



DICAS DO SEU MELHOR AMIGO!

ALIMENTOS QUE PIORAM

OS SINTOMAS DA TPM



Cuidado com o que vai para o prato nesses dias!

A TPM pode vir acompanhada de cólicas, inchaço, irritabilidade, dores de cabeça, ansiedade e aquela vontade louca por doces, né? E a alimentação tem um papel essencial nesse período — ela pode aliviar ou intensificar tudo isso.

Fique atenta aos alimentos que podem piorar os sintomas da TPM:

- **Cafeína (café, energéticos, refrigerantes):** Pode agravar a ansiedade e atrapalhar o sono, deixando o corpo mais agitado.
- **Açúcares simples:** Provocam picos de glicemia e insulina, o que gera mais oscilação de humor e compulsão alimentar.
- **Frituras e ultraprocessados:** Alimentos ricos em gordura saturada aumentam os processos inflamatórios e podem intensificar as dores.
- **Sal em excesso:** Contribui para retenção de líquidos, sensação de inchaço e desconforto abdominal.
- **Álcool:** Interfere na qualidade do sono, na regulação do humor e pode acentuar sintomas depressivos.

Cuidar da alimentação é uma forma de respeitar o seu corpo e dar um suporte emocional nesse período de maior sensibilidade.

Dica: Manter uma alimentação equilibrada ao longo do mês — e não só durante a TPM — pode reduzir a intensidade dos sintomas ao longo do tempo. Que tal observar como seu corpo reage?