

MINI GUIA EMAGRECIMENTO INTELIGENTE

Nutricionista Helton Matos

CRN 1 - 26293



@nutri.heltonmatos

DIREITOS AUTORAIS

© 2026 Helton Matos Fernandes. Todos os direitos reservados.

Nenhuma parte desta obra poderá ser reproduzida, distribuída, armazenada ou transmitida, integral ou parcialmente, por qualquer meio ou formato, sem autorização prévia e expressa do autor, exceto nos casos permitidos pela legislação aplicável.

Esta obra possui caráter exclusivamente educativo e informativo. Seu conteúdo não substitui consulta, avaliação, diagnóstico, prescrição ou acompanhamento individualizado realizado por profissionais habilitados.

As informações apresentadas foram elaboradas com base em literatura científica, diretrizes e documentos técnicos disponíveis até a data de publicação. A ciência da nutrição está em constante evolução, e novas evidências podem modificar ou ampliar o conhecimento atualmente disponível.

Autor: Helton Matos Fernandes

Nutricionista: CRN-1 26293

Título: Guia de Receitas do Nutri Helton Matos

1ª edição — 2026

Atenção! As imagens são meramente ilustrativas.



Como identificar o que está travando seu emagrecimento

Você já seguiu todas as dietas da moda, cortou pão, arroz, até a sobremesa do fim de semana... e mesmo assim, nada de emagrecer? Calma! Pode ser que o que está travando seu progresso não seja falta de esforço, e sim estratégia errada.

@nutri.heltonmatos

Vamos entender o que pode estar impedindo seu progresso:

Dietas restritivas demais

Sabe aquelas dietas que proíbem tudo e deixam você comendo ar de segunda a sexta? Pois é, o problema delas é que até funcionam por um tempinho... mas quando você volta à vida real, o peso volta junto — às vezes até com ganho extra. O corpo precisa de equilíbrio, não de castigo, afinal o segredo está na constância e não no sofrimento.

“Eu como super saudável, mas não emagreço”

Essa frase é muito comum no consultório, muita gente acredita que só de escolher alimentos saudáveis, o emagrecimento vem naturalmente. Mas até o “saudável” em excesso pode atrapalhar. Azeite, castanhas, granola, frutas secas... são ótimos, mas também são calóricos. Por isso, um plano alimentar individualizado faz toda a diferença — ele organiza não só o que comer, mas também o quanto comer.

Comer com as emoções, não com a fome

Estresse, ansiedade, tristeza... muitas vezes, a comida entra como válvula de escape. Isso pode acontecer de forma automática, sem que você perceba. E identificar esses gatilhos é essencial para mudar a relação com a comida — e isso também faz parte do acompanhamento nutricional.

Os 3 principais erros que te fazem engordar sem perceber

Beliscar o dia inteiro

Aquele “só um punhadinho” de castanhas, frutas secas ou snacks saudáveis pode somar facilmente centenas de calorias no dia. E como não é uma refeição, passa despercebido.

Não saber ler os rótulos dos alimentos

Muitas embalagens trazem termos como “fit”, “light” ou “diet” — mas isso não significa que o produto seja saudável ou pouco calórico. Aprender a interpretar rótulos é fundamental para fazer escolhas conscientes.

Dormir mal

Poucas horas de sono afetam hormônios importantes ligados ao apetite. Resultado? Mais fome no dia seguinte, menor saciedade e maior tendência a exagerar na comida. Dormir bem é mais importante para o emagrecimento do que você imagina!

@nutri.heltonmatos



Estratégias nutricionais simples e eficazes para começar agora

Reduza o consumo de ultraprocessados

Salgadinhos, bolacha recheada, sucos artificiais e refrigerantes não vão te ajudar nessa jornada. Comece reduzindo esses itens e substituindo por versões naturais e caseiras. Não precisa virar “fitness do dia pra noite”, mas cada troca conta. Isso vai impactar positivamente não só no seu peso, mas também na sua saúde.

Inclua mais fibras no dia a dia

Frutas, verduras e legumes são seus aliados. Além de ajudarem na saciedade, são ótimos para o funcionamento do intestino e para manter o metabolismo trabalhando direitinho.

Evite jejum prolongado (sem orientação)

Ficar muitas horas sem comer pode parecer uma boa estratégia, mas na prática, isso aumenta o risco de compulsões e exageros à noite. Resultado? Frustração e efeito rebote. Seu corpo gosta de rotina, e comer bem é parte dela.





COMO FUNCIONA O ACOMPANHAMENTO PERSONALIZADO COM O DR. HELTON MATOS

Aqui não tem receita pronta, cardápio de gaveta e nem terrorismo nutricional. Cada pessoa tem uma rotina, uma história com a comida, um objetivo. E o meu trabalho é entender tudo isso para criar um plano realista, saudável e eficiente pra você.

Na consulta, conversamos sobre seus hábitos, preferências, desafios e objetivos. Com base nisso, eu monto seu plano alimentar com orientações simples, possíveis de seguir e pensadas especialmente para o seu dia a dia. E claro: com acompanhamento para te dar suporte, ajustar quando necessário e celebrar cada conquista com você.

Você não estará sozinha(o) nesse processo!

Quero agendar uma consulta

@nutri.heltonmatos