

A woman with brown hair in a ponytail, wearing an orange long-sleeved shirt and a grey jacket, stands on a path covered in yellow autumn leaves. She is holding a blue water bottle with both hands and looking off to the side with a slight smile. The background is a soft-focus path leading into the distance.

desinflama⁴⁰⁺

A ROTINA QUE TRANSFORMA SUA VIDA APÓS OS 40

DECIDA, COMECE E VIVA O SEU MELHOR

DRA. LUISA CHERUBINI

A woman with dark hair styled in a bun, wearing a white blazer over a black skirt and white trousers. She is standing in a room with warm, golden lighting from two wall sconces. She is looking slightly to the right with a gentle smile. Her hands are clasped in front of her. She is wearing several rings and a necklace.

Apaixonada por cuidar de pessoas,
busco inovação e me dedico ao
máximo para trazer o que tem de
melhor quando o assunto é "Estilo de
Vida Saudável"!

DRA LUISA CHERUBINI

MÉDICA

DRALUISACHERUBINI.COM.BR

TÓPICOS

1

INTRODUÇÃO

2

O INIMIGO SILENCIOSO:
ENTENDENDO A INFLAMAÇÃO
CRÔNICA APÓS OS 40

3

OS 3 PILARES DA TRANSFORMAÇÃO:
ALIMENTAÇÃO, MOVIMENTO E
NUTRACÊUTICOS

4

O PROGRAMA DESINFLAMA 40+ – SUA
JORNADA DE 21 DIAS PARA UMA NOVA
VIDA

5

SEU FUTURO COMEÇA AGORA

1 INTRODUÇÃO

DECISÃO DE MUDAR

DRA. LUISA CHERUBINI

POR QUE OS 40 ANOS SÃO UM DIVISOR DE ÁGUAS?

Se você está lendo este ebook, é provável que já tenha sentido: algo muda quando chegamos aos 40. Não é apenas um número, é uma transformação profunda que acontece em nosso corpo, nossa mente e nossa energia.

Eu sou a Dra. Luisa Cherubini e, ao longo da minha carreira, tenho me dedicado a estudar e aprofundar os desafios e as potencialidades da saúde feminina, especialmente nesta fase tão potente da vida. O que eu descobri é que muitas das queixas que ouço no consultório — cansaço que não passa, dificuldade para emagrecer, dores que aparecem “do nada”, falta de libido, alterações de humor — têm uma raiz em comum: a inflamação crônica de baixo grau e o desequilíbrio hormonal.



POR QUE OS 40 ANOS SÃO UM DIVISOR DE ÁGUAS?

Após os 40, nosso metabolismo naturalmente se torna mais lento, a produção de hormônios como o estrogênio começa a flutuar e nosso corpo se torna mais suscetível a um estado inflamatório silencioso. É uma tempestade perfeita que, se não for gerenciada, pode minar nossa qualidade de vida.

Mas eu tenho uma notícia maravilhosa: você tem o poder de virar esse jogo. E a ferramenta mais eficaz para isso é a sua ROTINA.

Neste ebook, vou te mostrar por que uma rotina intencional é a chave para desinflamar seu corpo, regular seus hormônios e resgatar a vitalidade que você merece. E vou te apresentar o caminho que desenhei para te guiar nessa jornada: o Programa Desinflama 40+.

Prepare-se para descobrir como 21 dias de novos hábitos podem ser o ponto de partida para uma vida inteira de mais saúde, energia e bem-estar. Vamos juntas?



2

O INIMIGO
SILENCIOSO

**ENTENDENDO A INFLAMAÇÃO
CRÔNICA APÓS OS 40**

DRA. LUISA CHERUBINI

O INIMIGO SILENCIOSO

Você se sente constantemente cansada, mesmo após uma noite de sono? Nota que seu corpo está mais inchado, suas articulações doem e a balança parece ter virado sua inimiga? Você não está sozinha. E, mais importante, isso não é "normal da idade".

Esses sintomas são, na verdade, sinais de alerta do seu corpo. Eles apontam para um vilão invisível que atua silenciosamente: a inflamação crônica de baixo grau.

O que é a inflamação?

Pense na inflamação aguda: quando você corta o dedo, a área fica vermelha, quente e inchada. Essa é uma resposta de cura do seu corpo, uma ação de defesa para reparar o tecido. É uma inflamação boa e necessária.

A inflamação crônica, por outro lado, é como se esse alarme de incêndio ficasse ligado o tempo todo, em um volume baixo, mas constante. Seu corpo fica em um estado de alerta perpétuo, e esse estresse contínuo começa a danificar células e tecidos saudáveis.



O INIMIGO SILENCIOSO

Por que ela se agrava após os 40?

1. Queda Hormonal: O estrogênio, nosso principal hormônio feminino, tem um efeito anti-inflamatório natural. Com a chegada da perimenopausa e menopausa, seus níveis caem, deixando nosso corpo mais vulnerável à inflamação.
2. Metabolismo Lento: Um metabolismo mais lento pode levar ao acúmulo de gordura, especialmente na região abdominal. Esse tecido adiposo não é inerte; ele produz substâncias inflamatórias que se espalham pelo corpo.
3. Estresse Acumulado: Aos 40, muitas de nós estamos no auge de nossas carreiras e responsabilidades familiares. O estresse crônico libera cortisol, o "hormônio do estresse", que em excesso, alimenta o ciclo inflamatório.

Hábitos de Vida: Anos de uma alimentação rica em açúcar e processados, sedentarismo e sono de má qualidade cobram seu preço, criando um ambiente propício para a inflamação prosperar.



O INIMIGO SILENCIOSO

Os Sintomas da Inflamação Crônica no seu dia a dia:

- Fadiga e falta de energia
- Dores no corpo e articulações
- Inchaço e retenção de líquidos
- Ganho de peso, especialmente na barriga
- Problemas de pele (acne, rosácea, eczema)
- Névoa mental e dificuldade de concentração
- Alterações de humor, ansiedade e depressão
- Problemas digestivos (gases, constipação)

Reconhecer esse inimigo é o primeiro passo. O segundo, e mais importante, é saber que podemos combatê-lo.

No próximo capítulo, vamos descobrir as armas mais poderosas que temos à nossa disposição: os 3 pilares da sua nova rotina anti-inflamatória.



3 OS 3 PILARES DA TRANSFORMAÇÃO

**ALIMENTAÇÃO, MOVIMENTO E
NUTRACÊUTICOS**

DRA. LUISA CHERUBINI

OS 3 PILARES

Agora que você já conhece o inimigo, está na hora de conhecer seu exército. A base do Programa Desinflama 40+ e da sua nova rotina de vida se apoia em três pilares fundamentais e interdependentes. Não se trata de fazer apenas um deles, mas de integrá-los de forma inteligente no seu dia a dia. É a sinergia entre eles que gera a verdadeira transformação.

Alimentação Anti-inflamatória – O Combustível Certo

Você é o que você come. Essa frase nunca foi tão verdadeira como após os 40 anos. A comida pode ser seu melhor remédio ou seu pior veneno. No Desinflama 40+, nós usamos a alimentação como a principal ferramenta para "desligar" a inflamação.

O que isso significa na prática?

- **Priorizar "Comida de Verdade":** Vamos focar em alimentos frescos, naturais e ricos em nutrientes. Pense em uma feira colorida: frutas vermelhas, folhas verde-escuras, legumes vibrantes.
- **Gorduras do Bem:** Abacate, azeite de oliva, nozes e peixes como salmão são ricos em gorduras que combatem a inflamação e são essenciais para a produção hormonal.
- **Proteínas de Qualidade:** Ovos, frango orgânico e leguminosas garantem a saciedade e a manutenção da massa muscular, que é crucial para um metabolismo ativo.
- **Eliminar os Vilões:** Vamos dar um tempo no açúcar, nas farinhas brancas, nos alimentos ultraprocessados e nos óleos vegetais refinados, que são os grandes promotores da inflamação no corpo.

No programa, você terá um plano alimentar detalhado para 21 dias, com receitas deliciosas e fáceis, para que essa mudança seja prazerosa e não um sacrifício.

OS 3 PILARES

Vida Ativa – Despertando seu Metabolismo

O sedentarismo é um convite aberto para a inflamação. O movimento, por outro lado, é uma das formas mais eficazes de combatê-la. Uma vida ativa após os 40 não é sobre se matar na academia, mas sobre encontrar atividades que te deem prazer e que sejam consistentes.

Por que o movimento é tão crucial?

- **Acelera o Metabolismo:** A atividade física, especialmente a musculação, ajuda a construir e manter a massa muscular. E músculos são "fornalhas" que queimam calorias, mesmo em repouso.
- **Melhora a Sensibilidade à Insulina:** Ajuda a prevenir o diabetes tipo 2, uma condição intimamente ligada à inflamação.
- **Fortalece os Ossos:** Exercícios de impacto (como caminhada) e de força são essenciais para prevenir a osteoporose.
- **Libera Endorfinas:** Melhora o humor, combate a ansiedade e melhora a qualidade do sono.

No Desinflama 40+, incentivamos uma rotina de movimento que combine exercícios de força, atividades aeróbicas e momentos de relaxamento, como o ioga ou o alongamento.



OS 3 PILARES

Nutracêuticos – A Suplementação Inteligente

Mesmo com uma alimentação perfeita, o corpo da mulher 40+ tem demandas nutricionais específicas que nem sempre conseguimos suprir. É aqui que entram os nutracêuticos: compostos bioativos extraídos de alimentos que, em doses concentradas, oferecem benefícios terapêuticos.

Eles não são medicamentos, mas sim um "plus" que a natureza oferece para otimizar nossa saúde. No Programa Desinflama 40+, utilizamos uma combinação estratégica de nutracêuticos para:

- Potencializar a Ação Anti-inflamatória: Ativos inteligentes em doses eficazes.
- Modular os Hormônios: Nutracêuticos que ajudam a aliviar os sintomas da menopausa, como os fogachos e a insônia.
- Aumentar a Energia e a Disposição: Compostos que combatem a fadiga e melhoram a clareza mental.
- Apoiar o Emagrecimento: Ativos que auxiliam no controle do apetite e na otimização do metabolismo.

Essa suplementação é o toque final, a cereja do bolo que acelera e potencializa os resultados da alimentação e da atividade física, garantindo que seu corpo tenha todas as ferramentas de que precisa para se regenerar.

No próximo capítulo, vamos mergulhar no Programa Desinflama 40+ e entender como ele integra esses três pilares em uma jornada de 21 dias que vai revolucionar sua saúde.

O PROGRAMA
DESINFLAMA 40+

**SUA JORNADA DE 21 DIAS PARA
UMA NOVA VIDA**

DRA. LUISA CHERUBINI

SUA JORNADA DE 21 DIAS

Você já entendeu o que acontece no seu corpo após os 40 e conheceu os três pilares para reverter esse quadro. Agora, você deve estar se perguntando: "Como eu coloco tudo isso em prática?" A resposta é o Programa Desinflama 40+.

Eu criei este programa porque vi a necessidade de um método estruturado, um passo a passo claro e eficaz, que pegasse na sua mão e te guiasse através dessa transformação. Não é uma dieta restritiva ou um plano de exercícios genérico. É uma imersão de 21 dias em uma nova rotina, desenhada especificamente para as necessidades da mulher 40+.

Por que 21 dias?

A ciência mostra que 21 dias é o tempo mínimo para começarmos a estabelecer um novo hábito e, mais importante, para sentirmos os primeiros resultados significativos. É o período perfeito para você experimentar os benefícios de uma vida desinflamada e se motivar a continuar.

O que você vai encontrar no Programa Desinflama 40+?

O programa é uma jornada completa que integra os 3 pilares que discutimos, de forma organizada e sinérgica:



SUA JORNADA DE 21 DIAS

1. Plano Alimentar Completo (Pilar 1)

Você receberá um cardápio detalhado para cada um dos 21 dias, incluindo café da manhã, almoço, lanche da tarde e jantar. Todas as receitas são:

- Anti-inflamatórias: Ricas em nutrientes que combatem a inflamação.
- Hormonalmente Equilibradas: Com ingredientes que ajudam a modular seus hormônios naturalmente.
- Deliciosas e Práticas: Para que comer bem seja um prazer, não uma obrigação.
- Com Listas de Compras: Para facilitar sua organização e idas ao supermercado.

2. Sugestões de Rotina de Atividade Física (Pilar 2)

Você não precisa ser uma atleta. O programa te dará um guia de como incorporar o movimento de forma inteligente na sua semana, sugerindo a combinação ideal de:

- Exercícios de Força: Para construir músculos e acelerar o metabolismo.
- Atividades Aeróbicas: Para a saúde do coração e queima de gordura.
- Práticas de Conexão Mente-Corpo: Como alongamento e meditação, para gerenciar o estresse.



SUA JORNADA DE 21 DIAS

3. Protocolo de Nutracêuticos Desinflama 40+ (Pilar 3)

Este é o nosso grande diferencial. Você terá acesso ao protocolo exclusivo de suplementação que eu desenvolvi, com a combinação exata de nutracêuticos para potencializar seus resultados. Cada suplemento foi escolhido a dedo para:

- Combater a inflamação em nível celular.
- Aliviar os sintomas da perimenopausa e menopausa.
- Dar um boost na sua energia e foco mental.
- Apoiar a saúde da sua pele, cabelos e unhas.

O que esperar ao final dos 21 dias?

As mulheres que passam pelo Desinflama relatam transformações incríveis:

- Menos inchaço e mais leveza no corpo.
- Redução significativa das dores articulares.
- Mais energia e disposição do acordar ao deitar.
- Melhora do sono, acordando mais descansada.
- Perda de peso, especialmente da gordura abdominal.
- Pele mais bonita e radiante.
- Mente mais clara e focada.
- Equilíbrio emocional e menos ansiedade.

O Desinflama 40+ não é apenas um programa de 21 dias. É um portal de entrada para uma nova fase da sua vida. É a oportunidade de assumir o controle da sua saúde e bem-estar, com as ferramentas certas e o acompanhamento que você precisa.

Você está pronta para dar o primeiro passo?

5 CONCLUSÃO

SEU FUTURO COMEÇA AGORA

DRA. LUISA CHERUBINI

CONCLUSÃO

Chegamos ao final deste guia, mas, para você, esta é apenas a linha de partida. A jornada para uma vida mais saudável, vibrante e feliz após os 40 anos está bem à sua frente, e o caminho está claro.

Você aprendeu que o cansaço, as dores e o ganho de peso não são uma sentença da idade, mas sim consequências de um processo inflamatório que pode e deve ser combatido. Você descobriu os três pilares fundamentais para essa transformação: uma alimentação que cura, um corpo em movimento e o poder da suplementação inteligente.

E, o mais importante, você conheceu o Programa Desinflama 40+, o método que integra todo esse conhecimento em uma jornada prática e eficaz de 21 dias.

Agora, a escolha está em suas mãos. Você pode continuar no caminho que está, sentindo os efeitos da inflamação minarem sua qualidade de vida dia após dia. Ou você pode tomar uma decisão. A decisão de investir em você, na sua saúde e no seu futuro.



CONCLUSÃO

O Programa Desinflama 40+ é mais do que um programa, é um ato de amor próprio. É você dizendo "sim" para uma vida com mais energia para brincar com seus filhos ou netos. "Sim" para acordar sem dores e com disposição. "Sim" para se olhar no espelho e amar a mulher que vê.

Não espere mais para se sentir bem. A mulher que você deseja ser está a apenas 21 dias de distância.

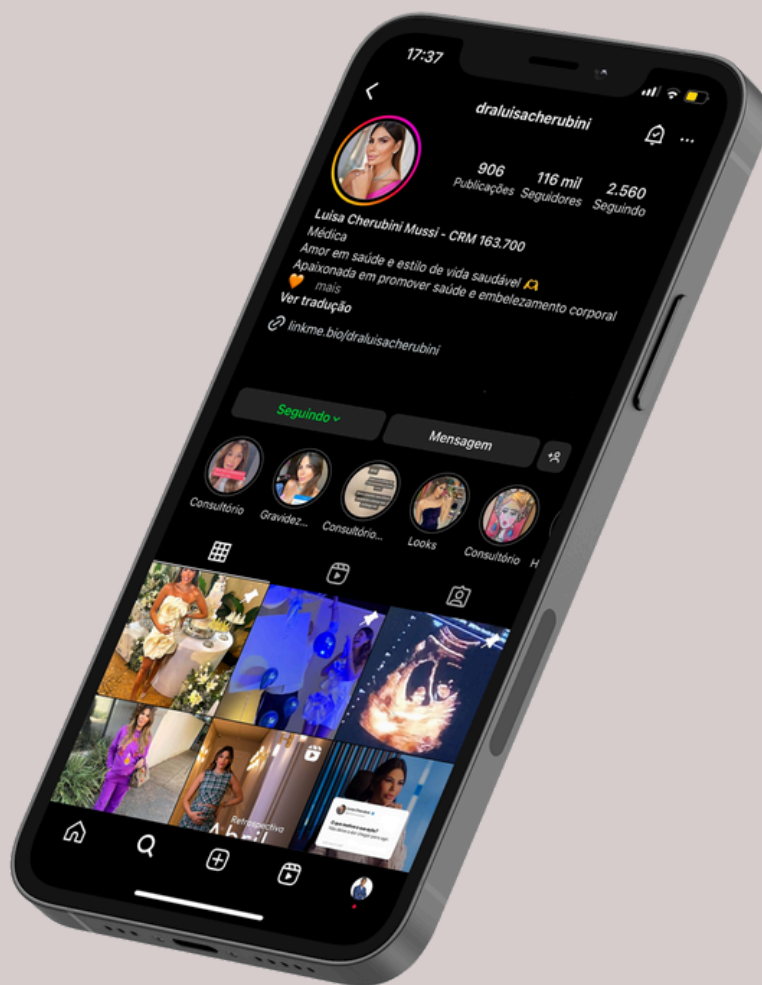
Participe da live e garanta sua vaga!
São poucas vagas!

Estou te esperando para começarmos juntas essa transformação.

Com carinho,

Dra. Luisa Cherubini





@DRALUISACHERUBINI

ACOMPANHE AS NOVIDADES

Todos os dias você pode acompanhar dicas especiais para ajudar seu dia a dia com hábitos mais saudáveis!

Comece HOJE!

Todas nós merecemos ter mais autoconfiança e seguir em busca de nossos objetivos.

DRALUISACHERUBINI.COM.BR