



NovoCare®

Converse com o seu médico¹

Emagrecer com qualidade significa perder gordura e manter os músculos.

Quando você perde peso, vale ficar de olho. Você perdeu gordura, músculo ou apenas se desidratou?

Quem prioriza a perda de gordura com a caneta emagrecedora correta:

- ✓ Se sente mais forte;
- ✓ Mantém o peso por mais tempo;
- ✓ Cuida do corpo de verdade

DICA 01

Nutra seus músculos em todas as refeições



Proteína: o combustível dos seus músculos⁶

- ✓ Meta diária: 1,3 g por kg de peso corporal⁶
- ✓ Exemplo: 90 kg → cerca de 117 g de proteína/dia

Boas fontes⁷:

🐟 Peixe 🥚 Ovos 🫘 Feijão 🍳 Tofu 🥛 Iogurte 🍗 Frango 🌱 Grão-de-bico

DICA 02

Sem academia? Você ainda pode se manter em forma.



Movimente-se e para manter a saúde da sua massa muscular.²

- ✓ 2 a 3 sessões por semana já fazem a diferença⁸
- ✓ Sem academia? Dá para fazer tudo em casa⁹

Sem equipamentos? Sem problema.⁹

Use o que tiver à mão, como o peso do seu próprio corpo.

Agachamentos, afundos e muito mais: sem sair de casa.

DICA 03

Sono de qualidade: o segredo da recuperação.



É durante o sono que seu corpo se repara e reconstrói músculo.^{1,10}

- ✓ 7 a 9 horas de sono por noite é o ideal¹¹
- ✓ Manter uma boa qualidade de sono garante descanso prolongado, além de preservar a massa muscular¹¹

DICA 04

A balança não conta tudo.



Seu corpo pode estar mudando para melhor, mesmo sem o peso diminuir.^{12,13}

- ✓ Relação cintura/altura^{12,13}: divida a cintura pela altura. Ideal: abaixo de 0,5.
- ✓ Circunferência abdominal^{12,13}: use uma fita métrica. Para homens o recomendado é até 102cm e mulheres até 88cm.
- ✓ Cálculo de IMC^{12,13}: é uma medida simples, mas útil quando se combina com os itens acima

Três medidas simples para acompanhar sua evolução de verdade.^{12,13}

DICA 05

Tenha um plano especialmente para você



Seu médico pode fazer a diferença.

- ✓ Plano personalizado¹⁴
- ✓ Acompanhamento real¹⁴
- ✓ Resultados duradouros¹⁴

Converse com o seu médico sobre a caneta emagrecedora que te ajuda a perder peso e manter a massa muscular.

Pequenas mudanças: grandes resultados.

Comece agora!¹⁴

Saiba mais sobre como emagrecer com qualidade [aqui!](#)



Referências:

1. Mary-Ellen Harper, Robert R.M. Dent, Ruth McPherson; High-Quality Weight Loss in Obesity: Importance of Skeletal Muscle. *Diabetes* 20 November 2025; 74 (12): 2191–2198. <https://doi.org/10.2337/dbi25-0003>
2. Cava E, Yeat NC, Mittendorfer B. Preserving Healthy Muscle during Weight Loss. *Adv Nutr.* 2017 May 15;8(3):511-519. doi: 10.3945/an.116.014506. PMID: 28507015; PMCID: PMC5421125.
3. Walle, G.V.D. (2024) Weight loss vs. Fat Loss: How to tell the difference, Healthline. Available at: <https://www.healthline.com/nutrition/weight-loss-vs-fat-loss> (Accessed: 07 May 2026).
4. Powell-Wiley, T.M. et al. (2021) 'Obesity and cardiovascular disease: A scientific statement from the American Heart Association', *Circulation*, 143(21). doi:10.1161/cir.0000000000000973.
5. Lim, Y.Z., Wong, J., Hussain, S.M., Estee, M.M., Zolio, L., Page, M.J., Harrison, C.L., Wluka, A.E., Wang, Y. and Cicuttini, F.M. (2022). Recommendations for weight management in osteoarthritis: A systematic review of clinical practice guidelines. *Osteoarthritis and Cartilage Open*, 4(4), p.100298. doi:<https://doi.org/10.1016/j.ocarto.2022.100298>.
6. Kokura Y, Ueshima J, Saino Y, Maeda K. Enhanced protein intake on maintaining muscle mass, strength, and physical function in adults with overweight/obesity: A systematic review and meta-analysis. *Clin Nutr ESPEN.* 2024 Oct;63:417-426. doi: 10.1016/j.clnesp.2024.06.030. Epub 2024 Jun 24. PMID: 39002131.
7. Protein food for diabetes. Best Protein-Rich Foods for Diabetes | American Diabetes Association. /Available at: <https://diabetes.org/food-nutrition/reading-food-labels/protein>
8. Resistance training by the numbers (2021) Harvard Health. Available at: <https://www.health.harvard.edu/healthy-aging-and-longevity/resistance-training-by-the-numbers> (Accessed: 11 May 2026).
9. Jack Heseltine, C.E.P. (2026) Strength exercises you can do at home in 10 minutes, British Heart Foundation. Available at: <https://www.bhf.org.uk/informationsupport/heart-matters-magazine/activity/strength-exercises> (Accessed: 10 April 2026).
10. Kaczmarek, F.; Bartkowiak-Wieczorek, J.; Matecka, M.; Jencylik, K.; Brzezińska, K.; Gajniak, P.; Marchwiak, S.; Kaczmarek, K.; Nowak, M.; Kmiecik, M.; et al. Sleep and Athletic Performance: A Multidimensional Review of Physiological and Molecular Mechanisms. *J. Clin. Med.* 2025, 14, 7606. <https://doi.org/10.3390/jcm14217606>
11. Papatriantafyllou E, Efthymiou D, Zoumbaneas E, Popescu CA, Vassilopoulou E. Sleep Deprivation: Effects on Weight Loss and Weight Loss Maintenance. *Nutrients.* 2022 Apr 8;14(8):1549. doi: 10.3390/nu14081549. PMID: 35458110; PMCID: PMC9031614.
12. Rubino F, et al. Definition and diagnostic criteria of clinical obesity. *Lancet Diabetes Endocrinol.* 2025 Jan 9:S2213-8587(24)00316-4. doi: 10.1016/S2213-8587(24)00316-4. Epub ahead of print. PMID: 39824205.
13. Lemos T, Gallagher D. Current body composition measurement techniques. *Curr Opin Endocrinol Diabetes Obes.* 2017 Oct;24(5):310-314. doi: 10.1097/MED.0000000000000360. PMID: 28696961; PMCID: PMC5771660.
14. 'Approaching Weight Management With Your Doctor'. Healthline, 3 Sept. 2024, <https://www.healthline.com/health/weight-mgmt-doctor>.