrecimento com suporte, orientação e carinho.

A cada etapa, você receberá cardápios pensados em cada fase metabólica, receitas práticas, dicas e mensagens de motivação. Após concluir as 4 fases, você continuará no grupo recebendo sugestões de manutenção e novos estímulos para seguir no estilo de vida saudável.

Você fará parte de:

- Um grupo aberto com outros participantes para trocar experiências;
- Um grupo fechado onde apenas a Nutri irá postar conteúdos, evitando sobrecarga de mensagens.

Duração sugerida por fase:

- **Fase 1 (Choque):** 2 a 4 semanas
- **Fase 2 (Modulação Hormonal):** 3 a 5 semanas
- **Fase 3 (Resistência):** 3 a 5 semanas
- **Fase 4 (Manutenção):** contínua

O foco é respeitar o seu tempo, sem cobranças, com acolhimento e construção de novos hábitos.

Vamos persistir juntos?

✓ PASSO A PASSO PARA PARTICIPAR DO CLUBINHO DA NUTRI.

◆ COMO FUNCIONA:

1. **Você entra no Clubinho da Nutri através do link de acesso;**
2. **Inicia as fases do emagrecimento, recebendo cardápios, receitas e orientações para cada etapa:**
 - **Fase 1:** Choque
 - **Fase 2:** Modulação hormonal
 - **Fase 3:** Resistência
 - **Fase 4:** Manutenção (contínua)
3. **Ao concluir as fases, você continua no grupo recebendo:**
 - Receitas novas
 - Dicas e estratégias
 - Conteúdos de motivação
 - Cupons e novidades de parceiros

🇧🇷 VALOR E PAGAMENTO

- O acesso ao Clubinho custa R\$ 29,90 por mês, com cobrança automática no cartão.
- Você pode cancelar sua assinatura a qualquer momento, sem multa e sem burocracia.

➡📱 ACESSO AO CONTEÚDO

- Os links dos cardápios por fase estarão sempre disponíveis na bio do grupo do WhatsApp;
- O conteúdo será atualizado com frequência, conforme sua evolução nas fases.

SOBRE OS GRUPOS

Você terá acesso a dois grupos:

1. Grupo fechado: somente a Nutri envia conteúdos (cardápios, receitas e orientações);
2. Grupo aberto: comunidade para troca entre as participantes, com acolhimento e motivação.

REGRAS DO CLUBINHO

Para manter o espaço organizado, respeitoso e leve:

-  Falar apenas sobre alimentação, treino, saúde e autocuidado;
-  Evite correntes, assuntos políticos, religiosos ou conteúdos que fujam do propósito;
-  Respeite todas as participantes. Não são permitidos julgamentos, críticas ou comparações;
-  Dúvidas pessoais devem ser encaminhadas no privado da Nutri.

✨ **Esse é um espaço seguro, leve e motivador para você se cuidar com prazer e constância. Bem-vinda ao Clubinho da Nutri!**

Planner:

Fase 1 - Choque - 2 a 4 semanas

Data do início ____ / ____ / ____

Data do término ____ / ____ / ____

Fase 2 - Modulação hormonal -3 a 5 semanas

Data do início ____ / ____ / ____

Data do término ____ / ____ / ____

Fase 3 - Resistência -3 a 5 semanas

Data do início ____ / ____ / ____

Data do término ____ / ____ / ____

Fase 4 - Manutenção - contínua

Data do início ____ / ____ / ____

FASE 1 - Choque (Resposta da tireóide)

Nesta fase inicial, o corpo está resistente à perda de peso. A prioridade é reduzir inflamação, melhorar o funcionamento da tireóide e controlar o cortisol. Para isso, buscamos alimentos com ação anti-inflamatória, que sejam naturais, ricos em fibras e antioxidantes.

Alimentos indicados nessa fase:

- ✓ **Ovo** – fonte completa de proteínas e colina, fundamental para o metabolismo e saciedade;
- ✓ **Frango** – proteína magra que auxilia na construção e reparo muscular, além de ser de fácil digestão;
- ✓ **Arroz integral** – fornece energia com liberação lenta de glicose, rica em fibras e vitaminas do complexo B;
- ✓ **Legumes cozidos (cenoura, abobrinha, chuchu)** – ricos em fibras, vitaminas e minerais, com baixo potencial inflamatório;
- ✓ **Verduras cruas (alface, rúcula, couve, espinafre)** – fontes de magnésio, ferro, clorofila e fibras que auxiliam no trânsito intestinal e saúde hepática;
- ✓ **Abóbora** – fonte de betacaroteno e fibras, ajuda na saciedade e na saúde intestinal;

- ✓ **Mamão, banana e frutas com casca (maçã, pera)** – facilitam a digestão, têm ação prebiótica e auxiliam no controle da glicemia;
- ✓ **Sementes (chia, linhaça, girassol, abóbora)** – fontes de ômega-3, fibras e antioxidantes;
- ✓ **logurte natural** – probiótico natural, importante para a saúde intestinal e imunológica;
- ✓ **Chás calmantes (camomila, erva-doce) e termogênicos leves (gengibre, canela, chá verde)** – ajudam na modulação do apetite, cortisol e compulsões;
- ✓ **Castanhas e oleaginosas** – ricas em magnésio, selênio e gorduras boas, promovem saciedade e controle do estresse oxidativo.

A seguir terá um exemplo de cardápio mas você pode ser livre para introduzir esses alimentos na sua rotina da sua forma e assim vamos evoluindo.

FASE 1 – Choque (Resposta da tireóide)

Objetivo: Reduzir inflamação, modular o cortisol e iniciar leve desintoxicação. Reduzir industrializados.

Sugestão 1

Café da manhã: Ovos mexidos com tomate e orégano + 1 fatia de mamão + chá de gengibre ou suco de limão com couve e gengibre

Lanche da manhã: Fruta ou 5 castanhas+ chá de camomila ou chá verde

Almoço: Verduras (Hortaliça A) + legumes (Hortaliça B) +arroz integral ou arroz branco de grãos (chia, linhaça e gergelim) + frango grelhado + feijão (leguminosa).
Fruta ou água com gás com limão e gengibre.

Lanche da tarde: iogurte natural com chia

Jantar: Caldo de legumes(Hortaliça A, B,C com frango desfiado) ou Panqueca de aveia com frango, alface, tomate e cenoura ralada.

Sugestão 2

Café da manhã: Vitamina de fruta com aveia, linhaça e chia

Lanche da manhã: Fruta com casca ou bagaço (ex: maçã, pera, tangerina, laranja)

Almoço: Verduras (Hortaliça A) + legumes (Hortaliça B) + arroz integral ou arroz branco de grãos (chia, linhaça e gergelim) ou Hortaliça C (batata, batata doce, aipim, inhame) + carne vermelha magra + + feijão (leguminosa).

Fruta ou água com gás com limão e gengibre.

Lanche da tarde: Crepioca de frango + Chá de camomila

Jantar: Omelete de ovos com espinafre ,cenoura e aveia ou milho. Ou igual o almoço sem a leguminosa.

Sugestão 3

Café da manhã: Bolo de banana de caneca+ café preto

Lanche da manhã: Fruta

Almoço:

Verduras (Hortaliça A) + legumes (Hortaliça B) + arroz com lentilha + peixes/ovos.

Fruta ou água com gás com limão e gengibre.

Lanche da tarde: Tapioca de grãos com queijo, tomate e orégano.

Jantar: Caldo de abóbora com carne e couve fatiada.

Clubinho da Nutri 

Sugestões de receitas - Fase 1

Bolo de banana de caneca

Ingredientes:

- 1 banana madura amassada
- 1 ovo
- 2 colheres (sopa) de aveia
- Canela à gosto
- 1 colher (chá) de fermento em pó

Modo de preparo: Misture todos os ingredientes em uma caneca. Leve ao micro-ondas por 3 minutos.

Tapioca de grãos

Ingredientes:

- 2 colheres (sopa) de goma de tapioca
- 1 colher (sopa) de mix de sementes (linhaça, chia, gergelim)
- **Recheio:** queijo branco ou frango, ovo

Modo de preparo: Misture as sementes à goma de tapioca. Espalhe em frigideira aquecida até firmar. Vire, recheie e dobre.

Crepioca de frango

Ingredientes:

- 1 ovo
- 1 colher (sopa) de goma de tapioca
- 2 colheres (sopa) de frango desfiado temperado

Modo de preparo: Misture o ovo e a tapioca. Coloque na frigideira. Recheie com frango, dobre ao meio e grelhe até dourar.

Suco de Limão com couve e gengibre

Ingredientes:

- Suco de 1 limão
- 1 folha de couve
- 1 pedaço pequeno de gengibre
- 200 ml de água

Modo de preparo: Bata tudo no liquidificador e sirva com gelo.

Caldo de Legumes

Ingredientes:

- 1 abobrinha média picada (hortaliça A)
- 1 cenoura média picada (hortaliça B)
- 1 xícara de abóbora picada (hortaliça B)
- 1 batata-doce média picada (hortaliça C)
- 2 folhas de couve fatiadas (hortaliça A)
- 2 dentes de alho picados
- 1/2 cebola picada
- 1 colher (sopa) de azeite de oliva
- Sal e cheiro-verde a gosto
- Água suficiente para cobrir

Modo de preparo:

1. Refogue a cebola e o alho no azeite até dourar levemente.
2. Adicione a abobrinha, cenoura, abóbora e batata-doce.
Cubra com água.
3. Cozinhe até os ingredientes ficarem bem macios.
4. Acrescente a couve nos minutos finais.
5. Bata metade da sopa no liquidificador para obter um creme e misture ao restante.
6. Ajuste o sal e finalize com cheiro-verde.

Caldo de abóbora com carne e couve fatiada

Ingredientes:

- 2 xícaras de abóbora cabotiá ou moranga picada
- 1/2 cebola picada
- 2 dentes de alho picados
- 1 xícara e 1/2 de carne desfiada cozida (músculo)
- 3 folhas de couve fatiadas
- 1 colher (sopa) de azeite
- Sal e cheiro-verde a gosto
- Água para cozinhar

Modo de preparo:

1. Refogue a cebola e o alho no azeite.
2. Adicione a abóbora e cubra com água. Cozinhe até ficar macia.
3. Bata a abóbora no liquidificador até formar um creme.
4. Volte para a panela, adicione a carne desfiada e a couve.
5. Cozinhe por mais 5 minutos, acerte o sal e finalize com cheiro-verde.

Orientações Nutricionais – Fase 1 (Choque)

🔥 Nesta fase, damos o primeiro passo para preparar o corpo e a mente para o processo de emagrecimento.

O objetivo não é cortar tudo ou seguir regras rígidas, mas organizar a alimentação de forma que o corpo se sinta mais leve, nutrido e em equilíbrio.

Começamos com alimentos naturais, simples e que o corpo reconhece. Eles ajudam a reduzir inchaço, melhorar o intestino, diminuir a ansiedade e estabilizar a fome ao longo do dia. Quanto mais regularidade e atenção às refeições, mais seu metabolismo se organiza.

Aqui, damos espaço para as verduras, legumes, raízes, grãos, proteínas simples, frutas e preparações caseiras, além de chás e sucos naturais. Tudo isso contribui para a modulação do cortisol, da glicemia e da inflamação, fatores fundamentais no processo de emagrecimento.

Comer bem nesta fase significa também respeitar sua fome, mastigar com calma, observar como os alimentos te fazem sentir e montar um ambiente acolhedor ao redor da comida.

Mais do que perder peso, essa fase é sobre reconectar-se com sua alimentação e com você mesma.

✓ O QUE PRIORIZAR:

Verduras e legumes (hortaliças A e B): ricos em fibras, antioxidantes e compostos bioativos que ajudam a desinflamar e equilibrar o intestino.

Raízes em pequenas porções (hortaliças C): fontes naturais de energia e fibras, com menor impacto glicêmico que farinhas refinadas.

Proteínas magras: frango, ovos, peixes e carnes magras para preservar massa muscular e promover saciedade.

Gorduras boas: azeite de oliva, abacate, sementes e castanhas para equilibrar hormônios e reduzir compulsões.

Chás calmantes e digestivos: camomila, erva-doce, hortelã, gengibre e cavalinha para ajudar a reduzir inchaço e ansiedade.

Água! Hidratar é essencial para facilitar o processo de desintoxicação e reduzir a fome emocional.

🚫 O QUE EVITAR:

Produtos industrializados e ultraprocessados

Farinhas brancas e açúcar refinado

Frituras, embutidos, refrigerantes e bebidas alcoólicas

Lanches rápidos, alimentos muito calóricos ou “vazios” (sem nutrientes)

⚠️ DICAS EXTRAS:

Coma com atenção plena: evite distrações na hora da refeição.

Mastigue bem.

Organize sua semana alimentar com antecedência para não “beliscar”.

Não pule refeições. Isso pode aumentar o apetite no final do dia.

Se sentir vontade de doce, use estratégias como: frutas assadas com canela, chá doce natural (ex: camomila com maçã), ou sobremesas saudáveis como o banana com canela no microondas, bananada 100% banana, paçoca zero.



SUBSTITUIÇÕES	
Hortaliça A	Abobrinha-verde, acelga, agrião, alcachofra, alface, almeirão, aspargo, beringela, bertalha, brócolis, caruru, cebola, cebolinha, chicória, couve, couve-flor, espinafre, jiló, maxixe, mostarda, palmito, pepino, pimentão, rabanete, repolho, salsa, taioba e tomate.
Hortaliça B	Abóbora-madura, abóbora moranga, beterraba, cenoura, chuchu, ervilha-verde, nabo, quiabo e vagem.
Hortaliça C	Batata doce, aipim, inhame e batata inglesa.
Carnes	Ovo cozido, carne vermelha magra, omelete, filé de frango, filé de peixe, omelete de forno, atum e sardinha.
Cereal	Arroz integral, macarrão, milho ou Hortaliça C, pão integral, torrada integral, tapioca, biscoito integral e aveia.
Leguminosa	Feijão (qualquer cor), lentilha, grão de bico e ervilha.
Laticínio	Queijo minas light, requeijão light, iogurte light ou desnatado, ricota, queijo cottage e leite desnatado.

Ou = **Fruta** - Acerola, cajú, jabuticaba, jambo, laranja, mamão, melancia, melão, morango, tangerina, abacaxi, ameixa, banana, caqui, figo, fruta do conde, goiaba, jaca, kiwi, maçã, manga, maracujá, pêra, pêssego e uva.

Thamires

EZIC

NUTRICIONISTA

Lista de Compras:

logurte natural 2 ingredientes ex: batavo cremoso;

Leite desnatado ex: molico ;

• Geléia de fruta 100%;

Aveia;

Tapioca ex: da terrinha;

• Linhaça, chia, gergelim;

Frutas;

Castanhas;

Temperos: Edu Guedes, chimichurri sem pimenta, salsa ,alho e cebola, páprica, orégano com salsa e tomate seco , tempero segredo do chefe etc;

Queijo minas padrão , meia cura, frescal, ricota, queijos verde campo;

Atum ou sardinha em lata no óleo;

Hortaliça A: Abobrinha verde, acelga, agrião, alcachofra, alface, almeirão, aspargo,berinjela,bertalha, brócolis, caruru, cebola, cebolinha, chicória, couve, couve-flor, espinafre, jiló, maxixi, mostarda, palmito, pepino, pimentão, rabanete, repolho, rúculasalsa, taioba, tomate.

Hortaliça B: Abóbora madura, abóbora moranga, beterraba, cenoura, chuchu, ervilha verde, nabo, quiabo, vagem.

Hortaliça C: Batata, batata doce, inhame, aipim;

Feijões, ervilha, lentilha, grão de bico;

Frango, Peixes, Ovos, Carne vermelha magra;

• Água com gás ;

Começar nem sempre é fácil.

Às vezes, o que você mais precisa não é de um plano, mas de um abraço.

De alguém que olhe nos seus olhos e diga:

“Eu sei que você está cansada. Mas você não está sozinha.”

Essa fase não é sobre cortar alimentos.

É sobre cortar o peso de fazer tudo sozinha.

É sobre finalmente se colocar no centro da própria vida, com leveza, com gentileza, com coragem.

Você não está começando uma dieta.

Você está começando a se escolher.

A dizer “sim” para a pessoa que existe aí dentro, mesmo quando o mundo inteiro pede que você se esqueça.

E se em algum momento faltar força, olhe para o lado.

Porque aqui tem uma rede que te sustenta.

Aqui tem cuidado, tem escuta, tem presença.

Aqui tem uma nutri que acredita em você, mesmo quando você ainda está aprendendo a acreditar também.

Hoje você começa. E esse começo é seu.

E isso já é mais do que suficiente.

Com amor, Sua Nutri! ❤️



Thamires Ezic ❤️