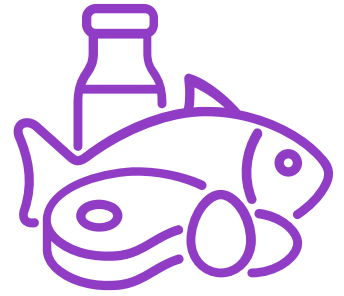




DICAS DO SEU MELHOR AMIGO!

O PAPEL DA ALIMENTAÇÃO NO CONTROLE HORMONAL DA SOP



A Síndrome dos Ovários Policísticos (SOP) é uma condição que afeta o equilíbrio hormonal e pode causar sintomas como irregularidade menstrual, acne, aumento de pelos, resistência à insulina e dificuldade para engravidar. Mas sabia que a alimentação é uma das ferramentas mais poderosas para controlar tudo isso?

Alimentos que ajudam no controle hormonal da SOP:

- **Carboidratos integrais (aveia, arroz integral, batata-doce):** Evitam picos de insulina e reduzem a resistência.
- **Proteínas magras (peixe, frango, ovos, grão-de-bico):** Ajudam na saciedade e no metabolismo.
- **Gorduras boas (azeite, abacate, castanhas):** Equilibram os hormônios e combatem inflamações.
- **Vegetais e frutas com baixo índice glicêmico (brócolis, espinafre, maçã, morango):** Mantêm a glicose estável e oferecem antioxidantes.

Evite alimentos ultraprocessados, açúcar refinado, excesso de cafeína e frituras — eles podem agravar os sintomas.

Dica: Cada corpo responde de um jeito, mas manter uma alimentação equilibrada, rica em nutrientes e com baixa carga glicêmica é essencial para melhorar os sintomas da SOP e promover bem-estar ao longo do tempo.

Cuide-se com carinho!