

DESAFIO T2W

Orientações Gerais



O material disponibilizado pelo Programa de Indicação da Nutrilo é de propriedade da empresa e possui responsabilidade técnica do Dr. Caique Turano. É expressamente proibida a reprodução ou divulgação do conteúdo sem autorização prévia da Nutrilo. Qualquer infração a essa regra poderá resultar em medidas legais. É importante respeitar os direitos autorais e intelectuais de quem cria e compartilha o conteúdo.

- ❖ Tomar em média **1,5-2 litros** de água/líquido por dia (equivalente à 8-12 copos), **aos poucos**;
- ❖ **No desafio**: evitar, ao máximo, os carboidratos;
- ❖ Ao sair, nos finais de semana, durante muito tempo, se programar para levar algum lanche permitido no protocolo para não furar com a dieta;
- ❖ **Retirar da alimentação**: açúcar refinado, leite de vaca e glúten (trigo/centeio/cevada).
- ❖ **Coma devagar**. Mastigue bem os alimentos;
- ❖ Tenha, **pelo menos, 6h** contínuas de sono todas as noites!
- ❖ **Intestino**: o ideal é ir, ao menos, **1x por dia** ao banheiro!
- ❖ Ficar sempre **atento** ao estresse, a ansiedade, a compulsão, pois a intenção do protocolo também é melhorar esses sintomas!

