

• JAQUE PERSONAL · MATERIAL EDUCATIVO

QUIZ EXCLUSIVO

Qual é o seu *padrão* de **inchaço**?

Por que ela emagrece em 21 dias e você não? A resposta tá no padrão que rege o seu corpo. Descubra qual é o seu, e o que fazer dentro do Protocolo pra ele responder de verdade.

04

Antes de você começar o Protocolo, eu preciso te contar uma coisa.

Eu já atendi mais de 65 mil mulheres. E uma coisa que aprendi rápido foi essa: **nem todo corpo trava do mesmo jeito.**

Tem aluna que segue o protocolo perfeitinho e seca em 14 dias. Tem aluna que segue o mesmo protocolo, do mesmo jeito, e demora 28 dias. Tem aluna que pula o jejum e some o inchaço; tem aluna que faz jejum e fica pior.

Por muito tempo eu achei que era falta de constância. Não é. **É padrão.**

O seu corpo não fica inchado pelo mesmo motivo que o da sua amiga. Tem mulher que retém líquido. Tem mulher que está inflamada por dentro. Tem mulher com metabolismo desacelerado por idade ou rotina. Tem mulher que sofre o ciclo todo por questão hormonal.

Quatro padrões. Quatro caminhos diferentes pra secar a barriga.

O Protocolo Seca Barriga funciona pra todas — mas quando você entende o seu padrão, você anda *muito mais rápido*.

Por isso eu montei esse quiz. São 8 perguntas honestas. Em 5 minutos você vai descobrir qual é o seu padrão, e o que fazer especificamente pra ele saltar.

Vamos?

A indústria fitness vende o método *universal*. Eu vou te entregar o seu.

Você já viu várias páginas, várias dietas, vários treinos. Todos prometem o mesmo. **Por que então só algumas funcionam pra você?**

Não é sorte. Não é genética sozinha. É que o método não foi desenhado pro seu padrão.

01

Padrão Retentora

Seu corpo segura água como uma esponja. Acorda inchada, dorme inchada, calça apertada sem motivo.

02

Padrão Inflamada

Cada vez que você come pão, leite, açúcar ou álcool — a barriga estufa em horas.

03

Padrão Estagnada

Metabolismo travou. Você come menos que antes e ainda assim a balança não desce.

04

Padrão Hormonal

TPM ou pré-menopausa controla seu corpo. Tem semana que tudo dá certo. Tem semana que tudo trava.

"O segredo não é fazer mais. É fazer o que o seu padrão pede."

— JAQUE PERSONAL

As 8 perguntas que vão revelar o seu padrão

Não pense muito. Marque a opção que mais bate com você nos últimos 30 dias. Vale ser sincera — ninguém vai ler além de você.

PERGUNTA 01

Quando você acorda, como está sua barriga?

- A Mais inchada que à noite, mesmo sem ter comido nada pesado
- B Estufada quando comi pão, leite ou álcool no dia anterior
- C Mais ou menos sempre igual — não muda muito acordada ou dormida
- D Depende da fase do meu ciclo / TPM / pré-menstrual

PERGUNTA 02

Como você reage a sal e comida industrializada?

- A Incho na hora — anel aperta, rosto fica grande, pernas pesadas
- B Não sinto inchaço imediato, mas barriga estufa nas próximas horas
- C Quase não sinto diferença
- D Depende — tem semana que sinto muito, tem semana que nada

PERGUNTA 03

Como anda o seu intestino?

- A** Funciona razoavelmente bem, só fico com sensação de "água parada"
- B** Constipado / preso, gases frequentes, sensação de "fermentação"
- C** Funciona normal mas eu como pouco
- D** Muda com o ciclo — começo do mês um jeito, TPM outro

PERGUNTA 04

Quando foi a última vez que a balança desceu de verdade (não 200g, mais que isso)?

- A** Recentemente — só que volta rápido quando eu como salgado
- B** Quando cortei alguma coisa específica (glúten, leite, açúcar)
- C** Faz tempo. Mesmo comendo pouco, ela trava
- D** No meio do ciclo desce, na TPM volta, parece um sobe-e-desce

PERGUNTA 05

Sua energia ao longo do dia é:

- A** Boa pela manhã, peso e cansaço só pelo inchaço da tarde
- B** Sobe e desce — depois de comer eu apago, fico estufada e mole
- C** Mais baixa que antes — sinto que envelheci, sinto sono o dia todo
- D** Oscila com o ciclo — uma semana ótima, outra exausta

PERGUNTA 06

Sua celulite e flacidez:

- A** Pioram quando estou inchada, melhoram quando seco — claramente é água
- B** Pioram com determinados alimentos, especialmente lácteos e açúcar
- C** Aumentaram com o tempo — antes eu não tinha tanta, agora apareceu
- D** Mudam com a fase do ciclo — TPM piora muito

PERGUNTA 07

Quando você bebe muita água por 1 dia, o que acontece?

- A** Faço xixi várias vezes, desincho rápido, sinto leveza
- B** Quase não muda — minha barriga continua estufada por outra coisa
- C** Faço xixi mas não sinto que mudou muita coisa no corpo
- D** Depende da semana — TPM eu retenho e a água não sai

PERGUNTA 08

Sua idade + estilo de vida hoje:

- A** Tenho menos de 35 e sou ativa — só travo no inchaço
- B** Qualquer idade — o problema é o que eu como
- C** 35+ ou rotina muito sentada — sinto que o corpo desacelerou
- D** Estou em fase hormonal específica — TPM forte, pré-menopausa, pós-parto, ou anticoncepcional

Conta quantas vezes cada letra apareceu

Some o número de A, B, C e D que você marcou. A letra que apareceu **mais vezes** revela o seu padrão dominante.

LETRA	PADRÃO	SIGNIFICA QUE...
A	Retentora	Seu corpo retém líquido. Você é água parada, não gordura travada. Drenagem é o seu remédio.
B	Inflamada	Inchaço é resposta a alimento. Tem alguns gatilhos óbvios sabotando você. Eliminação simples vai resolver muito.
C	Estagnada	Metabolismo travou. Cortar comida só piora. Você precisa acelerar o motor, não apertar o freio.
D	Hormonal	Seu corpo segue a partitura do hormônio. Você precisa de um plano que dança com o seu ciclo, não contra ele.

Empatou entre 2 letras? Você tem padrão misto. Comece pelo que apareceu primeiro nas perguntas 1-4 — esse é o padrão dominante atual. Os 2 tipos vão estar nos seus 21 dias.

Vai pro próximo capítulo do seu padrão e descobre exatamente o que fazer dentro do Protocolo Seca Barriga.

Cada padrão tem 3 alavancas

Pra cada padrão eu vou te dar 3 ações específicas que aceleram o seu resultado dentro dos 21 dias do Protocolo: **alimentação · movimento · ritual**.

LETRA A

Retentora

A VILÃ É A ÁGUA PARADA

Drenagem ativa + redução de sódio + chás drenantes. **Você seca em 7-10 dias.**

LETRA B

Inflamada

A VILÃ ESTÁ NO PRATO

Eliminação simples + intestino + chás anti-inflamatórios. Resultado visível em 14 dias.

LETRA C

Estagnada

A VILÃ É O MOTOR FRIO

Termogênese + treino metabólico + jejum leve. **Resposta em 14-21 dias.**

LETRA D

Hormonal

A VILÃ DANÇA COM O CICLO

Cardápio fase lútea + magnésio + descanso estratégico. **21 dias é o teu reset.**

Você é mulher de **água parada** — não de gordura travada.

Sua barriga estufa porque o corpo está segurando líquido. Você não tem 3kg de gordura a mais — tem 2L de água presa. **A boa notícia é que isso sai rápido.**

Como saber se realmente é o seu caso:

Você marca o anel pela manhã, à tarde mal consegue tirar. Faz xixi pouco mesmo bebendo água. Pernas pesadas no fim do dia. Calça que entrou ontem hoje apertada.

Isso é retenção, não gordura.

Por que o seu corpo segura líquido

Três motivos clássicos:

- ✓ **Excesso de sódio** — alimentos industrializados, embutidos, queijos, molho de soja
- ✓ **Drenagem linfática preguiçosa** — sedentarismo + falta de massagem ativa
- ✓ **Hidratação errada** — beber pouco ou beber muito de uma vez (paradoxal: faz reter mais)

As 3 alavancas que vão te desinchar em 7-10 dias

01

Alimentação · A regra dos 3 cortes

Corta sódio: nada de embutido, queijo amarelo, azeitona, conserva, molho industrializado, sopa de pacotinho. **Dia 1 ao 21.**

Adiciona drenantes: chá de cavalinha de manhã, água com hortelã ao longo do dia, abacaxi com gengibre como sobremesa.

Hidrata certo: 35ml por kg de peso, divididos ao longo do dia. Não bebe 1L de uma vez (faz reter mais).

02

Movimento · A drenagem que muda tudo

Toda noite após o banho: 5 minutos de auto-drenagem abdominal (a aula está dentro do Protocolo).

Caminhada leve: 20 minutos de caminhada por dia (manhã ou final do dia) ativa a circulação linfática mais que qualquer treino pesado.

03

Ritual · O hack que ninguém te conta

Banho frio nas pernas por 30 segundos no final do banho quente. O choque térmico contrai os vasos e empurra o líquido pra circulação. Faz toda noite. Resultado em 5 dias.

Cardápio-base do dia - Padrão Retentora

Esse é o template que você usa todo dia dentro do Protocolo. Vai estar incluso no Cardápio Anti-Inchaço 21 Dias, com receitas exatas — aqui vai a estrutura.

REFEIÇÃO	O QUE COMER	POR QUÊ
Ao acordar	Água morna com limão + chá de cavalinha	Diurético natural — começa a drenagem do dia
Café	Ovo + 1 fruta vermelha + chá verde	Proteína sem sódio + antioxidante
Almoço	Proteína magra + vegetais aquosos (pepino, abobrinha) + arroz	Vegetais aquosos hidratam por dentro
Lanche	Abacaxi com gengibre OU melancia	Frutas drenantes naturais
Jantar	Sopa de legumes (sem sal industrializado) ou peixe + vegetais	Leve, alta em água
Antes de dormir	Chá de hibisco morno	Drenagem noturna sem cafeína

Resultado esperado se você seguir os 3 cortes + as 3 alavancas:

Dia 3: barriga já mais fina pela manhã. Dia 7: roupa que apertava começa a folgar. Dia 10-14: a Retentora vê resultado de mulher que estava 5kg mais magra.

A sua barriga é o *termômetro* do que entra na sua boca.

Você come pão de manhã — incha à tarde. Toma vinho na sexta — sábado nada cabe. Não é mistério. **É o seu corpo reagindo a inflamação alimentar.**

Como saber se realmente é o seu caso:

Você consegue identificar 2-3 alimentos específicos que estufam a barriga em horas. Tem gases, intestino lento ou solto. Sente "fermentação" depois de comer. Acorda razoável e à tarde estufa. **Isso é inflamação, não retenção.**

Os 4 vilões clássicos da Inflamada

- ✓ **Glúten** — pão, biscoito, macarrão, cerveja
- ✓ **Lactose** — leite, queijo, iogurte (alguns iogurtes especiais funcionam)
- ✓ **Açúcar refinado** — doce, refrigerante, suco de caixinha
- ✓ **Álcool** — qualquer dose acelera a inflamação por 48-72h

A boa notícia: **você não precisa cortar tudo pra sempre.** Só os 21 dias do Protocolo. Aí você reintroduz e descobre exatamente quais são os SEUS vilões.

As 3 alavancas que vão te **desinflamar** em 14 dias

01

Alimentação · O protocolo dos 21 dias limpos

Corta os 4 vilões (glúten, lactose, açúcar, álcool) **completamente nos primeiros 21 dias**. Não é dieta — é diagnóstico. No dia 22 você reintroduz um por vez e descobre quais te afetam.

Adiciona anti-inflamatórios: açafrão, gengibre, alho, peixe gordo (salmão, sardinha), azeite extra-virgem, frutas vermelhas.

02

Movimento · Foco no intestino

Treino regular (5x/semana, do Protocolo) — exercício é anti-inflamatório natural.

Caminhada de 15 minutos depois das refeições principais — acelera o trânsito intestinal e reduz fermentação.

03

Ritual · Cuide do intestino

1 colher de chá de psyllium em água + 1 colher de iogurte natural sem lactose à noite, todo dia. Em 7 dias o intestino regula. Em 14 dias o inchaço pós-refeição cai a quase zero.

Cardápio-base do dia - Padrão Inflamada

REFEIÇÃO	O QUE COMER	POR QUÊ
Ao acordar	Água com limão e açafrão (chá dourado)	Anti-inflamatório natural em jejum
Café	Ovos mexidos com espinafre + tapioca pequena (sem leite)	Proteína + sem glúten/lactose
Almoço	Salmão (ou frango) + arroz integral + brócolis com alho	Ômega-3 + alho anti-inflamatório
Lanche	Mix de frutas vermelhas + 1 castanha-do-pará	Antioxidante + selênio
Jantar	Sopa creme de abóbora com gengibre OU peixe + vegetais cozidos	Fácil digestão à noite
Antes de dormir	Chá de cúrcuma com pitada de pimenta-preta + 1 col. psyllium	Cura intestinal noturna

Resultado esperado:

Dia 5-7: gases somem, intestino regula. Dia 14: barriga deita reta após refeições. Dia 21: você reintroduz UM vilão por vez (semana 4 e 5) e descobre exatamente quem te afeta.

Seu motor está **frio**. Comer menos só piora.

Você corta comida, faz dieta, vai pra academia — e a balança trava. Já tentou tudo. Não é falta de força de vontade. **É metabolismo desacelerado.**

Como saber se realmente é o seu caso:

Você passou dos 35 anos OU tem rotina muito sentada (escritório, casa). Antes a balança descia fácil, hoje não desce nem com restrição. Sente cansaço o dia todo. Sente frio mesmo com calor. **Isso é metabolismo dormindo, não vontade fraca.**

Por que o seu corpo desacelerou

- ✓ **Sedentarismo de longo prazo** — o corpo se adapta a baixo gasto e baixo input
- ✓ **Histórico de dieta restritiva** — toda dieta dura sem treino derruba metabolismo
- ✓ **Idade e perda de massa magra** — depois dos 30, perde 1% por ano se não treinar
- ✓ **Hipotireoidismo subclínico** — vale o exame TSH/T4 (consulte médico)

As 3 alavancas que vão acordar o seu motor

01

Alimentação · Comer mais (do certo)

Aumenta proteína: 1,5g por kg de peso (mulher de 70kg = 105g/dia). Cada refeição tem proteína.

Inclui termogênicos naturais: pimenta caiena, gengibre, café preto pré-treino, chá verde 3x/dia.

Não corta carbo — corte só os refinados. Mantém arroz, batata-doce, aipim. Carbo bom é combustível pro motor.

02

Movimento · Treino metabólico

Treino do Protocolo + 1 sessão extra/semana de força — quanto mais músculo, mais alto o metabolismo basal.

10 minutos de HIIT 3x/semana (já incluso no Protocolo) — eleva metabolismo por até 24h após a sessão.

03

Ritual · Janela alimentar e sono

Jejum leve de 12h entre jantar e café da manhã (jantou 21h, café 9h). Não é jejum extremo — é janela natural pro motor descansar e queimar.

Dormir 7-8h sem celular nos últimos 30min — sono regula leptina e grelina (hormônios da fome). Sem sono = motor parado.

Cardápio-base do dia - Padrão Estagnada

REFEIÇÃO	O QUE COMER	POR QUÊ
Ao acordar (9h)	Café preto + 1 col. óleo coco	Quebra jejum sem picar insulina
Café (9h30)	3 ovos + abacate + 1 fatia pão integral OU tapioca	Proteína + gordura boa pra saciedade
Almoço (12h30)	Frango ou carne magra (150g) + arroz + batata-doce + salada	Carbo bom + proteína pesada
Lanche (16h)	iogurte natural + granola + 1 fruta	Pré-treino — energia pro HIIT
Jantar (20h)	Peixe ou frango + legumes + chá verde	Pós-treino, alta proteína
Termina às 21h	(jejum até 9h da manhã seguinte)	Janela de 12h

Resultado esperado:

Dia 7: energia muda — você sente o motor ligando. **Dia 14:** balança começa a se mexer. **Dia 21:** você sentiu mudança real porque ganhou músculo (melhor que perder peso aleatório).

Seu corpo dança com o ciclo. A gente vai dançar junto.

Você não é constante porque o seu corpo não é constante. Tem semana em que tudo dá certo. Tem semana que o protocolo parece não funcionar. **Isso não é falha sua. É hormônio.**

Como saber se é o seu caso:

Sua TPM é forte (5-10 dias antes da menstruação você muda). OU você está em pré-menopausa, pós-parto, ou usando anticoncepcional. Você sabe que tem fase boa e fase ruim no mês. Calça apertada uma semana inteira por mês sem motivo aparente. **É hormônio governando o corpo.**

As 4 fases do ciclo (e o que cada uma faz com seu corpo)

FASE	DIAS	O CORPO ESTÁ
Menstrual	1-5	Eliminando, baixa energia, prefere descanso
Folicular	6-13	Subindo energia, alta produtividade, treino pesado
Ovulatória	14-16	Pico de energia, queima máxima, treino intenso
Lútea (TPM)	17-28	Retém líquido, fome de doce, treino mais leve

As 3 alavancas que dançam com o seu ciclo

01

Alimentação · Cardápio que respeita a fase

Folicular + ovulatória (semanas 1 e 2 dos 21): proteína alta, carbo bom, treino pesado. É a sua janela de queima.

Lútea (TPM, semana 3): magnésio (cacau 70%, banana, abacate), B6 (frango, peixe), reduz sódio, aumenta água. Fome de doce → cacau 70% (não chocolate ao leite).

Não corta calorias na TPM. Mantém. Restrição na fase lútea piora o cortisol e te trava.

02

Movimento · Adapta intensidade

Folicular/ovulatória: faz o treino do Protocolo sem cortar nada. Pode até subir intensidade.

Lútea/menstrual: faz o treino mais leve OU pula 1 dia. Substitui por caminhada longa + drenagem. **Descansar na fase lútea é estratégia, não preguiça.**

03

Ritual · Suplementação anti-TPM

5 dias antes da menstruação: magnésio 300mg + B6 + chá de hibisco diário + chocolate 70%. Reduz retenção, fome, irritabilidade. **Pode ser conferido com seu ginecologista.**

Mapa dos 21 dias - Padrão Hormonal

Os 21 dias do Protocolo cobrem aproximadamente uma volta do seu ciclo. Veja como adaptar:

DIAS DO PROTOCOLO	FASE DO CICLO	O QUE ENFATIZAR
Dia 1-7	Folicular (depois da menstruação)	Treino completo · proteína alta · queima ativa
Dia 8-13	Ovulatória (energia máxima)	Intensidade no treino · queima de gordura corporal
Dia 14-21	Lútea (TPM iniciando)	Cardápio anti-retenção · magnésio · drenagem · descanso
Dia 22+	Menstrual	Você terminou o Protocolo. Aplica o Plano Anti-Sanfona.

Resultado esperado:

Você termina os 21 dias **1 ciclo completo** mais leve, mais consciente das suas fases, com menos retenção e TPM mais tranquila. **O método te ensinou a dançar com o seu corpo, não contra ele.**

É possível você não ver número grande na balança no dia 21 se estiver na lútea — mas vai ver no dia 28 quando menstruar. Confia no processo.

Você descobriu o seu padrão. Agora você executa.

Volta pro Protocolo Seca Barriga sabendo qual é o seu padrão. Aplica as 3 alavancas do seu perfil em paralelo com os treinos e o cardápio principal. **Você não está mais seguindo um método universal. Você está seguindo o seu.**

Checklist de execução · próximas 24h

1. Anota qual é o seu padrão (A, B, C ou D) na primeira ficha do Planner Imprimível.
2. Aplica a primeira alavanca de alimentação amanhã no café.
3. Faz a auto-drenagem hoje à noite (se Retentora ou Hormonal — prioridade alta).
4. Marca a foto/medida do dia 0 no espelho. Compara dia 7, 14, 21.

"Você não está fazendo dieta. Você está fazendo um protocolo de 21 dias que respeita o que o seu corpo é."

— JAQUE PERSONAL

Aviso importante: Este material é educativo e baseado em experiência prática com mais de 65 mil mulheres. **Não substitui consulta com nutricionista, médico ou educador físico.** Em caso de doença, gestação, amamentação, uso de medicamentos contínuos, alergias graves, transtorno alimentar ou necessidade clínica, procure profissional habilitado antes de aplicar qualquer recomendação. Os 4 padrões são modelos didáticos baseados em comportamentos comuns — seu corpo pode apresentar características de mais de um padrão. Resultados variam conforme histórico, rotina, alimentação, consistência e adesão ao protocolo.