

A teoria por trás de protocolo HCG de emagrecimento

Por: Patricia Torsani - CRN 2517 DF



Para aqueles que receberam a orientação médica para seguir o Protocolo HCG do Dr. Simeons para emagrecimento, estou aqui para fornecer informações e o suporte necessários.

Se você precisa eliminar mais de 10 kg de gordura corporal e seu médico recomenda o Protocolo HCG de Emagrecimento, estou aqui para oferecer todo o apoio e suporte técnico em cada fase do programa.

Nesta etapa do material, vou abordar a teoria por trás do programa, proporcionando clareza sobre como o corpo responde ao estímulo do mesmo. Além disso, é fundamental compreender que o Protocolo HCG não é apenas um meio para perda de peso temporária, mas sim uma oportunidade para estabelecer novos e duradouros hábitos de vida saudável.





A Fase 1 do protocolo HCG é comumente denominada "Fase de Carregamento" ou "Fase de Sobrecarga". Esta etapa geralmente se estende por dois dias e visa preparar o corpo para as fases subsequentes do programa.

Durante esse período de três dias, é encorajado que o paciente siga uma dieta livre e mantendo a presença das gorduras. É importante ressaltar que nesse momento é administrada a versão sublingual do HCG.

O propósito principal desta fase é garantir a presença substancial de energia circulante no corpo. Isso é fundamental para a próxima etapa do programa, na qual a ingestão calórica é significativamente reduzida. A intenção é despertar a percepção de escassez no cérebro, levando a um consumo prioritário das reservas de gordura armazenadas.

Esse fenômeno espelha o mecanismo observado durante uma gestação com oferta calórica limitada, onde há uma preservação dos tecidos musculares e estruturais, com um consumo predominante das reservas de gordura acumuladas.





Na Fase 2 do protocolo HCG, também conhecida como "Fase de Perda de Peso", o período de realização geralmente varia entre 21 e 42 dias. Durante esse intervalo, a adesão rigorosa à ingestão de 500 calorias diárias é fundamental para o êxito do programa

A restrição calórica, aliada à presença do HCG, tem como objetivo direcionar o corpo para o uso preferencial das reservas de gordura como fonte primária de energia.

É crucial destacar que, durante esta fase, a exclusão de qualquer tipo de gordura nos alimentos ou em suplementos nutricionais é imperativa. Isso visa garantir que apenas a gordura armazenada seja mobilizada e utilizada como combustível, intensificando o processo de perda de peso.

Além disso, é essencial manter uma hidratação adequada durante este período, com a ingestão de água variando entre 2,5 e 3,5 litros diários. Este cuidado visa evitar o acúmulo de toxinas que são liberadas na corrente sanguínea à medida que a gordura é quebrada.

A água desempenha um papel crucial ao auxiliar na eliminação dessas toxinas, uma vez que a gordura armazenada também contém o histórico das substâncias que circulavam durante o período de estocagem calórica.

Portanto, manter um consumo adequado de água e garantir um intestino ativo são questões de extrema importância nesta fase do protocolo, contribuindo não apenas para a eficácia do programa, mas também para a eliminação segura das toxinas liberadas durante o processo de perda de peso.

Quanto à prática de atividade física durante o programa, é importante salientar que a viabilidade dependerá do nível de atividade que o paciente já realizava antes de iniciar o programa. Contudo, é relevante destacar que o protocolo HCG permite a realização de exercícios físicos.

Se a preocupação for a fome, é interessante notar que, devido à presença de gordura circulante e à predominância do modelo metabólico no modo oxidativo, a fome não estará ativada. Nesse

cenário, o corpo estará eficientemente utilizando a quebra de gorduras no ciclo mitocondrial de Krebs para a formação de ATP, mantendo os níveis de energia adequados.

Muitos médicos, inclusive, recomendam a prática de exercícios durante o programa. Além de contribuir para a manutenção dos níveis de energia, a atividade física pode auxiliar na eliminação adicional de gordura. Vale ressaltar que a prática de exercícios, quando apropriada ao estado físico do indivíduo, pode ter benefícios para a saúde geral e o bem-estar, mesmo durante um período de restrição calórica.

No entanto, é crucial que qualquer decisão relacionada à atividade física durante o programa HCG seja tomada em consulta aos profissionais de saúde que estiverem lhe acompanhando. Pois cada pessoa é única, e uma abordagem personalizada é fundamental para garantir a segurança e eficácia do programa.





Fase 3

21 dias

A Fase 3 do programa HCG, frequentemente considerada o "coração" do sucesso, desempenha um papel crucial na consolidação dos resultados obtidos até o momento

Ao suspender o uso do HCG e entrar nessa fase, as células, agora sem a presença do hormônio, entram em um modo defensivo, procurando reabastecer os estoques que foram mobilizados durante a fase anterior.

É neste ponto que as escolhas alimentares desempenham um papel fundamental.

Ao evitar a ingestão de cereais como trigo, milho, amaranto, aveia, alimentos açucarados, sucos integrais de frutas como maçã, uva, laranja, bem como frutas com alto índice glicêmico, como uvas, e tubérculos ricos em amidos e alto índice glicêmico, o pâncreas permanece em um estado de baixa liberação de insulina.

A ausência desse grande volume de insulina circulante é crucial, pois o reabastecimento celular é, em grande parte, dependente desse hormônio

Ao manter a ingestão controlada desses alimentos, o processo de reabastecimento celular permanece sob controle. Isso evita que as células acumulem excesso de energia, especialmente na forma de gordura, contribuindo para a manutenção dos resultados alcançados nas fases anteriores.

Durante esse período crítico de 21 dias, o cérebro tem a oportunidade de se ajustar e modular, adaptando-se ao novo modelo de composição corporal.

Essa fase de adaptação hormonal e cerebral é essencial para o sucesso a longo prazo.

Uma vez que essa adaptação ocorre, a transição para a quarta fase do programa torna-se mais suave, oferecendo melhores chances de sucesso contínuo na manutenção do peso alcançado.

Vale ressaltar que, como em todas as fases do programa, a orientação dos profissionais que lhe acompanham é fundamental para garantir uma abordagem segura e eficaz.



A conclusão da jornada, que pode variar de 42 a 63 dias, marca o ingresso na Fase 4 do programa HCG, um momento em que o paciente pode experimentar um impacto significativo na composição corporal.

Todo o investimento ao longo desse percurso foi direcionado para possibilitar a continuidade dentro de um estilo de vida saudável e ativo.

O programa, diferentemente dos modelos tradicionais de emagrecimento, atua de maneira única, utilizando a própria fisiologia para responder às demandas energéticas em cenários de "redução drástica energética".

A transição para a **Fase 4** não deve ser encarada apenas como o término de um protocolo, mas como o **início de uma nova forma de desejar viver!**

É essencial compreender que a intenção original do programa é manter-se saudável e ativo. Se essa intenção for substituída por uma abordagem de "matar a saudade" de tudo que foi restringido, o peso perdido pode ser recuperado.

O protocolo HCG não carrega a culpa por escolhas futuras. A decisão de manter um peso saudável após o programa depende da adoção de hábitos de vida equilibrados. Estar acima do peso em um determinado momento da vida pode ter diversas causas, mas retomar hábitos inadequados após a conclusão do programa não é a escolha mais benéfica.

Nesta fase fica o convite para você se permitir viver uma vida com vitalidade, incorporando novos hábitos e desfrutando da liberdade física conquistada.

O encerramento do programa pode ser a oportunidade perfeita para explorar novas frentes, como coaching, cursos e networking com pessoas diferentes e ativas, proporcionando uma transição suave para experiências mais ricas e prazerosas.

Que a saudade seja trocada pela alegria de uma vida plena e saudável!

E para aqueles que, porventura, não alcançaram a eliminação de todos os quilos de gordura no prazo máximo de 63 dias dentro do programa, assim que completarem a fase de

dissensibilização do HCG (após 12 semanas), será possível iniciar um novo ciclo (novo protocolo). Esta abordagem pode ser repetida até que o objetivo de eliminação total do peso de gordura seja alcançado.

Contato com a autora do material:

Para eventuais dúvidas ou para obter suporte adicional, sinta-se à vontade para entrar em contato com a Nutricionista Funcional Patricia Torsani através dos seguintes meios:

Telefone: [+55 \(61\) 99672-7799](tel:+55(61)99672-7799)

E-mail: patriciatorsaninutri@gmail.com

Website: www.patriciatorsani.com.br

“Estou aqui para apoiar você em cada passo do caminho. Desejamos a você sucesso e bem-estar em sua jornada de transformação. Muito obrigada!”

