ANTES DO PRATO, EXISTE VOCÊ

Um pequeno guia sobre
alimentação, corpo e saúde feminina

Presente especial pelo *Dia da Nutricionista*

Por Alexsandrea M. A. Masi
Nutricionista • CRN3 95119

Espaço AMAM • Nutrição e Saúde Feminina



Sou Alessandrea M. A. Masi, nutricionista, e meu trabalho nasceu de um propósito: mostrar que alimentação nunca é só sobre comida, a Nutrição que acredito é a de menos fórmulas prontas, mais compreensão, estratégia e individualidade.

Pois por trás de cada escolha existem emoções, rotinas, fases da vida, mudanças no corpo e histórias. Por isso, meu olhar vai além do peso, dos exames e dos números. Procuro compreender a mulher como um todo e ajudá-la a conhecer melhor seu corpo, fazer escolhas mais conscientes e cuidar da saúde de forma individualizada, pensando em qualidade de vida e longevidade.

Minha atuação é voltada para a saúde da mulher, unindo estudos em Neurociência e Comportamento Alimentar, Saúde Feminina e Estética a uma Nutrição simples, possível e aplicável à vida real.

Se você busca um cuidado nutricional que respeite sua história, sua rotina e o momento que está vivendo, será um prazer acompanhar você nesse processo.

Alexsandrea Marie Alcaraz Masi

Antes do prato, existe você

Este pequeno guia nasceu da forma como acredito na Nutrição: antes de perguntar o que uma mulher come, precisamos entender quem ela é, o que sente e o momento que está vivendo.

*Este **não** é um guia para ensinar você a fazer dieta.*

Estas páginas foram escritas para te provocar a olhar para si com mais atenção, mais cuidado e mais gentileza. Ao longo delas, o convite é perceber os sinais, acolher suas necessidades e refletir sobre quanto espaço você tem dado a si mesma na própria rotina. Porque cuidar de você não deveria acontecer apenas quando sobra tempo.

Alexsandrea M. A. Masi • Nutricionista • CRN3 95119
Espaço AMAM • Nutrição e Saúde Feminina

Seu corpo não acorda igual todos os dias

Fome, sono, disposição, desejo por doces, digestão e até a forma como você percebe seu próprio corpo podem mudar conforme o estresse, a rotina, o ciclo menstrual, o climatério, a menopausa e a qualidade do sono.



Observe se mudou:

- Sono
- Energia
- Apetite
- Humor
- Intestino
- Ciclo

Nem toda mudança no apetite significa falta de controle. Muitas vezes, é o corpo tentando comunicar alguma coisa.

Alexsandyra M. A. Masi • Nutricionista • CRN3 95119
Espaço AMAM • Nutrição e Saúde Feminina

Antes de mudar sua alimentação, observe sua vida

Antes de ajustar o prato, vale investigar o contexto. Muitas vezes, o que precisa de cuidado não é só a comida, mas também a forma como você está vivendo.

Perguntas para se fazer:

- Como estou dormindo?
- Estou comendo com pressa?
- Minha rotina está sobrecarregada?
- Estou com fome ou apenas exausta?
- Meu intestino mudou?
- Meu corpo está passando por uma nova fase?

*Seu prato **não existe** separado da sua vida.*

Alexsandrea M. A. Masi • Nutricionista • CRN3 95119
Espaço AMAM • Nutrição e Saúde Feminina

Pare de classificar seus dias como ‘fui bem’ ou ‘fui mal’

Uma refeição não define sua saúde. Um final de semana não anula seus cuidados. Quando a alimentação vira julgamento, comer deixa de ser cuidado e passa a ser cobrança.



Em vez de pensar:
‘Estraguei tudo.’

Experimente perguntar:
‘O que aconteceu comigo hoje
e qual pode ser meu próximo cuidado?’

Comer não deveria ser uma prova em que você passa ou reprova todos os dias.

Alexsandrca M. A. Masi • Nutricionista • CRN3 95119
Espaço AMAM • Nutrição e Saúde Feminina

Talvez você não precise comer menos. Talvez precise se nutrir melhor.

Muitas mulheres passam anos tentando cortar, reduzir e restringir, mas quase nunca se perguntam se estão recebendo o que o corpo realmente precisa.

Vale observar se há:

- Quantidade de proteínas suficiente
- Fibras, vitaminas e minerais adequados
- Observe sua energia/disposição ao longo do dia
- Cuide da massa muscular se exercitando



Saúde não é ocupar menos espaço.
É dar ao corpo condições para funcionar melhor.

Alexsandrea M. A. Masi • Nutricionista • CRN3 95119
Espaço AMAM • Nutrição e Saúde Feminina

Dois pilares pouco lembrados da saúde feminina

Massa muscular

Ela participa do metabolismo, da força, da sensibilidade à insulina, da proteção óssea e da autonomia ao longo dos anos. Por isso, nada de preguiça: pratique atividade física (musculação/aeróbico) pelo menos 3x por semana, no mínimo 45'.

Intestino

Constipação, estufamento, diarreia recorrente ou desconforto não devem ser naturalizados. O eixo intestino-cérebro existe, e se seu intestino não estiver funcionando corretamente saiba que seu cérebro está recebendo esses sinais. Por isso, aquela ansiedade que vira fome ou a névoa mental que te acompanha podem ser, na verdade, um pedido de socorro vindo do seu sistema digestivo.

Cuidar da saúde também é pensar em longevidade.

Alexsandrea M. A. Masi • Nutricionista • CRN3 95119
Espaço AMAM • Nutrição e Saúde Feminina

Uma pergunta para levar com você

Em vez de perguntar 'Como faço para controlar meu corpo?', pergunte-se: 'O que meu corpo está tentando me comunicar sobre o que ele realmente necessita agora?'

Talvez precise de silêncio para se ouvir
Talvez de movimento
Talvez de menos telas
Talvez de se permitir dizer "não"
Talvez de se olhar no espelho
Talvez menos pressa
Talvez de menos "eu deveria" e mais "eu escolho".

Leve essas perguntas com você. Observe, sinta, anote. E, se em algum momento quiser ajuda para transformar suas respostas em ações possíveis, você já sabe onde me encontrar. O convite está feito, sem pressa e sem cobrança. Apenas quando fizer sentido para você.

Alexsandrea M. A. Masi
Nutricionista • CRN3 95119
Tel: 11 92520109
Espaço AMAM • Nutrição e Saúde Feminina