

# Checklist

# Adeus SOP

*Por Nutri Carol Faria*



## Pilares de tratamento

Faça um diagnóstico rápido de ações e melhorias no seu tratamento de combate à SOP para se livrar dos seus sintomas



# Boas vindas

Você está em busca de acabar com os sintomas da SOP na sua vida?

Mas, por algum motivo, parece que todo esforço é em vão?

Cansou de ser indicada a usar anticoncepcionais e outros medicamentos, que não tratam a Síndrome, apenas mascaram os sintomas?

Se a sua resposta foi sim para alguma das questões acima, confira os itens dessa lista e faça um simples diagnóstico do que você precisa melhorar



*Nutri Carol Faria*

# Pilar 1: Dieta

A dieta correta impacta muito quando o assunto é tratar a SOP e reverter seus sintomas. Com uma dieta errada, você pode inclusive piorar seus sintomas e agravar a Síndrome.

Para manter um tratamento correto e eficaz, a dieta precisa ser possível de seguir a longo prazo, além de ser específica para suas necessidades.

Faça o diagnóstico da sua dieta / hábitos alimentares:

- Consumo proteínas e/ou gorduras em todas as refeições
- Dou preferência ao consumo de carboidratos integrais e de baixo índice glicêmico
- Combino corretamente os alimentos nas minhas refeições
- Consumo entre 30% e 40% de carboidratos no dia (sem restringir demais esse nutriente tão importante!)
- Consumo alimentos funcionais específicos para os sintomas que quero combater
- Uso os chás certos no dia a dia, para os sintomas que tenho
- Evito alimentos industrializados
- Não consumo adoçantes nem whey no dia a dia

*Nutri Carol Faria*

# Pilar 2: Exercício

Ao contrário do que muita gente imagina, o exercício físico é um pilar tão importante quanto todos os outros no tratamento da SOP. E quando eu falo em exercício físico, não estou dizendo necessariamente que você precise fazer musculação ou um treino de força específico.

Vamos lá, dê um check na lista abaixo:

- Entendo a importância e o papel do exercício no meu tratamento
- Faço atividades físicas variadas pelo menos 5 dias na semana
- Quando não posso ir à academia ou aula específica, sei o que fazer em casa para manter esse pilar em dia com meu tratamento
- Faço atividades que eu gosto e tenho prazer ao fazê-las
- Faço refeições adequadas antes e depois dos exercícios
- Tenho disposição antes e durante a atividade. Não sinto tontura, mal estar ou qualquer dificuldade física que me limite na execução do exercício escolhido
- Tenho uma hidratação adequada ao tipo de atividade que escolhi

*Nutri Carol Faria*

# Pilar 3: Emoções

Todas nós passamos por situações de estresse e ansiedade na rotina e infelizmente a maioria delas não pode ser ignorada ou evitada. Mas podemos desenvolver técnicas de gerenciamento das emoções para que essas situações não interfiram negativamente no nosso organismo e no nosso metabolismo. Uma pessoa que não tem e não aplica essas técnicas constantemente "sai da dieta" e desconta na comida suas emoções, tornando a dieta muito mais difícil de ser seguida.

- Entendo com clareza quais situações da minha rotina provocam estresse e ansiedade
- Faço atividades de hobby e lazer diariamente e de forma intencional, por pelo menos 30 minutos
- Tenho na minha rotina semanal momentos de auto cuidado físico, psicológico e/ou estético; separo constantemente um tempo para mim mesma
- Tenho momentos na rotina destinados a me relaxar e diminuir as tensões do dia a dia
- Sei com clareza os meus alimentos "confort food"
- Tenho semanalmente um dia para comer os alimentos que gosto e que me dão prazer, sem que isso gere desconforto ou sensação de culpa
- Faço algum tipo de terapia para ajudar no meu auto conhecimento e no controle das minhas emoções

*Nutri Carol Faria*

# Pilar 4: Sono

É durante o sono que nosso organismo libera grande parte dos nossos hormônios, incluindo os hormônios que controlam a fome e a saciedade. Ou seja: dormir mal nos faz comer mais e com uma qualidade nutricional pior! Além de dificultar vários outros processos importantes para nossa saúde e bem estar. E antes que você pense "mas Carol, eu não tenho como dormir mais!", vale ressaltar que não estou falando em horas de sono, mas sim em QUALIDADE!

- Durmo bem e não acordo frequentemente durante a madrugada
- Acordo descansada e pronta para viver um novo dia! Não tenho problemas com mau humor nem irritabilidade pela manhã
- Não sinto sono durante o dia, nem após as refeições
- Não consumo estimulantes em excesso, como café, energéticos, bebida à base de cola, etc.
- Evito celular e telas brancas antes do sono
- Tenho como hábito fazer atividades que me relaxam e me ajudam a pegar no sono mais rapidamente
- Tenho o hábito de dormir e acordar todos os dias no mesmo horário

*Nutri Carol Faria*



*Nutri Carol Faria*

Muito bem! Parabéns por ter chegado até aqui.

Você conseguiu marcar vários itens dessa checklist?

Caso tenha marcado poucos itens, isso significa que você precisa de orientação e direcionamento correto para driblar a Síndrome do Ovário Policístico e alcançar a remissão dos sintomas.

Caso tenha marcado quase todos os itens e mesmo assim ainda esteja sofrendo com os sintomas (ou usando medicamentos que os mascaram), é bem provável que tenha pontos cegos no seu tratamento e esteja fazendo algumas coisas erradas.

Em todos os casos te convido para os 30 dias contra a SOP

# Você quer se ver livre dos sintomas da SOP?

Então, clique no botão abaixo e obtenha um direcionamento preciso e eficaz contra a SOP e seus sintomas:

[Quero acabar com a SOP](#)