

Dra. Rafaela A. D'Aquino
Dra. Tatiane Cehlen

METABOLISMO ATIVO

CHEGA DE DIETAS QUE NÃO FUNCIONAM

UM CONVITE EXCLUSIVO PARA VOCÊ TRANSFORMAR SUA
VIDA COM O PROGRAMA START METABÓLICO.

Aviso Importante

Bem-vinda! Se você está lendo este e-book, provavelmente já sentiu a frustração de tentar emagrecer e não ver resultados duradouros. Talvez você se esforce, cuide da alimentação, e mesmo assim, a balança não coopera ou o peso volta. Você não está sozinha. Nós entendemos sua jornada. Este guia foi criado pensando em você, que busca um caminho leve, eficaz e que respeite sua vida e seu metabolismo." (Este trecho valida a dor e oferece acolhimento).

Sobre as Autoras

Dra. Rafaela Agner D'Aquino, nutricionista pós-graduada em Emagrecimento e Metabolismo. Optei pela nutrição por compreender que era a profissão que me permitiria exercitar duas características marcantes em mim: o amor por cuidar do outro e a comunicação. Iniciei minha trajetória na nutrição esportiva, onde aprendi a importância da precisão e da estratégia; passei pela nutrição oncológica, onde pude exercitar a empatia; e hoje atuo no emagrecimento com foco em metabolismo, área em que compreendi que a mudança verdadeira e duradoura acontece de dentro para fora — não apenas no comportamento, mas no metabolismo. Minha paixão é mostrar que o emagrecimento sustentável é possível quando entendemos e ativamos o metabolismo, especialmente para pessoas com rotinas intensas, que já tentaram de tudo e ainda não encontraram um caminho real, flexível e possível de manter.



Sobre as Autoras

Sou a **Dra. Tatiane Gehlen**, médica dedicada ao cuidado integral e à restauração da capacidade física. Escolhi a medicina regenerativa porque ela une minhas maiores motivações: cuidar profundamente das pessoas e transformar vidas por meio de inovação e acolhimento. Comecei minha trajetória na medicina da dor, onde aprendi que cada corpo tem uma história única. Com o tempo, aprofundei-me nas tecnologias avançadas de reabilitação e compreendi que o futuro da medicina está na regeneração — em tratar com precisão, acelerar a recuperação e diminuir a necessidade de medicamentos. Hoje, no **Instituto Repor**, meu propósito é devolver movimento, aliviar dores crônicas e conduzir cada pessoa em uma jornada que envolve autoconhecimento, espiritualidade, superação e decisões compartilhadas com uma equipe multidisciplinar preparada para entregar resultados reais.



Sobre as Autoras

Juntas, as Dras. Rafaela e Tatiane oferecem uma abordagem consciente, prática e integrada, mostrando que emagrecimento sustentável e bem-estar são possíveis quando nutrição, medicina e comportamento atuam em conjunto.

Por que seu corpo não está respondendo?

Você já se pegou pensando: 'Por que com os outros é tão fácil e para mim não?' Ou, 'Será que estou fazendo tudo errado, de novo?' Se a resposta é sim, respire fundo. Você não está sozinha e, o mais importante, a culpa não é sua. A verdade é que seu corpo tem uma linguagem própria, e nós vamos te ajudar a ouvi-la.

SUMÁRIO

PARTE 1 - METABOLISMO-----08

1.1. COMO SEU METABOLISMO IMPACTA O EMAGRECIMENTO-----09

RESISTÊNCIA À INSULINA-----09

DISLIPIDEMIA (COLESTEROL ALTO)---10

GORDURA DISFUNCIONAL-----11

CÉREBRO COMO MAESTRO DO METABOLISMO---
-----11

PREFERÊNCIAS ALIMENTARES E COMPORTAMENTO-----13

COMPOSIÇÃO CORPORAL VS. PESO NA BALANÇA-----14

INFLUÊNCIA GENÉTICA E AMBIENTE -----
-----15

PAPEL DO INTESTINO NO EMAGRECIMENTO-----
-----16

**PARTE 2 - ALIMENTAÇÃO E METABOLISMO-----
-----18**

SUMÁRIO

PARTE 3 - PAPEL DO MÉDICO NA INTERVENÇÃO-----21

**PARTE 4 - CONEXÃO ENTRE METABOLISMO E GESTÃO DA DOR --
-----24**

PARTE 5 - PRÓXIMOS PASSOS----26

PARTE

01

METABOLISMO

Quando falamos que o emagrecimento ocorre de dentro para fora, queremos dizer que **é necessário organizar seu organismo antes de emagrecer de forma eficiente e sustentável.**

Seu metabolismo funciona como uma fábrica: entra alimento e sai energia. Em um sistema ideal, a quantidade de alimento seria proporcional à energia produzida. Mas cada corpo é único e complexo. Diferentes órgãos funcionam como “máquinas” dessa fábrica, e o cérebro é o gerente que coordena tudo.

E quando o gerente está sobrecarregado ou as máquinas desreguladas, toda a fábrica sofre, e **seu emagrecimento é o primeiro a ser impactado.**

1.1. COMO SEU METABOLISMO IMPACTA O EMAGRECIMENTO

O seu corpo fala com você — basta aprender a ouvir. Alguns sinais indicam que seu metabolismo está bloqueando resultados. *Pronta para descobrir quais são eles e o que cada um significa para você?*

RESISTENCIA À INSULINA

Você já tentou emagrecer, fez dieta, cortou calorias... e mesmo assim a balança não anda?

Essa é uma história muito comum, e a **resistência à insulina** pode ser a vilã por trás disso.

Funciona assim: quando você come, seu corpo transforma o alimento em glicose, que é a energia do dia a dia. A insulina, produzida pelo pâncreas, pega esse açúcar e leva para as células usarem como combustível.

Só que, na resistência à insulina, suas células “fazem de conta que não escutam” esse chamado. Resultado: o pâncreas precisa liberar cada vez mais insulina para dar conta. E aqui vem o problema: **quando tem muita insulina circulando, seu corpo entende que já tem energia sobrando e não precisa queimar gordura estocada.**

Ou seja: mesmo em dieta, seu organismo demora

muito mais para acessar as reservas de gordura. É como ter um tanque cheio de combustível, mas o motor não consegue usar.

Se você tem dificuldade de emagrecer, cansaço, fome frequente ou barriga que não some, saiba que não é falta de empenho: pode ser seu corpo te dando sinais claros de resistência à insulina, travando seus resultados.

DISLIPIDEMIA (COLESTEROL ALTO)

Se você vive cansada e sem disposição, no dia a dia ou no treino, o colesterol alto pode estar sabotando sua energia e seu emagrecimento.

Pensa numa mangueira com um nó: a água até passa, mas com dificuldade. É assim que suas artérias funcionam quando estão “entupidas” pelo excesso de colesterol: o sangue circula, mas leva menos oxigênio e nutrientes para músculos e células.

Resultado? Mais cansaço, menos disposição, pior rendimento no exercício e até menor gasto calórico. Ou seja: colesterol alto não trava só sua saúde, mas também seu emagrecimento.

GORDURA DISFUNCIONAL

Acúmulo de gordura é, na verdade, um mecanismo de proteção: seu corpo guarda o excesso de energia em um “estoque seguro”. Só que esse estoque tem limite. Quando ele estoura, a gordura passa a se infiltrar em órgãos e vasos, gerando inflamação.

Essa **inflamação** é como um 'incêndio silencioso' que seu corpo precisa apagar antes de conseguir focar em emagrecer. Não é que você não se esforce, é que seu corpo tem uma prioridade maior no momento.

CÉREBRO COMO MAESTRO DO METABOLISMO

O **cérebro coordena todo o seu corpo** e ele tem um poder imenso sobre seu comportamento alimentar. O mais fascinante (e desafiador) é que o cérebro interpreta o emagrecimento como uma ameaça à vida.

Isso acontece porque a gordura corporal tende a se defender: ao ser mobilizada, ela libera substâncias que se ligam ao cérebro, aumentando sua fome (especialmente por alimentos ricos em

em açúcar e gordura) e reduzindo o gasto energético. Isso mesmo! Aquela vontade incontrolável de doce ou lanches rápidos que você sente, muitas vezes não é 'falta de vergonha na cara', mas sim uma resposta do seu cérebro tentando te 'proteger'.

Por isso, o **emagrecimento inteligente** não deve mirar apenas na perda de gordura, mas também em adaptar o cérebro a esse novo peso, criando condições para que o corpo aceite e sustente essa mudança. E essa é a chave para você nunca mais entrar no ciclo do 'efeito sanfona' e manter o peso com leveza.

PREFERENCIAS ALIMENTARES E COMPORTAMENTO

Suas **preferências por alimentos mais açucarados e industrializados** podem refletir a saúde do seu cérebro. É o **sistema de recompensa trabalhando de forma desregulada**, te pedindo mais para sentir o mesmo prazer.

A exposição frequente a estímulos que elevam a dopamina acima do normal — como álcool, drogas, estímulos visuais e alimentos hiperpalatáveis — acaba reduzindo a sensibilidade cerebral a esse excesso de prazer. Com o tempo, para atingir o mesmo nível de satisfação, o cérebro exige estímulos ainda maiores.

O resultado? Nunca ficamos completamente satisfeitos. Essa é a sua luta com os doces e os lanches rápidos explicada pela ciência!

Por isso, se você sente que perdeu o controle sobre o seu comportamento alimentar, isso pode ser um sinal importante de adaptação do seu corpo ao ambiente — e não simplesmente 'falta de força de vontade'. E a boa notícia é que podemos reeducar esse sistema!

COMPOSIÇÃO CORPORAL VS. PESO NA BALANÇA

O mesmo peso na balança pode representar corpos completamente diferentes em termos de saúde e estética. Você pode estar com 80kg hoje e sentir-se desanimada, mas se transformarmos esses 80kg em mais músculo e menos gordura, sua saúde, disposição e o espelho irão te mostrar uma nova mulher!

Por isso, focar no ganho de massa muscular durante o emagrecimento é estratégico. Você aumenta a eficiência do processo, emagrece de forma mais sustentável e melhora a saúde metabólica. É por isso que, no **START METABÓLICO**, priorizamos estratégias que constroem um corpo mais forte e eficiente!

INFLUÊNCIA AMBIENTE

GENÉTICA

E

Os **códigos genéticos** funcionam como livros mas o ambiente em que vivemos pode 'ativar' ou 'desativar' capítulos que não queremos ler. Se seus pais têm doenças crônicas, obesidade ou baixa massa muscular, é provável que essas informações também estejam presentes no seu código genético. Porém, são os seus comportamentos que vão determinar se essas informações serão ou não 'ativadas'. A boa notícia é que você tem o poder de reescrever sua história!

O desafio é que vivemos em um meio tóxico, onde a cultura de alimentos hiperpalatáveis, o comer desordenado e o consumo de bebidas alcoólicas estão por toda parte. Se você já carrega um histórico familiar negativo, a exposição constante a esse ambiente aumenta ainda mais o seu risco de desenvolver problemas metabólicos. *Mas com as ferramentas certas, você pode blindar seu corpo e sua mente contra essas influências.*

PAPEL DO INTESTINO NO EMAGRECIMENTO

O seu **intestino abriga uma população de microrganismos** — conhecida como microbiota intestinal — que é única em cada pessoa. E essa 'população' influencia diretamente seu humor, sua energia, sua fome e até mesmo a forma como você absorve os nutrientes!

Por isso, sinais como excesso de gases, constipação, diarreia ou evacuação irregular não devem ser ignorados — podem indicar um intestino em desequilíbrio que precisa de atenção, e que pode estar atrapalhando seu emagrecimento e bem-estar geral.

PARTE

02

ALIMENTAÇÃO E METABOLISMO

Quero que você saia desta seção convencido de que **não existe uma dieta perfeita para todos**, mas sim uma **estratégia personalizada** que depende do seu ponto de partida metabólico, dos seus objetivos e da sua rotina. Esqueça as dietas da moda que prometem milagres e só te deixam frustrada. Sua solução é única, como você.

Não existe “o método certo”. O que existe é a **leitura correta do seu metabolismo**, um diagnóstico cuidadoso, e a construção de um plano que só faz sentido se for desenhado **com você e para você**. E é exatamente isso que oferecemos no ***START METABÓLICO***.

Nenhuma dieta funciona sem que a pessoa consiga viver com ela.

É por isso que, como nutricionista especialista em

emagrecimento e metabolismo, meu compromisso não é com uma dieta engessada, mas com uma estratégia realista, possível e eficaz.

E para isso, você é parte ativa do processo. Escuto não apenas o que o seu corpo mostra em exames e avaliações, mas também o que você sente, deseja e precisa para se sentir bem: no seu metabolismo, nas suas emoções e na sua vida social.

Cada resultado — seja ele uma perda de peso, uma melhora no bem-estar ou até um aparente 'travamento' — não é um fracasso, mas sim um sinal do seu metabolismo, que nos aproxima ainda mais de entender como ele funciona. Com o **START METABÓLICO**, cada passo é uma descoberta, não um julgamento.

Quando unimos ciência, individualização e acolhimento, o objetivo deixa de ser apenas perder peso: passa a ser fazer o seu metabolismo trabalhar a favor da sua saúde e do seu bem-estar geral. Esta é a promessa do **START METABÓLICO**: *uma vida com mais leveza, energia e confiança, para você e para sua família.*

PARTE

03

PAPEL DO MÉDICO NA INTERVENÇÃO

O mercado foi invadido por promessas de medicamentos como soluções rápidas e mágicas para emagrecer. Você provavelmente já viu ou até tentou alguma dessas 'soluções milagrosas'. Se chegou até aqui esperando que eu alimente essa fantasia, vai se decepcionar: *meu compromisso é com a verdade e com a ciência, e principalmente, com a sua saúde a longo prazo.*

Talvez você já tenha ouvido histórias de pessoas que usaram medicações da moda e não tiveram resultados duradouros. Isso acontece porque o sucesso do emagrecimento não se mede apenas na perda de peso inicial, mas sim na **manutenção após 1 ano**. Antes disso, qualquer resultado é apenas provisório.

O reganho de peso não é apenas frustrante: ele altera o metabolismo.

Cada vez que há perda e recuperação de peso, o corpo passa a gastar menos calorias. Esse histórico de 'efeito sanfona' é sinal de um metabolismo progressivamente mais lento, tornando cada nova tentativa mais desafiadora. Por isso, investir na estratégia certa desde o início é fundamental, e o **START METABÓLICO** é esse investimento.

Quando falamos em tratamento farmacológico, precisamos sempre avaliar o ponto de partida metabólico. Existem medicamentos que atuam sobre resistência à insulina, controle de apetite ou inflamação, mas que não promovem a perda de gordura de forma direta. Há também opções mais efetivas na redução de gordura, mas que podem comprometer a composição corporal se não forem acompanhadas de ajustes no estilo de vida.

Por isso, os medicamentos não são atalhos. Eles são ferramentas importantes, que quando bem indicadas pelo médico, dentro de um planejamento estratégico, podem facilitar o processo e ajudar o paciente a superar desafios. Mas, sem uma base sólida de hábitos, podem se transformar em risco, aumentando as chances de reganho de peso e desequilíbrios metabólicos. No

No **START METABÓLICO**, a abordagem é integrada, garantindo que se houver necessidade de medicação, ela será parte de um plano maior e sustentável.

No fim, o que define o sucesso não é apenas o remédio prescrito, mas o quanto o paciente está disposto a se envolver no processo. Com o apoio médico adequado e a integração de estratégias nutricionais e comportamentais, os medicamentos podem deixar de ser ilusões de curto prazo e se tornarem aliados reais no caminho de um emagrecimento saudável e sustentável. É exatamente essa jornada de envolvimento e apoio que o **START METABÓLICO** proporciona.

PARTE 04

CONEXÃO ENTRE EMAGRECIMENTO E GESTÃO DE DOR

O **Instituto Repor**, em colaboração com a **Dra. Rafaela** e a **Dra. Tatiane**, desenvolveu este material como complemento essencial às nossas terapias, para que você viva sem dor e com mais **qualidade de vida**.

A gestão do metabolismo é um **pilar fundamental** no cuidado com a dor e na manutenção da saúde a longo prazo. Mesmo que a dor não seja sua principal preocupação hoje, a otimização metabólica significa mais disposição, menos cansaço e uma melhora significativa na sua qualidade de vida como um todo. Quando o metabolismo é otimizado e há uma gestão adequada do peso, o corpo passa a funcionar de forma mais eficiente, com maior capacidade de regeneração, resposta ao tratamento e melhora global do bem-estar. Imagine-se com mais energia para o trabalho, mais pique para sua família e sem

as dores que antes limitavam seus movimentos!



PARTE

05

PROXÍMOS PASSOS

Sua Jornada de Transformação Começa AGORA:
Garanta Sua Vaga no ***START METABÓLICO!***

Você chegou até aqui porque não busca apenas perder peso, mas sim ***transformar sua relação com o corpo***, com a comida e com a vida. Você entendeu que o emagrecimento duradouro vai muito além da balança e que o seu metabolismo é a chave para a mudança. Agora, prepare-se para dar o passo mais importante em direção à sua versão mais leve, confiante e cheia de energia!

O ***START METABÓLICO*** é o programa desenhado para pessoas como você, que valorizam **resultados reais, ciência e um acompanhamento humano e acolhedor**. Ele é a continuação prática e aprofundada de tudo o que você aprendeu neste e-book, oferecendo as ferramentas e o suporte que você precisa para ativar seu metabolismo e alcançar o emagrecimento sustentável.

PARTE

05

PROXÍMOS PASSOS

Sua Jornada de Transformação Começa AGORA:
Garanta Sua Vaga no ***START METABÓLICO!***

No START METABÓLICO, você vai encontrar:

Individualização: Um plano alimentar flexível, adaptado à sua rotina corrida, que respeita suas preferências e não te priva do prazer de comer e socializar.

Acolhimento e Motivação: Um suporte constante para te ajudar a mudar comportamentos, controlar a ansiedade que leva aos doces e lanches rápidos, e superar o 'efeito sanfona'.

Ciência e Resultados Duradouros: Estratégias baseadas em evidências para ativar seu metabolismo de dentro para fora, garantindo um emagrecimento que dura e melhora sua saúde e autoestima.

PARTE 05

PROXÍMOS PASSOS

Sua Jornada de Transformação Começa AGORA:
Garanta Sua Vaga no ***START METABÓLICO!***

No START METABÓLICO, você vai encontrar:

Comunidade de Apoio: Conecte-se com outras mulheres que compartilham da mesma jornada, fortalecendo sua motivação e senso de pertencimento.

O lançamento do START METABÓLICO está próximo, e você tem uma oportunidade única de começar sua transformação por um valor especial de pré-lançamento: Apenas R\$ 49,90!

Mas atenção: este valor promocional é por tempo limitado e para as primeiras vagas! Não perca a chance de ativar seu metabolismo e mudar sua vida.

Não espere mais para se sentir leve, disposta e confiante! Clique no botão abaixo e garanta seu acesso VIP ao START METABÓLICO e todos os bônus exclusivos de lançamento!

Dra. Rafaela A. D'Aquino
Dra. Tatiane Gehlen

REDES SOCIAIS

[@INSTITUTOREPOR](#)
[@NUTRIRAFELA_DAQUINO](#)
[@DRATATIANEGEHLLEN](#)

