



DRA. BIANCA RODRIGUES

LONGEVIDADE E EMAGRECIMENTO

GUIA DO ACOMPANHAMENTO

Seu corpo, em ordem

O que acontece em cada fase, o que esperar de cada semana e quando me chamar.

Para quem está em acompanhamento

Leia uma vez inteiro. Depois, volte à página da fase em que você está.



ANTES DE COMEÇAR

Pense numa orquestra

Metabolismo não é um músico só. É um conjunto inteiro que precisa tocar afinado.

Quase todo mundo chega ao consultório com o corpo inflamado, oxidado e com o metabolismo mais lento do que deveria. É como uma orquestra em que cada músico está tocando no seu próprio tempo: tem som, mas não tem música.

Emagrecer nesse cenário é forçar o solista a tocar mais alto. Funciona por um tempo, cansa, e o resultado não se sustenta. Por isso o acompanhamento segue uma ordem: primeiro afinamos os instrumentos, depois tocamos, depois ensaiamos até virar hábito.

1

Ativação

Afinar. Desinflamar, proteger a célula e acordar o metabolismo. O terreno se prepara antes de qualquer resultado.

2

Queima

Tocar. Com o corpo limpo e funcionando, balança e medidas respondem. Alimentação e treino andam juntos.

3

Anti-sanfona

Ensaiar até ficar. Consolidar hábitos, refinar o que falta e montar a manutenção. É o que separa um projeto de um estilo de vida.

Quanto dura cada fase

Plano	Ativação	Queima	Anti-sanfona
Essencial, 4 semanas	semanas 1 e 2	semanas 3 e 4	retorno de manutenção 30 dias depois
Avançado, 8 semanas	1 e 2	3 a 6	7 e 8
Signature, 12 semanas	1 a 3	4 a 9	10 a 12

As datas exatas podem ser ajustadas conforme a sua resposta. Quem decide a passagem de fase sou eu, na avaliação.

FASE 1

1

Ativação

Preparar o terreno. Capinar, alinhar, afinar. Nada floresce em solo inflamado.

O que está acontecendo no seu corpo

- As aplicações e a alimentação desta fase trabalham em três frentes: baixar a inflamação, neutralizar o desgaste oxidativo das células e estimular um metabolismo que estava mais lento do que deveria.
- Você está limpando o ruído. É o que permite que tudo o que vem depois funcione melhor e dure mais.

O que você pode sentir

- Apetite menor e sensação de saciedade mais cedo.
- Nos primeiros dias, enjoo leve, cansaço ou intestino diferente. Costuma passar em poucos dias.
- A balança pode nem mexer ainda. Isso é esperado. Medida e composição corporal contam mais do que peso nesta fase.

O que depende de você

- Proteína em todas as refeições e água ao longo do dia.
- Dormir pelo menos 7 horas: é quando o corpo repara.
- Marcar os hábitos no Minha semana e anotar o que sentiu para a próxima visita.

Pular esta fase para "ir logo pra queima" é o erro mais comum de quem já tentou emagrecer sozinha. É por isso que o peso voltava.

FASE 2

2

Queima

A orquestra afinada começa a tocar. É aqui que você costuma ver o corpo mudar.

O que está acontecendo no seu corpo

- Com a inflamação mais baixa e o metabolismo ativo, o corpo passa a usar gordura como combustível de forma mais eficiente.
- Balança e medidas respondem. Na avaliação semanal a gente acompanha o que está saindo: o objetivo é gordura, não músculo.

O que você pode sentir

- Mais energia e disposição. Roupas começam a folgar antes de a balança mostrar tudo.
- Fome bem controlada. Se aparecer fome fora de hora, me conte: é sinal pra ajustar.

O que depende de você

- Treino de força entra pra valer. É ele que protege o músculo enquanto a gordura sai.
- Alimentação, treino e aplicação andam juntos. Um sem o outro reduz o resultado e aumenta a perda de massa magra.
- Não acelerar por conta própria: cortar refeições ou treinar em jejum aqui derruba músculo, não gordura.

Resultado bom nesta fase é o que a avaliação corporal mostra, não o que a balança do banheiro diz de manhã.

FASE 3

3

Anti-sanfona

Ensaiai até virar natural. É a fase que transforma um projeto momentâneo em estilo de vida.

O que está acontecendo no seu corpo

- O ritmo de perda desacelera de propósito. O corpo aprende a se manter no novo ponto sem entrar em modo de defesa.
- É a fase de refinamento: o que faltou de composição corporal a gente ajusta, e é quando a parte estética entra com mais força, se você quiser.

O que você pode sentir

- Estabilidade. Menos oscilação de peso, apetite previsível, energia constante.
- Vontade de relaxar os hábitos. É normal, e é exatamente o que esta fase existe pra segurar.

O que depende de você

- Manter o que já virou rotina: proteína, força, sono, água.
- Construir comigo o plano de manutenção: como comer, treinar e se acompanhar depois que as semanas terminam.
- Decidir o próximo passo: manutenção, nova etapa de emagrecimento ou refinamento estético.

A meta desta fase não é o número. É você sair daqui sabendo cuidar do seu corpo sem depender de projeto.

ROTINA

Como funciona a sua semana

Uma visita por semana, uma consulta por mês e um espaço só seu no site.

Na visita semanal

- Avaliação corporal completa: ultrassom e adipômetro. Comparamos com a semana anterior.
- Aplicação da semana.
- Ajustes no plano, se precisar.
- Dura cerca de 30 minutos.

Na consulta mensal

- Revisão do plano alimentar e das metas.
- Exames, quando pedidos.
- Decisão de passagem de fase.

Entre as visitas

- **Minha semana:** marque os hábitos todo dia. Leva 20 segundos e é o que eu olho antes de você entrar.
- Grupo no WhatsApp: avisos, lembretes e dúvidas rápidas.
- Área do paciente: prescrições, dietas e exames ficam lá.

O que trazer

- Roupas confortáveis que permita medir abdômen, braço e coxa.
- O que anotou no Minha semana.
- Dúvidas escritas: na hora a gente esquece.

Seu espaço no site: drabiancarodrigues.com.br/espacobr. Salve na tela inicial do celular e use sempre no mesmo aparelho.

SEGURANÇA

Sinais normais e quando me chamar

A maior parte do que você vai sentir é adaptação. Alguns sinais não são, e aí eu quero saber no mesmo dia.

Esperado, principalmente no começo

- Enjoo leve, que melhora comendo devagar e em porções menores.
- Menos apetite e saciedade rápida.
- Cansaço nos primeiros dias.
- Intestino mais lento ou mais solto por alguns dias.
- Pequeno hematoma no local da aplicação.

Me chame no mesmo dia

- Enjoo forte que impede de comer ou beber água.
- Vômitos repetidos.
- Dor abdominal intensa ou contínua.
- Tontura ao levantar, desmaio ou palpitação.
- Mais de 3 dias sem evacuar.
- Queda de cabelo bem acima do habitual.
- Qualquer coisa que te preocupe. Prefiro uma mensagem a mais do que uma a menos.

Nunca ajuste dose, pule aplicação ou acrescente suplemento ou remédio por conta própria. Me pergunte antes; a resposta é rápida.

PARA FECHAR

Cinco combinados

Viver mais só faz sentido se o corpo vier junto.

- Confie na ordem. Ativação antes de queima, queima antes de manutenção. Quem tenta pular fase é quem volta ao começo.
- Meça, não adivinhe. A avaliação corporal semanal conta a história real; a balança do banheiro conta só um pedaço.
- Proteína, força, sono e água são inegociáveis. As aplicações potencializam; não substituem.
- Marque a semana todo dia. Vinte segundos que mudam a próxima consulta.
- Na dúvida, chame. Ajustar cedo é fácil. Corrigir tarde é caro.



Dra. Bianca Rodrigues Neto

CRM/SP 289179 · Nutrologia e estética corporal · Vila Olímpia, São Paulo