



**Medli**  
CUIDANDO DE VOCÊ

# 10 DICAS PARA *Emagrecer*





WWW.  
Medli  
.com.br





01

Estabeleça Metas Realistas

02

Conheça Seu Corpo e Sua Saúde

03

Adote uma Alimentação Equilibrada

04

Movimente-se Regularmente

05

Tenha Sono de Qualidade

06

Controle o Estresse

07

Hidrate-se Corretamente

08

Evite Comparações e Respeite Seu Ritmo

09

Busque Apoio Profissional

10

Seja Persistente e Tenha Paciência

11

Encerramento

A Medli é uma empresa comprometida com a saúde e o bem-estar das pessoas que buscam um emagrecimento responsável. Nossa missão é democratizar o acesso a tratamentos médicos seguros e eficazes, apoiando você em cada etapa dessa jornada com profissionalismo, ética e carinho.

Contamos com um time de especialistas multidisciplinares — médicos, nutricionistas, psicólogos e educadores físicos — preparados para oferecer um acompanhamento completo. Todo paciente recebe um plano personalizado, elaborado com base em avaliações minuciosas, histórico clínico detalhado e necessidades individuais.

## Tecnologia a Serviço do Cuidado Humano

Nossa plataforma digital foi desenvolvida para tornar o tratamento prático, acessível e transparente. Por meio de consultas online, você pode iniciar seu plano com segurança, sem deslocamentos, e contar com um suporte contínuo que permite ajustes personalizados conforme sua evolução.

A Medli utiliza recursos tecnológicos para monitorar sua saúde, garantir a segurança no uso de medicamentos como a tirzepatida, controlar efeitos colaterais e aprimorar o engajamento no tratamento, tudo isso mantendo a proximidade do atendimento, mesmo à distância.

## Segurança Primeiro

Sabemos que o uso de medicamentos controlados exige extrema responsabilidade. Na Medli, seguimos rigorosamente as normas da Anvisa e do Conselho Federal de Medicina, priorizando sempre seu bem-estar e a adequação clínica do tratamento.



Não abrimos mão do acompanhamento médico constante, da supervisão multidisciplinar e do suporte psicológico, fatores que podem fazer toda a diferença para o sucesso e a segurança do seu processo.

## Nosso Compromisso com Você

Ao escolher a Medli, você não está apenas adotando um tratamento. Está entrando em uma comunidade médica que valoriza a transparência, o respeito, a educação e o cuidado individualizado.

Queremos empoderar você com conhecimento e suporte, para que enfrente os desafios da obesidade com confiança, sabendo que terá sempre uma equipe pronta para orientar, ajustar e celebrar cada conquista.

# Estabeleça Metas Realistas

Começar a jornada do emagrecimento de forma consciente é essencial para alcançar resultados sólidos e duradouros. E o primeiro passo para isso é estabelecer metas realistas que sejam possíveis de atingir dentro do seu estilo de vida e ritmo.

Muitas pessoas cometem o erro de fixar objetivos exagerados, como perder muito peso em pouco tempo, o que pode gerar frustração, ansiedade e até desânimo. Metas não alcançadas facilmente podem fazer com que você se sinta desmotivado e até mesmo desista logo no início.

**Para evitar isso, é importante que suas metas sejam:**

- **Específicas:** Saiba exatamente o que deseja alcançar, como perder 3 kg em um mês, ou caminhar 30 minutos diariamente.
- **Mensuráveis:** Seu progresso deve ser quantificável, para que você acompanhe os avanços e perceba suas conquistas concretas.
- **Atingíveis:** Defina objetivos que estejam dentro da sua realidade, respeitando seu corpo, rotina e saúde.
- **Relevantes:** As metas precisam ter significado pessoal para manter sua motivação alta.
- **Temporais:** Estabeleça prazos para alcançar cada etapa, criando comprometimento e foco.

Além disso, celebre cada pequena vitória. Perder meio quilo, escolher uma refeição saudável, aumentar o tempo de caminhada são sucessos que merecem reconhecimento. Isso fortalece a confiança e mantém o ânimo para continuar.

Estabelecer metas realistas também contribui para que seu processo seja mais saudável e equilibrado, prevenindo o efeito sanfona, que ocorre quando o peso oscila muito devido a dietas restritivas e insustentáveis.

**Lembre-se: emagrecer é uma maratona, não uma corrida de velocidade. Passos constantes e seguros levam a resultados duradouros, melhoram sua autoestima e criam hábitos que ficarão para a vida toda.**



## ☀️ Dicas para definir suas metas

- Escreva seus objetivos em um diário ou aplicativo de metas.
- Divida metas grandes em pequenas etapas para facilitar o progresso.
- Revise e ajuste suas metas periodicamente conforme seu avanço.
- Tenha metas de comportamento (ex.: beber água, dormir bem) além das metas de peso.
- Compartilhe suas metas com alguém de confiança para criar suporte e compromisso.



### CAPÍTULO 02

# Conheça Seu Corpo e Sua Saúde

Antes de iniciar qualquer plano de emagrecimento, é fundamental conhecer seu corpo, seu histórico de saúde, e entender suas necessidades específicas. Cada pessoa é única, e um emagrecimento seguro e eficaz começa com uma avaliação completa que considera fatores individuais, evitando riscos e melhorando os resultados.

Fazer exames médicos gerais, como avaliação de glicemia, colesterol, pressão arterial e função tireoidiana, permite identificar condições que podem influenciar o peso e o metabolismo. Essa análise ajuda a determinar o melhor caminho para seu emagrecimento, protegendo sua saúde.

Além dos exames físicos, é importante considerar aspectos emocionais, hábitos alimentares e rotina de atividade física. Muitas vezes, fatores como estresse, ansiedade ou sono inadequado impactam diretamente no ganho ou dificuldade para perder peso.

Evitar dietas da moda ou métodos não científicos é essencial para não colocar a saúde em risco. O acompanhamento por profissionais qualificados é indispensável para receber orientações personalizadas e seguras.

## Compreender seu corpo e estado de saúde te ajuda a:

- Respeitar seus limites e necessidades.
- Escolher estratégias adequadas.
- Realizar mudanças sustentáveis ao longo do tempo.
- Lembre-se de que a jornada é personalizada. O que funciona para uma pessoa pode não ser ideal para outra. Portanto, conheça seu corpo com atenção e busque ajuda especializada para garantir um emagrecimento eficiente e seguro.

## ☀️ Dicas para cuidar da sua saúde antes do emagrecimento

- Agende uma consulta médica para check-up completo.
- Faça exames solicitados e mantenha resultados atualizados.
- Anote sintomas, histórico de doenças e medicamentos usados.
- Seja sincero com seu profissional sobre sua rotina e hábitos.
- Evite influências de dietas não comprovadas e procure referências confiáveis.

**Ter consciência da sua saúde e corpo é o passo que dá segurança e qualidade à sua caminhada rumo ao emagrecimento.**







Adotar uma alimentação equilibrada não se trata de passar fome ou seguir dietas restritivas que não podem ser mantidas a longo prazo. É sobre fazer escolhas inteligentes que nutram seu corpo, fornecendo os nutrientes necessários para o bom funcionamento do organismo, além de controlar as calorias ingeridas.

- Frutas e vegetais: ricos em fibras, vitaminas, minerais e antioxidantes essenciais para a saúde.
- Proteínas magras: carnes brancas, ovos, peixes, leguminosas e derivados, que ajudam a preservar a massa muscular e controlam o apetite.
- Grãos integrais: como arroz integral, quinoa e aveia, que fornecem energia de qualidade e fibras.
- Gorduras boas: presentes no azeite, abacate, castanhas e sementes, que contribuem para a saciedade e saúde cardiovascular.

- Evite alimentos ultraprocessados ricos em açúcares, gorduras ruins, sódio e aditivos químicos. Eles prejudicam o metabolismo, aumentam a inflamação no organismo e dificultam o emagrecimento.
- Além disso, controle o tamanho das porções e respeite sua fome e saciedade. Comer com atenção plena ajuda a evitar exageros e compulsões.

- Planeje suas refeições antecipadamente para evitar decisões impulsivas.
- Faça lanches saudáveis entre as principais refeições para controlar a fome.
- Experimente novas receitas que incluam ingredientes naturais e variados.
- Hidrate-se ao longo do dia para evitar confundir sede com fome.
- Dê preferência a cozinhar em casa para controlar os ingredientes e evitar excessos.



Além dos exames físicos, é importante considerar aspectos emocionais, hábitos alimentares e rotina de atividade física. Muitas vezes, fatores como estresse, ansiedade ou sono inadequado impactam diretamente no ganho ou dificuldade para perder peso. Evitar dietas da moda ou métodos não científicos é essencial para não colocar a saúde em risco. O acompanhamento por profissionais qualificados é indispensável para receber orientações personalizadas e seguras.

## Compreender seu corpo e estado de saúde te ajuda a:

- Respeitar seus limites e necessidades.
- Escolher estratégias adequadas.
- Realizar mudanças sustentáveis ao longo do tempo.

Lembre-se de que a jornada é personalizada. O que funciona para uma pessoa pode não ser ideal para outra. Portanto, conheça seu corpo com atenção e busque ajuda especializada para garantir um emagrecimento eficiente e seguro.

## ☀ Dicas para cuidar da sua saúde antes do emagrecimento

- Agende uma consulta médica para check-up completo.
- Faça exames solicitados e mantenha resultados atualizados.
- Anote sintomas, histórico de doenças e medicamentos usados.
- Seja sincero com seu profissional sobre sua rotina e hábitos.
- Evite influências de dietas não comprovadas e procure referências confiáveis.

## Ter consciência da sua saúde e corpo é o passo que dá segurança e qualidade à sua caminhada rumo ao emagrecimento.



# Movimente-se Regularmente



A prática regular de atividade física é uma peça fundamental na jornada de emagrecimento e na promoção da saúde geral. Movimentar o corpo diariamente não só ajuda a queimar calorias, como também melhora o funcionamento do metabolismo, fortalece músculos, articulações e coração, além de aumentar a disposição e o bem-estar mental.

Para iniciantes, o ideal é começar com atividades leves e gradualmente aumentar a intensidade e duração dos exercícios, respeitando o ritmo do corpo.

## Benefícios da atividade física para o emagrecimento

- Aumento do gasto calórico: Essencial para criar o déficit energético necessário para perder peso.
- Preservação da massa muscular: Mantém a força e o metabolismo ativo durante o emagrecimento.
- Melhora da saúde cardiovascular: Reduz risco de doenças cardíacas e aumenta a resistência física.
- Redução do estresse: A atividade física libera endorfinas, que promovem sensação de prazer e relaxamento.

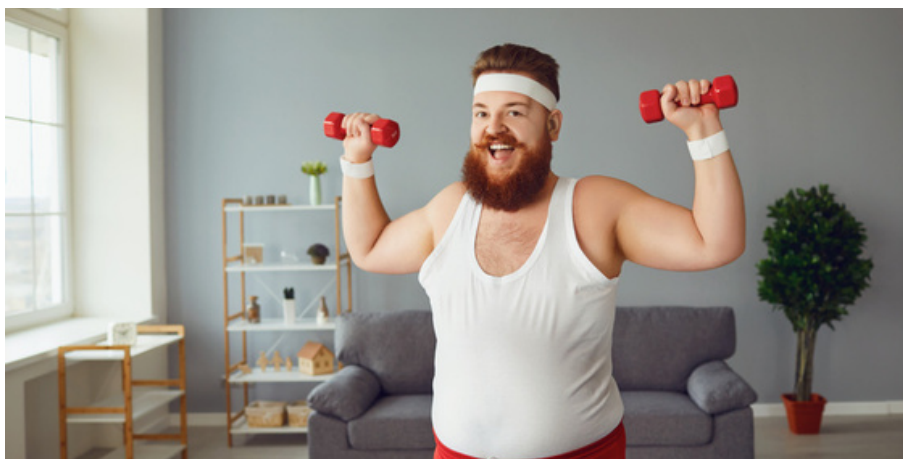
## Dicas para iniciar e manter o movimento

- Comece com caminhadas de 20 a 30 minutos por dia, cinco vezes por semana.
- Inclua exercícios de fortalecimento muscular, como alongamentos e atividades com o peso do corpo.
- Escolha atividades que você goste para aumentar a motivação, como dança, natação ou bicicleta.
- Convide amigos ou familiares para se exercitarem com você, tornando o hábito mais social e divertido.
- Respeite seus limites e evite exageros que possam causar lesões.

## ☀️ Dicas práticas para uma vida mais ativa

- Use o elevador menos e prefira escadas sempre que possível.
- Faça pausas ativas durante o trabalho, levantando e movimentando o corpo.
- Incorpore pequenos exercícios em casa enquanto assiste TV ou ouve música.
- Experimente aplicativos que orientam exercícios para iniciantes.
- Estabeleça uma rotina fixa para os exercícios e comprometa-se com ela.

**Manter-se ativo é essencial não só para emagrecer, mas para ganhar qualidade de vida e saúde a longo prazo. O importante é dar o primeiro passo e ser constante.**



## CAPÍTULO 5

# Tenha Sono de Qualidade

Dormir bem é um componente essencial para o emagrecimento saudável e para o bom funcionamento do organismo como um todo. O sono influencia diretamente a regulação dos hormônios da fome e da saciedade, como a grelina e a leptina, e a falta dele pode aumentar a vontade de comer alimentos calóricos, dificultando o processo de perda de peso.

Além disso, uma boa noite de sono melhora o metabolismo, a recuperação muscular e a saúde mental, fatores importantes para manter a motivação e o equilíbrio emocional durante o emagrecimento.

## Como o sono impacta no emagrecimento

- Regula os hormônios relacionados à fome: O sono inadequado aumenta a produção da grelina, que estimula a fome, e diminui a leptina, que sinaliza saciedade.
- Melhora a disposição para se exercitar: Quem dorme bem tem mais energia para praticar atividades físicas.
- Reduz o estresse: O descanso adequado diminui a produção de cortisol, hormônio que favorece o acúmulo de gordura abdominal.

## O que fazer para melhorar o sono

- Estabeleça uma rotina de horários para dormir e acordar todos os dias.
- Evite o uso de eletrônicos pelo menos uma hora antes de dormir, pois a luz azul atrapalha a produção de melatonina.
- Crie um ambiente confortável, escuro e silencioso no quarto.
- Evite consumir cafeína e alimentos pesados nas horas que antecedem o sono.
- Pratique técnicas de relaxamento, como meditação ou respiração profunda, para preparar o corpo para o descanso.

## ☀️ Dicas para melhorar sua qualidade de sono

- Durma entre 7 a 9 horas por noite.
- Use cortinas blackout para bloquear a luz externa.
- Evite cochilos longos durante o dia para não interferir na noite.
- Experimente aromaterapia com óleos relaxantes, como lavanda.
- Faça atividades físicas regulares, mas evite exercícios intensos perto da hora de dormir.

Investir na qualidade do sono é fundamental para equilibrar seu metabolismo, controlar a fome e garantir disposição para a sua jornada de emagrecimento.



# Controle o Estresse



O estresse é um dos fatores que mais pode prejudicar o emagrecimento. Quando estamos estressados, o corpo libera o hormônio cortisol, que em níveis elevados pode aumentar o acúmulo de gordura, principalmente na região abdominal, além de estimular o aumento do apetite por alimentos calóricos e ricos em açúcar.

Controlar o estresse não é apenas uma questão de bem-estar emocional, mas também de cuidado com o corpo, pois o equilíbrio mental influencia diretamente no sucesso da perda de peso e na manutenção de hábitos saudáveis.

## Como o estresse interfere no emagrecimento

- Aumento do cortisol: Estresse crônico eleva o cortisol, que aumenta o apetite e favorece o armazenamento de gordura.
- Compulsão alimentar: Muitas pessoas buscam conforto na comida em momentos de tensão, dificultando o controle alimentar.
- Dificuldade para dormir: O estresse pode causar insônia, prejudicando o sono e os processos metabólicos relacionados.

## Estratégias para controlar o estresse

- Pratique atividades relaxantes como meditação, ioga ou técnicas de respiração.
- Reserve momentos para hobbies e lazer, que ajudam a aliviar a tensão.
- Busque apoio psicológico caso sinta que o estresse está afetando sua vida.
- Organize sua rotina para evitar sobrecargas e administrar melhor seu tempo.
- Conecte-se com amigos e familiares para fortalecer seu suporte social.



## ☀️ Dicas para manter o estresse sob controle

- Faça pausas curtas ao longo do dia para relaxar a mente.
- Evite sobrecarregar-se com informações negativas ou excesso de notícias.
- Utilize aplicativos que guiem meditação e relaxamento, como Headspace ou Calm.
- Mantenha uma alimentação equilibrada para melhorar o humor e a disposição.
- Durma bem para que seu corpo recupere a capacidade de lidar com o estresse.

**Cuidar da saúde mental e controlar o estresse são passos fundamentais para garantir que seu processo de emagrecimento seja eficaz e prazeroso, mantendo o equilíbrio do corpo e da mente.**



# Hidrate-se Corretamente



Manter-se hidratado é essencial em qualquer processo de emagrecimento, pois a água desempenha vários papéis fundamentais no funcionamento do organismo. Ela auxilia no metabolismo, na digestão, na eliminação de toxinas e contribui para a sensação de saciedade, ajudando a controlar a fome.

A desidratação leve pode ser confundida com fome, levando ao consumo desnecessário de alimentos e prejudicando o controle do peso. Por isso, é importante estar atento à ingestão adequada de líquidos ao longo do dia.

## Benefícios da hidratação para o emagrecimento

- Facilita o metabolismo: A água ajuda a queimar calorias e metabolizar as gorduras.
- Controla o apetite: Beber água antes das refeições pode reduzir a fome e a quantidade de comida ingerida.
- Melhora a função renal: Ajuda a eliminar produtos do metabolismo, evitando retenção de líquidos.
- Contribui para a saúde da pele: Hidratação adequada melhora a aparência e elasticidade da pele.

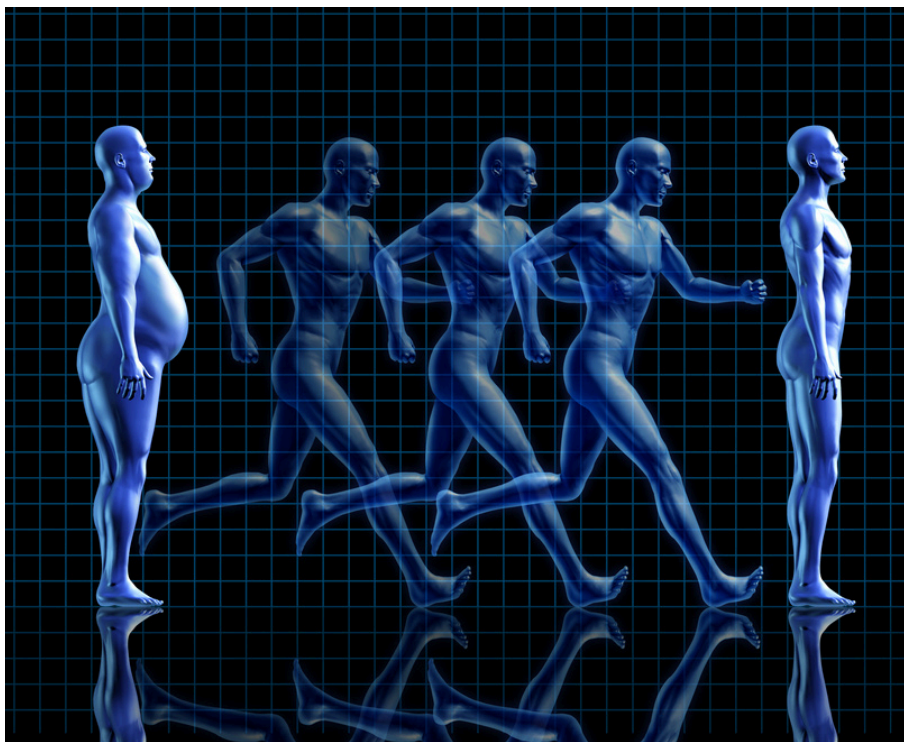
## Quantidade recomendada e dicas para aumentar a ingestão

- A recomendação geral é beber de 1,5 a 2 litros de água por dia, podendo variar conforme peso, clima e atividades físicas.
- Prefira água pura e evite bebidas açucaradas ou com calorias.
- Consuma chás naturais sem açúcar para variar os líquidos.
- Leve uma garrafinha com você e crie o hábito de beber em pequenos goles ao longo do dia.

**Manter-se bem hidratado é um hábito simples que faz grande diferença na sua saúde e facilita a perda de peso. Dê atenção a esse cuidado desde o início da sua jornada!**



# Evite Comparações e Respeite Seu Ritmo



Cada pessoa tem seu próprio metabolismo, história, desafios e ritmo quando se trata de emagrecimento. Evitar comparações com outros é fundamental para manter a motivação e o equilíbrio emocional durante a jornada.

Comparar seus resultados, tempo ou métodos com os de outras pessoas pode gerar frustração, ansiedade e até desânimo, prejudicando o processo. A chave para um emagrecimento saudável é focar no seu corpo, suas necessidades e progressos.

## Por que evitar comparações?

- Cada corpo reage de forma única: fatores genéticos, idade, sexo e estilo de vida influenciam os resultados.
- Processos diferentes exigem tempos diferentes: o que funciona para um pode não funcionar para outro.
- Comparações podem gerar autocrítica excessiva: afetando a autoestima e a confiança.
- Focar em você fortalece o compromisso: ao valorizar suas conquistas pessoais, você desenvolve uma relação positiva com o emagrecimento.

## Como respeitar seu ritmo?

- Estabeleça metas personalizadas que façam sentido para sua vida.
- Entenda que pequenas mudanças constantes levam a grandes transformações.
- Valorize os progressos diários, mesmo que pareçam pequenos.
- Pratique a autocompaixão, evitando cobranças desnecessárias.
- Busque inspiração em histórias positivas, mas lembre-se que o foco é a sua jornada.

## ☀️ Dicas para manter o foco em você

- Desconecte-se de conteúdos que geram ansiedade nas redes sociais.
- Escreva um diário das suas conquistas e desafios pessoais.
- Compartilhe sua jornada com pessoas que apoiem e incentivem.
- Reconheça que cada dia é uma nova oportunidade para recomeçar.
- Pratique o mindfulness para fortalecer sua conexão com o corpo.

**Aprender a respeitar seu corpo e seu tempo é um dos maiores presentes que você pode se dar na caminhada do emagrecimento. Essa atitude promove saúde mental e física, essenciais para o sucesso.**



# Busque Apoio Profissional



Encarar a jornada do emagrecimento com o suporte de profissionais qualificados é um dos fatores que mais contribuem para o sucesso e a segurança do processo. Médicos, nutricionistas, educadores físicos e psicólogos formam a equipe multidisciplinar que pode ajudar você a superar desafios e criar hábitos saudáveis e duradouros.

## Por que o acompanhamento profissional é importante?

- Avaliação personalizada: Profissionais avaliam seu estado de saúde, necessidades e limitações para criar um plano adequado.
- Orientação segura: Evita o uso de dietas extremas, suplementos sem comprovação e práticas prejudiciais.
- Suporte emocional: Psicólogos ajudam a lidar com questões emocionais que impactam o comportamento alimentar.
- Monitoramento dos resultados: Acompanhamento constante permite ajustes e motivações ao longo do caminho.

## Como encontrar e aproveitar o apoio?

- Procure profissionais registrados e com referências confiáveis.
- Seja aberto e honesto sobre suas dificuldades e objetivos.
- Participe ativamente das consultas e siga as orientações com comprometimento.
- Utilize recursos oferecidos, como grupos de apoio e programas digitais.
- Lembre-se que pedir ajuda é um ato de coragem e cuidado consigo mesmo.

## ☀ Dicas para aproveitar melhor o suporte profissional

- Faça perguntas e tire dúvidas durante as consultas.
- Compartilhe mudanças no seu dia a dia para que o tratamento seja ajustado.
- Estabeleça uma comunicação clara e frequente com a equipe.
- Valorize cada sessão e o esforço da equipe para acompanhar você.
- Mantenha o compromisso, mesmo nos momentos difíceis.

# Seja Persistente e Tenha Paciência

O processo de emagrecimento é uma caminhada contínua que exige persistência, paciência e compromisso. Resultados sólidos e duradouros não acontecem da noite para o dia; eles são frutos da soma de pequenos esforços diários e de um estilo de vida saudável.

Muitas pessoas iniciam motivadas, mas se frustram diante de obstáculos ou lentidão nos resultados, o que pode causar desistência. Entender que o emagrecimento é um processo gradual é fundamental para manter-se firme no caminho.

## A importância da persistência

- Consistência supera intensidade: Pequenas ações feitas regularmente produzem mais resultados do que esforços intensos e esporádicos.
- Aprender com os erros: Recaídas e falhas fazem parte do processo; o importante é recomeçar sem se julgar.
- Motivação interna: Ter clareza sobre seus motivos e objetivos alimenta sua força para continuar.
- Celebrar cada progresso: Valorizar as conquistas, mesmo as pequenas, reforça a autoestima e o comprometimento.

## Como cultivar a paciência

- Estabeleça expectativas realistas, entendendo que as mudanças levam tempo.
- Evite comparações e respeite seu ritmo único.
- Foque no processo, não apenas no resultado final.
- Use apoios emocionais, como amigos, familiares ou profissionais, para fortalecer a resiliência.
- Encare cada desafio como aprendizado e oportunidade de crescimento.



# Encerramento



## Seu Tratamento com Segurança e Exclusividade Medli

A jornada rumo ao emagrecimento saudável e sustentável é única para cada pessoa, e o acompanhamento médico especializado é essencial para garantir que esse caminho seja seguro, eficaz e respeitoso com sua saúde.

Este material foi elaborado com o compromisso da Medli em oferecer informações claras, responsáveis e alinhadas às melhores práticas clínicas, com o objetivo de apoiar você em todas as etapas do tratamento com tirzepatida.

## A importância do acompanhamento médico

Reforçamos que o uso de medicamentos como a tirzepatida deve ser sempre acompanhado de perto por profissionais habilitados, que monitoram sua saúde, personalizam as doses e ajustam o tratamento conforme necessário para minimizar riscos e maximizar resultados.

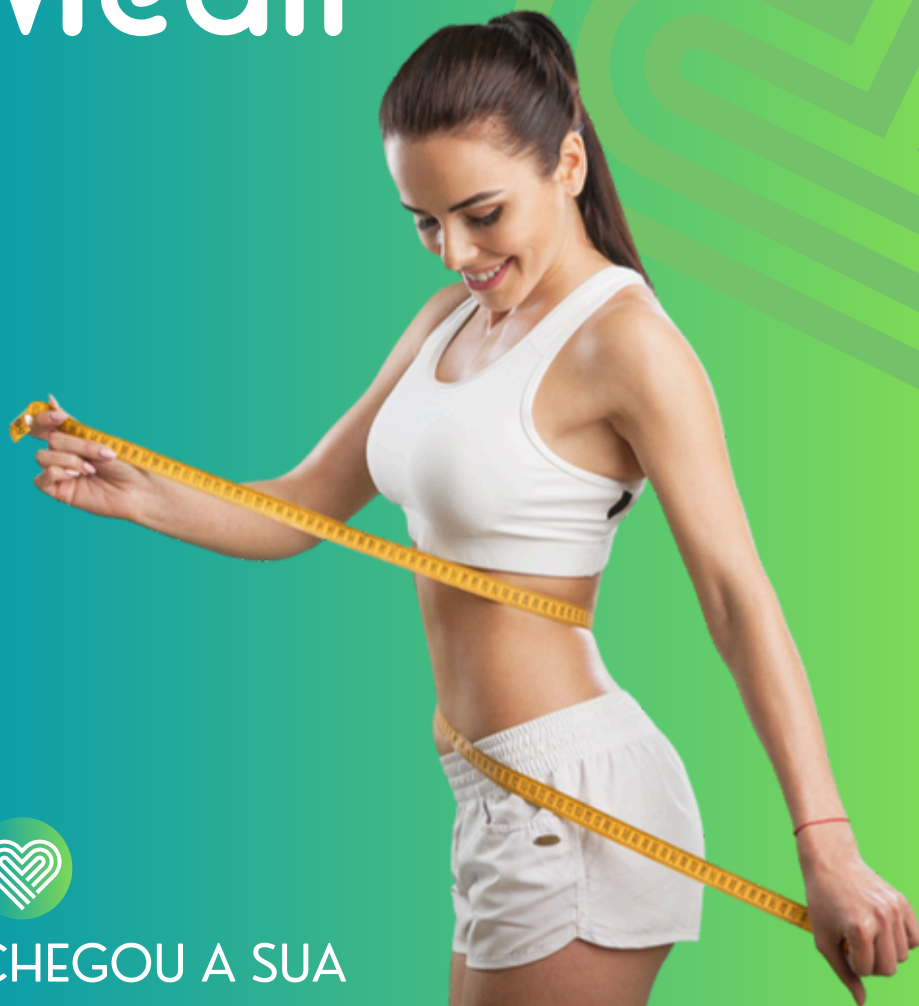
Nunca inicie ou interrompa o tratamento sem orientação médica e use sempre os canais oficiais da Medli para tirar dúvidas e receber suporte contínuo. Nosso conteúdo é exclusivo

**Este e-book e todo o material informativo produzido são de propriedade exclusiva da Medli. É proibida qualquer reprodução, cópia, distribuição ou uso em outras empresas, clínicas ou plataformas sem autorização expressa por escrito.**

A proteção do nosso conteúdo visa preservar a qualidade, a segurança e a confiabilidade das informações que oferecemos aos nossos pacientes.

Agradecemos pela confiança e por permitir que a Medli faça parte da sua jornada de transformação e saúde. Estamos sempre à disposição para caminhar com você, com ciência, ética e cuidado humano.

# Medli



CHEGOU A SUA

# CHANCE!

[WWW.MEDLI.COM.BR](http://WWW.MEDLI.COM.BR)



# DE EMAGRECER

COM SAÚDE E CONFIANÇA



# Medli



CUIDANDO DE VOCÊ