

RELATÓRIO SEMANAL — Brenda Lima

Período: 10/02/2026 a 17/02/2026

Brenda, vamos falar da sua semana com calma e honestidade.

Como seu corpo se comportou essa semana

De forma geral, o seu corpo **não está desregulado**, ele está **cansado e sobrecarregado por uma rotina instável**.

Você come comida de verdade na maior parte do tempo, mas horários irregulares, refeições puladas, dias de correria e alguns excessos concentrados à noite estão atrapalhando o funcionamento do corpo.

Nada disso é falha sua. É contexto.

Sono e energia

Seu sono aconteceu quase todos os dias, mas a **qualidade foi baixa na maior parte da semana**.

Isso explica:

- cansaço mental,
- dificuldade de foco,
- menos energia ao acordar,
- mais inchaço e retenção.

Nos últimos dias, quando você dormiu um pouco melhor, **a energia já começou a responder**. Isso mostra que seu corpo reage rápido quando recebe o básico.

Fome, refeições e saciedade

Alguns padrões ficaram bem claros:

- Café da manhã e lanches, em vários dias, **não sustentaram sua fome**
- Em alguns dias você ficou **muitas horas sem comer**
- Isso levou a **jantares mais pesados ou muito tardios**

Quando o corpo passa o dia “economizando”, ele cobra à noite. Isso não é falta de controle, é fisiologia.

Intestino, gases e inchaço

O intestino **não ficou travado todos os dias**, mas esteve instável:

- dias com fezes mais duras,
- sensação de não esvaziar completamente,
- gases, estufamento e barriga inchada.

Isso tem relação direta com:

- hidratação irregular,
- estresse,
- horários bagunçados,
- álcool em alguns dias,
- refeições grandes à noite.

Nos dias em que você bebeu mais água, o intestino respondeu melhor. Esse é um sinal importante.

Inchaço e retenção

Você relatou:

- barriga estufada,
- pés inchados,
- sensação de peso no corpo.

Isso aparece principalmente em dias de:

- estresse emocional,
- álcool,
- refeições desorganizadas,
- pouco descanso.

Nada indica algo “grave”. É um corpo pedindo rotina.

Movimento

Ainda não conseguimos consolidar as caminhadas nessa semana.

E isso faz falta não só para o peso, mas para:

- intestino,
- estresse,
- circulação,
- retenção de líquido.

A boa notícia é que **não precisa ser intenso** para funcionar.

O que seu corpo aprovou essa semana

- 👉 Quando você bebeu mais água, o intestino funcionou melhor.
- 👉 Quando conseguiu refeições mais completas, ficou mais satisfeita.
- 👉 Quando descansou um pouco mais, a energia subiu.

Seu corpo responde. Ele só precisa de constância.

Foco da próxima semana (bem prático)

Prioridade número 1

Não pular o lanche da tarde.

Mesmo simples. Mesmo na correria.

Isso é o principal ajuste da semana.

→ Isso vai reduzir exageros no jantar e melhorar digestão e sono.

🔑 Prioridade número 2

Caminhar pelo menos 3 vezes na semana

- 30 a 40 minutos
- ritmo leve a moderado
- sem cobrança de performance

Isso ajuda diretamente:

- intestino,
 - inchaço,
 - estresse,
 - energia.
-

🔑 Prioridade número 3

Manter pelo menos 2 litros de água por dia.

Nos dias em que você fez isso, o corpo respondeu melhor. Simples assim.

💬 O que eu espero de você

- Comer com mais presença quando der
- Não se abandonar nos dias difíceis
- Registrar qualquer coisa diferente que perceber (inchaço, gases, fome, energia, sono)

📌 Lembrete importante:

Eu **analiso seus registros uma vez por semana**, com atenção e estratégia.

Se surgir **qualquer dúvida ou algo mais urgente**, pode me chamar no WhatsApp sem receio.

- Fernanda R.