



C A R N E

Á G U A

@DIETACARNIVORABRASIL

S O L

www.dietacarnivorabrasil.com

Termo de Isenção de Responsabilidade

Este e-book tem como intuito expor opiniões pessoais baseadas em estudos e experiências pessoais.

Cada ser humano é único sendo impossível prever a reação de cada um.

Toda e qualquer decisão baseada nas informações repassadas neste e-book é de total responsabilidade do leitor.

Equipe Dieta Carnívora Brasil

www.dietacarnivorabrasil.com

ORIENTAÇÕES GERAIS

NORMALMENTE OS ADEPTOS À ESSA DIETA PASSAM POR UM PERÍODO DE ADAPTAÇÃO.

PARA QUEM NÃO É ACOSTUMADO À UMA DIETA CETOGÊNICA, DURANTE ESSE PERÍODO DE ADAPTAÇÃO A PESSOA PODERÁ ESTAR SUJEITA A SINTOMAS DESAGRADÁVEIS COMO:

DORES DE CABEÇA, VISÃO EMBAÇADA, PALPITAÇÃO CARDÍACA, ONDAS DE CALOR, FOME, SEDE, FALTA DE SONO, DIARRÉIA, MAL HÁLITO, ALGUMAS PESSOAS REPORTAM DEPRESSÃO, NÁUSEAS, FADIGA E FRAQUEZA MUSCULAR.

A TENDÊNCIA É QUE ESTES SINTOMAS PASSEM DEPOIS DE ALGUNS DIAS OU SEMANAS.



PRÓS

- **REDUZ OU ELIMINA** INFLAMAÇÕES NO CORPO.
- **DESCOMPLICADA:** COMER TODOS OS TIPOS DE CARNES (BOI, FRANGO, PORCO, OVELHA, CARNES DE CAÇA, PEIXES), OVOS, QUEIJO E MANTEIGA (NÃO VEGETAL).
- **REDUZ** AS CHANCES DE DOENÇAS CRÔNICAS DEGENERATIVAS.
- **MELHORA** O DESEMPENHO ATLÉTICO.
- **MELHORA** ABSORÇÃO DE VITAMINA C.



CONTRAS

- **SOCIAL** - ESTILO DE VIDA LIMITADO. CONSUMIR APENAS CARNES RESTRINGE O NÚMEROS DE OPÇÕES AO COMER FORA.
- **FINANCEIRO** - DEPENDENDO DE ONDE VOCÊ MORA, CARNE PODE NÃO TER UM PREÇO TÃO ACESSÍVEL. LEMBRANDO QUE É POSSÍVEL TER UM ESTILO CARNÍVORO CONSUMINDO CARNES MENOS NOBRES, COMO: CARNE DE SEGUNDA, OSSOS E VÍSCERAS.



CONTRA INDICAÇÕES

ATÉ O MOMENTO NÃO EXISTEM INFORMAÇÕES QUE INDIQUEM CONTRAINDICAÇÕES DA DIETA CARNÍVORA PARA INDIVÍDUOS SAUDÁVEIS.

NOSSO ORGANISMO FUNCIONA DE MANEIRA MUITO EFICIENTE COM ALIMENTOS DE ORIGEM ANIMAL, **NÃO INDUSTRIALIZADOS** (EMBUTIDOS NÃO FAZEM PARTE DA PROPOSTA).

INDEPENDENTE DISSO, A RECOMENDAÇÃO QUE FICA É PARA QUE VOCÊ CONSULTE UM PROFISSIONAL QUALIFICADO ANTES DE INICIAR UMA DIETA CARNÍVORA, OU QUALQUER OUTRA DIETA /MUDANÇA DE ESTILO ALIMENTAR.



COMO CALCULAR A QUANTIDADE DE CARNE POR DIA?

NÃO HÁ NECESSIDADE DE CÁLCULO. MAS VOCÊ NÃO ESTÁ IMPEDIDO DE CONTABILIZAR.

COMA ALIMENTOS DE ORIGEM ANIMAL TODAS AS VEZES QUE SENTIR FOME.

COMA A QUANTIDADE NECESSÁRIA ATÉ QUE VOCÊ SE SINTA SATISFEITO.

SE VOCÊ TEM OBJETIVOS ESPECÍFICOS COMO POR EXEMPLO EMAGRECIMENTO OU HIPERTROFIA, PROCURE UM PROFISSIONAL PARA ADEQUAR QUANTIDADES INDIVIDUALIZADAS.



SOBRE A FOME

VIA DE REGRA, QUANDO SENTIR FOME COMA COMIDA DE ORIGEM ANIMAL NÃO PROCESSADA (VER PRÓXIMA PÁGINA).

SE O SEU INTUITO FOR EMAGRECER, NÃO ABUSE NAS QUANTIDADES DE GORDURA.

FIQUE ATENTO PARA DISTINGUIR ENTRE FOME E VONTADE DE COMER.



O QUE COMER?

- CARNES VERMELHAS
- AVES
- CARNE SUÍNA
- CARNES DE CAÇA
- VÍSCERAS E MIÚDOS
- TODOS OS TIPOS DE PEIXE E FRUTOS DO MAR
- OVOS
- CALDO DE OSSOS
- TUTANO DOS OSSOS
- LATICÍNIOS*
- GORDURAS PARA COZINHAR: BANHA E MANTEIGA.

***NOTA SOBRE OS LATICÍNIOS:** USE-OS COM MODERAÇÃO, POIS MUITAS PESSOAS PODEM TER OU APRESENTAR ALGUM NÍVEL DE INTOLERÂNCIA. E SE SEU OBJETIVO FOR EMAGRECIMENTO, O LEITE E SEUS DERIVADOS PODEM DIFICULTAR O PROCESSO, POR CONTEREM NÍVEIS DE AÇÚCAR E QUE AINDA PODEM CAUSAR COMPULSÃO.



COMER APENAS CARNES EMAGRECE?

DE MANEIRA GERAL APENAS ELIMINAR ALIMENTOS PROCESSADOS JÁ É CAPAZ DE VIABILIZAR O EMAGRECIMENTO.

NA DIETA CARNÍVORA ESSE EFEITO É AINDA MAIS ACENTUADO POR CONTER QUANTIDADES ÓTIMAS DE PROTEÍNA, FATO QUE POR SI SÓ AUMENTA A SACIEDADE E REDUZ A NECESSIDADE POR INGERIR MAIS CALORIAS.

É VÁLIDO LEMBRAR QUE PARA TODO PROCESSO DE EMAGRECIMENTO É NECESSÁRIO ATINGIR DÉFICIT CALÓRICO PARA QUE O EMAGRECIMENTO OCORRA.

AS PESSOAS QUE SE ADEQUAM A UMA DIETA 100% CARNÍVORA APRECIAM PERDA DE PESO NO INICIO DA DIETA E DEPOIS O PESO TENDE A SE ESTABILIZAR CONFORME O CORPO ALCANÇA O EQUILÍBRIO, HOMEOSTASE.



SOBRE AS FIBRAS

A PALAVRA FIBRA EVOCA IMAGENS SAUDÁVEIS, DE INTESTINOS LIMPOS E ARTÉRIAS CORONÁRIAS DE FLUXO LIVRE.

NO ENTANTO, A FIBRA NÃO É UM NUTRIENTE, E NÃO É ABSORVIDA PELO NOSSO CORPO.

NÃO HÁ ESTUDOS CONCLUSIVOS SOBRE A NECESSIDADE DAS FIBRAS NA DIETA HUMANA.

LEIA MAIS SOBRE AS FIBRAS NO NOSSO SITE - LINK AQUI.



NÃO GOSTO DE VÍSCERAS, POSSO SUBSTITUIR POR ALGUM SUPLEMENTO?

A DIETA CARNÍVORA EM SUA ESSÊNCIA CONSISTE EM INGERIR APENAS, E SOMENTE APENAS, ALIMENTOS NÃO PROCESSADOS DE ORIGEM ANIMAL, RICOS EM PROTEÍNAS E NUTRIENTES.

ALGUMAS PESSOAS PASSAM ANOS NA CARNÍVORA SEM CONSUMIR VÍSCERAS E NÃO SENTEM NECESSIDADE DE REPOSIÇÃO DE NENHUM TIPO DE SUPLEMENTO, ENQUANTO OUTROS DEMONSTRAM A NECESSIDADE DE SUPLEMENTAR.



PRECISA SUPLEMENTAR VITAMINAS E MINERAIS?

A ALIMENTAÇÃO CARNÍVORA É RIQUÍSSIMA EM NUTRIENTES, OU SEJA, DE ALTA DENSIDADE NUTRICIONAL.

DE MANEIRA GERAL, A NECESSIDADE DE SUPLEMENTAÇÃO É INDIVIDUAL DE ACORDO COM O OBJETIVO E ESTILO DE VIDA DE CADA UM. ESTILO DE VIDA VAI ALÉM DA ALIMENTAÇÃO.

PARA SABER SE NO SEU CASO É NECESSÁRIO SUPLEMENTAR, PROCURE UM NUTRICIONISTA.

MAS E O SAL? E A VITAMINA C?

CONFIRA ESSAS E OUTRAS INFORMAÇÕES NO NOSSO SITE.



EQUIPE DIETA CARNÍVORA BRASIL

Tania Alves

Nutricionista &
Master Coach



Nanda Raufer

Arquiteta &
Gourmet



Dra. Anna Flávia

Zootecnista,
Dra. em Zootecnia

Fernando Ramos

Engenheiro & Biohacker

