

Rotinas matinais que apoiam o sistema hormonal e digestivo

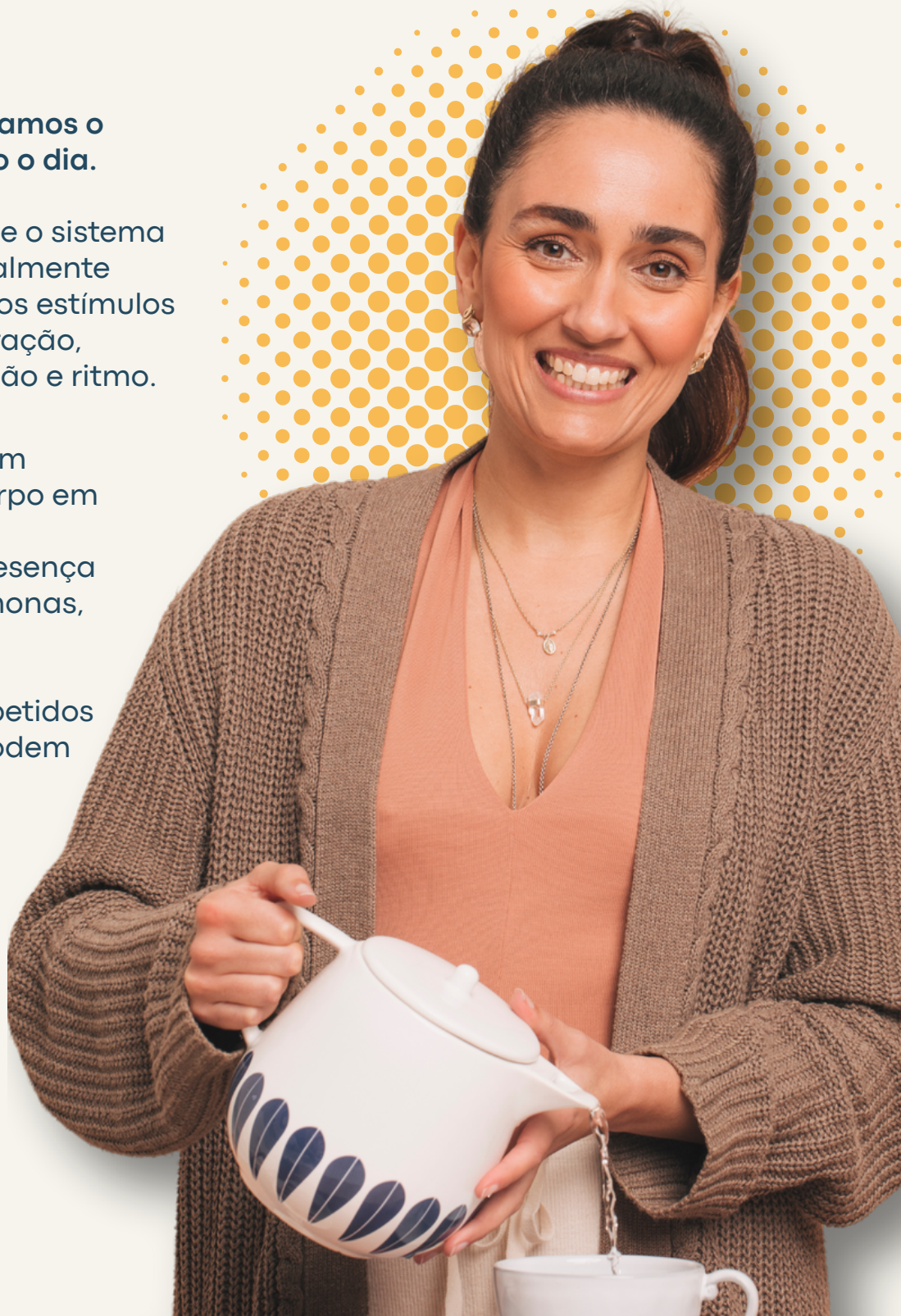
A forma como acordamos o corpo influencia todo o dia.

O sistema hormonal e o sistema digestivo são especialmente sensíveis aos primeiros estímulos da manhã: luz, respiração, movimento, hidratação e ritmo.

Uma manhã vivida em pressa mantém o corpo em desequilíbrio.

Uma manhã com presença ajuda a regular hormonas, digestão e energia.

Pequenos gestos, repetidos com consistência, podem fazer uma diferença profunda.



Acordar o corpo antes de acordar a mente

Antes do telemóvel, das notícias ou das exigências externas, o corpo precisa de orientação interna.

Ao acordar:

- alonga-te suavemente ainda na cama;
- leva as mãos ao abdómen e respira fundo por alguns ciclos;
- permite que o sistema nervoso perceba que está seguro.

Este momento ajuda a reduzir picos de cortisol logo pela manhã, protegendo o equilíbrio hormonal.

Hidratação consciente para ativar a digestão

Durante a noite, o corpo desidrata e o intestino abranda.

Começar o dia com:

- um copo de água morna (pode ser simples ou com algumas gotas de limão),
- estimula o fígado, o trânsito intestinal e prepara o sistema digestivo para receber alimento.

Evita café, sobretudo se há ansiedade, refluxo ou alterações hormonais.

Movimento suave para despertar intestinos

O corpo não precisa de intensidade logo pela manhã, precisa de ritmo.

Boas opções:

- caminhada curta;
- alongamentos lentos;
- mobilização da coluna;
- yoga ou exercícios respiratórios com movimento.

Este tipo de movimento favorece a sensibilidade à insulina, melhora o trânsito intestinal e ajuda na produção equilibrada de hormonas ao longo do dia.

Nutrir o corpo antes de exigir dele

O pequeno-almoço deve estabilizar, não estimular em excesso.

Prioriza:

- proteínas de boa qualidade;
- gorduras saudáveis;
- alimentos quentes ou à temperatura ambiente, sobretudo em épocas mais frias.

Isto reduz oscilações de açúcar no sangue, protege as supra-renais e apoia o eixo hormonal.

Magnésio como aliado da rotina matinal

O magnésio é um mineral essencial para:

- a regulação hormonal;
- o relaxamento do sistema nervoso;
- a função intestinal;
- a gestão do stress.

O Triple Magnesium combina diferentes formas de magnésio, favorecendo uma absorção eficaz e um apoio completo ao corpo, ajudando a reduzir tensão, melhorar o trânsito intestinal e apoiar a resposta ao stress diário.

Consultas:

www.clinicatamaracastelo.pt/
(+351) 910 245 511

Retiros:

www.oimerso.com
imerso@tamara-castelo.com

Loja:

www.tcmhealthlab.com

