

■ ■ URGÊNCIA vs. ENERGIA

FADIGA DA CANETINHA

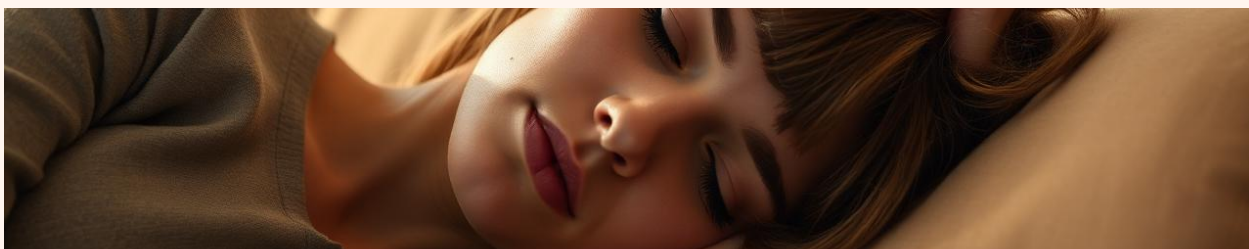
*Recupere a energia que o Mounjaro tirou.
Proteína, sol, suplementos, sono.*



CAPÍTULO 1

Por que cansa

Os 5 motivos da fadiga



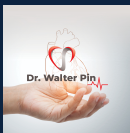
A fadiga do Mounjaro tem causa

Cansaço é o 3º efeito mais relatado: **1 em cada 4 usuários**. Geralmente passa em 4–6 semanas, mas você pode acelerar.

As 5 causas reais

- » **Déficit calórico grande** — corpo poupa energia.
- » **Desidratação silenciosa.**
- » **Falta de proteína** — músculo não tem matéria-prima.
- » **Deficiência de B12, ferro, vitamina D.**
- » **Sono ruim** por refluxo, ansiedade, calorão noturno.

“Fadiga não é falha sua. É sinal de bateria descarregada — recarregue com proteína, água, sol, sono.”



CAPÍTULO 2

Protocolo de energia

Recupere disposição em 7 dias



7 dias para voltar a ter energia

- » **Café da manhã com proteína:** ovo + iogurte + banana. Não pule.
- » **Proteína em 3 refeições** (mín. 30 g cada).
- » **Carboidrato calmo no almoço:** batata-doce, arroz, quinoa — combustível para o cérebro.
- » **Hidratação 2,5 L** + pitada de sal.
- » **Sol nas pálpebras 10 min logo cedo** — regula relógio circadiano.
- » **Caminhada 30 min** — paradoxalmente, dá mais energia.
- » **Sono 7–8h**, com tela off 1h antes.