

VIVA MELHOR SEM GLÚTEN

Emagreça com uma alimentação de verdade!



Dr. Juliano Pimentel

Licenciado para DENISE CLAUDIA TAVARES, E-mail: prof.denisetavares@gmail.com



introdução

Este método que vou apresentar para você ganhou forma e tanta repercussão por ser fácil de seguir, muito prático, didático e também por abranger todas as esferas do processo de uma proposta de emagrecimento acessível.

VIVA SEM GLÚTEN!

Seja bem-vinda e encha-se de vontade de se tornar o melhor de você!

Tudo que você precisa fazer é criar uma rotina de saúde baseada nos itens abordados ao longo do texto deste e-book. É importante esclarecer, antes de tudo, que não proponho aqui nenhum milagre e nada imediatista, mas sim, a esperança e expectativa de que você saia da sua zona de conforto, construa novos hábitos de vida e se supere a cada dia.

apresentação

Se considerarmos que um terço das crianças em nosso país está obeso ou com sobrepeso, e muitas, inclusive, já são diabéticas, é preciso considerar, também, que o problema está, além da desinformação de médicos e nutricionistas, no fato de que a indústria de alimentos ignora informações valiosas. Tudo com o intuito de vender cada vez mais. E o custo disso é nossa saúde.

Existem hoje milhares de estatísticas resultantes de pesquisas voltadas ao perfil da saúde do povo em seus diversos segmentos sociais e faixas etárias consideradas nas enquetes feitas. Tais pesquisas revelam que muitos dos métodos aplicados na alimentação hoje em dia são errôneos. E se esse fenômeno atinge nossas crianças, o que dizer, então, do que causa aos adultos que processam primeiro as informações dos rótulos e embalagens que lhes são oferecidos no ato de suas compras?

Através dos vídeos que postei na internet, procurei incentivar dezenas de milhares de pessoas a buscarem seus médicos e mudarem comportamentos nocivos a sua alimentação diária. Com os estudos que listei ao longo deste livro, você terá acesso a ferramentas para conseguir resolver problemas como a obesidade cujo controle lhe propiciará mais qualidade de vida, principalmente se você for portadora de diabetes ou for hipertensa. Utilizando-se dessas ferramentas – repito – vai conseguir perder peso; vai poder tratar e ou evitar doenças e sequelas que maltratam milhares de brasileiros, como infarto, derrame, trombose, cegueira e amputações, dentre outras.

Este material é resultado da minha vasta prática no consultório, e também de participação em treinamentos e cursos presenciais. Meu objetivo aqui é expor verdades e benefícios, além de acabar com vários mitos relacionados com o emagrecimento e mostrar que a verdadeira saúde restabelece o emagrecimento natural.

Não bastassem esses argumentos e fatores, outro motivador foi o diagnóstico que recebi quando me descobri celíaco. Para quem desconhece o termo, celíaco é aquele paciente que corre altíssimos riscos de desenvolver câncer se for continuamente exposto ao glúten, dentre tantas outras complicações que podem afetar sua saúde.

Quando comecei a clinicar, reparei que alguns de meus pacientes apresentavam problemas – eu que já sou um observador constante devido à necessidade que tenho de sê-lo, estou sempre muito atento a qualquer sinal de alerta – que o glúten lhes causava além dos que tinham sofrido. Pude, em minha clínica, atender pacientes com diversas doenças e/ou sintomas desencadeados e potencializados pelo glúten e pelas principais fontes de glúten.

Atualmente, o Brasil é um dos países mais pesados do mundo! Estamos em 5º lugar. Assustador, não é mesmo? E com esse lugar no ranking, fica evidente que, em decorrência do sobrepeso, outros problemas se agigantam...

Assim, minha proposta é apresentar um método para que você emagreça de forma saudável e adequada. Esse método, por sua vez, vem apresentar fórmulas que levem você a acelerar o seu metabolismo e começar a queimar gordura do seu corpo, conseguindo perder peso da maneira correta, sem passar fome e – o que é melhor – sem os malefícios que o glúten acarreta.

índice

Capítulo 01	A EPIDEMIA DA OBESIDADE 8 A PIRÂMIDE DA DOENÇA 9
Capítulo 02	O QUE É GLÚTEN 13
Capítulo 03	VOCÊ É VICIADA EM GLÚTEN? 20
Capítulo 04	OS QUATRO CAVALEIROS DA DOENÇA 23
Capítulo 05	GRÃOS E AÇÚCAR: OS VILÕES DA SAÚDE 26
Capítulo 06	OS ALIMENTOS INTEGRAIS 30
Capítulo 07	O QUE NÃO É RECOMENDÁVEL CONSUMIR 33
Capítulo 08	OS ALIMENTOS DE ORIGEM ANIMAL 39
Capítulo 09	AS GORDURAS QUE PODE E AS QUE NÃO PODE CONSUMIR 45
Capítulo 10	A IMPORTÂNCIA DOS ALIMENTOS CRUS 50
Capítulo 11	ASSUMA O CONTROLE DA SUA VIDA 53
Capítulo 12	ALIMENTAÇÃO DE VERDADE O PASSO A PASSO 57
Capítulo 13	ATITUDES ESSENCIAIS NO PROCESSO DE EMAGRECIMENTO 63
Capítulo 14	A IMPORTÂNCIA DA ÁGUA NA SAÚDE PLENA 68
Capítulo 15	TERMOGÊNICOS: OS QUEIMADORES DE GORDURAS 72
Capítulo 16	A SUA SAÚDE EMOCIONAL 75
Capítulo 17	DOMINE SEU PLANO DE EXERCÍCIOS 81
Capítulo 18	ESPECIAL PARA VOCÊ! 86

1ª edição, 2016

AUTOR

Dr. Juliano Pimentel

OFERECIDO POR

Juliano Pimentel

www.drjulianopimentel.com.br

Pimed

www.pimed.com.br

PROJETO GRÁFICO

Agência Primage

www.primage.com.br



/dr.juliano.pimentel



/drjpimentel



/MedPiment



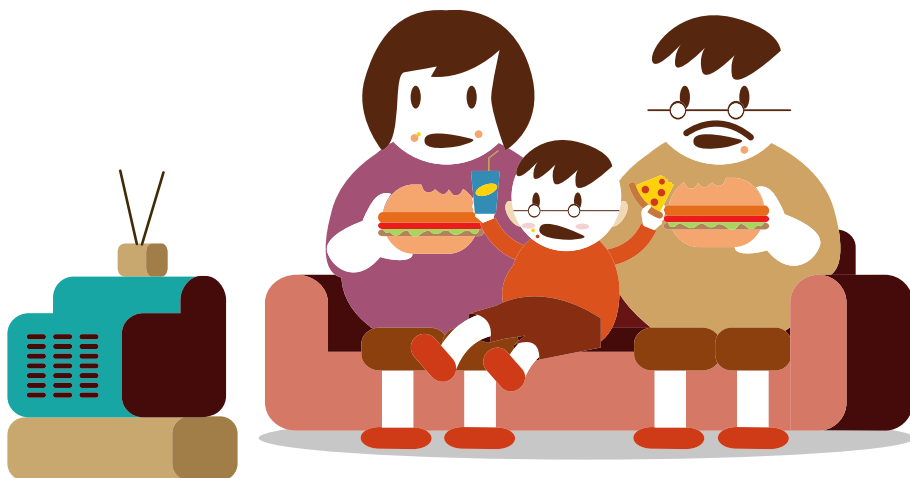
/DrJPimentel

Capítulo 01

A EPIDEMIA DA OBESIDADE

A nossa geração é uma das que mais desenvolveu tecnologias para ter cada vez mais conforto. Acontece que os níveis de obesidade foram se elevando conforme nosso nível de conforto aumentava. Atualmente a obesidade de vasta a saúde de milhões no mundo. Ela provoca, inclusive, diabetes, pressão alta e aumento dos triglicerídeos no sangue. No final das contas, a grande variedade de sinais e sintomas foi denominada como “Síndrome Metabólica”. Justamente a promessa de prosperidade e saúde resultantes do avanço tecnológico afigurou-se como o nosso algoz, o maior carrasco que tivemos: a comodidade.

A primeira coisa que vem à mente das pessoas com obesidade é o risco de



diabetes e ataque cardiovascular. Isso é fato incontestável! Mas, o que dizer das dores provocadas pela sobrecarga articular, principalmente sobre as articulações dos quadris, joelhos e tornozelos?

Pense assim: nossa estrutura óssea suporta bem um peso moderado, mas nunca excessivo. É como um edifício calculado para receber uma carga em sua estrutura e que não consegue suportar cargas a mais que isso, correndo o risco de vir abaixo. Nosso corpo pode ser comparado a ele. Todo excesso causa danos à estrutura óssea e à das articulações.

Os dados hoje ao redor do mundo são de cerca de 2,1 bilhões de pessoas obesas ou com sobrepeso, o que representa quase 30% da população mundial. Só no Brasil, segundo o IBGE, 60% da população estão acima do peso. Esses dados são de 2015. Outra pesquisa da Organização Mundial de Saúde (OMS) aponta a obesidade como um dos maiores problemas de saúde pública no

mundo. Segundo esta outra, a projeção é que, em 2025, ou seja, daqui a tão-somente nove anos, cerca de 2,3 bilhões de adultos estejam com sobrepeso; e mais de 700 milhões, obesos.

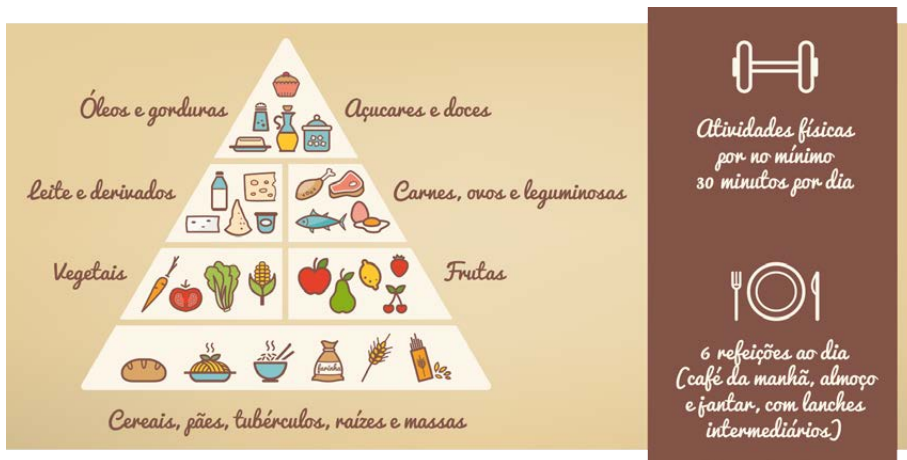
Sim, esses dados são assustadores. E, se já são assustadores agora, imagine num futuro próximo. Como estaremos? Você gostaria de fazer parte dessa estatística? Gostaria de ver seus filhos e netos doentes por causa da obesidade? Está na hora de mudar, não é mesmo?

Se você está disposta a tomar essa decisão na sua vida e salvar suas próximas gerações, tenho um convite para lhe fazer. Leia este livro até o final e comprometa-se! Prepare seu futuro, mudando sua vida desde já! Meu convite é um apelo em nome da sua saúde!

A PIRÂMIDE DA DOENÇA

Vamos agora entender o que vem acontecendo conosco já de algum tempo.

Você deve conhecer, pela prática, a famosa “pirâmide alimentar”. Alguém, em algum ponto da sua vida, apresentou-lhe uma pirâmide alimentar parecida com essa:



Nessa pirâmide, podemos ver que os carboidratos constituem a base de tudo. Ou seja, você tem que comer muito mais carboidratos no seu dia-a-dia; na escala ascendente, os legumes e as frutas vêm como segunda fonte de alimento; depois, as carnes, os derivados do leite e nozes e, bem no topo, óleos e doces.

E se eu disser que essa pirâmide visa apenas ao lucro? Ela não faz bem para sua saúde! Ao contrário, ela acaba adoecendo você. Explico.

Essa pirâmide foi criada a partir de um estudo baseado em métodos científicos errados, feito por Ancel Keys. Tais métodos diziam que os problemas de saúde eram causados pelas gorduras e a elas foram atribuídos infartos, obesidade, problemas cardíacos e vasculares, entre outros. Os políticos criaram, então, essa pirâmide 'ditando' o que o povo deveria comer.

A consequência disso você já sabe, aquela calça que não entra, a amiga que se tornou diabética ou aquela vontade desvairada – que chega sem qualquer motivo – de comer alimentos não saudáveis. Com isso, o mundo engordou. E nosso país é hoje o terceiro país mais pesado do mundo.

Depois de um tempo seguindo essa pirâmide e, por consequência, ver pessoas tentarem emagrecer sem sucesso algum, a partir de novos estudos, desta vez baseados em dados científicos reais, foi elaborada uma nova pirâmide alimentar – a paleolítica – que vem a condizer com as reais necessidades fisiológicas do ser humano. Observe.



Na nova pirâmide, vemos na base a água que, via-de-regra, deve ser consumida em maior quantidade e, também, com maior frequência. Depois, vemos a indicação dos legumes e vegetais como segunda fonte de alimento mais importante para o corpo; seguem-se as carnes, as frutas, as castanhas e o azeite; e, no topo, os condimentos. Observou? Faz mais sentido desta forma, não é?

Então, suponha que você esteja em uma consulta comigo e eu, explicando tudo isso... Até que você comenta:

Mas, doutor, o senhor está equivocado! O açúcar está no topo da pirâmide?

Na verdade, não. Todo carboidrato é açúcar no final do processo digestivo; a somatória final do carboidrato – que é a base da sua alimentação – torna-se açúcar e, por isso é o que adoce a população.

Mas então o carboidrato é vilão?

Da forma como o estamos consumindo, sim!

Por isso, o melhor caminho para melhorar a saúde é cortar, da alimentação, definitivamente, o açúcar e as farinhas, preferindo as gorduras boas e proteínas indicadas. Mas vamos falar sobre isso ao longo do livro.



Capítulo 02

O QUE É GLÚTEN?

Assim, já sabemos que um dos maiores equívocos da humanidade foi a criação da pirâmide alimentar tradicional. Nela, as fontes de carboidratos (massas, grãos e cereais) formavam a base do modelo alimentar. Uma verdadeira insanidade! E seguindo essas orientações, as pessoas passaram a comer até sete porções por dia de pão, bolo, arroz, macarrão, pizza, barra de cereais, entre outros. Some-se isto ao estilo de vida sedentário e ao estresse crônico das pessoas; o resultado é a alta prevalência das doenças que hoje assolam grande parte da população, como a obesidade, hipertensão arterial, Diabetes Mellitus tipo II e diversos tipos de câncer. A ironia está no fato de que a pirâmide 'criada e adotada' para evitar tais problemas, ao longo de sua divulgação pelos interessados, e sua adoção, pelos consumidores, acarretou exatamente o contrário.

Mas por que o consumo de pão, bolo, arroz, macarrão, pizza, barras de cereais entre tantos outros alimentos é tão prejudicial assim?

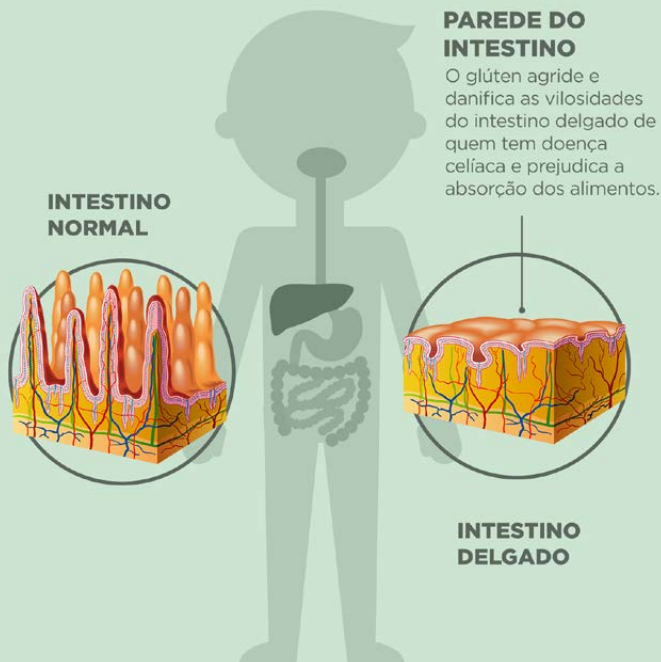
**Tudo tem a causa em um componente desses alimentos:
O GLÚTEN.**



O glúten é o nome dado a uma família de proteínas presentes em cereais como o trigo, espelta, centeio e cevada. Para entender o que ele lhe pode acarretar é preciso conhecer sua composição. Resumidamente, existem duas principais proteínas do glúten, chamadas gliadina e glutenina. É a parte de gliadina que causa os efeitos prejudiciais para você! Quando a farinha de trigo é misturada com água, as proteínas de glúten formam uma rede de ligações cruzadas pegajosa, que tem uma consistência semelhante à cola (aquela feita com água e trigo, lembra?). Inclusive, o nome glúten foi dado a partir dessa semelhança. Se você já pegou massa molhada em suas mãos, então sabe bem do que eu estou falando. O glúten faz com que a massa fique elástica durante a panificação. Ele também tem um gosto bom e proporciona uma textura prazerosa de se mastigar e com grandes chances de levar ao vício dos alimentos que o contêm.

SINTOMAS

Diarréia crônica, inchaço e dor de barriga, Anemia e desnutrição, atraso no crescimento, emagrecimento, fadiga e câimbras, osteoporose e abortos repetidos.



Existem pessoas intolerantes ao glúten e você já deve até ter ouvido falar nessa intolerância. É por isso que quase todos os alimentos contêm, em suas embalagens, a informação de que aquele alimento contém ou não glúten.

Primeiramente, é preciso que você saiba que a forma mais grave de intolerância ao glúten é chamada de doença celíaca, que afeta de 0,7 a 2% da população. Essa doença grave é causada por uma reação autoimune quando a proteína gliadina entra no trato digestivo. E é uma doença cujos sintomas vão se evidenciando gradativa e silenciosamente como veremos a seguir.

Quando a proteína age, pode levar a um ataque das paredes do intestino delgado, deficiências nutricionais, problemas digestivos graves e outras doenças também graves, muitas das quais são difíceis de conectar-se à digestão. Infelizmente, a maioria das pessoas com doença celíaca não sabe que está doente, pois os sintomas, muitas vezes, podem ser vagos, difíceis de serem diagnosticados e mascarados por outros quadros. Para que você tenha ideia, em países como os EUA o diagnóstico pode levar mais de onze anos para chegar a bom termo.

ASSUSTOU?! É ISSO MESMO! TRATA-SE DE UMA DOENÇA DE DIFÍCIL DIAGNÓSTICO.

Mas além da doença celíaca, há outra situação provocada pelo glúten, chamada de sensibilidade não celíaca ao glúten. Trata-se de uma reação adversa ao glúten em pessoas que não apresentam a doença propriamente dita na forma como acima foi descrita. Não há bons números que mostrem como essa condição é comum, mas algumas estimativas falam de 0,5 a 30% da população já estarem afetados. Em pessoas com sensibilidade ao glúten, os sintomas apresentados são de diarreia, dor de estômago, inchaço, fadiga e depressão, entre outros.

Entenda que a base da obesidade atual consiste na alteração hormonal associada a uma inflamação sustentada constantemente. Um fato que a ciência ainda não explicou bem é a relação direta de pacientes sem quaisquer marcadores para reatividade com glúten melhorarem vários sintomas ao retirar essa proteína da dieta. Mas os benefícios da dieta sem glúten não param por aí. Também foi demonstrado, ser eficaz para alguns casos de esquizofrenia, autismo e um tipo de ataxia cerebelar relacionada ao glúten.

Tudo isso sendo dito, por que razão centenas de milhares de pessoas não sentem nada ao consumir glúten? Essa pergunta pode ser respondida ante o fato de centenas de pacientes atendidos com as mais diversas queixas adentrarem meu consultório. Os pacientes me procuram por vários motivos. Como minha

formação inicial foi em fisioterapia, tive oportunidade de trabalhar por onze anos somente com melhora de dores articulares e pude perceber como o glúten está relacionado com as dores crônicas. Pelas vias diretas não podemos explicar como um paciente que não apresente nenhum marcador sorológico para reatividade ao glúten possa melhorar brutalmente com a retirada dessa proteína de sua vida... Isso mesmo! Estou falando de dores articulares, dores na coluna lombar e de doenças reumatológicas que levam ao consumo de diversas medicações controladas e ao uso abusivo de antiinflamatórios.

Inclusive um mito muito comum que foi criado sobre o glúten é de que as únicas pessoas que devem cortar o glúten são apenas os pacientes com doença celíaca, cerca de 1% da população. E você já deve ter ouvido falar que ninguém se beneficia de uma dieta livre de glúten, exceto os pacientes com doença celíaca. Isso não é verdade!

É preciso ter em mente que a situação do glúten em nossa sociedade é realmente muito complicada e não existem respostas claras ainda. Alguns novos estudos sugerem que pode haver outros compostos no trigo que provocam alguns dos problemas digestivos, além do próprio glúten. Ainda podemos dizer que as alterações da microbiota intestinal podem predispor essa sensibilidade alimentar e muitas outras, visto que uma das principais defesas de nosso organismo está alterada na maioria da população.



Na verdade, todos nós somos intolerantes ao glúten. De 6% a 8% da população têm algum tipo de intolerância mais leve.

Já lhe aconteceu que após ingerir algum alimento 'saudável', repentinamente, você tenha um episódio de intensa diarreia, daqueles que a levam correndo ao sanitário, sem qualquer outra causa aparente? Pois é! Olha aí um sintoma de uma possível intolerância! Não estou afirmando, apenas levantando uma hipótese!



Essa proteína não pode ser digerida pelo ser humano; ela chega de forma complexa ao nosso intestino e isso tem um potencial irritativo em qualquer pessoa, seja ela celíaca ou não. Se você considerar que o glúten aumentou em 400% sua concentração nas últimas décadas, entenderá um possível nexo causal, que se confirma rotineiramente nos consultórios de diversos colegas de profissão.

Essa inflamação crônica mantida no intestino afeta o corpo todo, e é potencializada por diversos outros alimentos que também destroem sua alimentação silenciosamente. É por isso que alguns pacientes com sensibilidade ao glúten não melhoram mesmo após retirá-lo da dieta, porque essas pessoas têm uma grande possibilidade de apresentar uma disbiose e diversas outras sensibilidades alimentares.

Há ainda evidências de que muitas pessoas com sensibilidade ao glúten são realmente sensíveis a FODMAPs (um tipo de carboidrato presente no trigo e outros alimentos e não no glúten). Para essas pessoas, uma dieta baixa em FODMAP é muito mais apropriada do que uma dieta sem glúten.

Não vou mentir. Mudar radicalmente a sua alimentação pode ser um desafio. O objetivo da dieta isenta de glúten é eliminar completamente essa proteína de sua vida, por mais que isso pareça difícil. **Mas, atenção!** O mais aconselhável é que, sempre que possível, através de exames, você exclua a possibilidade de ter a doença celíaca antes de retirar esses alimentos da dieta. Eu, como celíaco, e médico especialista no assunto, estaria sendo irresponsável ao aconselhá-lo a tirar completamente o glúten sem que tenha feito exames prévios, pois não é possível diagnosticar a doença se você já estiver evitando comer glúten.

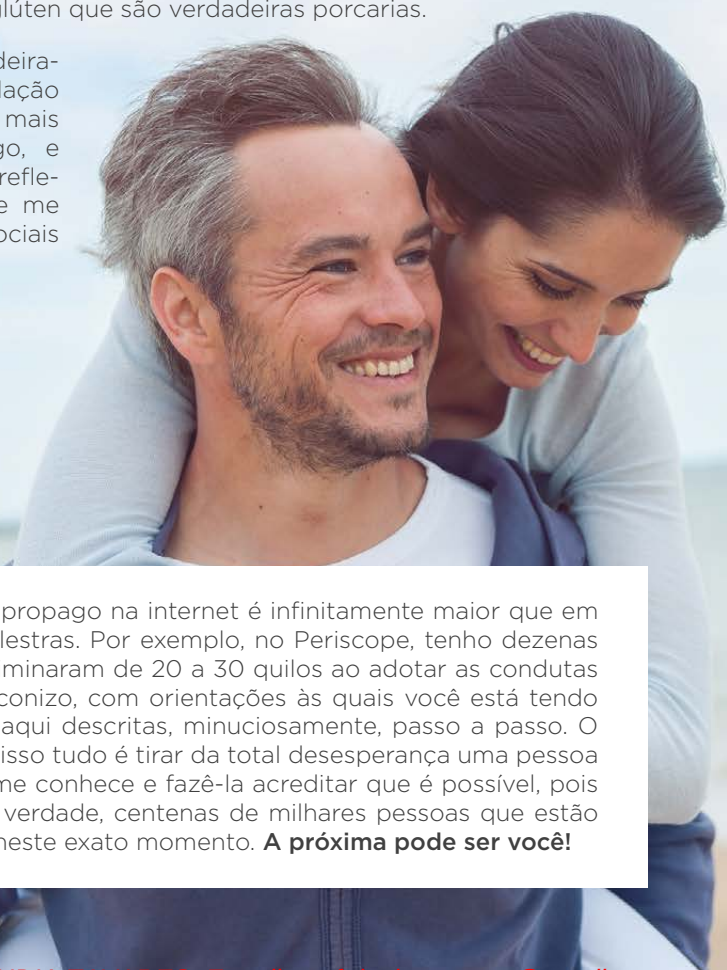
Agora entenda o maior desafio... Você já imaginou comer fora de casa sem poder comer trigo? Esse sim é um senhor desafio! Vamos tornar isso ainda mais complexo... Imagine você evitar tudo que tem glúten.

Você pode não perceber, mas o glúten tem um uso industrial absurdo e gera um lucro bilionário para a indústria alimentícia, pois tem um baixo custo e um altíssimo valor agregado à venda.

Se desejar seguir essa empreitada, comece a ler os rótulos de tudo o que for comer, pois você pode precisar fazer mudanças significativas na sua alimentação do dia a dia. Você se lembra dos sintomas que eu disse estarem relacionados ao glúten? Dê-me uma chance de provar isso. Reserve apenas quinze dias para um teste! Nesse período, tente tirar esse alimento, por completo e veja o que muda. São só 15 dias! ... Em minha experiência no consultório, a grande maioria das pessoas, cerca de 80%, já se sente muito melhor nesse período, enquanto outros precisarão de 30 dias ou mais...

De novo, um alerta: ao cortar o glúten da dieta procure comer alimentos que são naturalmente sem glúten, como plantas e produtos de origem animal, e não produtos rotulados “sem glúten”. Digo isso porque existem muito produtos alimentícios sem glúten que são verdadeiras porcarias.

Eu acredito verdadeiramente que a população brasileira seria muito mais saudável sem o trigo, e vejo isso nitidamente refletido nas pessoas que me seguem nas mídias sociais e no consultório.

A photograph of a middle-aged couple with grey hair, smiling and embracing each other outdoors. The man is in the foreground, looking slightly to the right, and the woman is behind him, resting her head on his shoulder and looking down. They are both wearing light-colored shirts. The background is a soft-focus outdoor setting with a body of water and a beach.

O alcance do que propago na internet é infinitamente maior que em minha clínica e palestras. Por exemplo, no Periscope, tenho dezenas de pessoas que eliminaram de 20 a 30 quilos ao adotar as condutas de saúde que preconizo, com orientações às quais você está tendo acesso e que são aqui descritas, minuciosamente, passo a passo. O mais encantador nisso tudo é tirar da total desesperança uma pessoa que nem mesmo me conhece e fazê-la acreditar que é possível, pois existem várias, na verdade, centenas de milhares pessoas que estão conseguindo isso neste exato momento. **A próxima pode ser você!**

Capítulo 03

VOCÊ É VICIADA EM GLÚTEN?

Durante nossa jornada, você compreenderá por que eu fiz cada uma dessas perguntas e poderá se situar em relação aos fatores de risco. Se tiver dúvida entre o verdadeiro e o falso, responda ou assinale 'verdadeiro', mesmo que, por vezes, não o queira dizer.

- v ☐ | f ☐ Eu como pão (de qualquer tipo)
- v ☐ | f ☐ Tomo suco de frutas (de qualquer tipo)
- v ☐ | f ☐ Como mais de uma porção de fruta diariamente
- v ☐ | f ☐ Consumo açúcar
- v ☐ | f ☐ Meu colesterol é superior a 150
- v ☐ | f ☐ Sou diabético
- v ☐ | f ☐ Estou acima do peso
- v ☐ | f ☐ Como arroz, massas, cereais (de qualquer tipo)
- v ☐ | f ☐ Tomo leite
- v ☐ | f ☐ Tenho histórico familiar de problemas neurológicos
- v ☐ | f ☐ Não tomo suplemento de vitamina D
- v ☐ | f ☐ Evito comer gorduras
- v ☐ | f ☐ Tomo estatinas (remédio para combater o mau colesterol)
- v ☐ | f ☐ Evito alimentos ricos em colesterol
- v ☐ | f ☐ Tomo refrigerantes (diet ou normais)
- v ☐ | f ☐ Não tomo vinho
- v ☐ | f ☐ Tomo cerveja
- v ☐ | f ☐ Como cereais (integrais ou não)
- v ☐ | f ☐ Não pratico atividades físicas
- v ☐ | f ☐ Sou sedentário
- v ☐ | f ☐ Tenho dores articulares várias vezes no mês
- v ☐ | f ☐ Tenho vida sexual com menos de 4 relações por semana
- v ☐ | f ☐ Em minha família há histórico de doenças cardiovasculares

Agora observe seus parâmetros

Se você colocou 'verdadeiro' em alguma afirmativa infelizmente perdeu pontos, a nota perfeita viria com o 'falso' em todas alternativas.

Se você respondeu 'verdadeiro' a uma única pergunta, seu metabolismo, seu cérebro, todo o seu corpo, enfim, podem já ser viciados no glúten.

E quanto mais 'verdadeiros' você tiver somado, maior é o seu o risco! Se você marcou mais de dez, saiba que seus hábitos a estão conduzindo a um colapso que terá um preço bem alto a ser pago. Mas nem tudo está perdido! Você pode mudar o jogo! É só ficar atenta às regras! Há benefícios à sua espera!

Minha missão, enquanto médico, só ficou evidente para mim, quando decidi disseminar ao máximo informações que alcançavam tão poucas pessoas em meu consultório. Valendo-me da tecnologia, a partir de minha experiência pessoal, como paciente, resolvi levar a quem eu pudesse alcançar, no mundo, conhecimento que, segundo meu ponto-de-vista, tem o poder de transformar a vida daquele que assim deseje. Familiares meus atingiram esse resultado. E foi muito gratificante para mim, como médico, ver alguém que eu amo muito alcançar um resultado tão prazeroso. Foram anos e anos de tentativas, mas apenas um, para obter respostas e resultados listados nos benefícios que enumero a seguir. Por essa razão, esse material tem a missão de mostrar que é possível ter uma vida saudável e magra a partir de uma alimentação que respeite seus hormônios. É possível emagrecer sem dietas malucas e pílulas milagrosas. Além disso, há outros bônus que serão conquistados com o emagrecimento planejado.

Vamos, então, aos possíveis benefícios:

- ✓ Acelera o metabolismo corporal;
- ✓ Reduz riscos de:
 - Problemas cardiovasculares e processos inflamatórios;
 - Doenças degenerativas neurológicas;
 - Câncer, pela alimentação inteligente;
 - Ansiedade e dores no corpo;
 - TPM e dores de cabeça crônicas;
 - Propicia um rejuvenescimento metabólico ao ajustar o funcionamento do corpo;
 - Põe fim daqueles picos loucos de fome que você não entendia
- ✓ Melhora:
 - A imunidade, ou seja, as defesas do seu corpo;
 - A concentração e a qualidade de sono;

Capítulo 04

OS QUATRO CAVALEIROS DA DOENÇA

Os 'quatro cavaleiros do apocalipse' são elencados na Bíblia como grandes problemas para a humanidade não é mesmo? Pois bem: parafraseando essa imagem literária, eu diria que existem quatro grandes problemas que dificultam a tomada de decisões para a nossa saúde. Vou apresentá-los e descrevê-los para que você tenha plena noção de como eles são importantes na sua vida e como podem influenciar na sua saúde.

Começemos pelo **CONSUMISMO**.

Trata-se de algo perigoso nos dias de hoje, diretamente relacionado com o ganho de peso, gastos desnecessários e uma saúde precária. Por uma simples razão: a indústria e o comércio, cada vez mais, tentam desestabilizar o comprador para que ele ligue o consumo ao prazer. Com isso, estabelecem um desequilíbrio que acarreta enormes problemas na saúde em geral.

Como consequência do consumismo, temos a **MÁ ALIMENTAÇÃO**.

A nossa evolução tecnológica foi muito maior do que a nossa evolução genética. Nossos genes não foram capazes de acompanhar a grande e maciça enxurrada de alimentos em nossa vida. Foram programados para que o armazenamento de energia ocorresse, sempre que necessário, com vistas a épocas de escassez, o que não ocorre nos dias de hoje com grande frequência. Por essa razão você sempre ouve que deve comer um pouco de 3 em 3 horas. Mas nossa tendência é sempre olharmos para o momento exato ao invés de tomarmos decisões duradouras, de longo prazo.



Mas, falar dos dois problemas anteriores, leva-nos a um terceiro:

CONTEXTO FAMILIAR EM DESEQUILÍBRIO.

Famílias com hábitos negativos têm uma grande dificuldade de conseguir sair do círculo vicioso que as cerca e passam seus hábitos adiante. Por essa razão, todo e qualquer

tratamento que um paciente venha a procurar precisa ter um cunho biopsicossocial, com o envolvimento de toda a família. Se os familiares não aderirem ao tratamento, a meta a ser alcançada fica distante e a tarefa se tornará bem árdua. A medicina integrativa olha o paciente como um todo, incluindo o contexto familiar, psicológico e social. Os hábitos alimentares, o mais das vezes, abrangem e atingem quase todos os membros de uma família que resida sob o mesmo teto e assim nos deparamos com o quarto e pior de todos os problemas.

O último dos cavaleiros são os **HÁBITOS NEGATIVOS**. Há, sob o aspecto da saúde, hábitos negativos que estão inseridos no nosso dia a dia; são atitudes involuntárias, impensadas, automatizadas que devem ser analisadas e alteradas sempre que possível para que trabalhem a nosso favor e não nos consumam silenciosa e gradativamente.

PAUSA PARA PENSAR...

Descreva três situações que ocorrem dentro de cada um dos quatro grandes problemas destruidores da saúde.

Tente se reconhecer nessas situações para que possa identificar onde precisa trabalhar.

IMPORTANTE: tenha calma ao fazer essa atividade e leve no mínimo dez minutos buscando sempre aquilo que mais afeta sua vida.

- Como o consumismo interfere na sua saúde?
- Como a má alimentação afeta sua saúde?
- Como o contexto familiar afeta sua saúde?
- Quais os principais hábitos que afetam sua saúde?

Capítulo 05

GRÃOS E AÇÚCAR: OS VILÕES DA SAÚDE

Neste capítulo, vamos entender porque os grãos e os açúcares fazem tanto mal para o seu corpo. Porque eles a adoecem aos poucos e, muitas vezes, porque eles a mantêm num estado de saúde frágil e ruim.

Os grãos são grande fonte de carboidrato. O objetivo principal de carboidratos na dieta é fornecer energia. A maioria dos carboidratos é quebrada ou transformada em glicose, que, por sua vez, pode ser usada como energia. Carboidratos também podem ser transformados em gordura para uso posterior.

Quando pensamos em grãos (carboidratos) podemos dividi-los em dois grupos: os integrais e os processados. A principal diferença entre eles é a presença de fibra nos integrais e a sua retirada nos processados.

Nesse exato momento você deve estar pensando que pode comer aquele pãozinho integral, pois ele está cheio de fibras. Mas não pode!... Explicarei isso mais para frente.



São quatro as principais funções dos carboidratos:

- Ser fonte de energia;
- Preservar proteínas;
- Proteger contra corpos cetônicos;
- Fornecer combustível para o sistema nervoso central.

Quando pensamos na ingestão dos carboidratos, sabemos que todos serão reduzidos até que se tornem glicose, para que nosso organismo os possa consumir e utilizar de maneira geral.

Assim, aquele macarrão feito com grãos de trigo processados virará glicose no final das contas, da mesma forma que assim como o pão, o bolo, o biscoito e todas as outras massas, integrais ou não.

Quanto aos carboidratos processados devemos levar em consideração o processo de moagem e também a limpeza das farinhas. Você pode estar pensando que estou enganado ao dizer que todo cereal processado é ruim.

De uma maneira geral chegamos onde estamos em nosso mundo pelos carboidratos refinados que possibilitaram a maior estocagem e uso do trigo como o principal representante dos carboidratos processados na culinária e alimentação da humanidade. Contudo, esse crescente consumo afetou nosso metabolismo de uma forma assustadora.

Com o desenvolvimento da sociedade atual, houve o crescimento da agricultura e isso gerou imensos ganhos para a humanidade. Foi aí que nós mudamos de uma dieta baseada em carnes e vegetais para uma dieta baseada em grãos. Isso também gerou aumento do índice de mortalidade infantil, doenças infecciosas e várias deficiências nutricionais. Isso porque, com o consumo de carboidrato, os níveis de açúcar em nosso sangue são aumentados (como já foi dito) e isso prejudica o funcionamento das células brancas do corpo causando deficiência no sistema imunológico, e tornando você mais vulnerável a doenças.



Lembre-se de que as sociedades antigas usavam grãos totalmente orgânicos e sem manipulação alguma. Hoje, aproximadamente 95% de todos os grãos que comemos são manipulados de alguma forma antes de chegar ao nosso consumo.

Considere-se que também a insulina, responsável pela estocagem de toda glicose excedente em forma de gordura no seu belo corpinho, é brutalmente elevada quando se trata do consumo de carboidratos. Essa gordura, por sua vez, é o primeiro passo para alterações hormonais que geram uma futura resistência insulínica, altera o sistema de regulação da pressão arterial, desajusta o metabolismo basal do seu corpo e a mantém em um estado inflamatório.

Viu só quantos malefícios? São muitos os vilões. E quando me refiro a eles, refiro-me, especificamente, a todos os:

- Farináceos de maneira geral (provenientes do trigo ou não);
- Tipos de açúcar;
- Sucos de caixinha;
- Sucos de fruta ricos em frutose;
- Cereais integrais (aveia, granola, amaranto, centeio, cevada...).

Recapitulando pontos importantes: você precisa entender que no seu corpo a glicose pode vir da alimentação ou da proteína. Quando a glicose está em altos índices ela eleva a insulina, que aumenta o glicogênio nos músculos e no fígado e, quando essas reservas estão no limite, seu corpo começa a armazenar a glicose em forma de gordura, ou seja, de triglicérides.

A fisiologia dos humanos atuais não mudou tanto dos nossos ancestrais distantes, e nosso corpo nunca verdadeiramente se adaptou ao excesso de carboidratos provenientes dos grãos e açúcares das dietas dos dias de hoje. De fato, nós vivemos hoje um sério efeito colateral daquela pirâmide alimentar errônea que nos foi imposta. Estes picos de insulina, sem dúvida, são os maiores causadores dos altos índices de obesidade, doenças cardíacas, Alzheimer e outras doenças que são muito comuns atualmente.

Mas... Calma! Ainda há boas notícias. Você adquiriu este e-book e, com ele, você vai poder saber exatamente o que fazer para mudar essa realidade na sua vida. Depois de saber tudo que está lhe fazendo mal, vamos conversar sobre o que você deverá fazer, a partir de agora, se quiser emagrecer com saúde e de uma vez por todas, ter o corpo que sempre quis, e, de quebra, sentir-se bonita e saudável. Por enquanto, continue comigo para saber mais sobre as coisas que nos foram impostas que estão completamente erradas.



Capítulo 06

OS ALIMENTOS INTEGRAIS

Depois de saber que os grãos processados são verdadeiros vilões para sua saúde pelo fato de que injetam açúcar em seu sangue, diminuem o funcionamento das suas células brancas, enfraquecendo, assim, seu sistema imunológico, além de aumentar os níveis de insulina em seu sangue, causando, então, um aumento da obesidade e desregulamento de hormônios, você, provavelmente, vai me perguntar agora:

Mas, dr. Juliano, então os grãos e produtos integrais estão liberados, não é?!
Não! Ao contrário!

A principal diferença entre os grãos integrais e os processados é a presença de fibras integrais. Nos processados, a fibra foi retirada. Os seres humanos não são capazes de digerir a fibra, embora bactérias no sistema digestivo possam fazer uso delas. A fibra não fornece energia diretamente, mas tem a função de alimentar as bactérias amigáveis no sistema digestivo. Estas bactérias, por sua vez, podem utilizar a fibra para produzir ácidos gordos, que algumas células do nosso utilizam como energia.

Os seres humanos têm consumido trigo há milhares de anos. No entanto, o cereal que faz parte da nossa dieta hoje é completamente diferente do trigo que nossos ancestrais conheceram. Isso é devido a manipulações genéticas sofridas pelo trigo na década de 1960 e que alteraram sua composição de nutrientes e proteínas. Com novas técnicas

de processamento de grãos, foi possível criar enormes quantidades de trigo refinado, reduzindo os custos.

Porém, o 'novo' trigo é significativamente menos nutritivo do que as variedades de antigamente. Estudos apontam que a concentração de zinco, cobre, ferro e magnésio é de 19 a 28% inferior à que havia no período compreendido entre 1968 e 2005, se comparada à que havia de 1845 a 1967. As variedades mais antigas de grãos também continham significativamente mais selênio.

Além da redução de nutrientes, estudos preliminares mostraram que, em comparação com as espécies originais, o trigo moderno pode aumentar os níveis de colesterol e de marcadores inflamatórios. Em pacientes com síndrome do intestino irritável, pode ser a causa de dor, inchaço, cansaço e redução da qualidade de vida. Considerando que algumas das variedades mais antigas, como Einkorn e Kamut, são relativamente saudáveis, o mesmo não acontece com o trigo moderno.

O problema é que o trigo contém um tipo especial de carboidrato, a AMILOPECTINA A, cuja digestão se dá com facilidade, virando glicose e causando um rápido pico de açúcar no sangue. Em resumo, na prática, os produtos de trigo aumentam os níveis de glicose no sangue mais que qualquer outro carboidrato como feijões e barras de doces. São verdadeiras bombas para o seu organismo.

Talvez você esteja se perguntando: e como fica o pão integral nessa história? Bom, segundo a ANVISA, pão integral é aquele “preparado com farinha de trigo e farinha de trigo integral ou fibra de trigo e/ou farelo de trigo”. Entretanto, a legislação não exige um mínimo de quantidade de fibras ou de farinha de trigo integral no preparo do pão para classificá-lo como integral, sendo que, na maioria das vezes, o seu preparo exige uso do glúten vital, uma farinha que é potencializada em glúten para os pães integrais. O melhor que você tem a fazer é tirar todos os tipos de pão da sua dieta.



Como já falei na live “O mito das farinhas integrais”, segundo Willian Davis, um médico cardiologista americano e autor do livro ‘Barriga de Trigo’, duas fatias de pão integral sobem o açúcar do seu sangue mais rápido que duas colheres de sopa cheias de açúcar. Então entenda que os integrais não são bonzinhos, mas somente fariam menos mal que a farinha branca no que diz respeito à elevação da glicose sanguínea.

Conclusão: mesmo os alimentos integrais contêm glúten, porquanto injetam grandes quantidades de açúcar no seu organismo.

Capítulo 07



O QUE NÃO É RECOMENDÁVEL CONSUMIR

Você já chegou a acreditar que os rótulos 'zero' ou 'diet' eram a solução para você poder beber refrigerantes sem peso na consciência? Vamos, então, aos fatos.

Este é um alerta muito importante para você! Muitos dos produtos vendidos pela indústria de alimentos como sendo mais saudáveis estão repletos de açúcares disfarçados, corantes e substâncias tóxicas.

Pode reparar... Por mais que inclua alimentos diet, light e substitua o açúcar por adoçantes em sua alimentação... Incrível! Você não emagrece!

Uma das mudanças alimentares mais fáceis para muitas pessoas é a substituição de bebidas adoçadas com açúcar por refrigerantes diet. Esta é uma forma eficaz de reduzir o açúcar e calorias na dieta. No entanto, estudos não sustentam que tais refrigerantes ocasionem a perda real de peso.

Mas qual a razão? Acontece que os adoçantes artificiais podem estimular o apetite em algumas pessoas. Mesmo que os próprios adoçantes sejam livres

de calorias, eles podem fazer você comer mais de outros alimentos. Dito isto, muitas pessoas podem até perder peso optando pelo refrigerante diet, mas, provavelmente, isso ocorre porque, paralelamente, elas estão mudando um monte de outros hábitos alimentares também.

Bom, a verdade é que tais refrigerantes desaceleram, ou melhor, 'lentificam' o seu metabolismo e fazem você desejar comer doces e massas. E isso engorda! A dica é evitar a todo custo o refrigerante, que é considerado o pior 'alimento' que existe! Sem contar que muitas empresas mascaram a quantidade de açúcares e gorduras que os produtos contêm.

Exemplo: quando você come margarina passada no pão integral, você pode até ler o rótulo, mas não faz a menor ideia daquilo que está dentro da embalagem. Isso porque as nossas leis permitem que o fabricante oculte informações. Na tabela, qualquer alimento que pese menos do que 0,5g (meio grama) pode, de acordo com a lei, ser considerado zero. Um verdadeiro absurdo! Esses dados nutricionais se referem a uma porção desse alimento, e não ao total da embalagem. É o fabricante que determina o tamanho da porção.

Os alimentos que tiveram a gordura removida deles têm gosto de papelão, e ninguém iria querer comê-los. Por esta razão, estes alimentos são normalmente carregados com açúcar, edulcorantes artificiais ou outros produtos químicos não naturais.

A margarina, por exemplo, é repleta de gordura trans. Mas, então, como o



fabricante anuncia que aquele alimento não contém gorduras trans, ou seja, é zero em gordura? Eles fazem da seguinte forma: 200g de margarina têm aproximadamente 9,8g de gorduras trans. Só que, para dizer que é zero, o fabricante define que uma porção de margarina são 10 gramas; nessas 10 gramas, temos 0,49g de gordura trans. Como esse valor é menor que 0,5g, a lei permite arredondar esse valor para zero. Esse absurdo também vale para vários outros alimentos, como iogurtes, cremes de leite e outros laticínios e alimentos diversos. Por isso, não acredite em tudo que você lê nos rótulos. Afinal, 0,49g não correspondem a zero, não é mesmo? Mas as nossas leis permitem que esteja escrito “zero açúcar” no rótulo de um produto mesmo que haja nele açúcar disfarçado. Várias substâncias que tecnicamente não são consideradas açúcar, na verdade, são açúcares. O alerta que eu deixo aqui é de que os alimentos light e zero estão repletos de dois outros componentes adoçantes, chamados maltitol e maltodextrina.

O maltitol se transforma em açúcar no sangue de forma bem similar ao açúcar puro. Ou seja, engorda! A maltodextrina também é açúcar disfarçado e é bastante usada em produtos para diabéticos.

Muitas pessoas relatam que passaram a adotar uma alimentação de verdade, mas mantêm níveis altos de triglicerídeos no sangue. Os triglicerídeos são um tipo de gordura que indicam que a pessoa continua ingerindo açúcares, iludidas com o fato de que estão protegidas do açúcar por estarem consumindo produtos rotulados com indicadores de zero, diet e light, sabotadores de dietas.

Muita gente sente dificuldade em retirar o açúcar e os doces da alimentação, mesmo sabendo que eles não são saudáveis e engordam. Claro que é difícil! Eles viciam!

A fim de comprovar que açúcar é extremamente viciante e pode causar um efeito no corpo similar ao da abstinência, os pesquisadores das universidades de Princeton e Minnesota (Estados Unidos) fizeram um teste: colocaram imagens de sorvetes para um grupo de pessoas. As imagens cerebrais dessas pessoas revelaram que a imagem de um sorvete traz ao cérebro a mesma sensação de

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Porção de 15g (1 colher de sopa)		
	<i>Quantidade por Porção</i>	<i>%VD (*)</i>
Valor Energético	81,8kcal = 342kJ	4,1%
Carboidratos	4,5g	1,5%
Proteínas	3,6g	4,7%
Gorduras Totais	6,5g	11,9%
Gorduras Saturadas	0,25g	1,3%
Gorduras Trans	0	**
Fibra Alimentar	0,5g	2,1%
Sódio	0	0

(*) Valores diários de referência com base em uma dieta de 2000 kcal ou 8400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores, dependendo de suas necessidades energéticas. (**) VD não estabelecido.

Produto dispensado da obrigatoriedade de registro conforme resolução 23/00 da ANVISA.

prazer que as imagens de um cachimbo de crack em dependentes.

Outra descoberta dos cientistas responsáveis por este experimento é que o cérebro tem uma espécie de sistema sensível ao consumo de açúcares. Quando comemos um doce, ocorre a liberação de dopamina, hormônio responsável pela sensação de prazer, no mesmo local onde o hormônio é acionado nos viciados em cocaína.

Lembre-se! Os adoçantes apresentam calorias e viram glicose no fígado. No geral, eles são menos calóricos que o açúcar puro, mas elevam a insulina no sangue e, por isso... Engordam.

Um adoçante que eu indicaria para você, que quer emagrecer, é a Stévia. Mas, o mesmo que disse acima, vale para a stévia. Portanto, se optar pelo uso dela, pura, de preferência, faça-o com muita moderação!





Assim como os refrigerantes diet ou zero, alimentos light ou diet contêm grandes quantidades de açúcar disfarçado, o que engorda e torna o seu metabolismo lento. Além de não adiantar em nada no seu processo de emagrecimento, ainda a adoecem mais.

Por outro lado, as gorduras naturais (óleo de coco, gorduras de peixe, carne, frango, iogurte e queijo) são saudáveis e não engordam.

Sabemos, portanto, que a gordura é inofensiva e o açúcar é ruim.

Isto significa que os alimentos com 'baixo teor de gordura' são geralmente muito piores do que suas contrapartes 'regulares'.



Capítulo 08

OS ALIMENTOS DE ORIGEM ANIMAL

Os principais que temos hoje de origem animal são as carnes (aves, peixes, caprinos, bovinos, etc.) além de leite, ovos e gorduras.

Carnes

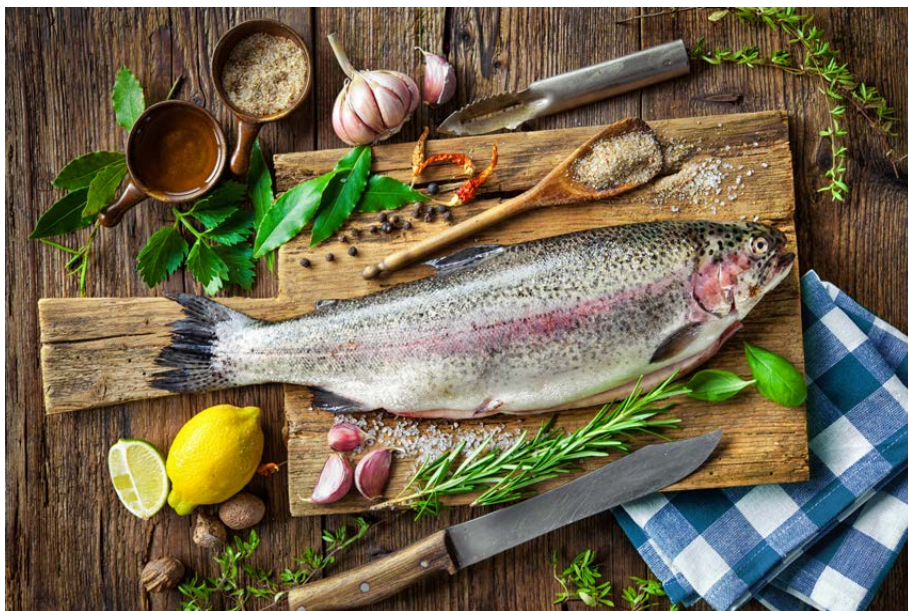
As carnes são nossa principal fonte de proteína. Não existe vida sem as proteínas cujas funções primordiais são:

- Promover diversas reações no organismo;
- Construir novos tecidos do corpo humano
- Estar presentes na composição de vários fluídos;
- Atuar:
 - O transporte de substâncias;
 - No sistema de defesa do organismo;
 - Na regulação de hormônios;
 - Como os portões das células.

Uma proteína, na verdade, é um conjunto de diversos aminoácidos. Os que podem ser produzidos pelo nosso fígado são denominados de não essenciais. Em contrapartida, os aminoácidos que, obrigatoriamente, provêm de nossa dieta são denominados como essenciais.

Quando vários aminoácidos são enfileirados, eles formam as proteínas. A alimentação de verdade sempre será balanceada nos aminoácidos essenciais e não essenciais, servindo de subsídio para o correto metabolismo do seu corpo.

Preste bastante atenção agora! Varie sempre o tipo de alimento que consome, peixe, porco, boi, frango, marisco, ovo, nozes e castanhas. As proteínas que você ingere serão quebradas em aminoácidos para servirem em todas as funções que já citei.



Sempre prefira animais orgânicos aos criados com ração, isso vale também para os ovos, como falaremos adiante.

Sempre que você busca o emagrecimento, deve priorizar o consumo das proteínas citadas anteriormente. Os legumes, apesar de apresentarem bons valores de proteínas, normalmente são cultivados com uma grande quantidade de agrotóxicos, principalmente em nosso país, que foi pentacampeão em uso de pesticida no mundo, de forma consecutiva, até o ano de 2015. Esses pesticidas agem como disruptores endócrinos, que são substâncias capazes

de atrapalhar o funcionamento dos seus hormônios, retardando, assim, o aumento do metabolismo.

Um fenômeno que vem acontecendo recentemente é a mistificação do consumo de carne.

Os seres humanos têm comido carne vermelha ao longo da evolução, durante milhões de anos. Atualmente, por alguma razão estranha, muitos profissionais têm buscado culpar a carne por doenças cardíacas e diabetes tipo II, que são problemas relativamente novos. Embora seja verdade que a carne processada está associada a vários tipos de doenças, o mesmo não acontece com a carne vermelha não processada uma vez que estudos mostram que esta não aumenta o risco de doença cardiovascular ou diabetes. Há uma associação muito fraca com câncer, provavelmente causada pelo cozimento excessivo, e não pela carne em si.

Além disso, vale lembrar que a carne é extremamente nutritiva. Ela possui vitaminas, minerais, proteínas, gorduras de qualidade saudável e vários nutrientes menos conhecidos que são importantes para o nosso corpo e mente.

Então... Não tenha medo de comer carne! Apenas certifique-se de não comer carne processada, (sobretudo os embutidos, ricos em sódio e conservantes) e não cozinhar demais o alimento, pois isso pode ser prejudicial à saúde.

Outro mito muito comum em relação às proteínas é afirmar-se, frequentemente, que a ingestão de proteína aumenta a pressão sobre os rins e causa o risco de insuficiência renal. Isso é claramente um mito! Embora seja verdade que as pessoas com doença renal já estabelecida devem cortar proteína, é preciso deixar claro que isso é absolutamente não verdadeiro para as pessoas saudáveis.

Começo explicando que os rins filtram substâncias desnecessárias do nosso organismo, produzindo urina. E alguns profissionais alegam que os rins precisam trabalhar muito para limpar a proteína do nosso corpo, levando ao aumento da pressão sobre os rins. Bem, eu tenho uma novidade para essas pessoas: os rins estão sempre sob stress; eles são o pára-raios de nosso metabolismo; existem para isso! Adicionar um pouco mais de proteína em sua dieta pode aumentar um pouco sua carga de trabalho, mas esse aumento é realmente insignificante se comparado com a imensa quantidade de trabalho que eles já fazem.

Estudos feitos, mesmo em atletas que comem grandes quantidades de proteína, mostram que o alto consumo de proteínas é perfeitamente seguro. Na verdade, a alta ingestão de proteína leva à redução da pressão arterial e ajuda no combate ao diabetes tipo II. São esses os dois principais fatores de risco para insuficiência renal. Uma dieta rica em proteínas tem muitos outros benefícios, incluindo aumento da massa muscular, redução da gordura corporal e um menor risco de ser acometido de doença cardiovascular, por exemplo.



Leites

Falando sobre os leites, existe um mito muito difundido: o leite é o alimento mais completo que existe. Isso não é verdade!

A grande maioria das pessoas ao redor do mundo atualmente é intolerante à lactose ou apresenta algum tipo de rejeição ao leite. Sem contar que a ingestão de leite pode agravar alguns problemas como alergias, inflamações, artrites, alguns problemas intestinais, entre outros.

Já a alergia ao leite, mais rara em adultos, é mais frequente em crianças pequenas. Na maioria das vezes, os sintomas alérgicos são causados pelas proteínas do soro de leite chamadas de alfa lactoglobulina e beta lactoglobulina, mas também podem ser devidos às caseínas. Os principais sintomas da alergia ao leite são erupções cutâneas, inchaço, vômitos, diarreia e sangue nas fezes.

O leite que chega para nós, obviamente, não é natural. Ele passa por processos de esterilização em altíssimas temperaturas. Além disso, todos os animais submetidos a processos de ordenha mecânica são tratados com antibiótico-terapia recorrente para debelar a mastite em suas tetas. Tudo o que falei acima se aplica ao leite. Mas os derivados do leite podem ser consumidos com moderação. Eles não contêm lactose e ajudam a flora intestinal a funcionar devidamente.

O grande problema são as outras proteínas do leite que tem um grande potencial alergênico em diversas pessoas. Por essa razão esses alimentos devem ser evitados ao máximo em pessoas alérgicas.

Ovo

Este sim é considerado o alimento mais completo que existe! Perde apenas para o leite materno. É o alimento campeão em gorduras, boas proteínas e nutrientes. Ao contrário do que alguns dizem, ele não aumenta o colesterol. Mais um mito bastante difundido por aí...

O ovo é uma excelente fonte de vitaminas A, B, D e E, ajuda a manter uma boa saúde dos olhos, da pele e dos ossos e também possui sais minerais como zinco, ferro, manganês, selênio, fósforo e potássio. Se for consumido regularmente, também ajuda na prevenção de coágulos sanguíneos, evitando



ataques cardíacos e AVCs (acidente vascular cerebral), na verdade, o mocinho e não o bandido para o sistema cardiovascular.

O consumo do ovo é essencial para as crianças, pois já que o ovo possui todos esses nutrientes, ele ajuda em seu desenvolvimento. Para os idosos também é bastante recomendado a fim de suprir vitaminas das quais eles podem estar privados em sua alimentação normal.

Se possível, dê preferência aos ovos caipira, que contêm maior quantidade de nutrientes. Você também pode achar “ovos orgânicos” provenientes de galinhas que se alimentam exclusivamente de ração orgânica.

Já os ovos de galinha que achamos, geralmente, nos supermercados são cheios de traços de antibióticos, dados nas granjas para que as poedeiras ganhem peso e possam ser comercializadas e entrar em fase de postura mais rápida. Evite-os!

Capítulo 09

AS GORDURAS QUE VOCÊ PODE E AS QUE NÃO PODE CONSUMIR

Antes de abordarmos esses tópicos, uma informação importante.

Bem recentemente, mais precisamente no dia 28 de setembro próximo passado, uma publicação chocou o mundo. Foi o artigo publicado no JAMA Internal Medicine, pelo cardiologista Staton Glantz, da universidade da Califórnia, em San Francisco, onde o médico, sugere que cinco décadas de pesquisas sobre o papel da nutrição nas doenças cardíacas, incluindo as recomendações dietéticas, podem ter sido moldadas pela indústria alimentícia americana. Para mim não foi surpresa.

<http://jamanetwork.com/journals/jamainternalmedicine/article-abstract/2548255>

Segundo esse artigo, o primeiro artigo feito sobre a relação entre alimentação e doenças do coração em 1967, foi secretamente subsidiado pela Sugar Research Foundation (Fundação para Pesquisa do Açúcar), ou seja, bancado pela indústria açucareira. Os três cientistas receberam 50 mil dólares para concluir que a gordura, e não o açúcar, era a culpada pelos problemas cardíacos, recomendando uma dieta com menos gorduras e, conseqüentemente, mais carboidratos. Dr Staton afirmou ao The New York Times “Eles conseguiram descarrilar a discussão sobre o açúcar por décadas”, “Pode parecer história antiga, mas os efeitos desse estudo reverberam até hoje.”

http://www.nytimes.com/2016/09/13/well/eat/how-the-sugar-industry-shifted-blame-to-fat.html?smid=fb-nytimes&smtyp=cur&_r=3

Essa falácia já era citada por muitos como teoria da conspiração e esse artigo fez com que a ADA, Associação Americana de Diabetes, considerasse a dieta com baixa ingestão de carboidratos e alta ingestão de gorduras uma boa opção terapêutica para os pacientes.

<http://dx.doi.org/10.2337/dc14-S120>

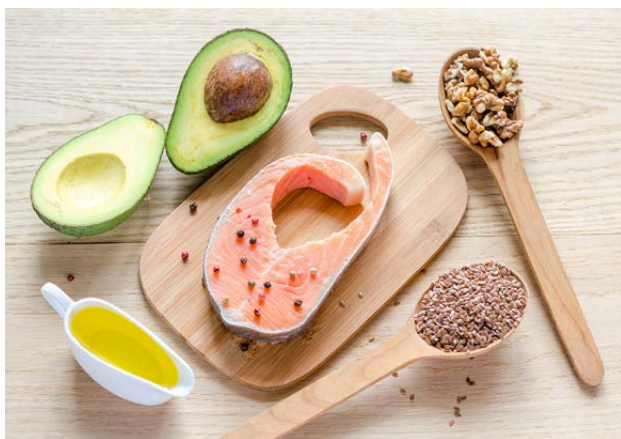
Feito esse registro, passemos à orientação.

1 Gorduras que devemos consumir

Quando dezenas de milhares de profissionais embasavam decisões clínicas em fisiologia e hábitos saudáveis eram tidos como excêntricos. A alimentação do paleolítico era constituída do que ele tinha no dia, ou seja, da sua caça e daquilo que conseguia coletar no caminho, como algumas folhas e frutos que eram muito fibrosos, sendo assim, de difícil consumo.

Na revolução neolítica os nossos ancestrais começaram a reduzir de estatura. Nossa genética não mudou tanto com o tempo. O que mais mudou foi a oferta de alimentos e produtos alimentícios. Pensa comigo: os nossos ancestrais não tinham a quantidade de trigo disponível que temos hoje e nem encontravam frutas sazonais para comprar no supermercado durante todo o ano. Então, embasados em todas as fontes históricas e científicas, devemos questionar a dieta pobre em gorduras, razão pela qual defendo ante cada paciente, em meu consultório, o consumo de gorduras de fonte animal e vegetal.

A gordura de origem animal deve sempre ser escolhida de fonte orgânica sempre que possível, uma vez que a gordura, em qualquer animal, serve como depósito de toxinas e outras substâncias. As melhores gorduras de origem animal provêm da manteiga, do pescado, do porco, do gado e dos frutos do mar. Dentre outras boas gorduras, de fonte vegetal, posso citar principalmente o óleo de coco, azeite de oliva, linhaça e abacate.



Não sei se você reparou que coloquei o peixe em primeiro lugar. O peixe de águas frias e profundas é rico em ômega 3, não adianta aquele salmão de criadouros, que você come no restaurante japonês. O ômega 3 é responsável pela flexibilidade da membrana



plasmática. A membrana plasmática está presente em toda célula do corpo. Atualmente nossa dieta é rica em ômega 6, que tem na gordura animal sua principal fonte, e esse óleo deve estar contrabalanceado com os ômegas 3 e 9, este último, muito presente no azeite.

De uma maneira geral, vale dizer que o uso do ômega 3 é primordial para a saúde e deve ser suplementado para toda e qualquer pessoa que a deseje, pois, sozinho, consegue reduzir a pressão arterial de indivíduos com hipertensão leve, bem como provoca a alteração da estrutura da membrana das células sanguíneas, tornando o sangue mais fluido e diminuindo o risco de trombose.

O ômega 9 está presente no azeite de oliva, azeitona, oleaginosas (castanhas, amêndoas e nozes) e abacate. Ele possui alguns fitoesteróis, que melhoram o metabolismo do colesterol, atuam na diminuição da circunferência abdominal, além de ser antiinflamatório, rico em antioxidantes, protegendo o coração, prevenindo contra cânceres e ajudando no envelhecimento saudável das células.

2 Gorduras que não devemos consumir

Dessas, a margarina ocupa o primeiro lugar no pódio! É ela a principal representante na mesa da maioria dos brasileiros. Por pura desinformação! Os óleos e gorduras parcialmente hidrogenados não existem na natureza. São produtos da indústria alimentícia que oferecem versões modificadas dos óleos e gorduras naturais.

Nem todas as gorduras fazem bem. Os óleos vegetais poliinsaturados são um enorme problema de saúde. Desde a criação desses óleos, o número de infartos e obesidade aumentou nos dados dos Estados Unidos, sendo potencializado brutalmente com a mudança oferecida pela pirâmide alimentar na década de 70. Os famosos óleos no supermercado sofrem um processo de hidrogenação para facilitar seu transporte e impedir o gosto de ranço, gordura velha... Aumentando assim sua durabilidade e facilidade no transporte.

Você já ouviu falar da famosa gordura trans, mas saiba que ela é invenção do homem. Na natureza a gordura e óleos existem na forma cis. Mas a gordura trans criada pela indústria aumenta o tempo de prateleira dos produtos, ou seja, a validade deles.

As gorduras trans, quando entram em contato com nossas células, são incorporadas nas membranas celulares, alteram as vias metabólicas das gorduras normais e desorganizam seu metabolismo. Elas ainda provocam um aumento na ação das prostaglandinas pró-inflamatórias, substâncias que aumentam processos dolorosos, intensificam estados inflamatórios, como cólicas menstruais, dores nas juntas, nas costas, dores de cabeça e enxaquecas. Sendo assim, de maneira geral, fuja dos industrializados...



Capítulo 10

A IMPORTÂNCIA DOS ALIMENTOS CRUS

Uma das chaves principais para uma vida saudável e se conseguir recuperar o peso é certificar-se de que, pelo menos, 50% da sua alimentação do dia a dia sejam de alimentos não cozidos (crus). O porquê é bem simples: existem nutrientes muito importantes nos alimentos crus que, se cozidos, podem perder suas propriedades e não mais ser aproveitados pelo corpo.

Mas... Calma! Não estou falando aqui que você precisa comer carnes cruas. Não. Estamos falando de vegetais, verduras, frutas, etc.

Para se ter uma ideia do poder dos alimentos crus, veja o exemplo dos vegetais, que estão entre os alimentos com mais nutrientes. Eles contêm muitos antioxidantes naturais, incluindo as vitaminas A, C, E, carotenos, zinco, selênio, bioflavonóides, tocoferóis, luteína e quercetina, e muitos fitoquímicos benéficos. Eles podem ajudar a retardar o envelhecimento e doenças crônicas como câncer e doenças cardíacas, o sistema imunológico, além de poderem ajudar a combater a osteoporose, diminuir o risco de diabetes e retardar o envelhecimento do cérebro. Mas, se você pegar os mesmos vegetais e cozinhá-los, você vai perder grande parte desses nutrientes todos, e, também o quanto eles poderiam ajudar na saúde do corpo. Um exemplo: cozinhar brócolis no microondas com um pouco de água faz com que ele perca aproximadamente 97% da capacidade antioxidante que ele tem. Até mesmo se você cozinhá-lo no vapor, o que seria considerada a forma correta para não perder tantos nutrientes, pode cortar essas mesmas capacidades antioxidantes, pois ela se quebra com o calor do cozimento.

Além dos nutrientes, os alimentos crus contêm enzimas, probióticos e outros componentes que ajudam a quebrar e quebrar e digerir os alimentos, balancear o pH do seu corpo e ajudar em uma grande variedade de necessidade diárias do nosso corpo. Mas essas enzimas são extremamente frágeis. Elas são facilmente desativadas e destruídas ao processá-las e aquecê-las (até mesmo a temperaturas médias e baixas).

Caso você não goste de comer vegetais e verduras crus e esteja pensando em suprir essa necessidade de vitaminas com algum suplemento, tenho uma má notícia para você: se você está tentando a fazer isso, é importante que você saiba que não funciona bem assim. Os alimentos crus são uma fonte muito completa de vitaminas, pois, ao contrário do que acontece com os suplementos, as vitaminas dos alimentos se combinam entre si tornando o efeito dessas mesmas vitaminas muito mais eficaz do que se você as tomasse em um suplemento diário e isolado combinado artificialmente.

Capítulo 11

ASSUMA O CONTROLE DA SUA VIDA

Monte sua dieta saudável

Se a essa altura do campeonato você ainda não entendeu como deve se portar com você mesma, agora, farei um check list para você!

- 1 Qual foi o aprendizado que tirou de cada capítulo?
- 2 Como cada capítulo influenciou seu entendimento sobre a sua realidade?
- 3 Quais as verdadeiras ações/attitudes que você tomou para transformar sua realidade?
- 4 Quais foram as mudanças que você teve em sua vida desde que começou a ler o livro?
- 5 De onde devem vir seus alimentos?



Você ainda tem dúvidas na hora de montar uma dieta saudável? Isso é muito normal no começo. Mas não se preocupe, existem princípios que podem ajudar você a identificar um alimento de verdade e diferenciá-lo de um não saudável. Saber essa diferença é fundamental para o seu emagrecimento.

Quer uma dica? Releia os trechos do livro que mais a impactaram, assustaram e os que desmitificaram alguns conceitos. Depois, observe o que listamos a seguir, obviamente tem muita novidade, mas também velhos conceitos já conhecidos por seus avós, e mesmo por você, que não estava motivada a adotar. Agora está? Veja, então...

• **PREFIRA ALIMENTOS DE VERDADE E LIMPOS.** Em outras palavras: é bicho ou planta? Evite comidas processadas e prefira os orgânicos. Nós, seres humanos, evoluímos comendo comida de verdade... Ela conserva todos os nutrientes e fibras encontradas nos alimentos em seu estado natural. Preciso deixar claro que a maioria dos alimentos altamente processados, realmente, não se assemelha, em nada, com comida de verdade. Eles são feitos de ingredientes refinados e produtos químicos artificiais, reunidos em um pacote que parece e tem gosto de comida, mas são altamente prejudiciais à saúde. Ok, mas como saber o que é comida de verdade? Simples, basta pensar desta forma: não coma nada que a sua bisavó ou avó não reconhecesse ou reconheça como comida.



• **BEBA BASTANTE LÍQUIDO:** nossas células são responsáveis por produzir muitos resíduos que devem ser eliminados constantemente. Esses resíduos são as toxinas resultantes de produtos finais do metabolismo, substâncias absorvidas, diariamente, dos alimentos, das drogas e até dos líquidos que consumimos. As toxinas, além de danificarem as células, causam desequilíbrio nos processos metabólicos, gerando disfunções orgânicas que, aos poucos, vão minando nossas resistências e adoecendo

nosso corpo, atingindo inclusive nosso humor. Os alimentos industrializados, em sua maioria, contêm toxinas. Agrotóxicos, transgênicos, carnes de animais que se alimentam de rações e peixes criados em cativeiro são repletos de toxinas, que desregulam o nosso corpo.

• **COMA SOMENTE QUANDO TIVER FOME:** alguns jejuns preconizados pelas religiões têm, sobretudo, o propósito do domínio da própria vontade. E isso pode ser aplicado em sua vida, num processo de emagrecimento, sabia? Já tinha pensado nisso?

Mas fique atenta porque a dieta que funciona para uma pessoa pode não funcionar para você. Há pessoas que são alérgicas a certos alimentos, outras não. Então, experimente combinações de alimentos saudáveis até descobrir o que é melhor para seu corpo.

O que fazer quando começar a emagrecer?

Agora, vou mostrar alguns passos que são importantes para você adquirir uma vida saudável paralelamente ao período em que estiver emagrecendo.

1 CRIE UMA ROTINA

Uma das ferramentas para lograr êxito é ter uma rotina de avaliação pessoal de todo o seu processo de emagrecimento. E no que consiste essa rotina?

- Separe um dia da semana para tirar suas medidas, pesar-se e anotar os números da sua evolução. Você deve estar o mais leve possível quando realizar este procedimento. Então, o mais indicado é que você faça tudo isso assim que você acordar, após fazer suas necessidades e sempre em jejum. Se você tomar, por exemplo, um copo de água, já são 300 ml de água que pesam a mais na balança.
- Pese-se sempre na mesma balança. Geralmente balanças diferentes têm regulagens diferentes e as balanças podem acusar pesos diferentes. O mais indicado é que você tenha sua própria balança.
- Não se pese todo dia. Você não vai perder muito peso de um dia para o outro. Então, o mais indicado é que você acompanhe a sua evolução da semana! Pesar-se diariamente pode causar frustração, porque existe uma flutuação (que é normal) de 1 a 2 kg, para mais ou para menos, nas mulheres, por conta das alterações hormonais, que as fazem reter líquido. Nos períodos menstruais, há uma retenção de líquido ainda maior.

2 REGISTRE SUA ROTINA

É muito importante que você tenha um registro da sua rotina de emagrecimento. Ver o quanto você está evoluindo e ter esses registros é muito importante para motivá-la a continuar seguindo para alcançar seus propósitos. Você pode se valer de anotações digitais (blocos de notas, evernote ou outra ferramenta que preferir) ou também pode separar um caderno específico para este fim.

3 REGISTRE SEU 'ANTES E DEPOIS'.

Tire fotos de você mesma. Sem encolher a barriga. Sem tentar parecer bonita. Tire fotos reais de como você está e de como você evolui. Olhar para a diferença entre o que você era e no que está se tornando é fundamental para ter uma motivação a mais para continuar.

Capítulo 12

ALIMENTAÇÃO DE VERDADE O PASSO A PASSO

Vou expor agora detalhadamente o passo a passo da alimentação de verdade. Preste bastante atenção e siga as recomendações para obter o emagrecimento saudável e definitivo.

Este roteiro fará você saber bem quais são as opções para se alimentar bem.



1 Não caia em tentação! Você precisa remover de perto de você tudo que possa levá-la a sair da dieta. Aquele chocolate escondido, aquele bolo que está guardado... nada disso pode estar com você. Nada de tentações. Vou elencar quais são alguns alimentos que você precisa tirar da despensa:

- Açúcar: grande maioria dos doces, sucos artificiais ou não, refrigerantes, chocolates, balas, snacks a base de milho e adoçados, bebidas artificiais, energéticos, bolos, caldas, leites de soja, frutas em conserva, tortas, biscoitos e bebidas lácteas.
- Farinhas e derivados: tudo o que você pensar que tenha trigo em sua composição já estará fora da sua despensa. Tudo o que eu citar aqui (inclusive as suas versões integrais) tem que ser suprimido, excluído de sua alimentação: pães, macarrões, biscoitos, pizzas, cereais matinais, barra de cereal, esfihas,

calzones, bolos, tortas e doces que contenham algum tipo de massa a base de trigo.

- Sucos concentrados: os sucos que vêm em caixas contêm muito açúcar em sua composição. Ao invés de você tomar algo saudável (que é o que a caixa vende) você está ingerindo mais açúcar do que deveria. O mais aconselhado são os sucos naturais, de frutas vermelhas (morango, e acerola) manga, amoras ou limão. Caso queira adoçar algum deles, use a stévia como já foi mencionado.



- Alimentos processados: esqueça os “salgadinhos” e “snacks”. Todos os aperitivos à base de milho contêm grande teor de sódio e passam por vários processos químicos. Não adquira mais produtos diet e light. Também não é aconselhado que você compre enlatados para consumir (palmito, ervilha, milho, seleta, molho de tomate, salsicha viena, entre outros) pois, além de conterem bastante componentes químicos, o conservante mais utilizado para os enlatados é o sódio. Os embutidos também estão fora (salsichas, hambúrgueres, steaks, mortadelas, presuntos, entre outros).

- Óleos e margarina: não são mais aconselhados os óleos enlatados, em garrafas e as margarinas em geral. Evite também os queijos industrializados e proteína de soja.

2 Escolha apenas o que lhe faz bem! Chegou a hora de fazer a lista dos alimentos que você deve comer. E que irão transformar a sua saúde e ajudar você a emagrecer. Para você se organizar melhor, vou mostrar quais são eles:

- Carboidratos inteligentes:

- Hortaliças e vegetais: neste grupo entram alface, acelga, couve, brócolis, couve-flor, alcachofra, aspargos, repolho, quiabo, abobrinha, pepino, tomate, chicória, espinafre, berinjela, agrião, rúcula, folhas em geral, rabanetes, algas e pimentões. Você irá utilizá-los em todas as refeições. Prefira que eles sejam crus para aproveitar os nutrientes. Se quiser, tempere com azeite de oliva e sal rosa do Himalaia.

- Tubérculos: beterraba, cenoura, mandioca (macaxeira), inhame, batata doce e abóbora (jerimum). Evite a batata comum (inglesa) no período de emagre-

cimento, pelo fato de se ser um tubérculo que precisa ser cozido antes de ser consumido.

- Frutas: mamão, melão, abacaxi, laranja, uvas, tangerina, nectarina, ameixa, caquis, maçãs, damasco, figo e goiaba. Essas frutas devem ser consumidas com moderação ao longo do dia. O ideal é apenas uma refeição rica em frutas. As frutas cristalizadas estão fora desta lista.
- Boas proteínas e gorduras: carnes em geral (bovina, de aves, suína, de peixes, de búfalo e de caprinos, entre outros), ovas de peixe, frutos do mar e ovos caipiras.
- Boas gorduras e óleos: essas gorduras e óleos não engordam e ainda fornecem energia, nutrição e saciedade para o seu corpo. São eles: abacate, bacon, azeite de oliva extravirgem prensado a frio, óleo de linhaça prensado a frio, azeitonas, coco (óleo de coco e leite de coco), manteiga de leite e gordura animal em geral.
- Castanhas e sementes: são extremamente nutritivas. As opções são castanhas de caju, castanhas do Pará, amêndoas, nozes, avelãs, sementes de girassol, macadâmias, pistache, sementes de abóbora, gergelim e linhaça.
- Laticínios: lembrando que o leite comum comprado em supermercado deve

**APRENDA
A FAZER
REFEIÇÕES
DE VERDADE
E PRÁTICAS!**



ser evitado. Caso for consumir leite, prefira os leites orgânicos. Os derivados de queijo estão liberados: queijos naturais, integrais e orgânicos, iogurte natural integral, coalhada e leite fermentado não adoçado. Desde que você não tenha alergia a qualquer dos alimentos citados.

3 Aprenda a fazer refeições de verdade e práticas!

A queixa da maioria das pessoas é da falta de tempo para a preparação das refeições. Porém, é possível fazer as comidas de forma prática, levando cerca de 10 minutos. O segredo é combinar os alimentos, como gorduras, boas proteínas e carboidratos. Você vai poder acompanhar quais as melhores receitas para você no bônus “As Receitas da Vovó” que vem junto deste e-book.



4 Prefira produtos e alimentos recomendáveis e recomendados:

Alimentos de verdade são aqueles que previnem e tratam doenças. Por isso, falo tanto que você deve incluí-los na sua alimentação diária! Mas não basta inseri-los na sua dieta. E é nesse ponto de nossa conversa que vou dar dicas de como você pode obter o melhor efeito possível e tornar o alimento um aliado na manutenção da sua saúde.

Vou listar por ordem alfabética os alimentos dos quais você pode usufruir diariamente, sem medo.

- **Abacate:** O abacate é um alimento que produz a sensação de estar satisfeito. É fonte de ômega 9 e é rico em vitaminas que ajudam na manutenção das gorduras no sangue.
- **Açafrão:** o açafrão é o condimento do antienvelhecimento. Suas propriedades antioxidantes ajudam a prevenir doenças degenerativas como Alzheimer e Parkinson.
- **Azeite de oliva:** é famosíssimo por suas propriedades antioxidantes que pre-

vinem as doenças cardíacas Para ser o azeite ideal, deve ser extravirgem, feito da primeira prensa das azeitonas. Dessa forma, o azeite tem os níveis mais altos de antioxidantes saudáveis. Não é recomendável que se aqueça o azeite; o ideal é seu uso puro nas saladas.

- Manteiga: você vai se surpreender com a manteiga pelo fato de que ela é rica em ácido butírico, que auxilia no aumento do metabolismo e na diminuição da resistência à insulina, favorecendo o emagrecimento. Também é rica em ômega 3 e em vitamina K2 (que ajuda a manter os dentes e os ossos saudáveis) e em vitamina A. A manteiga que é feita de leite de animais que pastam é rica em ácido linoleico conjugado (CLA), cujas propriedades ajudam na prevenção de diversas formas de câncer e na perda de peso.

- Óleo de coco: é um dos termogênicos naturais. Por ser termogênico, ajuda seu corpo a queimar a gordura.

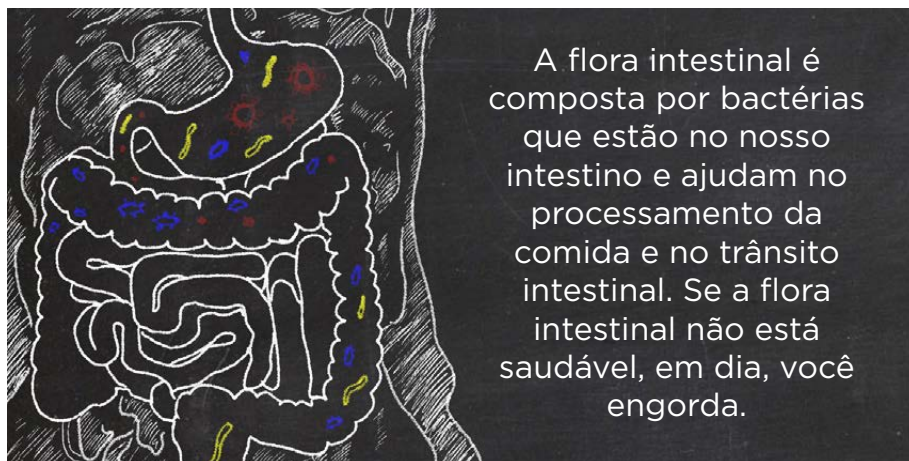
- Óleo de peixe: funciona como antiinflamatório natural e ainda é rico em ômega 3. O melhor óleo de peixe vem dos peixes frescos pescados no mar. Ao contrário do que muitas pessoas pensam, o óleo de peixe de qualidade não possui cheiro de peixe quando você abre a cápsula. Se isso ocorrer, é sinal de que ele oxidou e não é de boa qualidade.

Capítulo 13

ATITUDES ESSENCIAIS NO SEU PROCESSO DE EMAGRECIMENTO

É inegável! Para levar a bom termo a recuperação do seu peso, você vai precisar de atitude. E vai precisar convocar um pequeno contingente de soldados que ficará na linha de frente em sua batalha. São estratégias que, uma vez adotadas, possibilitarão a você um melhor resultado. Senão, vejamos:

1 Dedique especial atenção à sua flora intestinal!



A flora intestinal é composta por bactérias que estão no nosso intestino e ajudam no processamento da comida e no trânsito intestinal. Se a flora intestinal não está saudável, em dia, você engorda.

Além das funções citadas acima, as bactérias que estão no nosso corpo não estão lá à toa. Elas desempenham outros papéis como ativar hormônios e proteger nosso intestino de outras bactérias nocivas. Se ingerimos algo estragado, elas agem para evitar ao máximo que isso caia na corrente sanguínea e adoeça o corpo inteiro.

As pessoas que comem alimentos ruins (à base de farináceos de trigo, açúcar, óleos vegetais, entre outros que já vimos) têm a flora intestinal inflamada e danificada. Estando sempre desse jeito, o intestino não consegue absorver o que o corpo precisa. A partir daí, seu corpo passa a absorver toxinas, que irão para o sangue e desregulam todo o resto. A alimentação não saudável está adoecendo nossos pais, filhos e amigos e gerando uma epidemia de obesidade.

Estudos mostram que, quando comemos alimentos de verdade e cuidamos da nossa flora intestinal, podemos emagrecer e manter o peso. Por vários motivos: o intestino passa a funcionar corretamente, o corpo passa a absorver bem os nutrientes necessários (vitaminas, carboidratos, proteínas e gorduras

estratégicas) e os hormônios ficam bem regulados (a leptina e a insulina).

Viu como funciona?! Sua flora intestinal é sua aliada! Quando saudável, ela permite que você permaneça magro, pois a leptina, a grelina e a insulina ficam equilibradas no sangue.

Uma flora intestinal saudável é o reflexo da sua alimentação diária. Faça boas escolhas.... Nunca se esqueça! Você é o que você come! Acredite! Você consegue! Eu acredito nisso!

2 Mantenha seu sono e estresse sob controle!

Não deve ser surpresa para ninguém que o estresse e a falta de sono atrapalham, e muito, o emagrecimento.

O estresse e o pouco sono fazem com que a produção do cortisol se desregule. O cortisol é o hormônio responsável por regular as inflamações e alergias, além de aumentar os níveis de açúcar no sangue. O hormônio acaba sendo produzido mais do que o normal e isso causa vários problemas, como cansaço, falta de memória e apetite sexual, além de levar ao ganho de peso e perda de massa magra.

Se você estiver dormindo pouco e estressado, com certeza, vai encontrar dificuldade para emagrecer. Para piorar, um sintoma está ligado ao outro. A maioria das mulheres dorme menos quando está estressada. Uma boa noite de sono irá reduzir sua ansiedade e tensões e produzir no seu corpo alguns



compostos chamados de peptídeos restauradores. Quando você dorme bem, diminui as catecolaminas e o cortisol. Se você dorme mal, o cortisol e as catecolaminas não abaixam e quando você acorda, sente-se péssima.

Acostume-se com uma rotina do sono! Procure sempre dormir em um local em que você se sinta confortável. Locais onde você não goste de dormir ou não sejam apropriados para isso fazem você não descansar como deveria.

Cada coisa em seu lugar! As pessoas se acostumaram com um hábito muito ruim, trabalhar, dormir, comer, assistir a programas de tv e fazer quase tudo na cama. Isso está errado. A cama tem que ser associada a um lugar de relaxamento para que, quando você deitar lá, seu cérebro já assimile que você tem que relaxar.

Prefira o básico! Outra dica é sempre manter no quarto apenas os móveis básicos. Quartos muito cheios costumam gerar a sensação de ambientes caóticos e não propícios para o relaxamento que o sono requer. O quarto também deve ser escuro. Na hora de dormir, desligue tudo. Luzes como abajures costumam te despertar de vez em quando.

Respeite seu tempo de sono! Os especialistas preconizam que o ideal de sono é de 8 horas por noite. Programe-se! Procure respeitar sempre esse tempo e usufruir bem dele. Se precisar abrir exceções, abra poucas. Mesmo que você se alimente corretamente e faça atividades físicas, dormir pouco e viver estressado irão sabotar o seu emagrecimento.

Viu o quanto é importante dormir bem? É essencial para manter seus níveis de cortisol no sangue mais baixos, a sua musculatura saudável e os níveis de açúcar e da insulina no sangue mais baixos, permitindo um emagrecimento definitivo.

Pensando nisso, e, perfilando mais dois soldadinhos vigilantes, vou dar alguns conselhos para que você administre melhor a ansiedade e reduza o estresse.

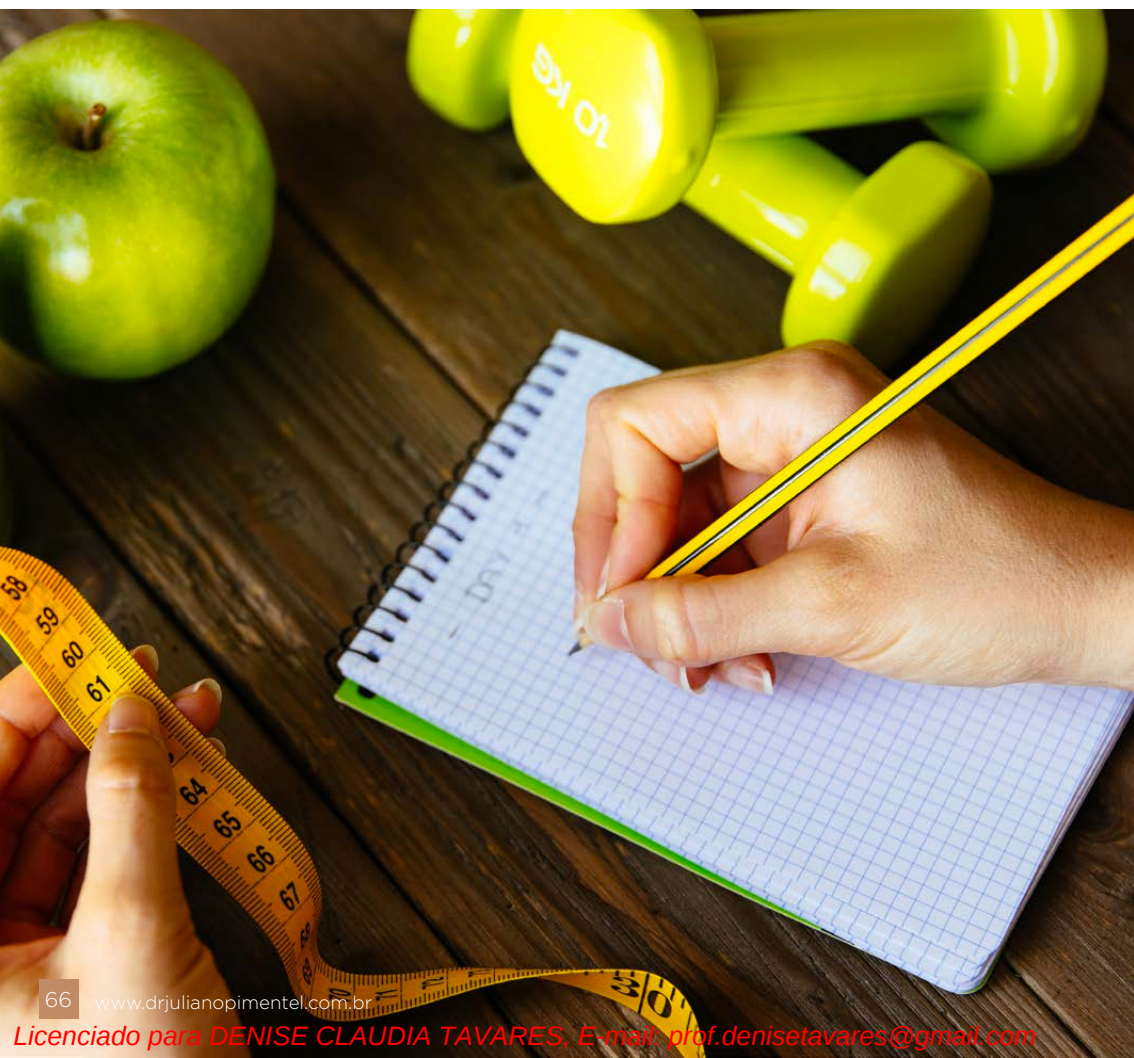


3 Programe seu dia seguinte e defina metas!

Coloque no papel ou celular todas as atividades do dia seguinte; reconheça que você é um ser humano e, como ser humano, você tem limites. Então, planeje as atividades que você pode alcançar e não se cobre tanto;

4 Diga “não” e, se necessário, aprenda a pedir ajuda!

Existem dias caóticos onde todo mundo pede tudo ao mesmo tempo. Por mais que você queira agradar a todos e ser ativa e presente, aprender a dizer não também faz parte de ser uma pessoa eficiente; identifique quem pode ajudá-la em situações que se apresente necessária uma ajuda. Você não é três em uma.



Capítulo 14

A IMPORTÂNCIA DA ÁGUA NA SAÚDE PLENA

Com toda certeza você já deve ter ouvido falar da importância da água para o nosso corpo. Isso se deve ao fato de que mais da metade do nosso corpo é constituída de água! Vamos ver alguns dados para isso ficar mais claro.

Aproximadamente 75% do peso de um músculo é composto por água. Já o sangue contém 95% de água, a gordura corporal, 14% e o tecido ósseo, 22%.

O nosso corpo, na idade adulta, possui, no geral, aproximadamente 65% de água em homens e, 60%, em mulheres. Essa diferença se deve à maior porcentagem de gordura corporal e a menor porcentagem de massa muscular das mulheres em relação aos homens. Isso é normal!

A partir desses dados já dá pra perceber o tamanho da importância da água nos nossos corpos.

Uma das grandes dúvidas das pessoas no dia a dia é a quantidade de água que se deve tomar e como tomar água durante o dia? Existe uma forma correta? Sim, existe e eu vou explicar tudo isso agora.

Nós, médicos, recomendamos que sejam ingeridos de 35 a 45ml de água por quilo. Ou seja, se você pesa 70k, você precisa ingerir de 2 a 3 litros d'água por dia. Mas, não é de qualquer forma que você deve consumir essa água. O que você deve fazer é ir tomando, ao longo do dia, porções de 300ml mais ou menos.

Ingerir de uma só vez 1 litro de água não vai adiantar em nada. Só vai servir para deixá-la estufada de tanta água ingerida. Eu, como médico, sei que, para as mulheres, ir ao banheiro várias vezes ao dia é uma chatice. Mas, acredite em mim! É necessário e seu corpo agradece.

Quando você ingere bastante água, você ajuda seu rim a filtrar as impurezas do seu sangue. No geral, o rim sempre vai filtrar essas impurezas, mas, com o consumo maior de água, as toxinas que ficam acumuladas nas gorduras do corpo se desprendem com mais facilidade. É quase como se a água que você ingeriu “lavasse” suas gorduras e retirasse as toxinas que ficam presas lá.

Dessa forma, o rim também vai poder filtrar essas impurezas e toxinas, retirando-as de áreas de nosso corpo que jamais seriam alcançadas por ele sem que a imprescindível e prévia limpeza que a água propicia.

Quanto à ingestão de água nas refeições, você já deve ter ouvido sua avó falar: “Não beba água durante a comida, menina. Seu estômago vai ficar estufado! Não faz bem!” E ela está certa! Admitamos que, relativamente certa. Realmente não se deve beber água durante as refeições.

O estômago possui um ácido (o clorídico) que propicia a digestão dos alimentos que consumimos.

Se você tem o hábito de beber durante as refeições, além de dificultar a ação desse ácido, contribui para que o pH do seu estômago aumente. Geralmente o pH normal do estômago é de 2. As pessoas acima de 30 ou 40 anos já têm a produção deste ácido um pouco diminuída. Imagina o trabalho que elas dão ao seu estômago se ingerem líquido às refeições? Assim, quando o pH do estômago não está correto (pH igual a 2) e o estômago não consegue produzir ácido suficiente para digerir a comida ingerida, você fica com a barriga “estufada”.

Logo na saída do estômago para o intestino, existe uma espécie de válvula chamada piloro. Quando o estômago está estufado, é porque, para ele ainda há bastante comida estancada, sem digestão, impedindo que essa válvula se abra para permitir que a passagem da comida para o intestino. Esse processo, na maioria dos casos, desencadeia em refluxo.

Viu o trabalho que você dá para seu corpo quando você come e ingere alguma bebida? Os prejuízos para seu corpo vão ser muito grandes. Então, este é um hábito que você precisa mudar.

“Mas então, o que fazer?” O recomendado é que você beba água (ou qualquer outro líquido) até 30 minutos antes de comer e, que, depois de comer, espere, pelo menos, uma hora para ingerir líquidos novamente. Assim, seu estômago vai ter tempo de processar toda a comida que você colocou nele.

E há benefícios para seu corpo quando a ingestão de líquidos é feita da forma correta. Seu corpo também reage. E de forma positiva! Com isso, você terá menos alergias, intolerâncias a alguns tipos de alimentos, e ainda será menos acometida de episódios de refluxos e outros problemas digestivos que pudessem ou possa desenvolver!

E onde mesmo é que está situada a água na pirâmide paleolítica? Na base, minha amiga! Acate e respeite essa orientação e obterá bons resultados!

Capítulo 15

TERMOGÊNICOS: OS QUEIMADORES DE GORDURAS

Os alimentos termogênicos são muito conhecidos por serem alimentos “queimadores de gordura”. O que eles fazem? Eles aumentam a temperatura corporal, trabalham transformando as calorias da gordura do seu corpo e também aquelas que você ingere na alimentação. Sua função é manter o metabolismo mais acelerado que o normal. Assim, a gordura é processada de forma mais fácil.

Basicamente, com os termogênicos, você queima mais calorias fazendo as mesmas atividades do dia a dia. É como se um computador trabalhasse por dois!

Um dos termogênicos poderosos é a cafeína. A cafeína tem feito com que o café seja considerado, por muitos, prejudicial à saúde. No entanto, a maioria dos estudos mostra que a bebida tem poderosos benefícios para o organismo. Por exemplo, o café é a maior fonte de antioxidantes, presente na dieta ocidental, superando frutas e legumes... combinados!

Os bebedores de café apresentam também um risco muito menor de depressão, diabetes tipo II, doença de Alzheimer, de Parkinson... E alguns estudos comprovam que tais pessoas vivem mais tempo do que as que não bebem café.

Mas, e a cafeína? Ela é um estimulante conhecido, que bloqueia no cérebro a função de um neurotransmissor inibitório, chamada adenosina. Ao bloquear a adenosina, a cafeína aumenta a atividade no cérebro e a liberação de outros neurotransmissores, como a noradrena-

lina e dopamina. Isso reduz o cansaço e faz com que a gente se sinta mais alerta.

Há numerosos estudos que mostram que a cafeína pode levar a um impulso de curto prazo na função cerebral, que inclui melhora do humor, tempo de reação, vigilância e a função cognitiva geral. A cafeína pode também aumentar o metabolismo (calorias queimadas) em 3 a 11% e, até mesmo, aumentar o desempenho de exercícios em 11 a 12%, em média. Porém, alguns desses efeitos são de curto prazo. O que significa que se você beber café todos os dias, vai construir uma tolerância a ele e os efeitos serão menos potentes. Para a maioria das pessoas, a bebida apresenta efeitos benéficos importantes para a saúde.

Mas, se por um lado o café não pode ser considerado um vilão, por outro, acho importante mencionar alguns de seus aspectos negativos. Existem algumas pessoas que devem evitar ou limitar o consumo da bebida, especialmente mulheres grávidas. Pessoas com problemas de ansiedade, pressão arterial alta ou insônia também precisam limitar o consumo do café. Há ainda algumas evidências de que indivíduos que metabolizam lentamente a cafeína possuem mais riscos de ataques cardíacos ao beber café. É claro que todos esses efeitos irão depender do organismo de cada indivíduo.

Para maximizar os efeitos benéficos do café à saúde, o mais importante é não acrescentar açúcar ou qualquer tipo de creme artificial à bebida. Não vale acrescentar porcarias à bebida, certo? Outra coisa importante é que seja coado em filtro de papel, pois café não filtrado contém cafestol, uma substância que pode aumentar os níveis de colesterol.

Além do café, existem ainda diversos alimentos termogênicos. Podemos citar o óleo de coco, chá verde, cafeína, pimenta vermelha, mostarda, gengibre, acelga, aspargos, brócolis, couve, entre outros.

Um valioso aliado aos termogênicos são os chás! O chá termogênico impede que a gordura abdominal (a temida e perigosa gordura visceral) se acumule no corpo, além de ativar as funções do intestino, controlar a ansiedade, aumentar a saciedade e possuir propriedades que evitam a celulite. Pela propriedade termogênica, o chá também é capaz de melhorar a sua disposição.

Alguns exemplos de chás termogênicos são o chá verde e o de gengibre, que possuem propriedades diuréticas que levam à eliminação de líquidos e toxinas do organismo. Mas atenção! Esses chás devem ser usados com cuidado por pessoas hipertensas, pois favorecem uma alteração na pressão arterial se ingeridos em grandes quantidades durante o dia.

E como eu já disse, não existem fórmulas mágicas de emagrecimento. Para que os chás termogênicos auxiliem na perda de peso é necessário que a sua ingestão seja aliada a hábitos saudáveis, dieta balanceada e exercícios físicos regulares.

Capítulo 16

A SUA SAÚDE EMOCIONAL

Hoje vivemos uma rotina maluca. São muitas coisas para fazer e outras mil para dar conta. Acordar cedo todo dia, ir para o trabalho, um monte de reuniões, cuidar da família, cuidar das contas de casa...

Isso tudo gera muito estresse. E o bendito engorda! (vide cap. 13) Então, qual é a solução mais prática?

Para emagrecer, você precisa estar bem. Você precisa se sentir bem emocionalmente. Uma mente confusa perde fácil o foco e você precisa de bastante foco na sua dieta se quiser verdadeiramente entrar naquela calça ou vestido de que tanto gosta.

A solução mais eficaz, simples e rápida que indico para você é a meditação. A meditação cumpre muitas funções e traz paz interior. Meditar não é ficar com a mente vazia, sem pensar em nada. Meditar é familiarizar a mente, de maneira constante e profunda, com um objetivo. Praticando a meditação, adquirimos muitos níveis de realização espiritual e evoluímos para estados cada vez mais elevados.

Para que a meditação realmente faça efeito em você, é preciso praticá-la de forma regular. Você vai precisar de poucos minutos por dia e todos os dias. Assim que você começar a integrá-la na sua rotina, passa a ser algo natural.

Por que meditar?



Os benefícios da meditação, para o corpo, são muitos:

- Propicia a redução nos níveis da pressão arterial, da ansiedade (pois abaixa os níveis de lactato sanguíneo), da depressão, da raiva e da confusão mental;
- Ajuda a prevenir doenças cardíacas;
- Faz aumentar o fluxo sanguíneo, a produção de serotonina, melhorando o humor e o comportamento, a criatividade e a alegria, a da estabilidade emocional;
- Leva à diminuição de qualquer tensão relacionada com a dores de cabeça, úlcera, dores musculares e problemas nas articulações;
- Promove a liberação de hormônios do estresse, diminuindo a insônia;
- Melhora a qualidade do sono, da energia, do sistema imunológico;
- Traz mais clareza e paz aguçando-a através do ganho de foco e a expande através do relaxamento, fazendo com que os problemas se tornem pequenos;
- Permite transformações pessoais.

Enfim, você passa a se conhecer melhor. Como começar?

Meditar é bem simples:

- Escolha algum lugar em que se sintam tranquila e em paz;
- Coloque-se em algum assento confortável e com as pernas cruzadas ou apoiada sobre os calcanhares;
- Repouse as mãos sobre suas pernas, relaxadamente com as palmas das mãos sobrepostas e os dedos indicadores e polegares se encostando levemente;
- Mantenha sua coluna e cabeça eretas. Você deve se certificar de que Ela não pode pender para nenhum dos lados. Caso não consiga manter a coluna ereta confortavelmente durante este processo, comece como achar mais confortável e vá evoluindo sua postura aos poucos. A cabeça deve estar alinhada com a coluna, sem pender para nenhum dos lados;
- Descontraia suas feições; seu rosto não deve apresentar características de preocupação ou seriedade; a boca deve estar fechada; os olhos, para os iniciantes, devem se manter entreabertos (os olhos fechados geralmente dão sono no decorrer do processo);

- Use roupas leves e confortáveis (nada que te aperte deve ser usado); e
- Retire seus óculos e outros acessórios; certifique-se de que você está confortável na posição em que você está. Nada pode estar incomodando ou você vai perder o foco durante a meditação.

Como se medita?

A mente tem uma natureza rebelde. Ela não nos obedece. Por mais que pensemos que ela nos pertence, ela parece fazer totalmente o contrário. É só parar para analisar para ver que a nossa mente pensa no que quiser a hora que ela quiser.

Mas, podemos aprender a controlar nossa mente utilizando nove diferentes níveis de equilíbrio meditativo descritos pelo Shastra Yogacharabhumí. Eles serão gradativamente alcançados, na medida em que você começar a praticar a meditação. É um processo. Você, muito provavelmente não vai alcançar isso na sua primeira meditação, mas o importante é ir treinando.

1 Tire o foco de tudo que está acontecendo em volta de você concentre-se nas coisas que estão acontecendo dentro de você.



2 No início desse estágio, a mente está com o foco em seu interior, mas você não consegue prestar atenção em nada porque muitas coisas estão acontecendo dentro da sua mente. A forma de trabalhar com esse estado mental é simplesmente deixar que os pensamentos fluam. Acompanhe-os de momento a momento sem se apegar a nenhum deles. Com a prática, esse tipo de consciência se torna uma forma fluida de passar por todos os seus pensamentos sem se prejudicar e se apegar a pensamentos específicos.

3 A mudança se dá de forma gradual, como as estações do ano. Nenhuma entra de forma brusca. Elas vão chegando de forma suave e sutil. O verão dá espaço para o outono que vai esfriando a terra de pouco em pouco, até a chegada do inverno que esfria tudo mais e mais. A primavera vem chegando e aquecendo a terra de pouquinho em pouquinho até que chegue o verão. Assim deve ser com sua mente. Você percebe uma mudança e se habitua facilmente a ela.

4 Nesse estágio você vivencia períodos em que nenhum pensamento ilusório é gerado. É o momento onde você percebe quando os pensamentos ilusórios estão prestes a surgir, antes mesmo que apareçam. Essa capacidade lhe possibilita proteger sua meditação contra distrações externas e internas.

5 Nesse estágio, você entende plenamente que são dez os aspectos que causam toda forma de pensamento ilusório. São eles: forma, som, cheiro, paladar, toque, ganância, raiva, ignorância, masculinidade e feminilidade. Quem chega a esse ponto conquistou a própria mente e não mais será presa por ela.

6 Esse estágio é o ponto onde você atinge uma calma profunda. Essa calma vem do fato de que agora você compreendeu que a ganância, a raiva e a ignorância constituem a fonte de todas as outras formas de ilusão.

7 É o estado onde nenhum pensamento ilusório se forma pois você já tem pleno controle da sua mente. Todos os pensamentos que surgem na sua mente vêm e vão de forma totalmente natural e sem deixar nenhum resíduo de que ele passou por ali,

8 Esse é um dos estágios mais difíceis. É onde a mente se concentra em apenas um ponto dentro dela sem nenhum esforço para isso. Nada falta e nada sobra. A mente está livre.

9 Esse é o estágio no qual se chega depois de anos de prática. É onde a mente se encontra num estágio completamente sereno e sem esforço para que isso aconteça. Todo o mal fica do lado de fora sem tentar entrar. A mente fica em paz completamente.

Caso você esteja tentando acalmar sua mente e seus pensamentos e não esteja conseguindo, existem alguns processos que você pode usar até esse controle vir naturalmente. Comece concentrando todos os seus pensamentos no topo da sua cabeça. Assim que você sentir que seus pensamentos estão plenamente concentrados neste ponto, volte, então, toda sua atenção para a área onde seus fios de cabelo nascem. Após todo seu foco ser voltado para lá fixe a mente no interior das narinas, depois mude o foco para o seu umbigo e, depois para o solo onde você está. Desta forma, com o tempo, o controle da sua mente vai sendo recobrado e ficará mais simples controlar seus pensamentos.

Ao terminar de meditar, existem alguns processos que você deve seguir. Seu foco, durante a meditação estará no seu interior. Vá mudando o foco do seu interior para o que está acontecendo em volta de você (no exterior). Movimente lentamente sua cabeça para os lados, seus ombros, estenda o movimento para suas pernas, massageie levemente sua pele, massageie levemente seus olhos, espere algum tempo para que o calor que você pode sentir ao voltar da meditação passe e, pronto!

Sua meditação estará completa.



Capítulo 17



DOMINE SEU PLANO DE EXERCÍCIOS

Uma das coisas que você precisa entender é que, se você quer emagrecer, a mudança dos seus hábitos alimentares é fundamental. É muito importante que, além de mudar seus hábitos alimentares, você alie exercícios físicos para que sua perda de peso seja saudável e efetiva. Aliando os exercícios ao seu programa saudável de emagrecimento, sua perda de peso será ainda mais efetiva e rápida.

Mas, antes que você comece qualquer programa de exercícios, você precisa se perguntar:

- 1 O que eu mais gosto de fazer?
- 2 Qual meu esporte preferido?
- 3 Quero ir para uma academia?
- 4 Contrato um personal?
- 5 Que exercício é mais adequado para mim?

Antes de se decidir por uma atividade física, você precisa se questionar e decidir essas questões para não ficar entediada com o que venha a escolher. Se você é uma pessoa que gosta de praticar esportes e escolhe apenas a corrida como exercício, você vai achar isso superentediante, desestimulante, vai perder interesse logo e vai desistir dos exercícios. E isso não pode acontecer! Você precisa escolher algo que você tenha prazer em fazer e fazê-lo, pelo menos, três vezes na semana.

Além disso, não é de qualquer jeito que se começa a fazer exercícios. Caso você seja uma pessoa sedentária, você não pode querer começar correndo 10km em um dia, ou levantando 80k de uma vez. Seria demais! Seu corpo não aguentaria e você acabaria desistindo da mesma forma que se tivesse escolhido um exercício que não a agrada.

Até porque, nos iniciantes, que ainda são sedentários, ataques cardíacos não são raros. Pense comigo: seu coração está acostumado a um ritmo não muito acelerado. De repente, você começa a fazer exercícios e seu coração acelera de uma forma com a qual ele não estava acostumado. Ele fica descontrolado, confuso e exausto. Por isso os iniciantes em exercícios físicos devem começar com calma. Se você escolheu correr, corra num ritmo não muito acelerado; se escolheu algum esporte, comece pelos fundamentos. Não comece nada intensamente.



Caso você tenha alguma doença crônica como diabetes, hipertensão, hipotireoidismo, artrite ou alguma doença cardíaca, eu recomendo fortemente que você procure seu médico para saber o que você pode e o que você não pode fazer em relação aos exercícios. Aliás, as boas academias e os bons 'personais' precisam desses dados clínicos para seu acompanhamento. Essa recomendação também vale para as pessoas que possuem alguma limitação física como rompimento de algum tendão, má formação em alguma parte do corpo, fratura séria em alguma parte do seu corpo, entre outros. E aqui vai um alerta! Jovens também estão sujeitos a essas orientações, pois se tem notícia e nós, médicos, conhecimento, de que infartos estão atingindo cada vez mais os jovens!

Então...

Conforme o tempo de prática de exercícios físicos você vai notar claramente que sua disposição vai aumentar, você vai ganhar mais ânimo para realizar as atividades do dia a dia, seu fôlego melhora, seu corpo se sente mais disposto. A prática de exercícios físicos ao menos 150 minutos por semana também previne doenças cardíacas, ajuda a evitar também os AVCs (acidentes vasculares cerebrais). E quanto mais exercício físico, menores os riscos. Para quem já tem diabetes tipo II, exercício físico também pode ajudar a controlar os níveis de glicose no sangue.

Só para relembrar: movimentar o corpo é algo que nossos antepassados faziam muito. Como disse no início deste livro, conforme o tempo passou, nós fomos buscando maneiras de nos proporcionar mais conforto e perdemos grande parte das atividades físicas que nossos antepassados costumavam fazer. Eles eram muito mais ativos que nós.

Foi por isso que perdemos grande parte de todos esses benefícios que os exercícios nos proporcionam.

Da osteoporose, por exemplo, nos tempos antigos, quase não ouvia se falar. E, se quisesse evitá-la, sim, os exercícios são fundamentais. Isso porque os ossos deles eram mais fortes e preparados para os afazeres do dia a dia. Os exercícios físicos protegem seus ossos, músculos e articulações do envelhecimento (da 'ferrugem' que os fragmenta). Muitos idosos hoje em dia sofrem verdadeiros horrores com fraturas de quadril. Alguns desses idosos, por

conta dessas fraturas, não podem nem mais andar. Estudos comprovam que os praticantes de exercícios, com o fortalecimento dos ossos, sofrem menos chances de fraturar o quadril quando estão idosos. Sem contar que, praticando exercícios, sua coordenação melhora e o risco de quedas se torna, automaticamente, menor.

A prática de exercícios também provoca mudanças no cérebro. Ao praticar exercícios, seu corpo libera serotonina que é responsável por causar aquela sensação de felicidade como, por exemplo, quando você está com amigos que você gosta muito. Por isso, a prática constante de exercícios melhora seu humor, alivia tensões, ameniza sintomas da ansiedade e da depressão.

Acho que já apresentei e dei razões suficientes para começar a incluir os exercícios na sua rotina de emagrecimento. Então, pense bem e procure algum exercício que a faça realizada e feliz. Converse com especialistas ou profissionais de educação física (em caso de doenças, converse com seu médico) e inicie a prática de exercícios o quanto antes.



Capítulo 18

ESPECIAL PARA VOCÊ!

Garanto que agora você está devidamente informada sobre tudo que você precisa fazer agora para perder de vez aqueles quilos que a estão fazendo sentir-se mal, se sentir feia, aquela alimentação que está te inflamando aos poucos...

Agora você já sabe o porquê de muitas coisas estarem acontecendo no seu corpo e já pode mudar sua vida e de sua família.

Sugiro que, caso você tenha dúvida em alguma coisa, em algum item cuja exposição não tenha ficado bem claro e você não tenha conseguido entender bem, volte e leia novamente. É de extrema importância que você entenda tudo o que está acontecendo no seu corpo para que você se sinta bem motivada e possa mudar seus hábitos, sobretudo entendendo o porquê dessa premente necessidade e começar a emagrecer com saúde e de forma definitiva!

Muitas vezes, eu recebo em meu consultório pacientes que querem, no fundo de seus corações:

- Mudar de vida...
- Perder aqueles quilos que não fazem bem para elas...
- Sentir-se mais leves e dispostas...de bem consigo mesmas...
- Gostar de admirar seu corpo diante do espelho...
- Poder vestir as roupas de que elas gostam sem ter que ficar procurando que nem loucas, algum número que lhes sirva em uma loja que ponha lindos modelos na vitrine ...

Mas acontece que, muitas vezes, as famílias delas não acompanham nem apoiam a dieta de que elas precisam. E adivinha! A motivação delas vai a estaca zero...

Para isso, eu as aconselho a estarem perto de pessoas que lhes deem motivação. Que estejam acompanhando todo o seu desenvolvimento e que entendam o que vocês estão passando, pois é uma fase de readaptação em que as pessoas precisam de todo o apoio que puderem.

Se você se identifica com o caso destas mulheres... Faça uma pausa para pensar!

Se você leu tudo e ainda está confusa... Se ainda sente que precisa de algo a mais para emagrecer ou acha que não vai conseguir sozinha mesmo seguindo todos os passos que eu apresentei a você... Se você sente que você não tem mais força de vontade própria e precisa de um incentivo...

Eis um convite muito especial!

Eu tenho um programa de emagrecimento exclusivo onde acompanho, passo a passo, o que você deve fazer para emagrecer; estudo qual o melhor método para seu tipo físico; avalio quais suas dificuldades e a ajudo a montar a estratégia CERTA para você finalmente olhar no espelho e dizer: “Agora sim! É essa pessoa que eu queria ser! Ser gorda e doente nunca mais!”

Se você quer fazer parte e quer que eu a acompanhe pessoalmente, é só enviar um e-mail para **queroemagrecer@drjulianopimentel.com.br**. Vamos avaliar seu caso e tentar ver a melhor saída para você. Fico esperando seu contato.

Espero que você tenha gostado de todo o conteúdo deste e-book que preparei com muito carinho para você que tomou essa importante decisão na sua vida de ser magra e saudável!

Continue no caminho certo!

Eu acredito em você, acredito que você pode!

Um grande abraço!

“Desejo que você persista no seu objetivo e alcance tudo o que pensou e sonhou. Não digo que o caminho será fácil, mas não desista. Se tropeçar, levante e dê a volta por cima.”

Dr. Juliano Pimentel



**COM O PASSAR
DO TEMPO, VOCÊ
SE SENTIRÁ TÃO
FELIZ, QUE PASSARÁ
NATURALMENTE A
REJEITAR O GLÚTEN.**

Dr. Juliano Pimentel

Alimentação e Saúde

www.drjulianopimentel.com.br



/dr.juliano.pimentel



/drjpimentel



/MedPiment



/DrJPimentel