

Guia Completo do Ciclo Essencial

Como Lidar Melhor com seu super poder:
as fases do ciclo menstrual

Autora: Talita Drecksler

**Bônus: Vida Pós-Anticoncepcional –
como fazer a retirada sem sofrer**

A AUTORA

Eu sou Talita Drecksler, nutricionista pós-graduada em Nutrição Clínica Funcional e Materno-Infantil.

Durante anos atuei com emagrecimento e longevidade feminina, até que minha própria dificuldade para engravidar me levou a mergulhar profundamente no universo da fertilidade.

Com estudo, dedicação e uma vivência muito real, vivi uma gestação gemelar por meio da reprodução assistida, que resultou nos meus primogênitos, e mais tarde uma gravidez natural aos 37 anos.

Essa trajetória transformou minha prática.

Passei a enxergar a nutrição como um caminho para devolver às mulheres o entendimento sobre o próprio ciclo, hormônios e vitalidade.

Hoje, como mulher 40+, sigo estudando e vivendo na prática as mudanças hormonais de cada fase da vida feminina, ajudando mulheres a regular o ciclo, melhorar energia, humor, libido e metabolismo, com estratégia, ciência e acolhimento.


Como o Ciclo Menstrual Influencia Sua Vida + Estratégia Inteligente de Retirada do Anticoncepcional.

Este material une de forma aprofundada e integrada os dois temas que mais transformam a saúde hormonal da mulher: a sincronização com o ciclo menstrual e a retirada estratégica do anticoncepcional.

O que você vai encontrar neste manual:

- Entendimento das fases do ciclo menstrual;
- Desempenho físico e cognitivo por fase;
- Nutrição estratégica para cada etapa do ciclo;
- Suplementação direcionada;
- Protocolos detalhados para parar o anticoncepcional reduzindo sintomas adversos;
- Receitas funcionais para regular seu corpo;
- E uma visão integrativa baseada em evidências e na prática clínica.

Este é o e-book que te prepara para compreender o corpo, regular o ciclo e iniciar o Método Ciclo Essencial com consciência e autonomia.



CAPÍTULO 1

Entendendo o Ciclo Feminino

O ciclo feminino é regido por quatro fases, cada uma correspondente a uma época única, singular e essencial da mulher.

Constantemente comparado ao ciclo da lua e às estações do ano, o ciclo menstrual é considerado uma fonte de poder e sabedoria.

Nesta jornada, vamos explorar cada uma dessas fases, seus aspectos emocionais, físicos e espirituais que as acompanham, e como podemos viver em harmonia com esse fluxo natural.

Como seu ciclo influencia energia, humor, metabolismo, treino, trabalho e produtividade

O ciclo é um ritmo infradiano

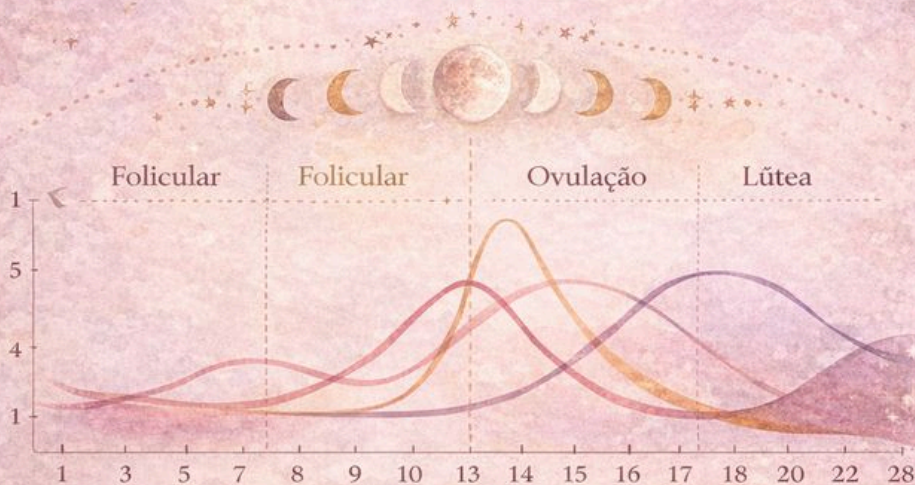
Seu corpo não funciona em um padrão de 24h como o corpo masculino. Ele funciona em um ciclo hormonal de aproximadamente 28 dias que altera:

- gasto energético;
- força e resistência;
- criatividade e foco analítico;
- metabolismo de carboidratos e gorduras;
- humor, libido e sensação de bem-estar;
- resposta ao estresse.

Ovulatória
O VERÃO DA POTENCIA

Lútea
O OUTONO DA SABEDORIA

Ciclo Hormonal



FASE
MENSTRUAL

FASE
FOLICULAR

FASE
OVULATÓRIA

FASE
LÚTEA

ESTROGÊNIO

LH

FSH

PROGESTERONA

FASE MENSTRUAL "Eu confio na minha intuição"

Dias aproximados: 1 a 5

Hormonais: queda de estrogênio e progesterona

Metabolismo: mais baixo; maior necessidade de descanso

Dor e carga de treino: tolerância reduzida

Como você se sente

- introspectiva, mais tranquila, menos sociável;
- possível queda leve de energia;
- mais conexão com planejamento interno.

Foco ideal no trabalho

- revisão, organização, fechamento de ciclos;
- análise crítica de dados

Treinos adequados

- caminhadas, pilates, mobilidade, yoga yin
- academia com cargas leves.

Alimentação estratégica

- priorize gorduras boas: abacate, azeite, coco, nozes
- carnes, feijões, lentilha, espinafre, beterraba (suporte ao ferro); cúrcuma e gengibre.
- refeições quentes, cozidas, de fácil digestão (sopas, ensopados, comfort food, legumes cozidos mais do que os crus;



Menstrual
O INVERNO DO CORPO.

Folicular
PRIMAVERA DA CRIATIVIDADE.

EXEMPLO DE CARDÁPIO FASE MENSTRUAL “INVERNO INTERNO”

Ovulatória
O VERÃO DA POTENCIA.

Lútea
O OUTONO DA SABEDORIA.

Café da manhã



Mingau de Aveia + Especiarias

- 3 colheres de sopa de aveia
- 1 xic. de leite (vegetal, de vaca, tipo A2...)
- 1 colher de chá de cacau
- Canela
- 1 colher de chá de mel
- 1 colher de sopa de sementes de abóbora

Modo: cozinhe tudo até engrossar e finalize com as sementes.

Objetivo nutricional: aquecer, repor ferro, reduzir inflamação, aliviar cólicas, dar suporte emocional.

Lanche da manhã

Punhado de amoras ou mirtilos + .

5-6 amêndoas cruas



Almoço

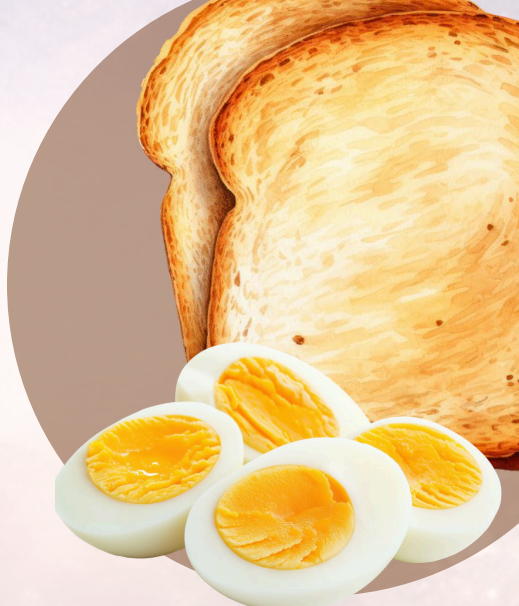
Peixe (ou carne) ensopado
+ batatas cozidas ou
batata baroa + legumes

- Peixe branco
- Batata picada
- Tomate
- Cúrcuma
- Azeite e sal
- Coentro

Refogue o tomate,
adicione batatas, peixe,
cúrcuma e cozinhe até
ficar macio.



Lanche da tarde



Ovo cozido + torrada

(ajuda energia e saciedade sem picos glicêmicos).

Jantar

Creme de moranga com gengibre OU sopa de lentilha com legumes e cúrcuma.



FASE FOLICULAR "Estou aberta a novas possibilidades"

Dias aproximados: 6 a 12

Hormonais: aumento do estrogênio

Energia: crescente

Metabolismo: mais estável

Como você se sente

- mais criativa, motivada, expansiva;
- extrovertida e com mais clareza mental.

Foco ideal no trabalho

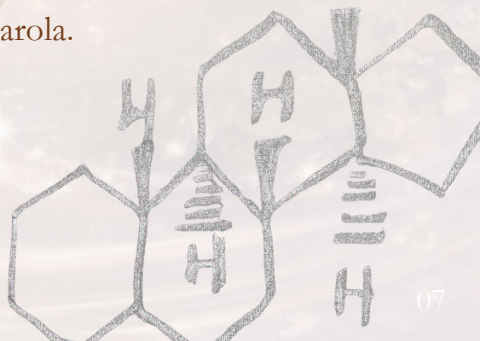
- Planeje seu mês, crie novos projetos, bom para novas idéias e conceitos.

Treinos ideais

- cargas mais altas, treinos intensos, HIIT moderado
- excelente resposta para hipertrofia e subir cargas (ganhar masa muscular_

Alimentação estratégica

- fitoestrógenos (aveia, lentilha, soja, linhaça); ovos e frango;
- vegetais que mais beneficiam nesta fase: cenoura, abobrinha, folhas verdes; Frutas vermelhas;
- alimentos detox hepáticos, como brócolis, couve, nabo, couve-flor, agrião, escarola.



Menstrual
O INVERNO DO CORPO.

Folicular
PRIMAVERA DA CRIATIVIDADE.

EXEMPLO DE CARDÁPIO

FASE FOLICULAR “PRIMAVERA INTERNA”

Ovulatória
VERÃO DA CIÊNCIA.

Lútea
O OUTONO DA SABEDORIA.

Café de manhã

Objetivo nutricional: estimular estrogênio saudável, suporte ao fígado, leveza e nutrientes coloridos.

Omelete + fatia de ricota

Frutas ricas em vitamina C (laranja, kiwi, morangos, pitaya...)



Lanche da manhã

Smoothie verde

- 1 kiwi + meia banana (ou troque por abacaxi)
- 1 xic. de salsa
- 1 colher de sopa de semente de linhaça
- Água gelada

Bater tudo.



Almoço

Bowl de Tofu/Frango +
Vegetais

- Proteína (frango ou tofu grelhadinhos com ervas)
- Arroz ou quinoa
- Mix de crucíferos (brócolis, couve-flor)
- Azeite + limão



Lanche da tarde

Iogurte com 1 colher de sopa de chia hidratada
Meia xícara de manga em cubos.

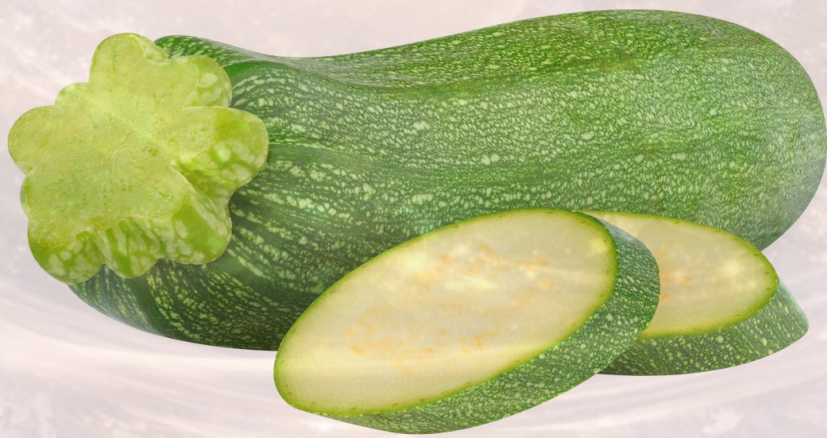


Jantar

Abobrinha recheada com
carne moída

- Abobrinha aberta ao meio
- Carne moída refogada
- Tomate picado
- Azeite

Asse até dourar.



FASE OVULATÓRIA "Eu sou magnética!"

Dias aproximados: 12 a 16

Hormônios: pico de estrogênio e testosterona

Energia: máxima

Como você se sente

- sociável, confiante, comunicativa;
- libido elevada;
- foco rápido e raciocínio ágil.

Foco ideal no trabalho

- Ótimo para trabalhos em equipe, faça networking, grave stories, faça lives.

Exercícios adequados

- HIIT, spinning, sprints, treinos metabólicos intensos

Alimentação estratégica

- alimentos crus e frescos, frutas coloridas, sementes de abóbora; abacate.
- peixes ricos em ômega-3 (salmão, atum, sardinha)

FASE LÚTEA "Eu honro a mim mesma através dos meus limites"

- Dias aproximados: 17 a 28
- Hormônios: progesterona alta
- Metabolismo: elevado
- Sintomas possíveis: irritabilidade, inchaço, fome emocional

Como você se sente

Energia mais estável na 1ª metade desta fase e mais baixa na 2ª (perto de menstruar); Maior necessidade de sono e aconchego.

Foco ideal no trabalho

- Deixe para tarefas mais administrativas, trabalhos mais profundos, homeoffice se puder...

Treino ideal

- 1ª metade: força moderada (pode reduzir um pouco as cargas e fazer mais repetições).
- 2ª metade: pilates, yoga suave e cardio leve.

Alimentação estratégica

- carboidratos complexos para segurar a fome: batata-doce, aveia, arroz integral;
- vegetais que mais beneficia: abóbora, repolho, gengibre, maçã cozida, pera;
- leguminosas e carnes leves – digestão está mais lenta.
- Canela em pó sobre frutas ou em shot matinal (1 colher de café) ajuda muito!
- Reduzir a cafeína (aumenta o estresse da fase).
- Evitar ou moderar muito a dose de bebida alcóolica (piora os sintomas).

Menstrual

O INVERNO DO CORPO

Folicular

A PRIMAVERA DA CREATIVIDADE

EXEMPLO DE CARDÁPIO
FASE
OVULATÓRIA
“VERÃO
INTERNO”

Ciclo

Feminino

Ovulatória

O VERÃO DA POTÊNCIA

Lútea

O OUTONO DA SABEDORIA

Café da manhã

Smoothie Roxo: mirtilos/amora preta ou polpa congelada de açaí + iogurte natural + meia banana congelada (opcional + 1 colher de sopa de proteína). Sirva no Bowl com um pouco de granola sem açúcar. Se tiver em casa: adicione um pouco de proteína- meia colher dosadora (vegana ou whey).

Objetivo nutricional: antioxidantes, frutas frescas, alimentos crus/levemente cozidos, bastante fibra.



Lanche da manhã

Fruta fresca da estação +
punhado de sementes de
abóbora/girassol



Almoço

VER NO CADERNO DE RECEITAS:

Bowl de quinoa + salmão + espinafre

Salada de cenoura crua da saúde da mulher



Lanche da Tarde

Uvas + castanhas de caju
(pequena porção)



Jantar

Wrap cru de alface + atum/ovo

- Folhas de alface americana
- Atum ou ovo cozido
- Pepino fatiado
- Limão + azeite
- Monte e enrole como wrap.
- Fica leve, antioxidante e perfeita para a fase ovulatória.



Menstrual

O INVERNO DO CORPO

Folicular

PRIMAVERA DA CRIATIVIDADE

EXEMPLO DE CARDÁPIO
FASE LÚTEA
“OUTONO
INTERNO”

Ovulatória

O VERÃO DA POTÊNCIA

Lútea

O OUTONO DA SABEDORIA

Café da manhã

Panqueca anti-TPM de banana e aveia (caderno de receitas)

- 1 colher de tahine por cima (calmante pelo magnésio) ou de pasta de amendoim (que vai aumentar a saciedade).



Lanche da manhã

Snack de sementes (caderno de receitas)

Almoço

Curry de grão-de-bico com cúrcuma (tipo um estrogonofe vegetariano – mas pode usar frango - caderno de receitas)

Arroz ou quinoa



Lanche da tarde

Chocolate quente ou gelado

- 200 ml leite de sua escolha.
- 1 colher de chá cacau
- 1 colher de sopa de proteína em pó
- 1 colher de chá de canela
- 1 colher de chá mel
- Pitada de noz moscada

Serve como regulador natural de humor. Se for verão: adicione gelo na hora de bater no liquidificador.



Jantar

Batata-doce recheada com frango e ervas

- Batata-doce assada
- Frango desfiado
- Ervas (alecrim, salsa)
- Azeite

Asse a batata, recheie com o frango temperado e finalize com azeite.



CADERNO DE RECEITAS CÍCLICAS

1. Smoothie Anti-Inflamatório de Cúrcuma, Manga e Chia

Fase ideal: Menstruação ou Pós-Retirada do AC (anti-concepcional)

Função hormonal: reduz inflamação, ajuda pele, melhora trânsito intestinal.

- Ingredientes (1 porção)
- 1 xícara de manga congelada
- 1 colher de chá de cúrcuma
- 1 colher de sopa de chia
- ½ colher de chá de gengibre fresco ralado

- 200 ml de água de coco
- Suco de ½ limão
- Opcional: 1 scoop de proteína vegetal ou tipo Body Balance (peptídeos de colágeno)

Modo de preparo

- Bata tudo no liquidificador até ficar cremoso.
- Sirva imediatamente.

2. Omelete Detox de Brócolis e Salsa

Fase ideal: Folicular

Função hormonal: suporte hepático para metabolização de estrogênio.

- Ingredientes
- 2 ovos
- ½ xícara de brócolis picado
- 1 colher de sopa de salsa fresca picada
- 1 pitada de sal
- 1 fio de azeite
- Pimenta a gosto

Modo de preparo

- Refogue rapidamente o brócolis no azeite.
- Bata os ovos com sal e pimenta.
- Junte a salsa e despeje sobre o brócolis.
- Cozinhe em fogo baixo até firmar.

3. Caldo Restaurador de Ossos com Cúrcuma

Fase ideal: Menstruação

Função hormonal: repõe minerais, melhora energia e reduz inflamação.

- Ingredientes
- 1 kg de ossos (preferência: ossos com tutano ou pés de galinha)
- 1 cebola
- 2 dentes de alho
- 1 colher de chá de cúrcuma
- 1 colher de sopa de vinagre de maçã
- 2 litros de água
- Sal e pimenta
- Modo de preparo
- Coloque tudo em uma panela grande.

- Cozinhe por 3-4 horas (ou 40 min na panela de pressão).
- Coe e armazene em vidro.
- Consuma 200–300 ml/dia.

4. Bowl Ovulatório de Quinoa + Salmão + Espinafre

Fase ideal: Ovulatória

Função hormonal: antioxidante, rico em ômega-3, favorece ovulação.

- Ingredientes
- 1 filé de salmão
- Sal, limão e azeite
- 1 xícara de quinoa cozida
- 1 xícara de espinafre fresco
- ½ abacate fatiado
- Gergelim para finalizar
- Modo de preparo
- Tempere o salmão com sal, limão e azeite e asse por 12–15 min.
- Monte o bowl: quinoa → espinafre → salmão → abacate.
- Finalize com gergelim.

5. Grão-de-Bico com Cúrcuma (Fase Lútea)

Função hormonal: reduz fome emocional, melhora TPM e humor.

- Ingredientes
- 1 xícara de grão-de-bico cozido
- 1 tomate picado
- ½ cebola picada
- 1 colher de chá de cúrcuma
- 1 colher de chá de curry
- 1 colher de chá de gengibre ralado
- ½ xícara de leite de coco
- Sal e azeite

Modo de preparo

- Refogue cebola no azeite.
- Adicione tomate, cúrcuma, gengibre e curry.
- Acrescente o grão-de-bico e o leite de coco.
- Cozinhe por 10 min e sirva.

6. Panqueca de Banana e Aveia Anti-TPM

Fase ideal: Lútea

Função hormonal: aumenta serotonina naturalmente.

Ingredientes

- 1 banana madura amassada
- 1 ovo
- 2 colheres de sopa de aveia
- 1 pitada de canela
- 1 colher de chá de cacau (opcional)

Modo de preparo

Misture tudo, coloque porções pequenas na frigideira untada e cozinhe dos dois lados.

7. Sopa Menstrual de Lentilha com Gengibre

Função hormonal: ferro + anti-inflamatório + acolhimento.

- Ingredientes
- 1 xícara de lentilha
- 1 cenoura em cubos
- 1 colher de chá de cúrcuma
- 1 colher de chá de gengibre ralado
- 1 tomate picado
- Sal e azeite
- 1,5 litro de água

Modo de preparo

- Refogue cenoura e tomate no azeite.
- Adicione lentilha, cúrcuma e gengibre.
- Cubra com água e cozinhe por 25 minutos.

8. Snack Luteal de Sementes (Mix regulador hormonal)

Função hormonal: equilíbrio entre estrogênio e progesterona.

- Ingredientes
- 2 colheres de sopa de semente de abóbo
- 2 colheres de sopa de semente de girassol
- 1 colher de sopa de linhaça
- 1 colher de sopa de gergelim (opcional)

Modo de preparo

- Misture tudo e consuma 2 colheres por dia na fase **lútea**.
- **Pode adicionar a frutas, saladas ou iogurte.**

9. Salada de Cenoura Crua da Saúde da Mulher

Função hormonal: ajuda a eliminar estrogênio em excesso. Use na fase lútea para apoio à produção de progesterona.

Ingredientes

- 1 cenoura grande ralada
- 1 fio de azeite
- 1 colher de sopa de vinagre de maçã
- Sal e pimenta
- Opcional: 1 colher de sopa de sementes de gergelim ou linhaça

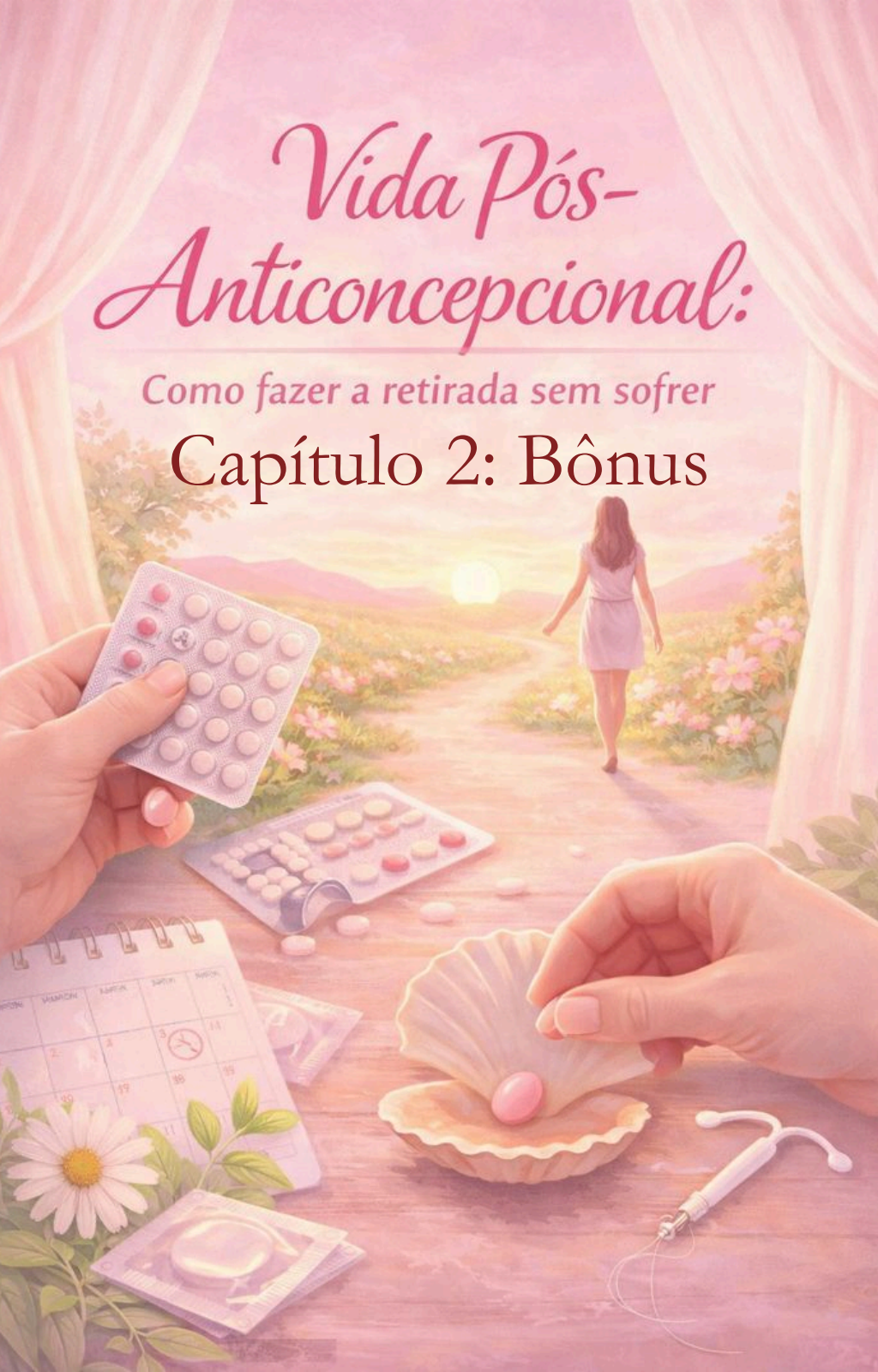
Modo de preparo

- Misture tudo e consuma preferencialmente como acompanhamento no almoço.

Vida Pós- Anticoncepcional:

Como fazer a retirada sem sofrer

Capítulo 2: Bônus



Por que a retirada exige estratégia

Os anticoncepcionais orais são estratégias válidas e benéficas para algumas mulheres, e para outras não serão indicados, mas todas devem estar cientes dos prós e dos contras na hora de fazer essa escolha e entenderem os sinais de alerta a serem observados.

Quando necessário a retirada da pílula ou do Diu hormonal, a parada abrupta pode levar a sintomas como alterações de humor, deficiências nutricionais, disfunções digestivas, acne, baixa libido, queda de cabelo, ausência de ciclos, entre outros.

Para evitar esses efeitos, a retirada precisa ser planejada, e dar um suporte para o intestino, o fígado e os eixos hormonais!



AS 3 FASES DO PROTOCOLO DE RETIRADA

FASE 1 — Preparação (30 dias antes)

Baseada na necessidade de recolocar nutrientes depletados pelo uso prolongado do anticoncepcional e restaurar intestino e fígado.

Prioridades:

- Pode ser necessário repor: Zinco, B6, Magnésio, Folato, Vitamina C, Coenzima Q10. Há formas prontas de todos estes, mas sugiro ter um apoio profissional para entender quais são necessários para seu caso.
- Obrigatório: uso de NAC 600mg – Tem algumas marcas comerciais (Vitafor, Vhita) ou pode mandar manipular na farmácia de manipulação.

O intestino PRECISA funcionar para conseguir eliminar os metabólitos dos hormônios. Foque nisso antes da retirada:

- Aumente fibras: frutas e vegetais, use psyllium (fácil de achar em lojas de produtos naturais - 1 colher de sobremesa ao dia OU 1 medida de um prebiótico comercial (ex.: Prebiotic, Pura Fiber, True Fiber, 3 Fibras). Incluir sementes de chia, abóbora e girassol em frutas também ajuda muito.
- Tome pelo menos 2 litros de água (ou calcule 35mlxkg de peso para saber sua hidratação ótima).

Reduzir alimentos e bebidas que ocupam os sistemas de desintoxicação do fígado: menos alimentos processados, açúcar, cafeína, álcool. Assim, sobra energia e nutrientes para desintoxicar os hormônios sintéticos que circulam no seu corpo (reduzindo sintomas adversos e acelerando o retorno ao seu ciclo hormonal natural).

Sono regulado – importante cuidar da qualidade do sono para auxiliar neste shift hormonal que vem pela frente. Procure dormir cedo (até 22h30), durma pelo menos 7-8h por noite. Cuide do ambiente antes de dormir: luzes baixas, menos telas (tente parar 1h antes de deitar), banho relaxante, óleo de lavanda no ambiente, leituras edificantes ou um tempinho de meditação guiada.

FASE 2 — Retirada (Semana 0–4)

- Objetivo: reduzir rebote hormonal e acne.

O consumo de fibras precisa estar MUITO bem suportado (mantendo o que já falamos na fase anterior- aqui, caso não tenha entrado com um suplemento de fibras prebióticas, pode ser importante usar por 30 dias: Prebiotic Nutrify OU True Fiber Woman (True Source)



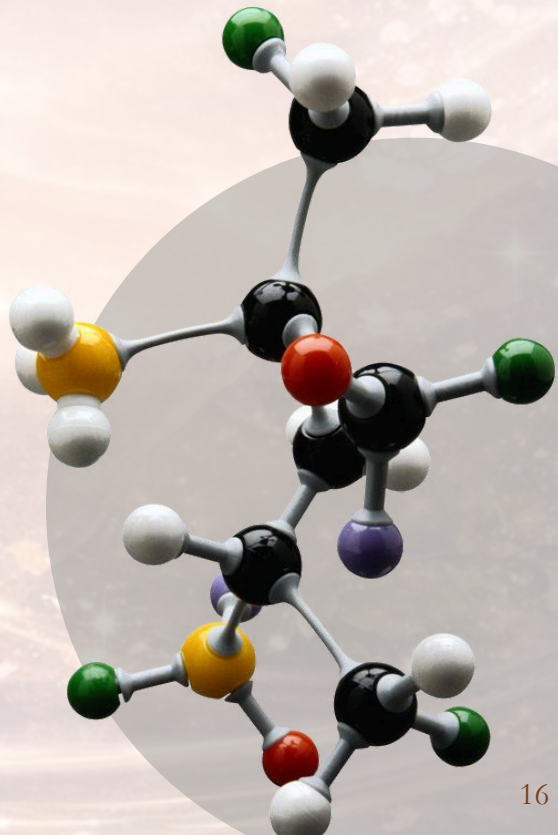
- Priorizar alimentos anti-inflamatórios- incluir cúrcuma , gengibre, sardinha/atum/salmão, ervas e especiarias, nozes e castanhas.
- Comer brócolis, couve, rúcula ou espinafre pelo menos 3 vezes na semana, pois auxiliam no retorno ao equilíbrio hormonal).
- Aumentar antioxidantes: frutas variadas e vegetais coloridos + folhas verdes + azeite de oliva e/ou sementes.
- Evitar açúcar e álcool neste primeiro mês especialmente.
- Começar a monitorar ovulação (o melhor é começar a observar muco, sintomas ao longo do mês, pode acompanhar temperatura basal através de planilhas). Pode anotar em aplicativos, mas nem sempre serão precisos nesta fase de adaptação hormonal.



FASE 3 — Regulação (2–6 meses)

- Objetivo: ciclos regulares e sintomas mínimos.
- Focar em glicemia estável: os picos de glicose e insulina constantes são grandes vilões da regulação dos hormônios femininos. Por isso é importante reduzir o consumo de açúcar e farinhas brancas da rotina e investir em combinações de proteínas ou boas gorduras com carboidratos mais complexos:
- Para desjejum e lanches pense em smoothies de proteínas com frutas e fibra,
- ovos mexidos com torrada integral, fatias de ricota ou queijo branco com frutas, mix de oleaginosas com uma fruta fresca, etc.
- Para almoço e jantar, inclua sempre fibras (vegetais, saladas), proteínas (carne, frango, ovos, feijão, grão de bico, lentilha) e não passe de $\frac{1}{4}$ do prato com carboidrato.
- Treinos cíclicos conforme Parte 1 : é muito importante estar se movimentando para regular nosso ciclo, e fazer isso sincronizado com nosso ciclo é ainda melhor.

- Verifique na tabela de resumo como organizar seus treinos conforme o ciclo.
- Estratégia alimentar por fase para restaurar ovulação natural: verifique na tabela de alimentação cíclica os alimentos que ajudam cada fase do ciclo e dê uma olhada na sugestão de plano qualitativo baseado no ciclo menstrual.
- Cuidar sempre da rotina de sono adequada (mulheres PRECISAM dormir mais do que os homens – pelo menos 7-8h de sono de qualidade).



SUPLEMENTOS COMERCIAIS DE APOIO À CICLICIDADE (somente informativo- não considera as individualidades de cada um):

- Ômega 3 com pelo menos 1g de EPA + DHA somados— reduz inflamação e dá suporte para a ovulação
- Suplemento com magnésio bisglicinato (pelo menos 300mg) — dá suporte ao humor, TPM e estresse.
- Inositol 2g/dia— diminui a sensibilidade à insulina e restaura a ovulação (pode procurar por combinações de folato + mioinositol ou magnésio + inositol). Ex.: Ovacare, Magnésio Inositol Relax, MioSOP, etc. Muito importante se tem Síndrome de Ovários Policísticos.
- Probiótico Feminino — Simfort Femme (marca Vitafor) ou Femini Care 100mg (precisa pedir na farmácia de manipulação)— auxilia dar suporte ao intestino e microbiota nessa transição hormonal (o intestino faz parte do sistema de suporte hormonal feminino). Somente válido se estiver consumindo fibras e tomando água. Se não,

é jogar dinheiro fora (os probióticos não conseguem fazer muita coisa se o ambiente no intestino estiver todo desequilibrado).

- Vitamina D3 — importante para equilíbrio hormonal geral (doses de 2mil a 4 mil UI por dia em geral funcionam, mas importante repor conforme os exames).
- Coenzima Q10 50 a 100mg- importante para restaurar funções celulares que ficam mais lentas pela falta de alguns nutrientes ou pelo desequilíbrio hormonal.



CONCLUSÃO — A TRANSFORMAÇÃO COMEÇA AQUI:

Este e-book une fisiologia, prática clínica, protocolos de retirada do anticoncepcional e uma visão integrativa da ciclicidade feminina. Mas a aplicação perfeita depende da biologia individual de cada mulher. Sintomas, histórico, ciclo, estresse, exames e estilo de vida variam — e isso exige personalização.

O próximo passo natural é o Método Ciclo Essencial, onde construímos juntas um plano

- individualizado;
- nutrigenômico;
- com suplementos e doses corretas;
- estratégias alimentares mensais;
- e suporte contínuo.

Seu ciclo é um superpoder e agora você tem o manual.

Talita Drecksler

Nutricionista Especialista em Fertilidade e Saúde
Hormonal

Menstrual
O INVERNO DO CORPO,

Folicular
PRIMAVERA DA CRIATIVIDADE.

**Ciclo
Feminino**

Ovulatória
O VERÃO DA POTENCIA.

Lútea
O OUTONO DA SABEDORIA.

**NUTRICIONISTA
TALITA DRECKSLER**
WWW.NUTRITALITA.COM.BR