

## COMO ORGANIZAR A ROTINA ALIMENTAR COM SOP



Se você tem SOP, **organizar sua alimentação** é um dos passos mais eficazes para **reduzir os sintomas e melhorar a qualidade de vida**. E o melhor: dá para começar com ajustes simples na rotina.

- Café da manhã equilibrado: inclua proteínas (ovos, iogurte natural, queijos) e evite pães brancos ou alimentos muito açucarados logo cedo.
- Lanches intermediários: castanhas, frutas com aveia ou iogurte sem açúcar ajudam a evitar picos de fome e controlar a insulina.
- Almoço e jantar: sempre tenha  $\frac{1}{2}$  prato de vegetais,  $\frac{1}{4}$  de proteína (frango, peixe, ovos, tofu) e  $\frac{1}{4}$  de carboidrato integral (arroz, batata-doce, quinoa). Evite alimentos ultraprocessados e frituras.
- Evite longos jejuns: coma a cada 3–4 horas. Isso evita os picos e quedas de glicose que agravam os sintomas.
- Hidrate-se bem: beba pelo menos 2L de água por dia.

Planeje as refeições com antecedência e monte marmitas simples, com alimentos frescos e de verdade. **Pequenas mudanças, feitas com constância, trazem grandes resultados.**