

ELOGIOS ANTECIPADOS PARA MEU CORPO, MEU PODER

“Estou muito entusiasmada por ver Cory Ruth transformar sua jornada com SOP e suas habilidades educacionais em um formato acessível, como se fosse uma conversa entre melhores amigas em uma noite de sábado, acompanhada de vinho, fogueira e um monte de receitas e artigos de pesquisa. **Este livro mudará para sempre a entrada na vida adulta das mulheres com SOP, transformando a vergonha e o medo em esperança e empoderamento.** Ao aproveitar uma compreensão verdadeira das formas práticas de lidar com a SOP, as mulheres podem trabalhar para restaurar sua saúde reprodutiva, muito além do que é oferecido com o padrão atual de cuidados.”

— NAOMI WHITTAKER, doutora

“Como ginecologista funcional, considero a SOP um dos problemas mais difíceis de tratar. Cory Ruth é uma líder na área da SOP e, com o livro *Meu Corpo, Meu Poder*, finalmente temos uma abordagem abrangente e com base médica para a SOP que revolucionará a forma como combatemos este problema de saúde feminina difícil, mas comum. Irei recomendá-lo a todas as minhas pacientes com SOP.”

— SHAWN TASSONE, doutor, mestre e autor do livro *The Hormone Balance Bible*

“Como alguém que aprendeu a controlar os sintomas da SOP com a alimentação, o livro *Meu Corpo, Meu Poder* foi como um sopro de ar fresco. Cory Ruth não se limita a explicar a ciência — ela também oferece soluções reais e nutritivas que são saborosas e saudáveis. Suas receitas são **acessíveis**

e empoderadoras, e suas ideias sobre como a alimentação pode realmente reequilibrar nossos hormônios são exatamente o que nossa comunidade esperava.”

— CAILEE FISCHER, criadora do @CaileeEats

Cory Ruth é **um farol de esperança para mulheres com SOP**. Enquanto a maioria dos profissionais de saúde se concentra apenas em tratamentos médicos para o problema, Cory dá centenas de dicas e truques de estilo de vida para quem busca uma abordagem holística. Este livro ajuda você a entender não apenas o que é SOP, mas também como lidar com muitos dos fatores que causam seus sintomas, levando a um controle duradouro e de longo prazo. Repleto de ideias de suplementos e receitas inspiradoras, *Meu Corpo, Meu Poder* certamente se tornará um livro essencial nas estantes das pessoas que sofrem de SOP e dos profissionais de saúde que tratam da SOP.

— **HANNAH MUEHL**, mestre,
nutricionista certificada, médica-assistente certificada

Entenda a SOP,
regularize seus hormônios
e recupere sua saúde

Meu corpo, meu poder

CORY RUTH

Nutricionista, especialista em
saúde da mulher e SOP

EDITORA

ALAÚDE

RIO DE JANEIRO, 2026

Meu corpo, meu poder

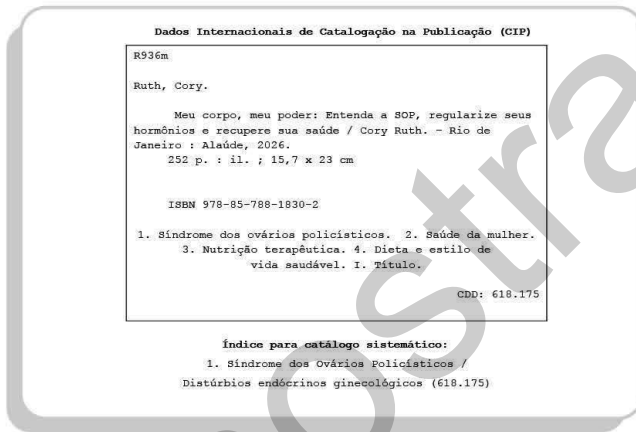
Copyright © 2026 Alaúde Editora Ltda, empresa do selo do Grupo Editorial Alta Books (Starlin Alta Editora e Consultoria LTDA).

Copyright © 2026 CORY RUTH

ISBN: 978-85-7881-830-2

Translated from original PCOS is my power: Your guide to understanding PCOS, Fixing your hormones, and resetting your health @2026 by Ruth, Cory. ISBN 9780593980668. All rights reserved, including reproduction rights in any form. This edition is published by arrangement with Tarcher, an imprint of Penguin Publishing Group, a division of Penguin Random House LLC. PORTUGUESE language edition published by Alaúde, Copyright @ 2026 by STARLIN ALTA EDITORA E CONSULTORIA LTDA.

Impresso no Brasil – 1ª Edição, 2026 – Edição revisada conforme o Acordo Ortográfico da Língua Portuguesa de 2009.



Todos os direitos estão reservados e protegidos por Lei. Nenhuma parte deste livro, sem autorização prévia por escrito da editora, poderá ser reproduzida ou transmitida. A violação dos Direitos Autorais é crime estabelecido na Lei nº 9.610/98 e com punição de acordo com o artigo 184 do Código Penal.

O conteúdo desta obra fora formulado exclusivamente pelo(s) autor(es).

Marcas Registradas: Todos os termos mencionados e reconhecidos como Marca Registrada e/ou Comercial são de responsabilidade de seus proprietários. A editora informa não estar associada a nenhum produto e/ou fornecedor apresentado no livro.

Material de apoio e erratas: Se parte integrante da obra e/ou por real necessidade, no site da editora o leitor encontrará os materiais de apoio (download), errata e/ou quaisquer outros conteúdos aplicáveis à obra. Acesse o site www.altabooks.com.br e procure pelo título do livro desejado para ter acesso ao conteúdo.

Suporte Técnico: A obra é comercializada na forma em que está, sem direito a suporte técnico ou orientação pessoal/exclusiva ao leitor.

A editora não se responsabiliza pela manutenção, atualização e idioma dos sites, programas, materiais complementares ou similares referidos pelos autores nesta obra.

Produção Editorial: Grupo Editorial Alta Books

Diretor Editorial: Anderson Vieira

Coordenadora Editorial: Beatriz de Assis

Vendas Governamentais: Cristiane Mutùs

Produtor Editorial: Eveline Machado



Rua Viúva Cláudio, 291 – Bairro Industrial do Jacaré

CEP: 20.970-031 – Rio de Janeiro (RJ)

Tels.: (21) 3278-8069 / 3278-8419

www.altabooks.com.br – altabooks@altabooks.com.br

Ouvidoria: ouvidoria@altabooks.com.br



SUMÁRIO

Dedicatória	1
PREFÁCIO	3
INTRODUÇÃO	5
1. O BÁSICO NÃO TÃO BÁSICO	15
2. O QUE VOCÊ NÃO APRENDEU NA ESCOLA SOBRE O CORPO FEMININO	52
3. RESOLVENDO O MISTÉRIO DOS SINTOMAS DA SOP COM A CIÊNCIA	72
4. #EQUILÍBRIO	98
5. NUTRIÇÃO SEM ENROLAÇÃO	119
6. VIVENDO BEM COM A SOP	157
7. COISAS SABOROSAS	162
AGRADECIMENTOS	233
REFERÊNCIAS	234
ÍNDICE	243

Amostra

*Ao meu marido maravilhoso,
por sempre apoiar minhas ideias meio malucas
e nunca reclamar de uma lasanha feita
com tiras de abobrinha.*

*Aos meus três filhos incríveis,
que me trazem propósito, alegria,
risadas e alguns cabelos grisalhos prematuros.*

*Aos meus pais, que me inspiram a buscar meus sonhos
e continuar a empoderar e educar outras mulheres
com o mesmo diagnóstico que eu.*

Amostra

Amostra

PREFÁCIO

Um rápido aumento de peso na puberdade com o qual você lutou durante a maior parte da sua vida, um período irregular que considerava uma sorte não ter que lidar com frequência ou acne cística que lhe disseram ser apenas uma questão hormonal podem ter feito parte da sua história de amadurecimento. Talvez sua experiência tenha sido tomar a pílula anticoncepcional para “resolver todos os problemas hormonais”, apenas para descobrir anos depois, lutando para engravidar, que havia mais por trás da acne e dos períodos irregulares do que seu médico pode ter dito. Ou talvez você seja aquela em cada dez pacientes com síndrome dos ovários policísticos (SOP) que conseguiu um diagnóstico, mas não ficou satisfeita com os resultados do tratamento ou com a falta deles.

A verdade é que a cura dos sintomas da SOP não é igual para todas as pessoas. Por isso a abordagem de medicamento único ou solução única não só é ineficaz, como, em alguns casos, prejudicial. As pessoas com SOP têm um risco de três a seis vezes maior de desenvolver distúrbio alimentar, em parte devido aos conselhos recebidos de profissionais de saúde bem-intencionados, *personal trainers* ou os autoproclamados gurus da saúde. Mulheres com SOP não precisam de mais uma dieta da moda — elas precisam de estratégias nutricionais baseadas em evidências que busquem apoiar a saúde geral, em vez de uma agenda de “perda de peso a qualquer custo”.

Na minha experiência clínica, o tratamento mais eficaz da SOP é centrado na paciente e integra o melhor das terapias de estilo de vida, intervenções nutricionais e medicamentos, se necessário. De fato, as Diretrizes Internacionais Baseadas em Evidências para Avaliação e Tratamento da SOP de 2023 afirmam que um estilo de vida saudável, que inclua intervenções nutricionais e exercícios físicos, deve ser recomendado a todas as mulheres

com SOP. Mas, apesar dessas recomendações, poucas mulheres com SOP recebem esse nível de apoio.

Uma doença multifacetada que afeta todos os sistemas do corpo, a SOP continua sendo uma das condições mais mal compreendidas na medicina feminina e, por isso, muitas mulheres têm dificuldade em encontrar um médico com quem possam estabelecer uma parceria. Por todas essas razões, há uma necessidade de um livro desse calibre dentro da comunidade SOP.

O que Cory Ruth criou aqui é um farol de esperança para quem está navegando pelas complexidades dessa condição. Ela se baseia em sua expertise e experiência para dar uma compreensão clara da SOP, desmistificando mitos e equívocos ao longo do caminho. Da ciência por trás da SOP às estratégias para o gerenciamento dos sintomas e às intervenções no estilo de vida, este livro oferece um roteiro abrangente para ajudá-la a lidar de forma eficaz com os sintomas da SOP.

Ao embarcar nessa jornada, eu encorajo a abordá-la pela lente do que é verdadeiro para você. Quer você tenha sido diagnosticada recentemente com SOP ou já conviva com ela há anos, saiba que não está sozinha. Use as histórias de mulheres reais que reverteram seus sintomas de SOP para inspirá-la e encorajá-la em sua jornada. Cada história é um lembrete de que a SOP apresenta desafios, mas com as estratégias certas específicas para suas necessidades, você pode superá-los.

Que este livro sirva como um guia para você em sua busca por compreensão, apoio e empoderamento em sua jornada com a SOP.

*Dra. Jolene Brighten, médica naturopata,
especialista em endocrinologia naturopática,
Terapeuta Sexual Certificada*

INTRODUÇÃO

Alguém já ficou ansioso com a chegada da menstruação?

Bem, vou lhe contar um segredo.

Eu fico. Só porque, durante MUITO tempo, ela era uma vadia traiçoeira e esquiva que nunca chegava na hora certa. Quando chegava, parecia que nunca *ia embora*. Minha menstruação era como um namorado de longa data que não conseguia decidir se queria se comprometer ou ficar deslizando no Tinder para sempre. Deixe-me levá-la de volta ao início da minha relação com meu ciclo irregular e confuso.

Há muito tempo, numa terra distante chamada Sacramento, Califórnia, eu era uma estudante do segundo ano do ensino médio no vestiário com minhas amigas. Depois de trocarmos as roupas suadas da ginástica, minha melhor amiga se inclinou e sussurrou: “Vou ficar menstruada neste sábado! Parece que vou passar o fim de semana comendo sorvete e de moletom.”

Olhei para ela como se fosse uma alienígena com informações vindas do futuro. Como ela sabia disso? Que magia lhe permitia saber que sua menstruação chegaria *NO SÁBADO?*

Fiquei estupefata. Minha “bandeira vermelha” tinha sido completamente aleatória nos últimos três anos. Apesar de ter começado a menstruar aos treze anos e todos me dizerem que era normal que fosse irregular no início, a minha nunca se estabilizou. NUNCA. Sabe aquele ciclo de 28 dias que ensinavam na aula de educação sexual? Bah! Isso parecia tão ridículo quanto um professor me dizendo que a fada do dente era real.

Mesmo naquela época, eu sabia que algo estava errado. Na minha cabeça, uma voz dizia coisas como: *Tem algo muito errado com você. Tem algo errado com seu corpo. Você não é normal.*

Essa espiral de vergonha continuou por alguns anos conforme todas as outras meninas amadureciam até o final da puberdade e meu corpo

nunca conseguia ter uma menstruação normal. Se eu precisasse de mais alguma prova da minha estranheza, bastava olhar para meus lençóis em casa: cheios de manchas aleatórias e incontroláveis. Durante semanas, eu sangrava mesmo usando absorventes e tampões super, então a “bandeira vermelha” desaparecia, apenas para reaparecer na tarde da festa na piscina que eu estava louca para ir.

Cada menstruação aleatória provava que eu simplesmente... tinha um defeito. Meu corpo, ao que parecia, estava destinado a ser reprovado com D em funcionamento, e como uma aluna que adorava notas A, eu me sentia uma aberração e um fracasso.

E eu sei que você também já se sentiu assim.

O QUE EU GOSTARIA DE SABER

Se eu pudesse voltar no tempo e abraçar aquela adolescente agora, eu diria a ela que levei mais de uma década para descobrir que não havia nada de errado comigo.

Eu a abraçaria e explicaria que tínhamos síndrome dos ovários policísticos (SOP). Diria calmamente que SOP é um dos distúrbios hormonais femininos mais comuns do mundo — quase uma em cada dez mulheres tem essa síndrome. Eu não era uma aberração, uma fracassada ou mesmo culpada por ter esse distúrbio. Não, eu apenas tinha algo que muitas outras mulheres tinham e sobre o qual *ninguém fala o suficiente*.

Então, eu diria à minha versão mais jovem que levaria anos de pesquisa pessoal e profissional para entender: SOP NÃO É UMA SENTENÇA DE MORTE. É uma condição tratável que pode ser controlada com mudanças no estilo de vida e na alimentação. Práticas como ter uma rotina regular de exercícios físicos, comer bastante proteína, gordura e fibras, e controlar o açúcar no sangue podem realmente fazer a diferença em sintomas indesejados, como a menstruação infernal.

Por fim, eu diria a ela que, embora a SOP seja a principal causa de infertilidade em todo o mundo e uma das condições médicas femininas mais negligenciadas, receber o diagnóstico não foi o fim da minha vida. Apesar disso, eu cresceria, ovularia em um ciclo regular, teria bebês lindos e não deixaria essa condição me definir. Não importa quais mudanças de humor eu enfrentasse, minha SOP não ditava minha relação com a felicidade. Em vez disso, ela era o ar sob minhas asas que me fazia voar. E, querida, pode ser o mesmo com você.

QUEM SOU EU?

Meu nome é Cory Ruth e sou nutricionista especializada em SOP, perda de peso e fertilidade. Passei de uma criança confusa no vestiário, lutando contra ganho de peso, queda de cabelo e ansiedade, para uma mulher que assumiu o controle total da sua saúde. Além disso, me formei como a melhor aluna da minha turma no mestrado em nutrição. Em 2018, fundei minha clínica, que viralizou, “The Women’s Dietitian”, dedicada a ajudar mulheres com SOP a melhorar essa condição. Por meio de pesquisas cuidadosamente selecionadas, ajudei milhares de mulheres com SOP a regularizar seus ciclos menstruais, perder todo o peso que desejavam, ter bebês saudáveis e bonitos, curar seus hormônios e viver uma vida equilibrada (incluindo comer hambúrgueres deliciosos!), mesmo com o diagnóstico de SOP. Com determinação e criatividade, me tornei uma das principais autoridades na área de nutrição para SOP e ajudo mulheres a alcançarem resultados notáveis em sua saúde.

A arma secreta? Conhecimento.

Conheço a dor das minhas pacientes porque também tenho SOP e já passei pelo mesmo que elas em sua jornada de saúde — mas consegui superar isso. Com minha orientação, minhas pacientes fizeram mudanças profundas em suas vidas por meio de alterações simples e sustentáveis no estilo de vida: uma dieta equilibrada, um regime intencional de suplementos, exercícios e controle do estresse. Cada uma dessas mudanças é viável e acessível.

Apesar do fato de que mulheres com SOP têm um risco três vezes maior de ansiedade e depressão do que aquelas sem o diagnóstico, E mais da metade das mulheres com SOP desenvolvem diabetes tipo 2 aos quarenta anos, E 80% das mulheres com SOP lutam contra a obesidade, minhas pacientes estabilizaram o nível de açúcar no sangue, perderam centenas de quilos coletivamente, aprenderam a controlar suas crises, começaram a ovular em ciclos regulares e tiveram bebês lindos sem precisarem recorrer à fertilização *in vitro*.

Tenho muito orgulho não apenas das mudanças que elas alcançaram, mas também da mudança de perspectiva e estilo de vida que lhes permitiu obter resultados duradouros.

ESTUDOS DE CASO

Neste livro, exploraremos cinco histórias de pacientes incríveis que ajudei. Mergulharemos em como estava a jornada de diagnóstico delas antes de trabalharem comigo, como seus sintomas melhoraram com base nas

orientações que dei e quais mitos tivemos que DESMASCARAR para que elas alcançassem seu estado de saúde ideal.

Por meio dessas narrativas, pretendo explorar como qualquer pessoa pode atravessar as partes mais sombrias da SOP, reiniciar sua saúde e se tornar quem deseja ser.

Não estou dizendo que é fácil, mas é possível. E você também consegue.

MAS NÃO É JUSTO!

Querida, eu sei que ter SOP pode ser muito chato. Pessoalmente, minha SOP foi a variável comum por trás de alguns dos piores momentos da minha vida. Eu ganhei quase 23kg durante a faculdade com a ajuda de cerveja, burritos e tentando um milhão de métodos anticoncepcionais diferentes que arruinaram minha libido, fizeram meu peso disparar e me deixaram deprimida e sem esperança.

Então, depois de finalmente receber o diagnóstico, chorei incontrolavelmente no banheiro quando meu médico me disse sem cerimônia que eu precisaria de “uma intervenção médica significativa se quisesse engravidar”. Eu sabia que queria ser mãe um dia e parecia que esse diagnóstico tinha tirado meu futuro de mim. (Dica: estou escrevendo isso estando grávida do meu terceiro filho!)

Então, quero lhe contar um segredo: nenhuma das implicações padrão da SOP teve importância a longo prazo para mim. Com minhas pesquisas e a implementação de hábitos, consegui superar todos os obstáculos comuns que as mulheres com SOP enfrentam e ajudar milhares de mulheres a fazerem o mesmo. Com meu trabalho individual e meus programas online de grande sucesso, “PCOS Boss Academy” e “Get Pregnant with PCOS”, vi mulheres de todas as classes socioeconômicas fazerem mudanças significativas no estilo de vida que impactaram positivamente suas vidas diárias.

FAZENDO O QUE É PRECISO

Eis o segredo: a chave para o sucesso da minha comunidade é aprender a fazer da SOP a estrela-guia da nossa saúde. De certa forma, temos sorte, porque quando se tem SOP, o corpo emite um alarme mais alto do que os outros. O nosso corpo não tem problema em nos dizer para ir devagar e cuidar de nós mesmos. (Ele apenas o faz por meio de sintomas indesejáveis, como crescimento de pelos faciais e acne. Afff.)

A ausência da menstruação, o aumento de peso ou as intensas mudanças de humor podem sinalizar que precisamos voltar ao ponto de partida, reiniciar

alguns hábitos saudáveis e retomar o caminho certo para sermos a versão mais saudável de nós mesmas. A jornada contínua de ter SOP é aprender a ouvir nossos corpos, responder com compaixão cuidando da nossa saúde e estar atentas à forma como nossa alimentação e o estresse afetam nossos hormônios e, conseqüentemente, nosso bem-estar.

Que superpoder, não é mesmo? Em vez de esperar trinta anos para descobrir que temos doenças crônicas terríveis (e evitáveis) como diabetes, câncer e hipertensão (que matam tantas pessoas e causam tanto sofrimento), podemos evitar tudo isso cuidando da nossa saúde. Acredite em mim: nossas barrigas, hormônios e cérebros com SOP nos dirão quando precisamos de mais legumes, sono e luz do sol.

Então, garota, prometo que todo esse esforço valerá a pena no final. Você escolhe a doença — ela tem uma conexão com o estresse e a alimentação. E a melhor maneira de controlar nossa condição é gerenciando nosso estresse e nossa alimentação. Então, como somos sortudos por estarmos à frente da curva e prevenirmos doenças crônicas evitáveis relacionadas ao estilo de vida?

É verdade, não é justo termos de estar no nosso melhor 80% do tempo (nunca 100%; ainda somos humanos que precisam de burritos). Embora não haja cura para a SOP — é uma condição crônica para toda a vida —, há um milhão de maneiras (e receitas!) de equilibrar seus hormônios, reduzir os sintomas, controlar o estresse e voltar a assumir o controle da sua vida física e emocional.

E *é isso* que abordaremos neste livro.

A CIÊNCIA

Como tenho formação em ciências e saúde, tudo o que apresento neste livro tem base científica — nada de notícias falsas ou *influencers* da internet sem qualificação. Minha pesquisa sobre SOP é apoiada pelo que a comunidade científica considera verdadeiro. E sim, embora isso possa ter limitações (afinal, as mulheres não eram legalmente obrigadas a fazer parte de pesquisas clínicas até 1994), estamos nos baseando nos fatos apresentados neste livro. Não opiniões, suposições ou hipóteses. Apenas o que foi *comprovado* como útil.

Controlar a SOP já é difícil o suficiente e é hora de acabarmos com todas as informações erradas que circulam por aí.

Dito isso, veja o que vai rolar:

CAPÍTULO 1

O básico não tão básico: o que todos devemos saber sobre SOP

O mundo é complicado, mas compreender a SOP não precisa ser. Aqui, nos aprofundaremos no que é SOP, abordaremos tudo o que a comunidade médica sabe sobre nossa condição, esclareceremos os critérios que você precisa atender para se qualificar para um diagnóstico e revisaremos os sintomas comuns que a maioria das mulheres com SOP experimenta.

Nossa análise aprofundada sobre como é a SOP não para por aí. A realidade é que a SOP é como um floco de neve evasivo: ela se manifesta de maneira diferente em cada mulher. Portanto, falaremos sobre outros sintomas menos conhecidos que acompanham a doença: coisas como depressão, ansiedade, fadiga, infecções fúngicas e odor corporal. Explicarei por que esses sintomas menos conhecidos aparecem e, mais adiante, no Capítulo 4, explicarei tudo o que está a seu alcance para reduzir esses surtos.

Por fim, abordaremos o básico para termos um diagnóstico de SOP, incluindo quais exames laboratoriais você precisa fazer, perguntas a fazer ao médico e até mesmo maneiras de se defender melhor no consultório médico. E essa última parte *não* deve ser ignorada. Ouça meu grito! Seus sintomas são reais! Você merece alguém que a leve a sério. Que isso seja o fim de qualquer manipulação psicológica médica [*gaslighting*]. Todas as mulheres merecem o melhor. Por fim, revisaremos como dispensar um médico com quem você não se identifica. (Sim, você pode fazer isso! BAM!)

CAPÍTULO 2

O que você não aprendeu na escola sobre o corpo feminino

A seguir, veremos tudo o que não aprendemos sobre o corpo feminino na educação sexual (ou seja, quase tudo, infelizmente). E isso significa nos aprofundarmos nos assuntos femininos. Ou na nossa vagina.

Conhecer nossas partes íntimas — onde elas estão, como funcionam e o que acontece nelas — lhe dará o conhecimento necessário para controlar suas crises e melhorar sua autodefesa no consultório médico. Você conseguirá fazer perguntas melhores e, assim, obter respostas melhores. Depois de nossa abordagem sobre os *Monólogos da Vagina* [livro que é a adaptação de uma peça teatral de 1994], abordaremos tudo sobre a “bandeira vermelha”, a ovulação e os hormônios que controlam nossos ciclos.

CAPÍTULO 3

Resolvendo o mistério dos sintomas da SOP com a ciência

Descobriremos os quatro pilares principais que constituem a base dos seus sintomas de SOP: estresse, hormônios, genética e inflamação. Antes de suspirar de desespero, não tema. Há algo a ser feito em relação a *cada um deles*. Minhas recomendações são orientadas para soluções e não custam uma fortuna.

Depois de revisarmos as medidas que você pode tomar para diminuir o estresse, apoiar seus hormônios e genética, e reduzir a inflamação, mergulharemos no que os médicos descrevem como “defesa de primeira linha”, também conhecida como pílula anticoncepcional e metformina. Vou lhe contar um segredinho: essas pílulas não são sua única opção. Existem muitas outras maneiras naturais de equilibrar os sintomas e regularizar a ovulação. Essas opções estão centradas na nutrição, que abordaremos no Capítulo 5!

Então, é hora do prato principal da festa da SOP: o domínio dos sintomas através da arte do equilíbrio.

CAPÍTULO 4

#Equilíbrio: A arte de encontrar o equilíbrio e controlar seus sintomas

No Capítulo 1, abordamos os sintomas mais comuns da SOP, como o crescimento excessivo de pelos faciais e o ganho de peso. Bem, prepare-se, porque no Capítulo 4 entenderemos por que esses sintomas acontecem e criaremos um plano de ação baseado na ciência para diminuir sua intensidade.

Aprenderemos como regularizar a menstruação, manter aqueles quilos indesejáveis longe sem abrir mão da massa para sempre (Sim! É realmente possível!), avançar para uma ovulação regular e fazer o que todos nos diziam ser impossível: engravidar naturalmente.

Faremos isso aprendendo que não precisamos seguir uma dieta cetogênica, nos tornar veganas ou abrir mão do pão para sempre só porque temos SOP. Não, podemos ter um diagnóstico, continuar com nossas vidas, ter nossas preferências culturais e celebrações, além de desfrutar de *happy hours* com os amigos às sextas-feiras. Prometo que você pode ter tudo o que deseja e aproveitar sua vida com a melhor saúde possível.

No final desta seção, revisaremos os suplementos de que você precisa para regular seus sintomas, para que possa parar de aumentar aquele cemitério de suplementos que você provavelmente tem na prateleira de baixo na despensa. (Não se preocupe. Eu também sou culpada disso.) Então, uau! Estamos no Capítulo 5 — a doce ciência da nutrição.

CAPÍTULO 5

Nutrição sem enrolação

Não é segredo que o que comemos tem um enorme impacto na nossa saúde; mas você sabe até onde vai esse impacto? Até o nosso intestino e ainda mais longe. O que consumimos pode regular o nosso açúcar no sangue, prevenir a diabetes e reequilibrar os nossos hormônios.

Aqui, contarei tuuuuudo o que você precisa saber sobre alimentação e desmistificarei o mito de que comer de forma saudável custa os olhos da cara. É possível comer alimentos integrais de boa qualidade que não sejam goji berries [frutas ricas em antioxidantes] puríssimas caríssimas, lavadas em lágrimas de unicórnio, disponíveis apenas na Erewhon [rede de produtos orgânicos]. Gente, dá para chegar bem longe com um bom e velho tomate.

Em seguida, abordaremos o que realmente irá ajudá-lo: micronutrientes, macronutrientes e todas as outras peças do quebra-cabeça, como antioxidantes e fibras. Não é tão difícil nem tão complicado assim. Ao final desta seção, você saberá tudo sobre como contar essas coisas.

Depois de falarmos sobre o que você quer comer, falaremos sobre o que não quer em sua alimentação. Existem alguns ingredientes em alimentos processados que não ajudam no seu equilíbrio hormonal. Também discutiremos todas aquelas dietas de “resultado rápido” que esgotam seus nutrientes e só farão você perder o fôlego quando estiver se alimentando para ter saúde a longo prazo. (Repito aqui e um milhão de vezes: você não precisa seguir uma dieta sem glúten, cetogênica, vegana, paleolítica ou qualquer outra dieta restritiva para ajudar na SOP. Não há pesquisas que comprovem isso.)

Buuum. Depois desta seção, nada mais será como antes. Você conseguirá selecionar todas as informações nutricionais corretas e acabará com os mitos sobre dietas que existem por aí.

CAPÍTULO 6

Vivendo bem com a SOP

Antes de mergulharmos em algumas receitas deliciosas e ótimas para os hormônios, quero contar uma história sobre uma mulher que conseguiu fazer todas essas mudanças e o quanto elas foram importantes. Após um período difícil e certa negação, ela finalmente aceitou o diagnóstico e começou a trabalhar. Ela perdeu peso, voltou a menstruar e engravidou naturalmente do homem dos seus sonhos. Iremos nos aprofundar nos hábitos que permitiram que essa mulher transformasse sua vida e, com ela como exemplo, falaremos

sobre como você pode ajudar sua SOP a começar, tipo, agora mesmo. É possível reiniciar sua saúde e alcançar o sucesso a longo prazo. Se ela conseguiu, você também consegue.

CAPÍTULO 7

Coisas saborosas

Agora, a parte divertida: receitas! Salgadas, doces, saborosas, picantes — você escolhe, e eu mostro. Temos um plano alimentar de seis semanas para você que satisfará qualquer desejo e aumentará sua capacidade de equilibrar os hormônios, deixando-a saciada e capaz de perder peso com facilidade e rapidez, se isso lhe interessar.

Boraaaaa!

Animada? Eu estou! Como nutricionista e especializada em SOP *com* SOP, tenho certeza de uma coisa: minha história com esse diagnóstico, meus muitos anos lutando contra os efeitos colaterais dos anticoncepcionais, ganho e perda de peso, e minhas dificuldades com a fertilidade contribuíram muito para ter empatia com minhas pacientes. Minhas experiências colaboraram profundamente para minha paixão por ajudar outras pessoas a aliviarem seus sintomas naturalmente.

Depois de aprender e aplicar tudo o que este livro aborda, vi resultados que achava impossíveis. Estou mais forte, mais informada e sou uma melhor defensora da minha saúde. Quando um sintoma aparece, posso rir e dizer: “Eca, minha SOP está sendo um pouco chata hoje” e não: “Odeio meu corpo! Ele nunca funcionará como deveria.”

Portanto, se você tem SOP e não está exatamente feliz com o ponto em que se encontra nessa jornada, quero que saiba que pode mudar de direção. E o que precisa está finalmente a seu alcance.

O que espero neste livro é simples: quero que você pare de se sentir sobrecarregada e como se fosse “diferente” só porque tem essa condição. Quero que pare de pular de médico em médico, sentindo-se sem esperança. Quero que veja os passos reais, viáveis e sustentáveis que pode dar para controlar sua SOP e viver a vida dos seus sonhos.

É possível. Pode acreditar.

Ainda que, sim, a SOP possa trazer alguns obstáculos difíceis, apresentar grandes montanhas a escalar e nos causar alguns problemas que outras meninas simplesmente não têm, estamos nisso juntas. E podemos fazer tudo o que nos propusermos a fazer.

Tudo o que descrevi aqui funciona. Sei que funciona porque utilizei em mim mesma para controlar os sintomas da SOP durante anos, perder quase 23kg, engravidar naturalmente e ajudar milhares de mulheres a fazerem o mesmo.

E assim, depois de passar anos reunindo todas essas informações, quero compartilhar tudo isso com você. Com as ferramentas, as informações, as dicas e as orientações certas fornecidas neste livro, você pode mudar a situação da sua SOP, sentir-se “normal” novamente em seu corpo e deixar de lado o medo de que tudo está fora do seu controle. Querida, você está no comando, e eu estou sentada aqui do seu lado, torcendo por você a cada passo. Vamos começar.

Amostra