

DRA. BÁRBARA CARDOSO

NUTRIÇÃO · SAÚDE DA MULHER

01

Guia de *Boas-Vindas*

Como funcionam os 15 dias, os combinados do prato e os cuidados que vêm antes de qualquer resultado.

COMECE POR AQUI

GPS DO EMAGRECIMENTO · 15 DIAS

Turma de 19/10 a 02/11/2026

Dra. Bárbara Cardoso
Nutricionista · CRN-9 13579

WhatsApp @babi_cardosoo barbaracardoso.com

Seja muito *bem-vinda* ao GPS.

Se você chegou até aqui, provavelmente já começou muitas segundas-feiras. Já sabe o que deveria fazer. E mesmo assim, alguma coisa sempre travava no meio do caminho.

Quase nunca falta informação. O que falta é um mapa claro e um dia montado. É exatamente isso que o GPS do Emagrecimento entrega: quinze dias com rota definida, para você parar de decidir tudo sozinha e começar a ver o seu corpo responder.

Durante esse período eu vou te acompanhar na mudança dos hábitos alimentares e numa atividade física simples, direto da sua casa. Você recebe a mensagem da manhã, faz o que dá, e à noite marca o seu checklist. Teve um dia ruim? Volta na próxima refeição. Não espera a segunda.

Não é sobre comer menos. É sobre comer melhor.

Quinze dias não são para mudar a sua vida inteira. São para você provar para você mesma que consegue organizar a rotina. E isso, amiga, muda muita coisa.

*Com carinho,
Dra. Bárbara Cardoso*

O seu *mapa* dos 15 dias.

O grupo abre no domingo, 18/10. O Dia 1 é segunda, 19/10, e o encerramento é segunda, 02/11. Guarde estas datas:

DIA	DATA	O QUE ACONTECE
D0	Dom 18/10	Grupo abre. Preparação, leitura deste guia e compras da semana.
D1	Seg 19/10	Início oficial. Regulamento do ranking fixado no grupo.
D2 a D7	20 a 25/10	Primeira semana: rotina, adaptação do corpo e as quatro fomes.
D8	Seg 26/10	Aula ao vivo 1 , no Instagram. Horário confirmado no grupo.
D9 a D12	27 a 30/10	Segunda semana: próxima escolha, palavras, responsabilidade e constância.
D13	Sáb 31/10	Aula ao vivo 2 , final da temporada. Horário confirmado no grupo.
D14 e D15	01 e 02/11	Celebração do processo e encerramento.

Um dia comum no GPS

QUANDO	O QUE FAZER
Ao acordar	Shot matinal (ou um copo de água morna). Ler a mensagem do dia no grupo.
Meio da manhã	Ouvir o áudio do dia. Ele tem a ferramenta que você vai usar até a noite.
Ao longo do dia	Seguir o cardápio, beber 2 litros de água e 1 litro de chá, se movimentar.
À noite	Checklist do dia e uma linha no Diário de Bordo. Preparar a véspera de amanhã.

Os materiais do seu kit

- **Guia de Boas-Vindas** (este): funcionamento, combinados e cuidados.
- **Cardápio de 15 Dias**: café, almoço, jantar e lanche opcional para cada dia.
- **Receitas e Lista de Compras**: doze preparações simples, compras e substituições.
- **Diário de Bordo**: uma missão prática por dia, com checklist para marcar à mão.

Comida de *verdade*, por 15 dias.

Durante o GPS, saem da rotina alimentos que pesam no intestino, no humor e na inflamação. Depois dos 15 dias, a gente reintroduz alguns com consciência, observando como você fica em vontade de doce, humor, energia, sono, digestão e inchaço.

O que entra no prato

- **Proteínas:** ovos, frango, peixes (sardinha, atum, salmão, tilápia), carnes magras, fígado, moela e coração.
- **Verduras e legumes:** todos liberados. Raízes (abóbora, cenoura, beterraba, inhame) com moderação.
- **Frutas, em pequena quantidade e com proteína ou gordura boa:** morango, kiwi, maçã verde, coco fresco, ameixa, framboesa, mirtilo, abacaxi em pedacinhos.
- **Oleaginosas e sementes:** castanhas, nozes e amêndoas (2 a 3 por porção); chia, linhaça, abóbora, girassol, psyllium.
- **Gorduras boas:** abacate, azeite de oliva, óleo de coco, ghee.
- **Bebidas:** água, água com limão ou saborizada, café sem açúcar, chás naturais.

Fora do prato por 15 dias

- **Açúcares e adoçantes:** açúcar de todo tipo, mel e qualquer adoçante.
- **Álcool:** nenhum, nem para cozinhar. Cigarro também fica de fora.
- **Grãos e farinhas:** trigo, centeio, cevada, quinoa, milho, arroz, amido, tapioca.
- **Leguminosas:** feijão, lentilha, grão-de-bico, ervilha, amendoim e soja (incluindo shoyu e proteína de soja).
- **Laticínios:** leite e derivados. Exceções: ghee e muçarela de búfala.
- **Batata, mandioca e frutas muito doces:** banana, manga, uva, caqui, laranja, mexerica.
- **Industrializados:** pães, bolos e biscoitos (mesmo fit), refrigerantes, sucos de caixinha, chás prontos, chiclete.

Por que fora do prato e não "proibido para sempre"? Porque aqui não existe vilão. Existe um período de 15 dias para o seu corpo mostrar como responde, e depois uma reintrodução feita com consciência.

Shot, jejum e água.

Shot matinal

As opções de shot estão no material **Shots Matinais**, na área da participante. Se faltar um ingrediente, não trave:

- Limão pode virar vinagre de maçã, e vice-versa.
- Gengibre e cúrcuma frescos podem virar a versão em pó.
- Sem pimenta-do-reino, use pimenta caiena ou páprica picante.
- Se faltar tudo, um copo de água morna em jejum já ajuda o intestino. A constância vale mais que a perfeição.

Janela de jejum

O protocolo prevê uma janela de jejum à noite, que ajuda a manter a insulina mais baixa. Shot, café e chás sem adoçar não quebram o jejum no nosso desafio. Se você se sente bem, pode até treinar em jejum. Se não se sente bem, não force: faça a refeição e siga o restante do plano.

Hidratação

A referência do GPS é 2 litros de água e 1 litro de chá natural por dia. Muitas vezes a fome é sede disfarçada.

Cuidados importantes antes de começar

- Se você está grávida ou amamentando, tem diabetes, doença nos rins, histórico de transtorno alimentar, ou usa medicação para glicemia, pressão ou outra condição de saúde, converse com o seu médico antes de começar, principalmente sobre o jejum e as restrições.
- Quem usa medicação deve continuar sob acompanhamento. Nada aqui substitui consulta.
- Nos primeiros dias, dor de cabeça, cansaço e vontade de doce podem aparecer. Se a dor for forte ou não passar, procure o seu médico.
- Se você levou suplementos, siga a sugestão de uso do rótulo. Suplemento é coadjuvante: quem faz o trabalho pesado é o prato, a água e o sono.

As perguntas que *sempre* aparecem.

Dúvidas? Sempre no grupo.

Somos muitas, então eu não consigo responder no privado. Respondo no grupo, com atenção e carinho, e assim todas aprendem juntas. Antes de perguntar, confira esta lista: a resposta pode já estar aqui.

PERGUNTA	RESPOSTA
Shot, café e chás quebram o jejum?	No nosso desafio, não, desde que não sejam adoçados.
Café preto pode?	Pode e ajuda. Prefira tomar cerca de 1 hora depois de acordar.
Kefir e kombucha podem?	Kefir, só o cultivado em água. Kombucha, só sem açúcar e sem adoçante.
Água com gás pode?	Sim, sem aditivos. Água de coco fica de fora nesses 15 dias.
Intestino preso?	Psyllium (1 colher de sopa por dia), bastante água e as fibras dos vegetais.
Quanto de semente posso usar?	Até 1 colher de sopa por dia de cada (chia, linhaça, psyllium, gergelim), intercalando e sempre com água.
Whey, blends de café ou granola?	Não. São industrializados e costumam ter ingredientes que ficam de fora.
Queijo pode?	Não. A única exceção é a muçarela de búfala.
Farinha de amêndoas pode?	Sim, para preparações sem farinha de trigo.
Posso comer só fruta no café da manhã?	Não é o ideal. Associe sempre a uma proteína ou gordura boa.
Chiclete sem açúcar pode?	Não. Mesmo os sem açúcar têm adoçante.
Suco verde pode ser feito antes?	Pode. Feito é melhor que perfeito, mas o ideal é bater na hora.

Muito além da *balança*.

Se quiser, escolha uma balança de referência e registre o seu peso no D0, sempre no mesmo horário. Mas olhe também para o que a balança não mostra:

- A fita métrica na cintura.
- A roupa que hoje está apertada.
- A qualidade do seu sono.
- A sua energia ao longo do dia.
- A vontade de doce e o inchaço.

Fotos de antes são opcionais e são só suas. Aqui ninguém manda foto de corpo para ninguém.

Regra de ouro do GPS

Saiu do plano? Volte na próxima refeição. Não na segunda, não no mês que vem. Na próxima. Um deslize não apaga a sua evolução.

E depois dos 15 dias?

No encerramento eu te mostro como reintroduzir os alimentos com consciência e qual é o próximo passo. E quem quiser continuar comigo de graça tem o Club da Nutri, a nossa comunidade no WhatsApp: [entrar no Club da Nutri](#)

Não buscamos perfeição. Construimos constância.

Que as verdades sejam ditas.

Dra. Bárbara Cardoso

Conteúdo educativo. Não substitui avaliação individual nem promete resultado. Quem usa medicação deve estar sob acompanhamento. Dra. Bárbara Cardoso, Nutricionista, CRN-9 13579.

O GPS é o começo. *Vamos continuar?*

Esses 15 dias são o primeiro passo para organizar sua alimentação e construir novos hábitos.

E a nossa jornada não precisa terminar aqui.

Em novembro, vou apresentar novidades para quem deseja continuar desenvolvendo sua alimentação, saúde e constância.

Você poderá conhecer duas formas de seguir: uma jornada digital para estudar e aplicar no seu ritmo ou um acompanhamento nutricional individualizado.

Quer receber as novidades e descobrir qual caminho combina com você?

Quero receber as novidades

QUERO

Cadastre seu interesse nas oportunidades de novembro

Conhecer os programas

CONHECER

Descubra as opções para continuar sua jornada

Acompanhar no Instagram

SEGUIR

Conteúdos e novidades com a Bárbara

O botão abre uma página para você deixar o seu interesse.

QUEM TE ACOMPANHA

Bárbara Cardoso

Nutricionista Clínica, Esportiva e Funcional

CRN-9 13579

Atendimento nutricional 100% online

Pós-graduada em Nutrição Clínica Funcional, Fitoterapia Clínica Funcional, Saúde da Mulher, Medicina Integrativa, TDAH e Neurociência, com formação especializada em Lipedema.

Especialista em Psicanálise, Neurociência e PNL. Certificada em Modulação Intestinal.

Cuidando da sua saúde de forma integral, com um olhar individualizado para o equilíbrio hormonal, metabólico e inflamatório, promovendo saúde, qualidade de vida e resultados sustentáveis.

Conteúdo educativo. Não substitui avaliação individual nem promete resultado. Quem usa medicação deve estar sob acompanhamento. Dra. Bárbara Cardoso, Nutricionista, CRN-9 13579.