

## GUIA PRÁTICO MULHER DE CICLOS COM JASMINE

### 20+

**CONSTRUINDO  
HÁBITOS PARA  
O FUTURO**



- Vegetais coloridos e proteínas magras nas refeições
- 8 copos de água/dia para pele e metabolismo
- Evite ultraprocessados, prefira alimentos naturais



- 150 min/semana de exercício (caminhada, dança, treinos de força para prevenir perda muscular)



- Sono de qualidade (7-9h/noite)
- Momentos de relaxamento: leitura, meditação, hobbies



- Exames regulares (check-up ginecológico e sangue)
- Monitore ciclos menstruais e sinais hormonais

### 30+

**EQUILÍBRIO E  
PREVENÇÃO**



- Fibras (linhaça, chia, vegetais) para intestino e hormônios
- Ferro e cálcio para saúde óssea
- Reduza açúcares para evitar resistência à insulina



- Treinos de força e mobilidade para músculos e exercícios de impacto leve para densidade óssea



- Reduza telas antes de dormir para melhor descanso
- Cuidados com a pele e óleos essenciais



- Exames periódicos para colesterol, glicemia e hormônios
- Reduza o estresse para equilibrar o ciclo menstrual

### 40+

**VITALIDADE E  
LONGEVIDADE**



- Proteínas de qualidade para manter massa muscular
- Alimentos ricos em colágeno e antioxidantes
- Boa hidratação para pele, articulações e metabolismo



- Exercícios de força para prevenir osteoporose
- Yoga e pilates para mobilidade e equilíbrio



- Rotina de relaxamento para menopausa
- Sono profundo com ambiente adequado



- Acompanhamento ginecológico/endocrinológico
- Suplementação conforme orientação médica

Anote aqui sua evolução!



NUTRIÇÃO



ATIVIDADE  
FÍSICA



AUTOCUIDADO



PREVENÇÃO  
E SAÚDE  
HORMONAL

---



---



---



---



---