



Festas de Fim de Ano sem Culpa

Um guia de Nutrição Integrativa para cuidar do seu corpo por inteiro
Por Cris di Capri – Nutricionista Integrativa



ÍNDICE DE CONTEÚDOS

O1 Apresentação

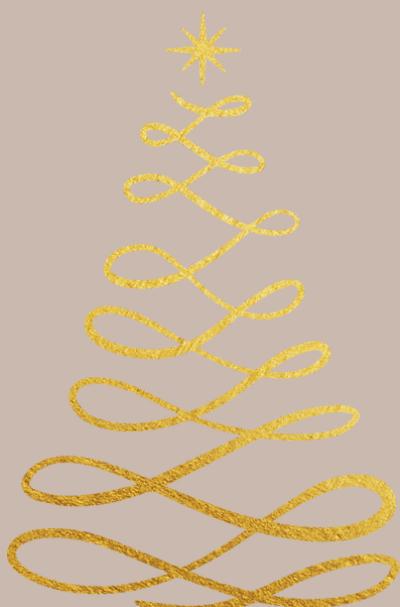
O2 O erro mais comum no final de ano

O3 Como montar seu prato nas festas (sem neura)

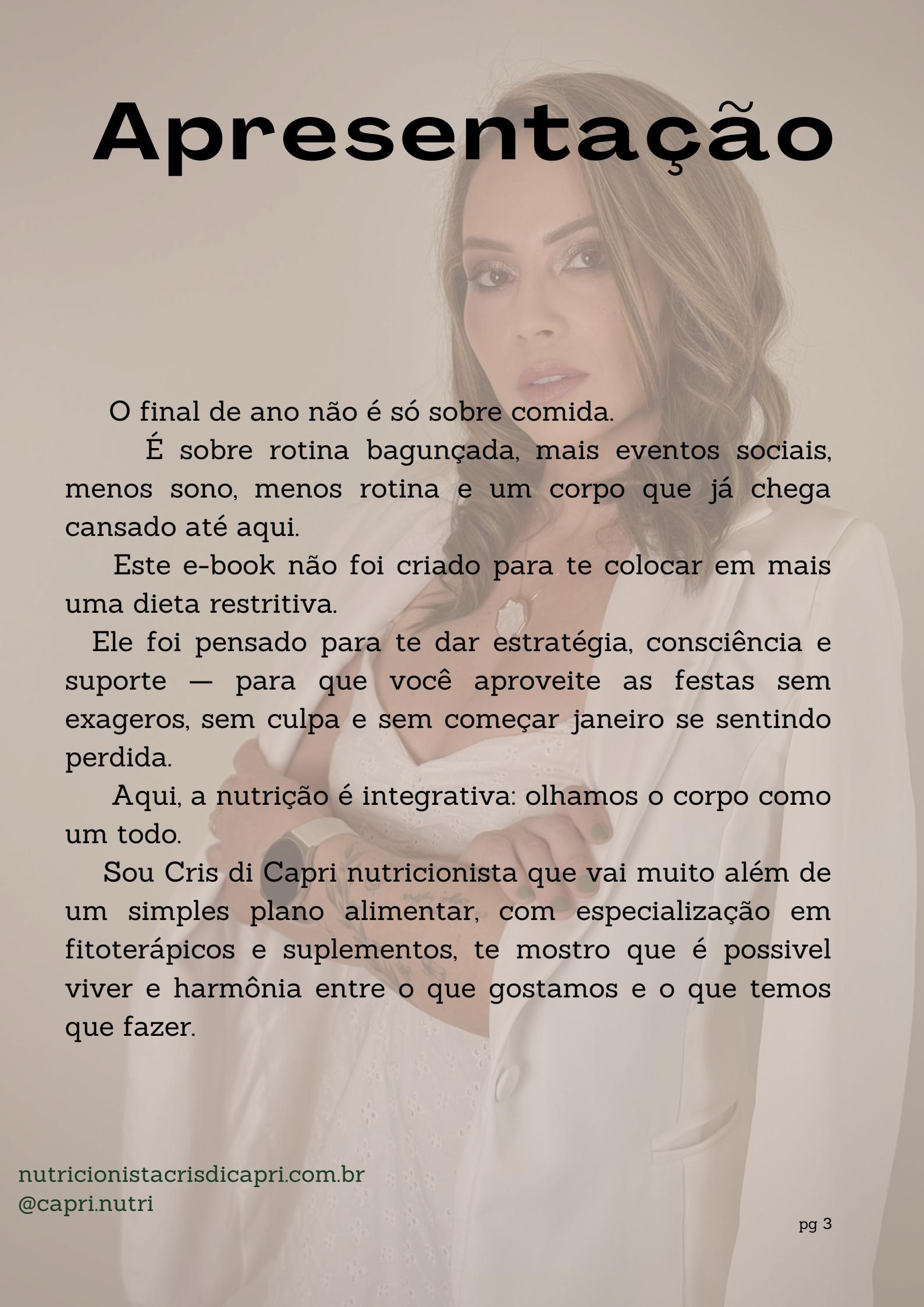
O4 Suplementos que ajudam no final de ano

O5 Ressaca, diarreia e recuperação pós-excessos

O6 Dicas extras



Apresentação



O final de ano não é só sobre comida.

É sobre rotina bagunçada, mais eventos sociais, menos sono, menos rotina e um corpo que já chega cansado até aqui.

Este e-book não foi criado para te colocar em mais uma dieta restritiva.

Ele foi pensado para te dar estratégia, consciência e suporte — para que você aproveite as festas sem exageros, sem culpa e sem começar janeiro se sentindo perdida.

Aqui, a nutrição é integrativa: olhamos o corpo como um todo.

Sou Cris di Capri nutricionista que vai muito além de um simples plano alimentar, com especialização em fitoterápicos e suplementos, te mostro que é possível viver e harmônia entre o que gostamos e o que temos que fazer.

2. O erro mais comum no final de ano

Descontrole



Achar que tudo se resume a “comer menos” ou “fechar a boca”.

Quando o intestino está inflamado, o sono desregulado e o estresse elevado:

- A fome fica descontrolada
- A vontade por doce aumenta
- O inchaço aparece com facilidade
- A digestão fica lenta

Ou seja: não é falta de força de vontade.

É o corpo pedindo ajuda.

Ai que mora o perigo!

A maioria das pessoas descontam suas frutações, medos, recompensas nas festas do fim de ano E VEM aqueles pensamentos:

“ESSE ANO FOI TÃO DIFÍCIL, HÁ EU MEREÇO”
“NÃO FIZ NADA MESMO, AGORA NÃO ADIANTA MAIS”
“EM JANEIRO EU COMEÇO”

3. Como montar seu prato nas festas (sem neura)

Não existe prato perfeito, existe prato possível.



Priorize:

- Proteínas: carnes, frango, peixe, ovos
- Vegetais e saladas (quanto mais cor, melhor)
- Gorduras boas em pequenas quantidades



Atenção especial:

- Comece pelas proteínas e saladas
- Vá com calma nos carboidratos refinados
- Escolha aquilo que realmente vale a pena para você

👉 Comer de tudo um pouco, com consciência, é melhor do que exagerar em "só um alimento".



4. Suplementos que ajudam no final de ano

⚠ Os suplementos devem ser individualizados. Aqui estão opções simples, seguras e muito usadas como suporte geral no final de ano



✓ Digestão, inchaço e desconforto abdominal

Folha de boldo (macerada)

Clássica e muito eficaz para digestão lenta, estufamento e sensação de peso. Pode ajudar também em episódios de prisão de ventre leve após excessos alimentares.

Prisão de ventre

Cloreto de magnésio

Bicarbonato de sódio

Enzimas digestivas

Auxiliam o corpo a digerir melhor refeições mais pesadas, reduzindo gases, inchaço e desconforto abdominal. Saladas legumes ou frutas (ABACAXI) excelente pós ceia com o poder da sua bromelina ajuda na digestão)

Probióticos

Contribuem para o equilíbrio da microbiota intestinal, ajudando na digestão, no funcionamento do intestino e na prevenção de diarreia comum após exageros.(Glutamina antes de dormir)



✓ Sono, ansiedade e cansaço

- Chá de camomila, lavanda, dente de leão ou mulungu com kiwi cortado em cubos
- Melatonina quanto mais baixa a dosagem melhor (sem aquela sensação de ressaca ou sonhos estranhos no dia anterior)

-Magnésio (dimalato,bisglicinato,treonato)

Contribui para relaxamento muscular, melhora da qualidade do sono e ajuda a reduzir ansiedade e tensão — muito comuns nessa época do ano.

-L-teanina

Ajudar a acalmar a mente sem causar sonolência excessiva, favorecendo um sono mais profundo e reparador.

✓ Imunidade e inflamação

-Zinco quelato

Fundamental para a imunidade, cicatrização e defesa do organismo — muito importante em períodos de maior estresse, noites mal dormidas e consumo de álcool.

-Vitamina C

Auxilia o sistema imunológico e ajuda o corpo a lidar melhor com processos inflamatórios.

-Água com pitada de sal

Ajuda a repor os eletrólitos perdidos diminuindo a dor de cabeça evitando o uso de medicamentos que podem sobrecarregar mais ainda o fígado.

Ômega 3

Dá suporte ao controle da inflamação e à saúde intestinal.

5. Ressaca, diarréia e recuperação

Pós - Excessos



Água com uma pitada de sal

Ajudar na hidratação, reposição de eletrólitos e pode auxiliar em casos de dor de cabeça e fraqueza após consumo de álcool.

Bicarbonato de sódio (uso pontual)

Pode ajudar em casos de azia, queimação e desconforto gástrico após refeições muito pesadas.

Água de coco

Probióticos + fibras alimentares

Ajudam a regular o intestino após episódios de diarréia ou constipação. Esses recursos não substituem uma alimentação equilibrada, mas funcionam como apoio simples e acessível para atravessar o final de ano com mais conforto.

6. Dicas extras

Orientações para as festas

Dias que antecedem o Natal e o Réveillon

Nos dias que antecedem as festas, o objetivo é ajudar o corpo a chegar mais equilibrado e organizado.

Sempre que possível, mantenha períodos de jejum, respeitando os sinais do seu corpo.

Dê prioridade às proteínas nas refeições e lanches.

No lanche, uma boa opção é whey protein com leite semidesnatado.

Evite beliscar ao longo do dia, isso ajuda no controle da fome nos dias de festa.

Não deixe de se movimentar. Caminhadas, treino leve ou alongamentos já fazem diferença.

Como fazer as escolhas nos dias de festa

No dia do Natal e do Réveillon:

- Evite chegar com muita fome à ceia.
- Comece o prato pelas proteínas, como carnes, frango ou peixe.
- Inclua saladas e legumes sempre que possível.

Escolha os carboidratos com consciência, evitando repetir várias vezes.

Se optar por doce, escolha um que realmente goste e consuma com atenção, sem culpa.

- Hidratação

Mantenha uma boa ingestão de água ao longo do dia.

Intercale bebida alcoólica com água.

Pode utilizar água com uma pequena quantidade de sal ou água de coco para auxiliar na hidratação.

- Evite exagerar no consumo de álcool em dias consecutivos.
- Movimento

Não é necessário treinar de forma intensa.

O mais importante é não interromper totalmente a movimentação.

Caminhar após as refeições auxilia na digestão e no controle do inchaço.

Mensagem final

- Aproveitar as festas não significa perder o controle.

Com pequenas estratégias, é possível cuidar do corpo e iniciar o novo ano se sentindo melhor e mais equilibrada.

Qualquer dúvida, estou à disposição.

