

# PROTOCOLO 7 DIAS POTÊNCIA E GLICEMIA CONTROLADA



**ENERGIA MASCULINA • CIRCULAÇÃO  
VITALIDADE**

Um guia prático, simples e natural para homens com diabetes que descjam:

- Recuperar a disposição
- Melhorar a circulação
- Ter mais vitalidade no dia a dia

## Rotina da Manhã (em jejum)

1 copo de água morna

½ limão espremido

1 colher de chá de cúrcuma em pó

(Misture bem todos os ingredientes e beba ainda em jejum, logo ao acordar.)

### Benefícios:

- ✓ Ativa o metabolismo logo pela manhã
- ✓ Controla inflamações silenciosas
- ✓ Melhora a sensibilidade à insulina
- ✓ Ajuda no equilíbrio da glicemia

## Café da Manhã

1 punhado de castanhas do Brasil (2 a 3 unidades)

(Fonte de selênio, importante para testosterona e energia celular.)

## Almoço

Priorizar proteínas magras (frango, peixe, ovos)

Vegetais verdes escuros em abundância

Evitar pães, massas e arroz branco

(Foco em saciedade e estabilidade glicêmica.)

## Rotina da Tarde

Suco de Força Masculina:

1 fatia média de melancia

½ beterraba crua

1 rodela de gengibre

200 ml de água

(Melancia + beterraba = circulação, óxido nítrico → potência e energia.)

## Rotina da Noite (antes de dormir)

Infusão Relaxante:

1 xícara de chá de camomila

1 colher de chá de canela em pó

(Ajuda a controlar picos noturnos de glicemia e melhora o sono.)