



POR QUE MINHA BARRIGA NÃO DESINCHA?

Descubra como reduzi-lo com escolhas simples e eficazes



META FIT

SAÚDE E PERFORMANCE

Todos os direitos são reservados à equipe meta fit saúde e performance.



Você está comendo melhor, mas a barriga insiste em estufar?

Calma, isso é mais comum do que parece — e não significa que você está fazendo tudo errado.

A distensão abdominal pode acontecer mesmo quando a alimentação parece “limpa”.

Na verdade, alguns hábitos e combinações alimentares do dia a dia atrapalham o funcionamento do intestino e causam esse desconforto.

Neste e-Book, vamos te mostrar como **identificar os gatilhos** do inchaço abdominal e **ajustar sua rotina** com estratégias simples, combinações inteligentes e hábitos que vão devolver o conforto e a leveza que seu corpo merece!

O que pode causar esse inchaço?

- **Comer rápido demais**

Quando você mastiga pouco e come com pressa, engole mais ar e isso já aumenta o volume abdominal.

- **Fibras demais com pouca água**

Chia, aveia, psyllium, farelos... São ótimos, mas precisam de água para funcionar bem. Sem hidratação, fermentam e estufam.

- **Combinação de muitos alimentos crus**

Couve, cebola, repolho e outros vegetais crus podem ser difíceis de digerir, especialmente à noite. Melhor optar por versões refogadas ou cozidas.

- **Alimentos que fermentam naturalmente**

Leite, feijão, maçã, brócolis, couve-flor e até mel podem causar gases e inchaço dependendo da sensibilidade de cada pessoa.

- **Ultraprocessados em excesso**

Produtos cheios de aditivos e conservantes prejudicam a microbiota intestinal e dificultam a digestão.

- **Alterações no intestino**

Em alguns casos, o inchaço vem de desequilíbrios como desequilíbrio da flora intestinal, intolerâncias alimentares (como lactose e frutose) ou SIBO (crescimento bacteriano no intestino delgado).

Se os sintomas forem frequentes, vale investigar com seu nutricionista ou médico.



Como melhorar sem radicalismos?

Você não precisa cortar tudo, precisa entender o que faz sentido para o seu momento.

Em fases de maior sensibilidade, aposte no básico que funciona:

- Prefira legumes cozidos e sopas leves
- Comece as refeições com algo quente e simples (arroz, legumes, proteína leve)
- Reduza as combinações de muitos ingredientes crus ou fermentáveis de uma só vez
- Aumente a hidratação ao longo do dia (não com as refeições)
- Use chás leves: hortelã, erva-doce ou camomila
- Evite refrigerante, goma de mascar e bebidas adoçadas, eles aumentam o volume de ar no intestino



Alimentos que ajudam nessa fase:

- Arroz com carne moída e abóbora refogada
- Frango desfiado com cenoura cozida
- Banana cozida com canela
- Mingau de aveia com mamão
- Suco de maçã com couve e hortelã (feito com água, sem coar)



Evite temporariamente:

- Saladas cruas muito variadas de uma vez
- Cebola crua, brócolis, couve-flor, leite e feijão em grandes quantidades
- Misturar pão, bebida gaseificada e doce numa mesma refeição
- Usar muitas fibras de uma vez, sem beber água suficiente



Sua alimentação pode ser saudável, mas precisa ser estratégica.

Respeite seu intestino, observe como ele reage e, se precisar, ajuste por um tempo.

O inchaço tem solução — e, às vezes, ela está no prato simples que sempre funcionou.



Gostou desse material?

Continue acompanhando nossas dicas!

Com carinho, Equipe Meta Fit

