



VOUGY
CLÍNICA

METABO LISMO TURBINA DO

O SEGREDO PARA EMAGRECER
DE FORMA INTELIGENTE

VOCÊ NÃO CONSEGUE EMAGRECER? ISSO NÃO É SUA CULPA!

Se você sente que seu metabolismo é lento e que, por mais que tente, a balança simplesmente não se move... então precisa ler este eBook até o final. A verdade é que 99% das dietas falham porque não levam em conta a biologia única do seu corpo. E enquanto você luta para emagrecer, pessoas que entenderam como ativar o metabolismo conseguem perder peso sem sofrimento e sem viver em dietas restritivas.

A boa notícia? Você também pode destravar seu metabolismo e começar a queimar gordura de forma natural!

Aqui, você vai descobrir:

- Os 5 erros silenciosos que podem estar sabotando seu emagrecimento
- O que realmente funciona para acelerar o metabolismo (baseado em ciência, não achismos!)
- Como resolver o problema na raiz e alcançar um emagrecimento definitivo.

Leia até o final, porque temos uma surpresa exclusiva para quem quer acelerar os resultados ainda mais rápido!

ÍNDICE

CAPÍTULO

01

O QUE ESTÁ ACONTECENDO
COM SEU METABOLISMO?

CAPÍTULO

02

OS 5 ERROS QUE PODEM ESTAR
SABOTANDO SEU
METABOLISMO

CAPÍTULO

03

COMO ACELERAR SEU
METABOLISMO NATURALMENTE

CAPÍTULO

04

COMO ACELERAR RESULTADOS
EM ATÉ 3X MAIS RÁPIDO?

CAPÍTULO

01

O QUE ESTÁ
ACONTECENDO COM SEU
METABOLISMO?



Você já reparou que algumas pessoas comem de tudo e não engordam, enquanto outras precisam se esforçar o dobro para emagrecer? Isso acontece porque o metabolismo de cada pessoa funciona de maneira única.

Se você sente que:

Engorda com facilidade, mesmo comendo pouco;

Precisa se esforçar muito mais do que outras pessoas para perder peso;

Sente cansaço, desânimo e compulsão alimentar,

Então é bem provável que seu metabolismo esteja desregulado.



A taxa metabólica basal (TMB) é a quantidade de calorias que seu corpo queima em repouso para manter funções essenciais, como respiração e circulação. Ela pode variar conforme idade, sexo e nível de atividade.



Tabela: Média de TMB por perfil.

Sexo	Idade	TMB	Média (Kcal/dia)
Mulher	25 anos	1.400	1.600
Homem	25 anos	1.800	2.000
Mulher	40 anos	1.300	1.500
Homem	40 anos	1.700	1.900

Quanto maior a sua massa muscular, maior será seu metabolismo, pois os músculos queimam mais calorias do que a gordura. Mas se seu metabolismo está lento, não significa que você está condenado! Ele pode ser reativado com as estratégias certas.

A questão é: você pode ativá-lo novamente e começar a queimar gordura de forma acelerada!



CAPÍTULO

02

OS 5 ERROS QUE PODEM
ESTAR SABOTANDO SEU
METABOLISMO



A maioria das pessoas tenta emagrecer cometendo os mesmos erros. Aqui estão os 5 piores sabotadores do seu metabolismo:

1) Comer Pouco Demais

Dietas restritivas fazem seu corpo entrar em modo de sobrevivência, reduzindo o gasto calórico e dificultando a queima de gordura.

Comparação: Dieta Restritiva vs. Estratégia Nutricional Inteligente

Estratégia	Efeito no Metabolismo
Dieta Restritiva	Reduz TMB, aumenta sensação de fome e compulsão
Alimentação Estratégica	Mantém metabolismo ativo, preserva massa muscular



2) Falta de Proteína na Alimentação

Sem proteína suficiente, você perde massa muscular – e sem músculos, seu metabolismo fica lento.

Estudos mostram que a proteína tem o maior efeito térmico dos alimentos (TEF), ou seja, seu corpo gasta mais calorias para digeri-la em comparação com carboidratos e gorduras. Além disso, a ingestão inadequada de proteína reduz a síntese de hormônios anabólicos, como o IGF1, fundamentais para manter a massa magra e evitar o **efeito sanfona**.

Curiosidade: Você sabia que a digestão da proteína pode aumentar seu gasto calórico em até 30%, enquanto a gordura praticamente não exige esforço metabólico? Isso significa que, ao comer a quantidade certa de proteína, você **acelera naturalmente seu metabolismo** sem precisar aumentar os exercícios.



3) Cardio Excessivo e Sem Estratégia

Exagerar no aeróbico pode queimar músculos em vez de gordura, desacelerando ainda mais o metabolismo.

Isso acontece porque o corpo interpreta treinos aeróbicos prolongados como um sinal de sobrevivência, liberando cortisol – o hormônio do estresse. Em níveis elevados e frequentes, o cortisol não só favorece a degradação muscular (catabolismo), como também reduz a eficiência da queima de gordura ao aumentar a resistência à insulina.

E aqui está o que poucos sabem: cardio excessivo pode reprogramar seu cérebro para armazenar mais gordura a longo prazo. Estudos mostram que exercícios aeróbicos prolongados sem estímulo muscular adequado podem reduzir a ativação dos receptores beta-adrenérgicos, que são responsáveis por estimular a lipólise (quebra de gordura).



Curiosidade Neural: Seu cérebro responde ao excesso de cardio como um estado de alerta, ativando a amígdala (centro do medo e estresse) e reduzindo a produção de dopamina. Isso pode gerar um ciclo vicioso onde, mesmo treinando muito, você sente mais fome, mais desejo por açúcar e menos disposição – exatamente o oposto do que você deseja para o emagrecimento eficiente.



4) Estresse e Falta de Sono

O cortisol (hormônio do estresse) desregula sua insulina e aumenta a compulsão por doces.

Quando você está constantemente estressado, seu cérebro interpreta isso como um sinal de ameaça, ativando o eixo hipotálamo-hipófise-adrenal (HHA), que mantém os níveis de cortisol elevados por mais tempo. Esse hormônio, quando cronicamente alto, reduz a sensibilidade à leptina (**o hormônio da saciedade**), tornando mais difícil sentir-se satisfeito após as refeições. Ao mesmo tempo, ele aumenta a ação da grelina (**o hormônio da fome**), criando um desejo irresistível por carboidratos rápidos e alimentos ultraprocessados.

E aqui está algo que poucos sabem: uma única noite de sono ruim pode diminuir a resposta da insulina em até 30% no dia seguinte, favorecendo o acúmulo de **gordura abdominal**. Isso acontece porque o cérebro, privado de descanso profundo, ativa o sistema límbico, a parte mais primitiva responsável pelo desejo e impulsividade alimentar, tornando ainda mais difícil resistir a doces e fast food.



Curiosidade Neural: A privação de sono também reduz a atividade do córtex pré-frontal, a região do cérebro ligada ao autocontrole e à tomada de decisões.

Isso significa que, quando você dorme mal, não só seu metabolismo desacelera, como também sua capacidade de escolher alimentos saudáveis é comprometida – o que pode levar a um ciclo vicioso de compulsão e ganho de peso.



5) Deficiências Nutricionais Silenciosas

Muitas pessoas tentam emagrecer, mas não percebem que seu corpo pode estar em déficit de nutrientes essenciais, tornando o processo mais difícil e frustrante. Deficiências silenciosas impactam diretamente hormônios, neurotransmissores e a eficiência metabólica.

Falta de Cromo → Aumenta a compulsão alimentar e desregula a insulina.

O cromo é um mineral essencial para a sensibilidade à insulina, ajudando a regular os níveis de glicose no sangue. Quando os estoques desse mineral estão baixos, os receptores de insulina ficam menos eficientes, levando a picos e quedas bruscas de açúcar no sangue – um dos maiores gatilhos para a compulsão por doces e carboidratos refinados.



Curiosidade Neural: O cromo influencia a atividade da serotonina e da dopamina, neurotransmissores responsáveis pelo prazer e pela sensação de bem-estar.

Baixos níveis **podem aumentar impulsos** por alimentos ultraprocessados, pois seu cérebro busca compensar a falta de regulação química através da alimentação.



Falta de Colágeno → Enfraquece músculos, articulações e reduz a taxa metabólica

O colágeno não é apenas um aliado da pele – ele compõe 30% da proteína total do corpo e é essencial para a integridade muscular, articular e óssea.

Sua deficiência pode reduzir a força dos tendões e articulações, dificultando a prática de exercícios e favorecendo dores e lesões.

Mas o que poucos sabem é que a falta de colágeno também desacelera o metabolismo. Isso porque ele contém glicina, um aminoácido essencial para a formação de creatina e para a produção de energia mitocondrial. Sem colágeno suficiente, seu corpo tem mais dificuldade em manter a musculatura ativa e eficiente na queima calórica.



Curiosidade Neural: A glicina, presente no colágeno, tem um papel fundamental no sistema nervoso central, ajudando a reduzir a inflamação cerebral e melhorando a qualidade do sono. Isso significa que, ao manter níveis adequados de colágeno, você não só protege seus músculos e articulações, mas também favorece um metabolismo mais ativo e um cérebro mais equilibrado.

MAS CALMA! VOCÊ PODE CORRIGIR TUDO ISSO COM A ESTRATÉGIA CERTA - E VAMOS TE MOSTRAR COMO



CAPÍTULO

03

COMO ACELERAR SEU
METABOLISMO
NATURALMENTE



Se você quer ver resultados reais, precisa usar as estratégias certas. Aqui estão os 5 passos essenciais para ativar seu metabolismo:

INVISTA NO TREINO CERTO:

Musculação e HIIT ativam seu metabolismo e aumentam a queima calórica por horas.



ALIMENTE-SE DE FORMA INTELIGENTE

Coma de forma estratégica para manter o metabolismo acelerado o dia todo.



HIDRATE-SE COMO NUNCA ANTES

A água é essencial para transformar gordura em energia.



DURMA BEM E CONTROLE O ESTRESSE

Sono ruim e estresse aumentam o acúmulo de gordura na barriga.



USE **SUPLEMENTOS** COMPROVADOS PARA
POTENCIALIZAR OS RESULTADOS

Aqui está o segredo que poucos conhecem: seu
metabolismo pode ser reprogramado com os
nutrientes certos.

E nós já testamos e comprovamos isso!



CAPÍTULO

04

COMO ACELERAR
RESULTADOS EM ATÉ 3X
MAIS RÁPIDO?



Na Vougy, criamos um **protocolo metabólico** exclusivo que já ajudou muitas de pessoas a destravarem o metabolismo e **emagrecerem de forma definitiva**.

Nosso segredo? A combinação perfeita entre teste genético + plano personalizado + suplementação específica.

Aqui está o que você pode usar hoje mesmo para acelerar seus resultados:

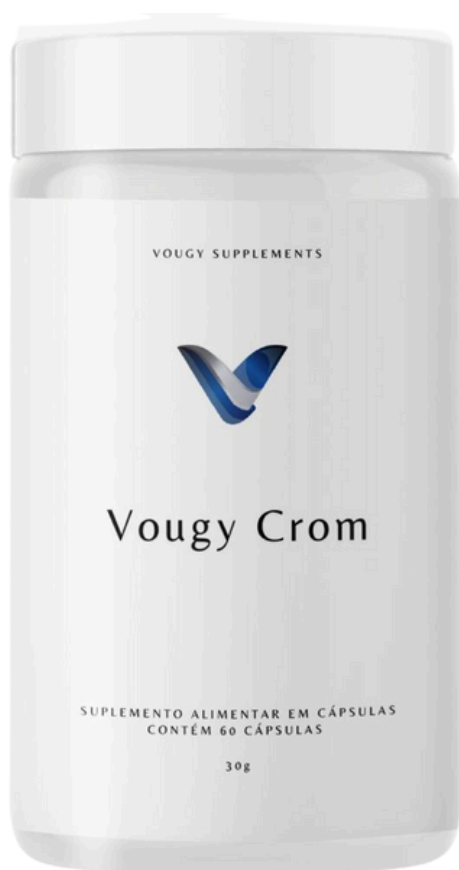
1. Vougy Crom – Controle de Insulina e Fome Emocional

- Reduz a compulsão alimentar
- Regula a insulina, evitando picos de açúcar no sangue



O Vougy Crom é uma combinação única de ingredientes que ajudam a controlar a fome, melhorar a digestão e equilibrar os níveis de açúcar no sangue. Ou seja, ele não só facilita o processo de emagrecimento, mas também contribui para o seu bem-estar geral.

Com ele, você sente menos vontade de comer fora de hora, melhora a absorção dos nutrientes e ainda potencializa o funcionamento do metabolismo, fazendo com que seu corpo trabalhe a seu favor.



2. Vougy Equilibrium – Controle de Estresse e Sono de Qualidade

- Regula hormônios do estresse (cortisol)
- Melhora o humor e reduz a ansiedade

Você já percebeu como o emocional afeta diretamente o seu processo de emagrecimento? Ansiedade, compulsão alimentar, estresse... Tudo isso pode dificultar seus resultados e até fazer você desistir no meio do caminho.



Por isso, no método Vougy, o cuidado com o emocional faz parte da transformação! E para te ajudar nesse processo, eles desenvolveram o Vougy Equilibrium, um suplemento exclusivo que auxilia no controle da ansiedade e do apetite, trazendo mais equilíbrio para sua jornada.

Com uma fórmula única, ele ajuda a reduzir a compulsão alimentar, melhora o humor e promove a sensação de bem-estar.

É sobre cuidar da sua mente e do seu corpo de forma completa! E a Vougy, pensou em tudo para tornar esse processo mais leve e eficiente.



3. Vougy Collagen+ – Fortalece Estruturas do Corpo e Metabolismo

- Essencial para pele, músculos e articulações
- Acelera a recuperação muscular

O segredo está em cuidar do seu corpo de forma completa: combinando alimentação equilibrada, fortalecimento muscular e os suplementos certos! No método Vougy, eles pensaram em tudo para que você perca gordura sem comprometer a saúde da sua pele e músculos. Com a suplementação adequada, como o Vougy Collagen, eles ajudam seu corpo a manter a firmeza, promovendo elasticidade e regeneração celular!



4. Vougy Creatine – Metabolismo Ativo e Energia para Treinos

- Mantém a massa muscular, acelerando a queima calórica
- Garante mais disposição e força

Se você ainda acha que creatina tem gosto ruim, é porque não conhece a Creatina Saborizada Vougy! Ela faz parte do seu acompanhamento, ajudando na recuperação muscular, aumento da força e mais disposição para o dia a dia.



Esses suplementos foram desenvolvidos com base em **ciência** e já transformaram muitas vidas.

E a melhor parte? Criamos um **PROTOCOLO EXCLUSIVO** para quem deseja acelerar o metabolismo da forma mais eficiente possível.



SUA TRANSFORMAÇÃO COMEÇA HOJE

Agora que você sabe como o metabolismo funciona e quais estratégias realmente funcionam, você tem duas opções:

Continuar tentando sozinho, sem saber se está no caminho certo...

Ou contar com uma estratégia comprovada para emagrecer de forma inteligente e definitiva.

A escolha é sua.

As inscrições para o protocolo metabólico estão abertas!

As **vagas são limitadas** para garantir o acompanhamento exclusivo

Clique neste Link

