

■ ■ ESSENCIAL vs. CABELO

QUEDA DE NA CANETINHA — A CABELO

*Cabelo forte mesmo emagrecendo na canetinha.
Proteína, ferro, biotina, minoxidil.*

CAPÍTULO 1

Por que cai o cabelo

Eflúvio telógeno na canetinha



Por que o cabelo cai com o emagrecimento

É o **eflúvio telógeno**: 2 a 4 meses após perda de peso rápida, o cabelo entra em fase de queda. **Não é a canetinha matando o folículo** — é o corpo priorizando energia para órgãos vitais.

Os 5 motivos

- » **Déficit calórico extremo.**
- » **Pouca proteína** (cabelo é proteína).
- » **Ferritina, B12, vitamina D, zinco baixos.**
- » **Estresse** da mudança rápida.
- » **Hormonal** (mulheres em pré/menopausa).

“O cabelo cai porque o corpo poupa. Reabasteça — e ele volta.”

CAPÍTULO 2

Protocolo do cabelo

O que fazer agora



Protocolo de 90 dias

- » Proteína em todas as refeições — mín. 1,6 g/kg/dia.
- » Whey protein 30 g/dia.
- » Colágeno hidrolisado 10 g + vitamina C.
- » Biotina 5.000 mcg.
- » Zinco 30 mg + selênio 200 mcg.
- » Vitamina D 2.000 UI + B12 1.000 mcg.
- » Ferro bisglicinato 14 mg + vitamina C, se ferritina < 50.
- » Ômega-3 2 g/dia.

“Em 3–6 meses o cabelo volta a crescer. Paciência + nutrientes.”