

DRA. BÁRBARA CARDOSO  
NUTRIÇÃO · SAÚDE DA MULHER

06

# Shots *Matinais*

*Três receitas simples para começar o dia, as trocas quando  
faltar ingrediente e os cuidados.*

PARA A SUA MANHÃ

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

## Um shot, *de manhã*, sem complicar.

O shot é um pequeno ritual para começar o dia cuidando de você. Não é remédio e não promete resultado. É um lembrete de que o dia começou com uma escolha sua.

| QUANDO     | COMO                                                                    |
|------------|-------------------------------------------------------------------------|
| Ao acordar | Em jejum, antes do café. Cerca de 50 ml, de uma vez ou em goles.        |
| Na semana  | Reveze as três receitas. Não precisa fazer todas.                       |
| Sem tempo  | Um copo de água morna já conta. A constância vale mais que a perfeição. |

### Faltou 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 conta como o seu ritual da manhã.

### Quem deve ter cuidado

O shot não trata nem cura nenhuma condição. Para algumas pessoas, ele pode até atrapalhar:

| SITUAÇÃO                               | O QUE FAZER                                                                                                                                         |
|----------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Gastrite, refluxo ou úlcera            | Limão, vinagre e gengibre podem irritar o estômago e piorar a queimação. Prefira a água morna e só use os shots com liberação de quem te acompanha. |
| Uso de anticoagulante ou antiagregante | A cúrcuma pode aumentar o efeito desses remédios e o risco de sangramento. Não use o shot de cúrcuma sem falar com o seu médico.                    |
| Pedra na vesícula                      | Evite o shot de cúrcuma sem orientação médica.                                                                                                      |
| Diabetes com medicação                 | Vinagre e canela podem baixar a glicose. Converse com o seu médico antes e observe sinais de hipoglicemia.                                          |
| Pedra nos rins                         | A beterraba tem oxalato. Prefira os outros shots.                                                                                                   |
| Gestantes e lactantes                  | Só com orientação de quem te acompanha.                                                                                                             |
| Dentes sensíveis                       | Shots ácidos sempre diluídos. Depois, enxágue a boca com água e espere 30 minutos para escovar.                                                     |

Sem açúcar, mel ou adoçante, como todo o resto do GPS. Sentiu qualquer desconforto? Pare e me conte no privado.

## Três opções para *revezar*.

---

### 1. Cúrcuma e gengibre

#### Ingredientes

- 1 colher de chá de cúrcuma em pó
- 1 colher de chá de gengibre fresco ralado
- Suco de 1 limão
- Uma pitada de pimenta-do-reino moída
- 50 ml de água morna

#### Como preparar

Misture tudo em um copo e mexa bem até a cúrcuma dissolver. Tome logo em seguida.

**Por que está aqui:** é a receita clássica do material da Bárbara: cúrcuma, gengibre, limão e uma pitada de pimenta-do-reino, tudo sem açúcar.

### 2. Beterraba e maçã verde

#### Ingredientes

- 1 beterraba pequena, descascada e em pedaços
- 1 maçã verde, descascada e em pedaços
- Suco de 1 limão
- 50 ml de água

#### Como preparar

Bata tudo no liquidificador até ficar homogêneo. Coe se preferir e sirva em copos pequenos. Rende mais de uma dose: guarde na geladeira em pote fechado e use em até 2 dias.

**Por que está aqui:** é feito só com comida de verdade, e a maçã verde está na lista de frutas do GPS.

### 3. Vinagre de maçã e canela

#### Ingredientes

- 1 colher de sopa de vinagre de maçã
- 1 colher de chá de canela em pó
- Suco de 1 limão
- 50 ml de água

#### Como preparar

Misture o vinagre, a canela e o limão em um copo, complete com a água e mexa bem.

**Por que está aqui:** é a opção mais rápida para os dias corridos. Canela e limão dão sabor sem nenhum açúcar.

#### SUGESTÃO DE RODÍZIO

## A sua *semana* de shots.

| DIA              | SHOT                                                                 |
|------------------|----------------------------------------------------------------------|
| <b>Seg e Qui</b> | Cúrcuma e gengibre                                                   |
| <b>Ter e Sex</b> | Beterraba e maçã verde (faça na segunda à noite e na quinta à noite) |
| <b>Qua e Sáb</b> | Vinagre de maçã e canela                                             |
| <b>Dom</b>       | O que você mais gostou, ou água morna                                |

Marque no Diário de Bordo: o checklist do dia já tem a linha "Fiz o shot matinal (ou água morna em jejum)".

*Feito é melhor que perfeito não feito.*

## O GPS é o começo. *Vamos continuar?*

Em novembro eu apresento dois caminhos para seguir: uma jornada digital para aplicar no seu ritmo ou um acompanhamento individual. Me chama, me segue e conheça os programas.

### Fale comigo no WhatsApp

Consulta individual e consultoria online

CHAMAR AGORA

### @babi\_cardosoo

Conteúdo diário no Instagram

SEGUIR

### barbaracardoso.com

Programas, materiais e agendamento

ACESSAR

#### 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.