

NUTRICIONISTA GIOVANA CANNO



# Nutrição e saúde da mulher

Como a alimentação auxilia na saúde e bem estar do organismo feminino



## Quem sou eu

Oi, tudo bem? Meu nome é Giovana e sou nutricionista. Falando um pouquinho da minha experiência, sou nutricionista a 10 anos e já trabalhei em um hospital de grande porte em minha cidade e com alimentação escolar. Atualmente, tenho minha clínica em Santos/SP onde atendo atletas, pacientes clínicos, saúde da mulher e grandes emagrecimentos.

Meu objetivo é levar saúde através da nutrição para todos, e por isso resolvi fazer esse ebook! Vou te ensinar como a alimentação além de melhorar sua saúde, age diferente no organismo da mulher! vem comigo nessa?!

# Introdução



A MULHER É UM SER DIFERENCIADO E COMPARADA AO HOMEM SUA NATUREZA FISIOLÓGICA DEMONSTRA INÚMERAS PECULIARIDADES, CONTEMPLANDO DESDE SEUS HORMÔNIOS, CARACTERÍSTICAS FÍSICAS, FASES DE REPRODUÇÃO, GESTAÇÃO, MENOPAUSA ENTRE OUTROS.

POR ISSO, AS NECESSIDADES NUTRICIONAIS DA MULHER TAMBÉM SÃO SIGNIFICATIVAMENTE DIFERENTES DURANTE TODAS AS FASES DA VIDA, VISTO QUE MUITOS NUTRIENTES PRECISAM SER CONSUMIDOS EM MAIOR QUANTIDADE.

NESSE EBOOK, VOCÊ APRENDERÁ QUAIS SÃO OS ALIMENTOS ESSENCIAIS NA ALIMENTAÇÃO DA MULHER E NA MELHORA DA SAÚDE EM TODOS OS CICLOS DA VIDA.

GIOVANA CANNO

Dentre as principais mudanças que acometem as mulheres, destacam-se alterações hormonais, redução do funcionamento intestinal e desequilíbrio emocional, especialmente na fase de tensão pré-menstrual e menopausa. Com isso, determinados alimentos com propriedades específicas podem auxiliar na modulação desses sintomas e na melhora da qualidade de vida, como:



# Semente de linhaça

A semente de linhaça é um item que não pode faltar no dia a dia da mulher. É fonte de fitoquímicos, com destaque às lignanas, que contribuem para organizar toda a parte hormonal feminina, especialmente na fase da menopausa, o que favorece a minimização dos sintomas comuns como fogachos, sudorese e perda da libido.





## Vegetais verde escuros

Quando falam que mulher sofre, ninguém acredita, não é ?! No ciclo menstrual, o fluxo sanguíneo pode ser intenso e, por conta disso, o aporte extra de ferro pela alimentação deve ser ajustado. Os vegetais de folhas verdes escuras, como espinafre, agrião e escarola, apresentam boas concentrações deste mineral e são ótimas opções para incluir no almoço e no jantar!



## Água de coco

hidratar-se é fundamental em qualquer fase da vida, para qualquer público. Para a mulher, ela deve ser redobrada, justamente por conta do ciclo menstrual e da perda de líquidos, além de promover melhora da hidratação na pele. O ideal é apostar em dois litros de água por dia, associada à água de coco, que é uma ótima repositora hídrica e de minerais (sódio, potássio e magnésio).

# Snacks Integrais

O funcionamento intestinal da mulher é mais lento e por isso prejudica suas tarefas diárias e também o equilíbrio da saúde em geral. Por isso, uma boa alternativa é colocar na bolsa um snack saudável integral, feito com farinhas ricas em fibras como farelo de aveia, linhaça ou chia!





# Cacau

O cacau é fonte de triptofano, um aminoácido que atua na síntese de serotonina e que modula o bem estar e o humor. Para a mulher, nada melhor do que um chocolate 70% ou um produto com alto teor de cacau no dia a dia para melhorar o estado emocional, inclusive, na TPM!

# Informações de Contato



## ENDEREÇO

Rua São Paulo 41 - Sala 1309  
Vila belmiro  
Santos/SP

## TELEFONE

(13) 99779-8549

## E-MAIL E REDES SOCIAIS

nutrigicanno@gmail.com

instagram: @nutrigicanno