



DRA INGRID LEAL LINS
ENDOCRINOLOGIA
CRM - 8969-PB



PLANNER METAS & METABOLISMO

(7 DIAS DE AÇÃO)



Rastreando a conexão entre Estresse, Sono e Glicemia (Foco DM2 & Obesidade)

TABELA DE MONITORAMENTO SEMANAL (7 DIAS)

Dia	Glicemia (mg/dL)	Horas de Sono	Estresse (0 a 10)	Ação Anti-Cortisol Realizada (Marque X) - se realizou pelo menos uma dessas ações por dia				Observações
				10 min de Respiração Funcional ou Silêncio	Corte de Tela 1h antes de dormir	Despertar Suave: evitou alarme alto e repentino	Café da manhã com Fontes de Proteína	
Seg								
Ter								
Qua								
Qui								
Sex								
Sáb								
Dom								

DICAS DE OURO

- O Alarme Suave:** Usar um alarme gradual ou simulador de nascer do sol minimiza o pico de cortisol matinal e otimiza a sua resposta à insulina na primeira refeição.
- Prioridade Proteica:** Sua primeira refeição do dia deve ter proteína de qualidade. Isso ajuda a estabilizar a glicemia, evitando o pico de insulina que o cortisol tende a induzir.
- A Regra dos 8:** Tente atingir 8 horas de sono todas as noites. O sono regula os hormônios da fome e do estresse.
- Hidratação:** Beba um copo grande de água antes do café. A desidratação é um estressor metabólico silencioso.

Importante: Após 7 dias de monitoramento, procure acompanhamento profissional se necessário.



DRA INGRID LEAL LINS
ENDOCRINOLOGIA
CRM - 8969-PB

(83) 98847-1234

draingridleal@gmail.com

www.draingridleal.com.br

R. Catulo da Paixão Cearense, 77 - Brisamar,
João Pessoa - PB