

E-BOOK · MATERIAL EDUCATIVO

# Reset-se

## 7 dias para cuidar da sua *digestão*

**Valentina Budel**

Nutricionista · CRN8-15524 · Especialista em Ayurveda

BOAS-VINDAS

# Que bom ter *você* aqui.

Este guia é um convite para desacelerar e cuidar da sua digestão por alguns dias, com comida simples, quente e bem temperada.

No Ayurveda, a saúde começa por um bom *Agni*, o fogo digestivo. É ele que vamos nutrir aqui: no seu ritmo, com autonomia e com a mesma base que eu uso nos atendimentos.

Prepare um chá, respire fundo e comece.

## COMO USAR ESTE GUIA

1

### Entenda o Agni

O que é o fogo digestivo e como ele aparece no seu dia.

2

### Escute a fome

Aprenda a diferenciar fome real, sede e hábito.

3

### Conheça o Ama

O que sobra quando a digestão não dá conta.

4

### Viva os 7 dias

Cardápio simples, receitas e lista de compras.

5

### Volte com calma

Como retomar a rotina depois da pausa.



QUEM ESTÁ COM VOCÊ

# Não é só sobre *o que* comemos. É sobre *como* vivemos.

Sou a Valentina Budel, nutricionista formada pela Unioeste, com especialização em Nutrição Clínica, Esportiva, Obesidade e Emagrecimento, e especialista em Ayurveda.

Por muito tempo eu vivi presa ao controle: pesava alimentos, contava macros, seguia planos perfeitos no papel. E mesmo assim o corpo dava sinais de que algo não estava bem.

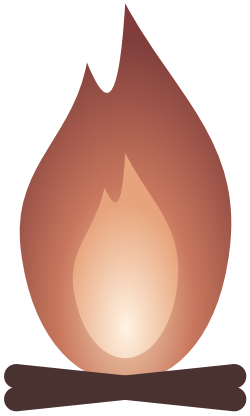
O Ayurveda me ensinou a ouvir esses sinais. Este guia é um pedaço dessa jornada, para você se cuidar com mais presença e respeito ao seu ritmo.

CAPÍTULO 1

# Agni, o seu *fogo digestivo*

No Ayurveda, tudo começa pela digestão. *Agni* é o nome dado ao fogo interno que transforma o alimento em energia para o corpo.

Neste guia usamos Agni no sentido da digestão que acontece no abdômen: o trabalho do suco gástrico, da bile, do suco pancreático e das enzimas que quebram e preparam os alimentos para serem absorvidos.



FOGO FRACO

FOGO FORTE

## Agni é como uma fogueira. *Fogo forte*, digestão eficiente. *Fogo fraco*, digestão lenta e pesada.

SINAIS DE UM AGNI EM EQUILÍBRIO

01
### Energia estável
Sem aquele cansaço logo depois de comer.

02
### Estômago leve
Cerca de 2 horas depois da refeição, a sensação é de digestão concluída.

03
### Fome regular
Fome que aparece em horários parecidos, sem sumir e sem exagerar.

04
### Conforto
Pouco ou nenhum gás, arroto, azia, queimação ou inchaço.

05
### Clareza
Disposição física e mental sem altos e baixos bruscos.

06
### Intestino em ritmo
Funcionamento regular, sem extremos.

Fome real → Agni forte → Boa digestão → Melhor aproveitamento

CAPÍTULO 2

# Fome real, sede ou *hábito*?

Muita gente confunde os sinais do corpo. Antes de comer, vale uma pausa curta para perguntar o que ele está pedindo. Toque nos cartões.

PERGUNTA 1

Passa com um copo de água ou um chá?

Provavelmente era *sede*. A fome real não se resolve com líquido.

PERGUNTA 2

Apareceu só porque chegou a hora?

Pode ser *hábito*. Comer pelo relógio, sem fome, pesa para o Agni.

PERGUNTA 3

Veio aos poucos e continua firme?

Essa é a *fome real*: gradual, constante, e só passa com uma refeição completa.

> Segundo os textos clássicos do Ayurveda, num corpo em equilíbrio a fome verdadeira aparece de *duas a três vezes* ao dia. Não é regra para todo mundo: é um convite para observar.

Beliscos, lanches sem fome e refeições sem presença, repetidos todo dia, são vistos no Ayurveda como hábitos que enfraquecem o Agni. A proposta é você descobrir, com escuta, quantas refeições realmente te nutrem.

CAPÍTULO 3

## Ama: o que *sobra*

No Ayurveda, *Ama* é o nome dado ao que sobra quando a digestão não dá conta: restos de alimento mal processado que, nessa visão, se acumulam e atrapalham o funcionamento do corpo.

Costuma ser descrita como algo denso e pegajoso, que dificulta a chegada dos nutrientes às células. Por isso, mesmo comendo bem, a sensação pode ser de que o corpo não aproveita.

### SINAIS QUE O AYURVEDA ASSOCIA AO AMA

- Muco nas vias respiratórias
- Cansaço sem motivo aparente
- Intestino preso ou solto demais
- Muco nas fezes
- Pele e cabelo muito oleosos ou muito secos
- Inchaço e retenção de líquidos
- Sensação constante de que algo não está bem

Perceber esses sinais é um bom motivo para cuidar do Agni e, se eles forem frequentes, para conversar com uma profissional de saúde.

> Quando adoecemos, o corpo costuma reduzir a fome para poupar energia. Já a fome real, no dia a dia, é sinal de que o corpo está funcionando: ela não precisa ser ignorada nem enganada.

CAPÍTULO 4

# Os *7 dias*

A proposta pode durar 7 dias, o tempo ideal para perceber diferenças, ou menos, se você preferir. O mais importante é a ideia: refeições leves, quentes ou mornas, bem temperadas e fáceis de digerir.

DIA 1 | DIA 2 | DIA 3 | DIA 4 | DIA 5 | DIA 6 | DIA 7



CAFÉ DA MANHÃ

Frutas cozidas ou mingau de aveia

ALMOÇO

Kitchari ou outra receita do guia

LANCHE DA TARDE

Só se houver fome real: uma fruta cozida com especiarias

JANTAR

Kitchari ou outra receita do guia

REGRAS DE OURO

### Quente ou morno

Evite crus e gelados nesses dias.

### Especiarias

Canela, cravo, cardamomo, gengibre, cominho.

### Água ao longo do dia

Hidratação constante faz parte da proposta.

### Comer com presença

Sem tela, sentada, mastigando com calma.

CAPÍTULO 5

# As *receitas*



RECEITA 1

## Mingau de aveia

10 min | 1 porção

### INGREDIENTES

- ½ xícara de aveia em flocos médios ou farelo de aveia
- 1 xícara de água ou leite de amêndoas
- 1 banana amassada, ou 1 pera ou maçã picada
- Canela e cravo, em pó ou inteiros
- Opcional: ½ medida de proteína vegetal ou de colágeno, só se orientado pela sua nutricionista

### MODO DE PREPARO

1. Coloque a fruta, a aveia, o líquido, a canela e o cravo numa panela em fogo médio.
2. Mexa e cozinhe por cerca de 5 minutos, até engrossar.
3. Sirva quentinho.



RECEITA 2

# Frutas cozidas

10 min | 1 porção

## INGREDIENTES

- 1 fruta: maçã, pera, banana, melão, ameixa fresca ou pêssego
- Especiarias a gosto: canela, cravo, cardamomo, gengibre em pó ou fresco

## MODO DE PREPARO

1. Tire a casca e corte a fruta em cubos pequenos.
2. Leve a uma frigideira antiaderente em fogo baixo, com um pouco de água se precisar.
3. Junte as especiarias e refogue até ficar macia.
4. Coma quentinha ou aqueça na hora de comer.



RECEITA 3

# Kitchari

40 min + molho de 24 h

2 porções (dá para fazer mais e guardar)

## INGREDIENTES

- ¼ de xícara de arroz branco
- ¼ de xícara de lentilha ou feijão moyashi
- 1 xícara de legumes em cubos pequenos, dois entre: abobrinha, cenoura, abóbora cabotiá, espinafre, couve
- Especiarias: mostarda, cardamomo, cominho, louro, gengibre, feno-grego (em pó ou sementes)
- Temperos verdes frescos, sal e um fio de azeite

## MODO DE PREPARO

1. Deixe a lentilha ou o feijão de molho por 24 h, trocando a água pelo menos uma vez. Descarte essa água.
2. Refogue a lentilha, o arroz e os legumes com o azeite e as especiarias.
3. Cubra com água, tampe e cozinhe em fogo baixo até ficar bem macio.
4. Acrescente mais água se precisar: o ponto é bem molinho. Finalize com os temperos verdes.

EXTRA

# Lista de *compras*

Para 7 dias, 1 pessoa. Marque o que já tem em casa.

## Grãos

- [ ] Arroz branco (500 g)
- [ ] Lentilha ou feijão moyashi (500 g)
- [ ] Aveia em flocos médios (250 g)

## Frutas

- [ ] Maçãs
- [ ] Peras
- [ ] Bananas
- [ ] Outras da estação: melão, ameixa, pêssego

## Legumes

- [ ] Abobrinha
- [ ] Cenoura
- [ ] Abóbora cabotiá
- [ ] Espinafre ou couve
- [ ] Gengibre fresco
- [ ] Temperos verdes

## Especiarias

- [ ] Canela
- [ ] Cravo
- [ ] Cardamomo
- [ ] Cominho
- [ ] Sementes de mostarda
- [ ] Louro
- [ ] Feno-grego

## Outros

- [ ] Azeite de oliva
- [ ] Sal
- [ ] Leite de amêndoas (opcional)
- [ ] Chás de ervas

EXTRA

# Diário dos *7 dias*

Uma nota rápida por dia, de 1 a 5. Ajuda a perceber o que mudou.

| | DIA 1 | DIA 2 | DIA 3 | DIA 4 | DIA 5 | DIA 6 | DIA 7 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Fome real | | | | | | | |
| Energia | | | | | | | |
| Leveza depois de comer | | | | | | | |
| Intestino | | | | | | | |
| Sono | | | | | | | |

CAPÍTULO 6

# Depois dos *7 dias*

Viver com mais calma, menos estímulos e comida natural não precisa acabar no dia 7. Para voltar à rotina, vá aos poucos.



1

### Crus no almoço

Reintroduza saladas e frutas cruas aos poucos, de preferência no almoço, quando a digestão está mais ativa.

2

### Base natural

Mantenha as refeições simples e naturais como base do dia.

3

### Jantar leve

À noite, prefira o que é leve e morno. Doces e vida social voltam com calma.

ANTES DE COMEÇAR

## Cuidados *importantes*

Este é um material educativo e não substitui uma consulta individual. Converse com uma profissional de saúde antes de seguir os 7 dias se você:

- Está grávida ou amamentando
- Tem doença renal, hepática ou intestinal
- Tem menos de 18 anos ou mais de 65
- Tem diabetes ou usa medicação contínua
- Tem ou já teve transtorno alimentar
- Sente qualquer mal-estar durante a proposta

# Com *carinho*,

## *Valentina Budel*

Se quiser ir além e ter um plano feito para você, com Nutrição Clínica e o olhar do Ayurveda, estou aqui.

Agendar uma consulta

### Agni

O fogo digestivo: a capacidade de transformar o alimento em energia.

### Ama

No Ayurveda, o que sobra de uma digestão incompleta.

### Kitchari

Prato tradicional de arroz, leguminosa e especiarias, leve e nutritivo.

### Ayurveda

Sistema tradicional da Índia que observa a individualidade, a digestão e os ritmos do dia.

© Valentina Budel · CRN8-15524. Material educativo; não substitui a consulta individual.
Proibida a reprodução sem autorização (Lei 9.610/98).