

Resumo *da Aula 01*

Detox da Tentante: *O Desafio*

OFERECIMENTO:





Seja muito bem-vinda ao Detox da Tentante!

Neste primeiro dia, vamos te ensinar a identificar as armadilhas nos rótulos de produtos que sabotam sua saúde e fertilidade.

Prestar atenção ao que estamos consumindo é o primeiro passo do Detox e um importante ato de autocuidado. Só assim é possível fazermos escolhas mais conscientes no dia a dia.

**Com carinho,
*Gabi França.***

Como ler rótulos de alimentos?

1. Comece pela lista de ingredientes (e não pela frente da embalagem!)

- Os ingredientes são listados do maior para o menor em quantidade.
- Regras práticas:
 - Se os 3 primeiros ingredientes forem açúcar, farinha refinada ou óleos vegetais ruins, ligue o alerta.
 - Quanto menos ingredientes, melhor.
 - Ingredientes que você não reconhece ou não sabe pronunciar? Desconfie!

2. Atenção ao tamanho da porção

- Compare o valor da porção com o que você realmente consome.

Exemplo: o pacote indica porção de 30g, mas você consome 100g → multiplique tudo por ~3.



Como ler rótulos de alimentos?

3. Observe os principais nutrientes na tabela nutricional

- **Açúcares adicionados:** ideal $\leq 5g$ por porção
- **Fibras:** ideal $\geq 3g$ por porção
- **Sódio:** $\leq 120mg$ por porção é ótimo; $\geq 400mg$ é alto
- **Gorduras:** evite trans e reduza as saturadas
- **Proteínas:** quanto mais, melhor para saciedade

4. Cuidado com alegações enganosas da embalagem

- “*Sem açúcar*” pode conter adoçantes artificiais
 - “*Integral*” só vale se o primeiro ingrediente for farinha integral
 - “*Natural*” não é sinônimo de saudável
 - “*Fonte de fibra*” pode ser marketing – confirme na tabela nutricional
-



Como ler rótulos de alimentos?

5. Nomes escondidos que você deve evitar

- **Açúcar disfarçado:** sacarose, xarope de glicose, maltodextrina, frutose, açúcar invertido
- **Gordura trans disfarçada:** óleo vegetal hidrogenado
- **Realçadores de sabor:** glutamato monossódico, extrato de levedura
- **Corantes artificiais:** tartrazina, corante caramelo, vermelho 40

6. Prefira produtos com:

- Poucos ingredientes
 - Ingredientes que você reconhece da cozinha
 - Sem gordura trans
 - Sem excesso de sódio
 - Sem açúcar escondido
-





Desafio *do* Dia

Para te ajudar a consolidar tudo o que aprendeu hoje sobre leitura de rótulos, a Gabi França preparou um desafio especial de observação e escolha consciente dos produtos que você tem em casa.

Todos os detalhes do desafio estão explicados na aula gravada que acompanha este material. O exercício prático está no final do vídeo, mas não deixe de assistir todo o conteúdo!

Caso não tenha recebido a aula, basta clicar no botão abaixo.

[ACESSAR DESAFIO DO DIA 01](#)

E não se esqueça: hoje, às 20h, temos nosso encontro ao vivo. Sua presença é muito importante.

Nos vemos lá!
