



# ANO NOVO, CORPO NOVO



André Valongueiro . Walmar Andrade

# ACADEMIA DE PILOTOS✈ MUDE.NU

[www.mude.nu/curso](http://www.mude.nu/curso)

## ANO NOVO, CORPO NOVO

André Valongueiro

Walmar Andrade

Todos os direitos reservados

© 2013 Mude.nu

Este eBook é gratuito e foi disponibilizado em

<http://mude.nu/corpo-ideal-novo>

Versão 1.0 - 4 de dezembro de 2013



Este conteúdo está sob licença Creative Commons

Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License.

Você pode compartilhá-lo sob a mesma licença, desde que não seja para uso comercial.

# ÍNDICE

|                                                                    |           |
|--------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>CAPÍTULO 01</b><br><i>Janeiro</i>                               | <b>04</b> |
| <b>CAPÍTULO 02</b><br><i>Hormônios, não calorias</i>               | <b>10</b> |
| <b>CAPÍTULO 03</b><br><i>Alimentação natural</i>                   | <b>14</b> |
| <b>CAPÍTULO 04</b><br><i>Mudança de hábito</i>                     | <b>28</b> |
| <b>CAPÍTULO 05</b><br><i>Exercícios com foco em saúde</i>          | <b>44</b> |
| <b>CAPÍTULO 06</b><br><i>O passo a passo para o seu novo corpo</i> | <b>52</b> |
| <b>CAPÍTULO 07</b><br><i>As estratégias do inimigo</i>             | <b>66</b> |
| <b>CAPÍTULO 08</b><br><i>Perguntas e respostas</i>                 | <b>70</b> |
| <b>CAPÍTULO 09</b><br><i>Como obter orientação de qualidade</i>    | <b>78</b> |

## CAPÍTULO 01

## JANEIRO

Vamos começar com uma figura curiosa. A imagem abaixo é do Google Trends, um serviço do Google que identifica as tendências das palavras mais procuradas no maior buscador do mundo.

O gráfico abaixo refere-se a busca de notícias no período de 2004 a 2013. Você teria ideia de qual é a palavra a que o gráfico se refere? Uma dica: observe os picos sempre no mês de janeiro.



Se você pensou na palavra “Emagrecer”, acertou na mosca.

Entra ano e sai ano, milhares de pessoas ao redor do mundo prometem que, a partir de janeiro, irão entrar em forma.

No próprio Mude.nu, o desafio “Entrar em forma” é disparado o que tem mais participantes, entre todos os 79 desafios. Mais de 2.300 pessoas estão por lá. Isso significa quase 20% dos participantes de todo o site e mais da metade do segundo desafio mais procurado.

Não é de se estranhar. Quase 70% dos brasileiros estão acima do peso, segundo a pesquisa Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico (Vigitel) de 2012, feita com base em 45 mil entrevistas nas 27 capitais do país.

A Vigitel mostrou que mais da metade da população com mais de 18 anos tem sobrepeso (51%) e 17% são obesos, o que representa um a cada seis indivíduos. O aumento desde 2006, quando começou a análise do Ministério da Saúde, foi de 8% para o sobrepeso e de 6% para a obesidade.

O resultado da pesquisa não surpreende tanto. Atualmente, tudo parece conspirar para que comamos mal e nos exercitemos pouco. As comidas vendidas são, em sua maioria, nutricionalmente pobres. O avanço da tecnologia faz com que nos mexamos cada vez menos. E a correria do dia-a-dia, somado a problemas como trânsito e violência, nos deixa cada vez mais sem tempo para fazer exercícios físicos.

Poucas pessoas se dispõem a encarar um programa de dieta e exercícios. Mas, quando se propõem a fazer isso, o que encontram?

Um mar de informações desconexas. Dietas mirabolantes estampadas em capas de revistas que se contradizem a todo mês. Exercícios modinha que funcionam só por uma temporada. E tudo, claro, com algum preço a pagar.

Não precisa ser assim.

Comer e movimentar-se são duas coisas naturais para o ser humano. O problema é que vamos adicionando tantas camadas de complicação, que de repente não sabemos mais o que fazer.

O objetivo deste livro, portanto, é descomplicar.

Vamos buscar na ciência o que realmente funciona e explicar da maneira mais simples e mastigadinha possível para você. Seguindo este livro, você irá, no período de um ano, ter uma

saúde e um corpo bem além do que poderia imaginar. O processo pode parecer longo, mas o que realmente importa é que ele é definitivo. Estamos falando de um novo estilo de vida, não de uma dieta de algumas semanas.

Aliás, se você já tentou diversas dietas, passou horas na academia, gastou os tubos com suplementos, remédios e comidas mágicas, este livro é para você.

Não traremos aqui cardápios prontos e treinos montados. Isso você encontra aos montes pela internet. Vamos explicar detalhadamente, com base na ciência, como você deve montar suas refeições da maneira mais saudável e fazer exercícios físicos do modo mais efetivo.

Absorvendo os conhecimentos que estamos passando neste eBook, você nunca mais precisará fazer dietas malucas ou se matar de correr na esteira para perder peso achando que está queimando gordura quando na verdade está perdendo só água e massa muscular.

Então, parabéns pela decisão de baixar e ler este eBook. Ao longo do caminho, independentemente dos percalços, foque apenas em uma coisa: avançar. Se você segue avançando, mesmo que um pouquinho de nada a cada dia, em breve você irá alcançar as suas metas.

O corpo humano está em constante renovação. Daqui a um ano, nenhuma célula que você tem no seu corpo hoje não terá se renovado. Portanto, se você seguir o roteiro de alimentação e exercícios físicos deste eBook, no período de um ano, será outra pessoa.

## *Esvazie seu copo*

Um antigo ditado oriental lembra que é impossível alguém encher um copo de água se ele já está cheio. Para colocar água nova, é preciso antes esvaziar o copo.

De início, é isso que pediremos neste eBook. Esqueça tudo o que já ouviu sobre dieta. Nós vamos apresentar aqui um conceito de alimentação que vem sendo pesquisado por diversos nutricionistas ao redor do mundo, sendo o mais proeminente deles o Dr. Loren Cordain, mestre em Fisiologia do Exercício pela Universidade de Nevada-Reno e doutor em Fisiologia do Exercício pela Universidade de Utah.

Cordain advoga que deveríamos nos alimentar como nossos antepassados de longa data,

aqueles que viveram antes da descoberta da agricultura. Isso quer dizer mais ou menos entre os anos 9.000 e 7.000 antes de Cristo. Por isso, ela foi chamada de Paleo Diet, ou Dieta Paleolítica.

Este termo não é bom. Primeiro, porque dieta logo nos remete a algo temporário e sofrido. Segundo, porque ninguém gosta de fazer dieta.

Na prática, neste tipo de alimentação você só pode comer aquilo que pode caçar ou encontrar na natureza: carnes, ovos, frutas, folhas, tubérculos, raízes, sementes, nozes, castanhas. Ficam de fora, obviamente, os produtos industrializados e carregados de açúcar, gordura trans e aditivos químicos, mas ficam ausentes também alimentos que tradicionalmente são classificados como saudáveis, como cereais (arroz, trigo, milho, cevada) e leguminosas (feijão, soja, lentilha, amendoim, grão de bico).

Esta forma de alimentação foi divulgada inicialmente na década de 1970 pelo o médico Walter L. Voegtlin. Mais recentemente, ganhou impulso com as pesquisas do Dr. Loren Cordain, autor do livro *The Paleo Diet*. Esta alimentação tem feito bastante sucesso por dois motivos: primeiro, você não precisa contar calorias ou quantidades de alimentos. Segundo, o resultado para perda de gordura e ganho de massa muscular é impressionante.

## Conheça nossos amigos

Antes de continuar, gostaríamos que você conhecesse alguns amigos.



Conheça Nadja. Essa brasileira de 34 anos está frequentando academia de ginástica desde os 16. O exercício que ela mais faz é entrar e sair da academia.

Nadja não entende porque não consegue emagrecer. Ela é assiante de revistas de boa forma e todo mês tenta uma dieta nova. Já perdeu a conta de quantas vezes começou um regime rigoroso, comendo menos calorias e queimando as que come com exercícios aeróbicos. Uma vez já conseguiu ficar uma hora na esteira.

Ela acredita piamente que o caminho para o emagrecimento é comer menos e fazer longos exercícios aeróbicos.



Jennifer Cristina, por sua vez, acaba de completar 18 anos no Recife. Seus amigos de colégio, muito originalmente, apelidaram-na de Olívia Palito.

Jennifer sempre foi alta, desengonçada e magra, muito magra. Mesmo comendo doces e massas, não engorda.

Apesar de Nadja invejar o corpo de Jennifer, o que Jennifer queria mesmo era ser mais gostosa, ter um corpão, como o de algumas celebridades que ela admira. Um corpo como o de Natasha.



Natasha, que é natural do Rio Grande do Sul mas mora em Belo Horizonte, já tem 27 anos e ainda tira foto no espelho pra postar no Facebook.

Desde jovem Natasha se preocupa com a estética. Praticava vôlei já bem novinha e logo depois começou a praticar musculação.

Natasha pega pesado nos treinos, sabe diferenciar proteínas, carboidratos e gorduras, não passa dois dias sem ir para a academia e ainda vai aos jogos do Cruzeiro de shortinho e camisa colada. Exibida.



João Paulo, 35, é carioca e a última vez que fez exercício foi na aula de educação física ainda no colégio. JP sempre foi magro, mas agora já começa a perceber gordura se acumulando por todo o corpo.

Fumante desde os 18, este sedentário publicitário fica sem fôlego se subir um lance de escadas. Ele come o que tem à mesa, não se preocupa com doenças, faz chacota dos saradões que vê nas praias do Rio e se gaba de ser um cara mais intelectualizado, que “não liga para essas coisas”.

E ainda tem coragem de tirar foto de boxer vermelha.



Pedro era mais ou menos como Jennifer Cristina: magro e desengonçado na adolescência. Começou a ir para uma academia em São Paulo aos 16 anos. Quatro anos depois, já viu alguma evolução, mas sente que está estagnado.

Com 1,77m de altura, começou a malhar pesando 61kg e hoje já chega aos 70kg. O problema é que não consegue passar disso, embora faça uso de suplementos alimentares e vá para a academia quatro vezes por semana.

Apesar da evolução, sente-se frustrado com os resultados que obtém e sempre acha que está fazendo algo errado.

Magal tem 25 anos e mora na capa da Men's Health.



Fanático por esportes, pratica surfe e musculação. Segunda, quarta e sexta come frango com batata-doce, e nas terças, quintas e sábados varia para batata-doce com frango.

Apesar dos exageros, Magal consegue controlar seu percentual de gordura e sua massa muscular de forma otimizada por meio da alimentação. Faz isso desde que fez um intercâmbio nos Estados Unidos e conheceu uma série de livros que falam sobre como controlar hormônios por meio da alimentação.

Voltaremos a esses personagens ao longo do eBook. Cada um tem uma peculiaridade que gostaríamos de explorar ao longo do texto. Começaremos com Nadja.

## CAPÍTULO 02

# HORMÔNIOS, NÃO CALORIAS

Veja como as pessoas cometem absurdos quando tentam emagrecer. Pegue o exemplo da nossa gordinha Nadja.

Nadja alimenta-se de manhã com pão, cereal matinal, iogurte e bolachas. Na hora do almoço, gosta de um pastelão de forno, macarrão e uma latinha de refrigerante. De sobremesa, geralmente manda para dentro um chocolate, acompanhado de um cafezinho com açúcar. À noite, não gosta de comer muito. Então come apenas mais um ou dois pães, com suco de caixinha.

Perceba que Nadja passa o dia inteiro comendo basicamente farinha de trigo e açúcar. Esses dois “alimentos” são nutricionalmente pobres, contendo praticamente nenhum micronutriente e sendo apenas carboidrato na sua forma mais refinada.

O açúcar é condenado por praticamente todos os nutricionistas, já que fornece calorias vazias e é responsável por uma interminável lista de problemas de saúde, que vão bem além do acúmulo de gordura que arruína a estética do corpo.

Já o trigo, um dos cereais mais consumidos do mundo, é ruim por ser de difícil digestão e por conter uma série de antinutrientes. Na explicação para leigos, Cordain relata que as plantas querem que seus frutos sejam comidos, para espalhar suas sementes por aí. Se comemos as sementes, não haverá mais plantas.

A eliminação de açúcar e trigo da dieta é revolucionária para a sua saúde por um motivo

simples. Pense em todos os alimentos que você terá de deixar de comer se eliminar esses dois ingredientes.

Você terá que dar adeus a refrigerante, pizza, pão, doces, massas, salgadinhos, biscoitos, cupcakes, tortas, brigadeiro, sorvete, bebidas industrializadas, etc. etc. etc.

A mágica está em olhar os rótulos e descobrir como quase tudo o que não presta e que está à venda nas gôndolas dos supermercados está repleto de açúcar e farinha de trigo. Eliminando isso, você praticamente se verá obrigado a substituir por alimentos mais saudáveis: carnes, frutas, verduras, legumes, raízes, ovos.

Pois bem, quando Nadja tenta emagrecer, com o conhecimento que obtém da mídia, das revistas e até mesmo da pirâmide alimentar do governo, o que ela faz? Reduz as calorias. Passa a comer menos.

O organismo que já estava subnutrido, agora tem ainda menos nutrientes.

A solução, no entanto, não está no controle de calorias e sim no controle de dois hormônios essenciais: insulina e leptina.

*A leptina é um hormônio peptídico com um peso molecular de 16 kDa, que apresenta uma estrutura terciária semelhante a alguns membros da família das citocinas. É produzida principalmente pelos adipócitos ou células gordurosas, sendo que sua concentração varia de acordo com a quantidade de tecido adiposo. Na obesidade, os níveis de leptina estão aumentados. Os animais que não produzem leptina tornam-se extremamente obesos (p. 298 Bear, Connors, Paradiso - Neurociências). Além de seu conhecido efeito sobre o controle do apetite, evidências atuais demonstram que a leptina está envolvida no controle da massa corporal, reprodução, angiogênese, imunidade, cicatrização e função cardiovascular. (Fonte: Wikipedia)*

A leptina faz a conexão entre a gordura corporal (o tecido adiposo é um órgão endócrino do nosso corpo, portanto, vivo!) e o cérebro. Quando os níveis de gordura estão ok, a leptina envia mensagem para o cérebro informando isso.

Já quando os níveis estão baixos, a leptina avisa ao cérebro para repor os estoques, ou seja,

manda acumular gordura. Isso é feito com a desaceleração do metabolismo e com a sensação de fome.

Se comemos mal e porcamente, como a Nadja, o organismo pode desenvolver insensibilidade à leptina. Estresse alto também contribui para isso. O cérebro não compreende mais a mensagem de que há gordura suficiente e continua agindo para acumular mais gordura.

Resumindo, você está acima do peso e o cérebro continua achando que é para engordar mais.

O outro hormônio que você precisa controlar para emagrecer e manter-se em forma é a insulina.

*Insulina é o hormônio responsável pela redução da glicemia (taxa de glicose no sangue), ao promover o ingresso de glicose nas células. Esta é também essencial no consumo de carboidratos, na síntese de proteínas e no armazenamento de lipídios (gorduras).*

Carboidratos refinados, como aqueles advindos de açúcar e farinha de trigo, são transformados em glicose no sangue. Quando os níveis de glicose no sangue estão altos, o pâncrea libera insulina para baixá-los.

Como a insulina faz isso? Retirando a glicose do sangue e, primeiramente, estocando-a nas células em forma de glicogênio. Quando os estoques de glicogênio estão cheios, o excesso é guardado em forma de gordura.

Isso é feito porque, apesar de a glicose ser a principal fonte de energia do organismo, quando em excesso, pode trazer várias complicações à saúde.

Por exemplo, a diabetes tem uma doença metabólica caracterizada por um aumento anormal de glicose no sangue. Esse nível anormal de glicose pode provocar excesso de sono no estágio inicial, problemas de cansaço e problemas físicos-táticos em efetuar as tarefas desejadas. Quando não tratada adequadamente, podem ocorrer complicações como ataque cardíaco, derrame cerebral, insuficiência renal, problemas na visão, amputação do pé e lesões de difícil cicatrização, dentre outras complicações.

Da mesma forma como ocorre insensibilidade à leptina, também acontece a insensibilidade

à insulina. Com a má alimentação do mundo moderno, os níveis de açúcar no sangue ficam cada vez mais altos, e a insulina não consegue mais fazer o trabalho. A glicose em excesso, prejudicial à saúde, continua na corrente sanguínea.

Como cada vez consumimos mais glicose em forma de carboidratos e cada vez menos gastamos essa energia toda (por conta das facilidades que a tecnologia traz), cada vez estamos mais gordos e doentes.

Resumo da ópera, se você quer realmente emagrecer, ter mais saúde e energia e manter-se em forma, foque-se em controlar esses dois hormônios, não em contar calorias. Se você come os alimentos certos (falaremos deles adiante), você pode comer quanto quiser e quando quiser.

Esqueça essa história de contar calorias, comer de três em três horas, comer metade do prato, fazer dietas malucas. Basta você comer os para os quais o corpo foi desenhado para digerir e todas as outras peças vão cair no lugar.

Ok, mas e o caso da Jennifer “Olívia Palito” Cristina? Como ela pode alimentar-se de tantas massas e doces e continuar magra? A resposta você encontrará quando observar a idade da moça: acaba de completar 18 anos. Nesta fase, o organismo está a todo vapor, em fase de crescimento. As funções hormonais estão em sua melhor forma.

Veja o caso do João Paulo. Como sempre foi magro, nunca se preocupou muito com o que comia, assim como a Jennifer. Só que, já com 35 anos, começa a perceber a gordura se acumulando sobretudo na região da barriga.

Siga conosco para ver como a alimentação pode mudar o quadro de todos eles e deixá-los com corpos com alto percentual de massa muscular e baixo percentual de gordura. Corpos como os de Natasha ou de Magal.

## CAPÍTULO 03

# A ALIMENTAÇÃO NATURAL

O Dr. Loren Cordain explica que nossos antepassados, antes da Revolução Agrícola, eram altos, fortes, ágeis e atléticos. Eram capazes de caçar grandes animais, percorrer grandes distâncias a pé e sobreviver em condições adversas.

Depois que dominamos a agricultura – provavelmente o fato mais importante da história da humanidade – começamos a enfrentar dificuldades de saúde, de energia e vimos surgir uma grande quantidade de novas doenças. A situação piorou bastante nas últimas décadas, com os alimentos industrializados.

O problema, segundo o pesquisador, é que nosso corpo nunca se ajustou apropriadamente para consumir tantos grãos e carboidratos refinados. Para um melhor entendimento: se a história da humanidade tivesse apenas 100 anos, nos 95 primeiros anos seríamos caçadores e somente nos últimos 5 anos passamos a agricultores. A conclusão é que estaríamos nos alimentando e vivendo como agricultores, mas nossos corpos ainda são adaptados para o estilo de vida anterior.

O domínio da agricultura fez os homens alterarem seus hábitos alimentares drástica e rapidamente. Antes, a dieta humana era composta por aquilo que conseguíamos caçar e coletar: ou seja, carne e algumas frutas, verduras, legumes, raízes e frutos secos. Essa foi nossa dieta por 2.490.000 anos (dois milhões e meio de anos!).

Nos últimos 10.000 anos (dez mil!), começamos a consumir grãos em grande quantidade, so-

bretudo cereais (arroz, trigo, milho, tudo o que nasce em espigas), tubérculos (batata inglesa, taioba, trufa, begônia) e leguminosas (soja, feijão, lentilha, grão de bico, amendoim, tudo o que nasce em bagas).

E somente a partir de 1945 (menos de 70 anos!) começamos a ingerir em grande escala comida industrializada, carregada em carboidratos refinados, gorduras trans e compostos químicos que permitem que esses “alimentos” durem por meses ou até anos.

Observe como a alimentação moderna é baseada em grãos: trigo, arroz, milho e tudo o que é derivado de cereais (bolo, biscoito, pão, macarrão, salgadinho, empada, panqueca, crepe etc.). Isso sem contar a soja e todos os seus derivados.

Não é por acaso que a epidemia de obesidade e o impressionante aumento de doenças como diabetes, câncer e enfermidades cardíacas surgiu após a II Guerra Mundial, com o advento da indústria de alimentos.

A evolução, na natureza, é um processo extremamente lento, que leva milhares de anos. O nosso organismo é plenamente adaptado para termos a mesma dieta que nossos antepassados tiveram por quase 2,5 milhões de anos. Com muita boa intenção e otimismo, é apenas um pouco adaptado para a ingestão de grãos. Na prática, somos homens das cavernas comendo lasanha congelada com Coca-Cola Zero!

Não há maneira de o nosso corpo saber o que fazer com aroma natural, corante caramelo IV, acidulante ácido fosfórico, conservador benzoato de sódio, regulador de acidez citrato de sódio e os seguintes edulcorantes artificiais: ciclamato de sódio 24mg/100ml, acessulfame de potássio 15mg/100 ml e aspartame 12mg/100ml (alguns dos ingredientes da Coca-Cola Zero).

Os defensores afirmam que a alimentação natural é um esforço em voltarmos a nos alimentar da maneira como somos geneticamente preparados para comer.

## *A questão dos carboidratos*

Quem conhece um pouco de nutrição deve ter reparado que nos alimentos permitidos na chamada Paleo Diet (carnes, ovos, frutas, folhas, tubérculos, raízes, sementes, nozes e cas-

tanhas), praticamente só temos as frutas e tubérculos como fontes de carboidratos. Isso explica boa parte do sucesso da dieta com perda de gordura, repetindo os resultados já atingidos por outras dietas com restrição de carboidratos, como a Atkins ou South Beach.

A diferença aqui é que os pesquisadores – sobretudo Loren Cordain e Robb Wolf – afirmam que não há exatamente diferença entre o que os nutricionistas tradicionais chamam de “bons carboidratos” (frutas, pães integrais, arroz integral etc.) e os “maus carboidratos” (açúcar e cereais refinados, como arroz branco e todos os derivados de farinha de trigo).

Qualquer tipo de carboidrato vai ser digerido pelo organismo até se tornar um carboidrato simples, já que o organismo só pode absorvê-los em forma de glicose. E o consumo excessivo de glicose, como vimos, significa uma energia extra que não vamos utilizar (ainda mais com um estilo de vida bem mais sedentário do que antigamente). Energia extra não utilizada é armazenada no organismo sob a forma de gordura, como já explicado.

O grande segredo das dietas que restringem os carboidratos é que, ao contrário do que é pregado por muita gente, incluindo médicos e nutricionistas tradicionais, não existem carboidratos essenciais.

A prova disso é que dezenas de civilizações, antes da Revolução Agrícola, sobreviviam saudavelmente mesmo consumindo baixíssimas quantidades de carboidratos. Ainda hoje há povos assim, como os esquimós.

Como isso é possível?

Ocorre que o organismo humano tem a capacidade de transformar gordura em energia. Se você não consome muitos carboidratos, o corpo irá metabolizar a gordura corporal, por meio de um processo chamado glicogênese. Ou seja, geração de glicose a partir de gordura.

A não ser que você seja uma pessoa extremamente ativa (por exemplo, um atleta profissional), a ingestão de carboidratos em grandes quantidades é completamente dispensável. Na verdade, deve ser evitada, devido a todos os problemas de saúde que causa.

Em uma época em que a gordura era apontada como grande vilã da alimentação, o Dr. Robert Atkins foi pioneiro na propagação da ideia, hoje comprovada por diversas pesquisas, que a

principal causa da epidemia mundial de obesidade está no consumo exagerado de carboidratos, dos piores tipos, nas piores horas do dia.

O ideal é você consumir por dia entre 50g a 100g de carboidratos de boas fontes, se quiser emagrecer. Se quiser manter o peso, pode ir de 100g a 150g de carboidratos ao dia. O importante, no entanto, é obter carboidratos das fontes certas, e a melhor fonte de carboidratos existente, sem dúvida, são os legumes.

Já vimos que controlar os hormônios insulina e leptina é a chave para você emagrecer e se manter em forma, com altos níveis de energia durante todo o dia. E a melhor forma de controlar esses hormônios é alimentar-se naturalmente, como os nossos antepassados, consumindo apenas carnes, ovos, frutas, folhas, tubérculos, raízes, sementes, nozes e castanhas.

Espere um momento! Agora já podemos ouvir você reclamando que esta é uma alimentação muito restritiva e repetitiva. Realmente, se você seguir uma alimentação desse tipo terá “somente” esses poucos alimentos à mão:

### *Verduras:*

- Acelga
- Agrião
- Alface (lisa, crespa ou americana)
- Almeirão
- Brócolis
- Catalônia
- Couve manteiga
- Couve-flor
- Endívia
- Erva doce
- Escarola
- Espinafre
- Mostarda
- Rabanete
- Repolho
- Rúcula

*Carnes bovinas:*

- Alcatra
- Picanha
- Maminha
- Patinho
- Contra-filé
- Coxão duro
- Coxão mole
- Músculo
- Filé mignon
- Fraldinha
- Pescoço
- Acém
- Capa de filé
- Filé de costela
- Lagarto
- Chã-de-fora
- Chã-de-dentro
- Maminha de alcatra
- Ponta de agulha
- Aba de filé
- Paleta
- Peito

*Frango ou Peru:*

- Coxinha da asa
- Meio da asa
- Asa
- Peito
- Filé de peito
- Filezinho
- Sobrecoxa
- Coxa

- Pescoço
- Dorso
- Sambiquira

### *Ovos:*

- Ovo de galinha
- Ovo de codorna
- Ovo de avestruz

### *Peixes:*

- Salmão
- Hadoque
- Atum
- Sardinha
- Tilápia
- Badejo
- Surubim
- Cação
- Linguado
- Robalo
- Tainha
- Dourado
- Pintado
- Tucunaré
- Pacu
- Tambaqui

### *Frutos do mar:*

- Camarão
- Lagosta
- Caranguejo
- Guaiamum

- Siri
- Lagostim
- Mexilhão
- Ostra
- Lula
- Polvo

### *Outras carnes:*

- Porco
- Codorna
- Carneiro

### *Frutas:*

- Morango
- Framboesa
- Cereja
- Mirtilo
- Abacate
- Açaí
- Abacaxi
- Acerola
- Ameixa
- Banana
- Carambola
- Caju
- Cajá
- Caqui
- Coco
- Figo
- Grapefruit
- Goiaba
- Jabuticaba
- Pitomba

- Kiwi
- Laranja
- Limão
- Lichia
- Mamão
- Maracujá
- Melancia
- Melão
- Manga
- Maçã
- Mexirica
- Pêra
- Pinha
- Pêssego
- Uva
- Jaca

*Frutos secos, nozes, castanhas:*

- Castanha de caju
- Castanha do Pará
- Amêndoa
- Pistache
- Pinhão
- Nozes
- Macadâmia

*Legumes, raízes, raízes tuberosas:*

- Batata doce
- Mandioca/macaxeira
- Tapioca (fécula extraída da mandioca)
- Inhame
- Cenoura
- Cebola

- Pepino
- Abóbora
- Beterraba
- Pimentão
- Quiabo
- Vagem
- Gengibre
- Tomate
- Tomate seco

### *Temperos:*

- Sal marinho
- Coentro
- Cebolinha
- Alho
- Alho poró
- Hortelã
- Manjerição
- Orégano
- Canela
- Salsão
- Salsinha
- Coentro

### *Óleos vegetais:*

- Azeite de oliva
- Óleo de macadâmica
- Leite de coco

Basicamente, tudo o que você tem a fazer é, a cada refeição maior, escolher uma porção generosa de proteínas (um tipo de carne ou ovo) e uma porção generosa de vegetais (verduras e legumes), complementadas, se necessário, um pouco de frutas e frutos secos.

E isso é tudo. Você não precisa contar calorias, medir quantidades, pesar o alimento, fazer combinações mirabolantes, comer de 3 em 3 horas, suplementar etc. etc. etc.

Faça isso e você automaticamente estará liberado para comer em maior quantidade, terá maior satisfação por mais tempo, manterá os níveis de energia estáveis durante todo o dia, consumirá mais fibras e terá uma digestão mais facilitada e de quebra irá controlar insulina e leptina, o que fará você queimar gordura.

Nessa lista há opções para, se você quiser, não repetir nenhuma refeição durante um mês inteiro. E, acredite, aí não estão listados todos os tipos de carnes, frutas, legumes e verduras existentes. Isso acaba com a desculpa de que se alimentar saudavelmente é repetitivo ou restritivo.

Seja sincero, qual a variedade que você obtém podendo comer de tudo, como faz atualmente? A maioria das pessoas repete basicamente os mesmos alimentos dia após dia (pão, macarrão, arroz, biscoito etc.).

O maior problema em mudar a dieta é que, se já é difícil quebrar um hábito qualquer, modificar um hábito alimentar que nos acompanha há anos, talvez décadas, é muito mais difícil. A indústria dos alimentos possui um batalhão de cientistas, psicólogos e marqueteiros produzindo “comidas” que sejam cada vez mais práticas, saborosas e viciantes.

Os métodos da indústria alimentícia em muito se parecem com aqueles utilizados pela indústria do tabaco, em sua época áurea. Esses métodos foram mostrados em detalhes pelo jornalista americano Michael Moss, ganhador do Prêmio Pulitzer em 2010, no livro-reportagem de 2013 *“Salt Sugar Fat: How the Food Giants Hooked Us”* (em português, “Sal, Açúcar, Gordura: Como os Gigantes da Comida nos Escravizam”).

Em resumo, cada sorvete, cada salgadinho, cada biscoito é pensado e testado em laboratório para ficar cada vez com um sabor mais agradável e viciante. Dane-se todo o resto, principalmente a saúde de quem vai comer aquilo. Conforme diz o próprio autor, “a intenção das companhias é usar a ciência não para responder às questões de saúde, mas sim para evitá-las”.

A única maneira de largar o açúcar, a farinha e todos os demais alimentos industrializados é da mesma maneira que um tabagista abandona o fumo ou que um viciado abandona as drogas: reduzindo seu consumo até parar completamente.

Foque-se nos alimentos que citamos. Se não for possível consumi-los, lembre-se sempre da escala de tempo: comer um cereal como trigo, em sua forma integral, é melhor do que comer o mesmo trigo refinado, que é melhor do que comer o trigo refinado misturado com outros ingredientes em forma de pão francês na padaria, que é melhor do que comer o trigo refinado com ingredientes e um monte de conservantes como pão de forma no supermercado.

## *E onde estão os grãos?*

O ponto mais polêmico dessa forma natural de se alimentar é a eliminação dos grãos, sobretudo dos cereais (trigo, arroz, aveia, milho, cevada etc.) e das leguminosas (feijão, soja, lentilha, grão-de-bico, ervilha, amendoim etc.).

Isso inclui também a eliminação de todos os derivados, como macarrão, pão, cerveja, acarajé, leite de soja, tofu, pasta de amendoim etc.

As pesquisas conduzidas pelo Dr. Loren Cordain e seus seguidores, entre eles Robb Wolf (autor do livro “The Paleo Solution”) e Mark Sisson (autor do livro “The Primal Blueprint”), mostram que esses grãos são contraprodutivos para nossa saúde.

Isso porque eles possuem uma série de antinutrientes (glúten, lectina, ácido fítico), de difícil digestão, que acabam prejudicando o nosso organismo. Além disso, os grãos são ricos em carboidratos, bloqueando a queima de gordura.

Você pode achar que os grãos fazem parte da nossa alimentação natural, mas na verdade o domínio da agricultura é recente em termos evolucionais. O ser humano só passou a comer grãos no último 1% da nossa história. E o organismo ainda não se adaptou a essa novidade.

## *E o leite?*

Em relação ao leite e seus derivados, como queijo e ricota, a Paleo Diet também não estimula o consumo. Nenhum animal no planeta bebe o leite de outro animal, com exceção de nós, humanos. Isso deveria ser uma pista da natureza sobre o que deveríamos estar fazendo.

Por outro lado, o leite contém boa dose de proteínas, gordura e micronutrientes e não tanto de carboidratos. Então um pequeno consumo, do ponto de vista nutricional, não será contra-

produtivo para um objetivo de perda de gordura e ganho de saúde.

## *Gordura não é a inimiga*

Espero que com tudo o que foi exposto, fique claro para você que gordura não é a inimiga quando o assunto é obesidade.

Os inimigos são os alimentos industrializados, o açúcar, a farinha refinada e todos os demais tipos de carboidratos, proteínas e gorduras que não que não venham de carnes, ovos, frutas, folhas, tubérculos, raízes, sementes, nozes e castanhas.

A ideia de que a gordura é a inimiga vem primeiro da associação direta (se como gordura, fico gordo) e depois de estudos já superados da década de 1950.

Agora, é preciso entender que quando falamos que as gorduras são boas, estamos obviamente nos referindo àquelas gorduras encontradas naturalmente na natureza, em carnes, ovos, castanhas, óleos e em algumas frutas, como o abacate e o coco.

As gorduras que devem ser banidas do cardápio são as gorduras trans, presente na maioria dos produtos industrializados, inclusive naqueles que se vendem como saudáveis.

Entender isso é importantíssimo, pois emagrecer e manter-se em forma depende cerca de 80% de como você come. Os outros 20% são resultados de exercícios, de seus níveis de estresse e de sua carga genética.

## *A hidratação*

Existem dois “nutrientes” sobre os quais não podemos deixar de falar, embora não sejam exatamente comida. O primeiro deles é a água.

O corpo humano possui cerca de 60% de água em homens adultos e 55% em mulheres adultas. Cerca de 75% do peso de um músculo é composto por água. O sangue, por sua vez, contém 95% de água, a gordura corporal 14% e o tecido ósseo 22%.

Esses percentuais servem para você ter uma ideia da extrema importância da hidratação para

a manutenção de uma boa saúde. Em regra, as pessoas já têm essa noção. Daí a ter um corpo realmente bem hidratado são outros quinhentos.

O que a maioria de nós faz quando atenta para a importância da hidratação é consumir mais copos de água ou usar os famigerados cremes hidratantes.

Esses cremes têm lá sua importância para a saúde da pele, mas observe que é algo muito superficial.

A maneira mais efetiva de ter uma pele bonita, reflexo de um corpo saudável, é hidratar-se de fora para dentro.

Isso não é conseguido apenas ingerindo mais e mais copos de água ao dia. Você não hidrata o seu organismo afogando-o. Você o hidrata consumindo majoritariamente alimentos ricos em água.

Não, não estamos falando de cerveja, leite, muito menos isotônicos e bebidas esportivas. Alimentos ricos em água são somente frutas, verduras, legumes e sementes germinadas (brotos). A água presente nesses alimentos é chamada por alguns nutricionistas de água estruturada.

Se você está levando a cabo o tópico anterior de ingerir apenas alimentos naturais, já está em um bom caminho para ter um organismo bem hidratado. Assegure-se que a maior parte da sua alimentação venha de frutas, verduras e legumes, complementados com carnes e ovos.

Alimentando-se dessa forma, e continuando a tomar seus copos de água sempre que tiver sede, você estará potencializando sua saúde constantemente.

## *A respiração*

O segundo “nutriente” sobre o qual gostaríamos de falar é o oxigênio. Todos os dias, respiramos cerca de 10 mil litros de ar para suprir nosso corpo com o oxigênio necessário. A respiração é algo tão natural e automático que passa despercebida pela maioria de nós.

No entanto, fazer alguns exercícios de respiração ao dia pode contribuir para aumentar ainda mais nossos níveis de energia, disposição e saúde.

De um ponto de vista bioquímico, a respiração celular é o processo de conversão das ligações químicas de moléculas ricas em energia que possam ser usada nos processos vitais. A respiração nos mantém vivos.

A Yoga sempre deu muita importância à respiração:

*”Enquanto a respiração for irregular, a mente permanecerá instável; quando a respiração se acalmar, a mente permanecerá imóvel e o iogue conseguirá a estabilidade. Por conseguinte, deve-se controlar a respiração”.*

Você não precisa, no entanto, ser um iogue para praticar alguns exercícios de respiração. Basta você reservar alguns momentos do dia (duas ou três vezes são suficientes) para inspirar profundamente, puxando o ar pela barriga, segurar um pouco e depois expirar pela boca.

Essa sequência pode ser feita em uma cadências de 1 por 4 por 2. Por exemplo, você inspira por cinco segundos, segura o ar por vinte segundos e expira por dez segundos. À medida em que você pega prática, os números podem crescer, sempre nesta proporção de 1 por 4 por 2.

Fazer isso de cinco a dez vezes antes de praticar exercícios físicos e mesmo antes de dormir é suficiente para ter uma maior consciência da respiração.

## CAPÍTULO 04

# MUDANÇA DE HÁBITO

Alterar o modo como você se alimenta nada mais é do que mudar seus hábitos. Hábito é aquilo que você faz repetidamente, praticamente sem pensar, pelo fato de já ter feito aquela mesma coisa diversas e diversas vezes.

A maioria das dietas reforça a necessidade de força de vontade, mas neste eBook pensamos que você deve primeiro dar mais importância aos novos hábitos que precisa criar para entrar em forma.

Se queremos criar uma mudança a longo prazo, devemos reforçá-la constantemente. É preciso que sejamos condicionados para ter êxito não apenas uma vez, mas rotineiramente. Pensar o contrário é achar que é possível ir a uma academia de ginástica apenas uma vez e achar que vai ter um corpão igual ao do Magal ou ao da Natasha pelo resto da vida.

Continuar pensando e agindo da maneira que você pensava e agia não resultará em nenhuma mudança em sua saúde nem em sua forma física. Você vai precisar vencer a resistência natural que o cérebro tem contra a mudança.

Mesmo que você racionalize e saiba com clareza a imensa importância de se alimentar bem, se você não se esforçar para criar novos hábitos, com certeza acabará caindo nos velhos padrões de alimentação. É isso o que ocorre com a Nadja, que acredita que basta força de vontade para manter uma dieta por muito tempo. Nem o fato de ter falhado diversas vezes faz a nossa simpática gordinha mudar de ideia.

Quando o assunto é o conjunto dos nossos hábitos, nosso cérebro opera no piloto automático, tendo as mesmas reações que se acostumou a ter.

Os hábitos governam nosso cérebro com padrões de ação e reação previsíveis, sendo grandes responsáveis pela forma como comemos.

Hábitos como comer mal, dormir pouco ou não fazer exercícios físicos fazem parte de nossa vida. Qualquer ação que repetimos com frequência, conscientemente ou não, é um hábito. Nada menos que 40% do nosso dia são tomados pelos Hábitos, como mostra uma pesquisa da Universidade Duke, dos Estados Unidos.

É como se voássemos no piloto automático por mais de nove horas ao dia. Por isso qualquer meta que você define para sua saúde deve ter uma estratégia para formação ou quebra de hábitos.

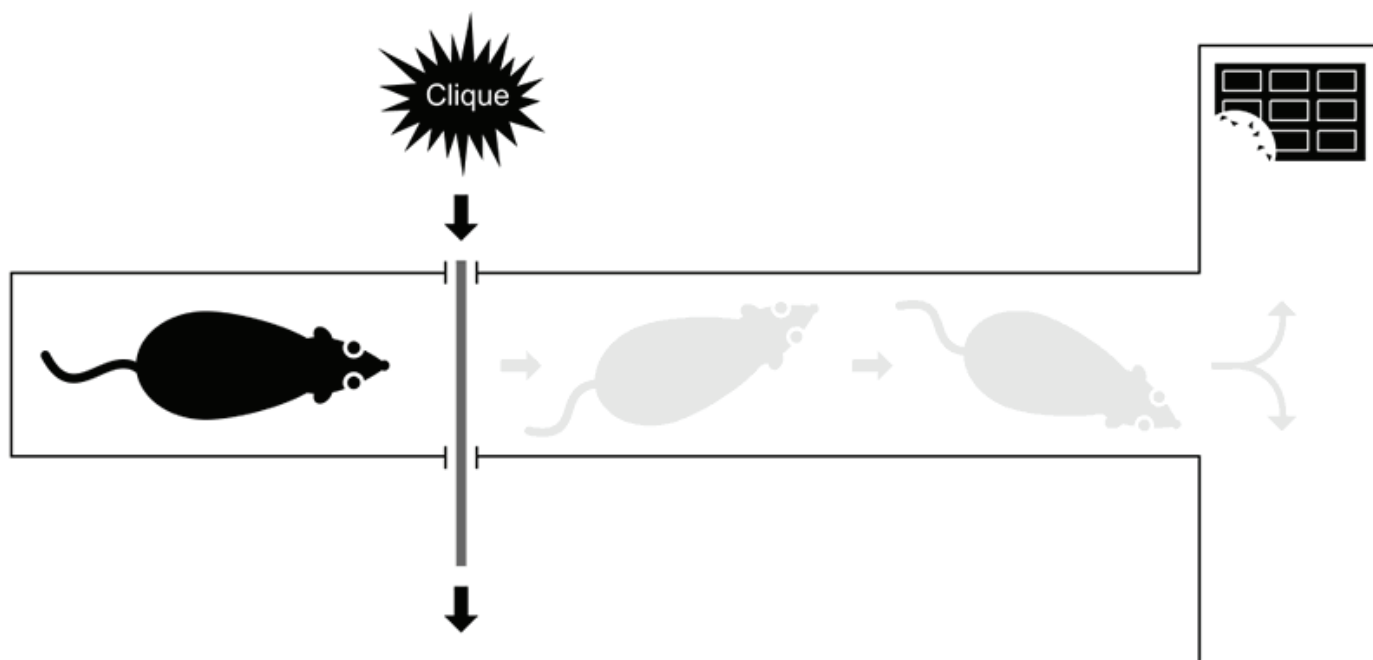
Diversas pesquisas científicas têm estudado como podemos deliberadamente abandonar velhos Hábitos e criar novos. O jornalista Charles Duhigg reuniu centenas delas, entrevistou mais de 300 pesquisadores e executivos e publicou tudo em um excelente livro chamado *O Poder do Hábito*.

A conclusão a que o autor chegou, com ajuda dos especialistas do MIT (Massachusetts Institute of Technology), foi que a forma mais eficiente de mudar um hábito é entender o seu ciclo de formação e em seguida substituí-lo por outro.

As pesquisas a que Duhigg teve acesso mostram que, longe de ser uma coisa ruim, os hábitos funcionam como um verdadeiro mecanismo de sobrevivência. Um experimento do Departamento de Cérebro e Ciências Cognitivas do MIT utilizou ratos de laboratório para estudar a formação de hábitos e medir a atividade cerebral.

Os ratos eram colocados em labirintos em forma de T, com um chocolate em uma das pontas.

As cobaias eram colocadas em uma das pontas do labirinto atrás de uma portinha. Ao passar por essa porta, um alto som de *click* era produzido. No princípio, o rato ia farejando o chocolate até chegar à bifurcação. Neste ponto, não sabiam para que lado virar. Muitas vezes, viravam para o lado errado, em outras paravam sem nenhuma razão aparente. Eventualmente



alguns encontravam o chocolate. Aparentemente, não havia um padrão.

Os cientistas do MIT repetiram o experimento centenas de vezes, observando como a atividade cerebral dos ratos evoluía. O padrão de comportamento começou lentamente a se modificar.

Os ratos pararam de farejar os cantos do labirinto e de virar para o lado errado. Em vez disso, eles percorriam o labirinto do ponto de partida ao chocolate cada vez mais rápido.

O mais interessante, no entanto, era o que acontecia com a atividade cerebral: à medida em que cada rato aprendia como andar pelo labirinto, a atividade cerebral diminuía. Quanto mais o caminho era automático, menos o rato tinha que pensar.

A experiência concluiu que nas primeiras tentativas o cérebro dos ratos tinha que trabalhar “a todo vapor” para processar as novas informações a que eram submetidos. Depois de alguns dias fazendo a mesma rota e executando o mesmo padrão de ações, os ratos não precisavam mais arranhar as paredes ou farejar. Com isso a atividade cerebral referente a essas atividades parou de ocorrer.

As cobaias também não precisavam mais escolher para qual lado virar, então os centros do cérebro responsáveis por tomadas de decisão também cessaram sua atividade.

Ao final, os ratos internalizaram tão profundamente o caminho da porta até o chocolate que mal tinham que pensar para fazer o trajeto. Os estudos mostraram que essa internalização ocorria no gânglio basal, uma área específica do cérebro próxima à nuca, entre o córtex motor e os núcleos da base.

Os hábitos surgem porque o cérebro está constantemente procurando maneiras de economizar esforço.

Nosso cérebro tenta transformar qualquer atividade de rotina em um hábito, porque os hábitos permitem que nossa mente descanse um pouco. Um cérebro eficiente requer menos espaço, o que significa cabeças fisicamente menores, facilitando partos e diminuindo a mortalidade infantil. É, assim, um mecanismo de preservação da espécie. Fantástico, não?

Um cérebro eficiente também permite que paremos de pensar constantemente sobre comportamentos básicos, como andar e escolher o que comer, liberando energia mental para inventarmos coisas novas.

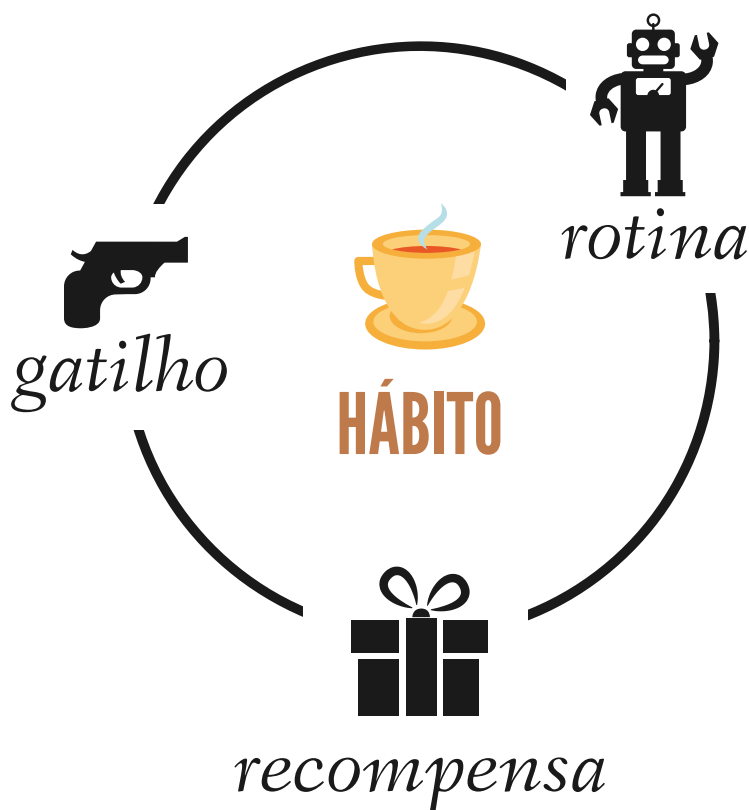
O problema é que se o cérebro ativa essa economia de energia no momento errado, podemos deixar de notar coisas importantes. Por isso o gânglio basal baseia-se em um sistema de gatilhos e recompensas para identificar quando um hábito começa e quando termina.

Apenas economizar energia, no entanto, não resolve o problema, porque podemos desenvolver hábitos errados, como assistir demais à televisão, não fazer exercícios, comer mal, etc.

É impossível viver sem os hábitos. Eles facilitam o cotidiano e liberam nosso cérebro para novos aprendizados. Economizam energia e poupam nossos neurônios de trabalhar para atividades simples, como escovar os dentes. Imagine se, toda vez que um piloto assumisse a cabine de um avião, ele tivesse que ler todo o manual de instruções e fazer tudo do zero, como da primeira vez. A aeronave provavelmente não sairia do chão a tempo.

É por isso que quebrar um hábito não é algo fácil. Fazer isso requer mais energia, requer sair da zona de conforto. Você vai precisar de tempo e disposição. É tudo o que o cérebro não quer. A única saída é compreender o ciclo de formação do hábito e adotar uma estratégia para substituí-lo.

O ciclo de um hábito compõe-se de três etapas, conforme o diagrama a seguir:



A primeira etapa é o sinal, o gatilho que desencadeia o hábito. Depois vem a rotina, ou o hábito propriamente dito. Por fim, uma recompensa, que é aquilo que inconscientemente buscamos ao repetir o hábito.

No experimento do MIT com os ratos no labirinto, o som da porta se abrindo era o gatilho. O caminho entre a porta até o chocolate era a rotina. E comer o chocolate era a recompensa.

Para substituir um hábito, é preciso ter consciência dessas três etapas. Uma outra pesquisa, dessa vez das universidades de Colúmbia, nos EUA, e de Alberta, no Canadá, estudou como os hábitos se consolidam entre os humanos.

O foco desta pesquisa foi o hábito de fazer exercícios físicos. Em um dos projetos, 256 pessoas foram convidadas a assistir a uma apresentação sobre a importância da atividade física. Metade recebeu uma aula extra sobre a formação e a estrutura do hábito, conforme o ciclo que acabamos de explicar. Os pesquisadores pediram que essas pessoas tentassem identificar

o gatilho e a recompensa naquela atividade.

Nos quatro meses seguintes, quem conseguiu reconhecer o padrão de seus hábitos praticou atividades físicas duas vezes mais que os demais.

Enquanto trabalhamos na substituição de um hábito, estamos “reprogramando” nosso cérebro especificamente em uma região próxima à nuca, entre o córtex motor e os núcleos da base, onde provavelmente os hábitos estão “guardados”. Durante a troca de hábitos, são criadas novas conexões dos neurônios, chamadas sinapses.

Embora o senso comum diga que 30 dias bastam para criar um novo hábito, as pesquisas mostram que pode demorar dias, meses ou até anos para que um novo hábito fique automático. O livro de Duhigg mostra que mesmo hábitos abandonados há bastante tempo podem voltar à rotina com facilidade caso os gatilhos, rotinas e recompensas voltem a ser estabelecidos.

Mas como então fazer essa mudança?

## *Como substituir um hábito*

Charles Duhigg apresenta no livro um sistema que ensina como substituir hábitos destrutivos por outros melhores.

Logo de saída, o autor deixa claro que não se trata de uma receita de bolo: cada indivíduo e cada hábito é diferente. O hábito de fumar é diferente do hábito de comer demais, que, por sua vez, é diferente do hábito de passar tempo demais assistindo à TV.

Mesmo com essa ressalva, o autor apresenta um *framework* para substituição de hábitos, composto de quatro ações:

1. Identificar a rotina
2. Experimentar com recompensas
3. Isolar o gatilho
4. Ter um plano

Vamos olhar para essas quatro etapas com calma:

## 1. *Identificar a rotina*

Para entender seus hábitos, você precisa identificar em cada um deles os três componentes do ciclo: gatilho, rotina e recompensa.

O primeiro passo para entender o ciclo é você identificar a rotina:

Qual o comportamento que você deseja modificar?

Depois, vem as etapas mais difíceis:

Qual o gatilho para esta rotina? E qual é a recompensa?

Essas não são respostas simples. Nós não comemos demais necessariamente porque estamos com fome, por exemplo. O gatilho, o evento que “dispara” o hábito, pode ser tédio, falta de um nutriente específico, procrastinação.

E a recompensa também não é necessariamente o sabor da comida. Pode ser passar mais tempo à mesa, estender uma conversa ou ser simplesmente uma forma de distração temporária do trabalho.

Como as respostas não são óbvias, você terá que fazer um pouco de experimentação com seus próprios hábitos.

## 2. *Experimentar com recompensas*

Recompensas são poderosas porque satisfazem nossos desejos, embora estes não sejam tão óbvios. Para identificar quais os desejos que estão movendo seus hábitos, você terá que experimentar com diferentes recompensas.

Pense nisso como um experimento em que você é o cientista. Isso pode levar apenas alguns dias, mas também pode levar semanas. É importante ter a plena consciência de que, nesse momento, você está realizando um experimento e não modificando os seus hábitos ainda. Não coloque pressão em si mesmo prematuramente.

No primeiro dia de teste, ajuste a rotina para obter uma recompensa diferente. No dia seguinte, teste outra. E assim sucessivamente.

O objetivo é testar diferentes hipóteses para determinar qual desejo está movendo o seu hábito.

À medida em que você testa diferentes recompensas, Duhigg recomenda que você anote no papel as três primeiras coisas que lhe vêm à mente quando você conclui a rotina. Podem ser emoções, pensamentos aleatórios, reflexões sobre como você se sente, ou simplesmente as três primeiras palavras que aparecem na sua cabeça.

A ideia aqui é forçar um pequeno momento de consciência sobre o que você está pensando ou sentindo. Os estudos mostram que escrever algumas palavras ajuda você a se lembrar do que estava pensando no momento em que executava a rotina de um hábito.

Ao final do experimento, quando você revisar essas notas, será muito mais fácil lembrar o que você estava sentindo.

Programe um alarme para quinze minutos depois e então pergunte-se: Você ainda sente o mesmo desejo? Lembre-se de que o ponto do experimento é identificar qual a recompensa que você deseja. Isolando a recompensa que você realmente deseja você poderá remodelar suas rotinas e obter o satisfazer o mesmo desejo.

### 3. *Isolar o gatilho*

Assim como as recompensas, os gatilhos que “disparam” nossos hábitos não são tão óbvios.

Natasha tem o hábito de acordar, comer uma omelete com legumes, calçar os tênis e ir para a academia. Nadja tem o hábito de acordar, comer pão, cereal matinal, iogurte e bolachas enquanto assiste à Ana Maria Braga. O mesmo gatilho, hábitos diferentes.

Você toma café da manhã todo dia por que está com fome? Ou é por que o relógio aponta sete horas da manhã? Ou é por que seus familiares estão à mesa? Ou é por que você já tomou banho e é isso que serve de gatilho para o hábito de comer pela manhã?

Essas são algumas perguntas que Duhigg faz para compreendermos que os gatilhos muitas vezes não são tão óbvios como pensamos. Mais uma vez, teremos que agir como cientistas em busca dos gatilhos, para podermos modificar nossos hábitos.

O segredo aqui é identificar categorias de comportamentos antes que eles aconteçam, para organizá-las de forma a reconhecer padrões. As pesquisas mostram que os gatilhos mais comuns caem em cinco categorias:

- 1) Lugar
- 2) Tempo
- 3) Estado emocional
- 4) Outras pessoas
- 5) Ação imediatamente precedente

Então, a melhor maneira de você identificar os gatilhos de seus hábitos é responder a cinco perguntas no momento em que o desejo surge:

- 1) Onde você está?
- 2) Que horas são?
- 3) Qual o seu estado emocional?
- 4) Quem está por perto?
- 5) Qual foi a ação que aconteceu imediatamente antes de surgir o desejo?

Dia após dia, faça-se essas perguntas e anote por escrito. Com apenas alguns dias, ficará bem claro qual dos gatilhos repetem-se e desencadeiam seus hábitos.

#### 4. *Ter um plano*

Agora você identificou o ciclo do seu hábito: “quando eu aciono o gatilho X, eu faço a rotina Y para ganhar a recompensa Z”.

Com isso, você está pronto para começar efetivamente a modificar o seu hábito (e, com isso, redesenhar a sua vida). Tudo o que você precisa é de um plano sobre como fará isso.

Antes de tudo, entenda que você deve focar em mudar um e somente um único hábito por

vez.

Como vimos nos gráficos, quando você está fazendo algo que não é habituado a fazer, a atividade cerebral é muito maior. Você gasta muito mais energia.

Se tentar mudar todos os hábitos negativos da sua vida de uma só vez, provavelmente vai usar muito mais energia do que tem disponível. O resultado disso será uma espécie de “fadiga cerebral” que o fará encontrar mil maneiras de sabotar sua própria mudança com as mais diferentes desculpas (*plenamente justificáveis, claro, cof cof!*).

Não ache que você é diferente da maioria. Força de vontade é um recurso limitado, é algo que se gasta.

Voltando ao plano. Uma vez que você identificou gatilho, rotina e recompensa, escreva em uma sentença o que você vai fazer de diferente, qual será o seu novo hábito. Use a seguinte fórmula:

*Todo dia quando acontecer \_\_\_\_\_, eu vou \_\_\_\_\_ a fim de obter \_\_\_\_\_.*

Configure o alarme do seu relógio ou celular para um lembrete diário, de forma a condicionar sua mente para o novo comportamento. Faça isso agora!

Os americanos possuem um ditado que diz “*old habits die hard*” (“hábitos antigos são duros de matar”) e foi um dos maiores americanos de todos os tempos que teve uma ideia simples e ao mesmo tempo poderosa para acompanhar uma mudança de hábitos.

Benjamim Franklin conta em sua autobiografia um dos segredos de seu grande sucesso na vida: ao final de cada dia, antes de ir se deitar, ele marcava em uma tabela desenhada em seu caderno quais os hábitos que havia cumprido naquele dia.

Por exemplo, um dos hábitos que Franklin acompanhava era “Não tolerar sujeira no corpo, roupas ou habitação”. A cada dia, ele marcava numa coluna se fez ou não aquele hábito. Se perdesse um dia sequer, voltaria a contar do zero.

*“Desejava viver sem cometer falta alguma, fosse a que ocasião fosse. Dominaria tudo quan-*

*to a inclinação natural, o costume ou a companhia pudessem levar-me a fazer. Como eu sabia, ou pensava saber o que era errado e o que era certo, não via por que não evitar o errado e fazer o certo. Concluí, finalmente, que a mera convicção especulativa de que era de nosso interesse ser completamente virtuoso, não bastava para impedir que escorregássemos; e que os hábitos contrários precisavam ser rompidos e hábitos bons adquiridos e estabelecidos, antes de podermos contar com uma firme e uniforme retidão de conduta”. ~ Benjamim Franklin*

A lição aqui é simples: o seu plano vai falhar!

A mudança de hábitos alimentares não vai ocorrer do dia para a noite. Anote na planilha a cada dia que você cumprir o hábito e marque também quando você não o cumprir. De preferência, anote algumas palavras para identificar por que você falhou naquele dia específico.

Depois, siga em frente e tente novamente, até conseguir. Nunca transforme um pequeno deslize em uma grande queda. Não desista!

Você deve manter esse controle até que seus novos hábitos alimentares estejam formados. Como saber quando isso aconteceu? É simples: se você não tem nem mais que pensar sobre se vai fazer alguma coisa ou não, isso já é um hábito.

Digamos que você resolveu trocar o hábito de tomar um café da manhã cheio de carboidratos refinados enquanto assiste à Ana Maria Braga, como faz a Nadja, pelo hábito de dar uma corrida assim que desperta, como faz Magal. Se você acorda, calça o par de tênis e sai para caminhar sem nem ficar pensando se vai ou não, já criou o hábito da caminhada matinal. No entanto, se ainda fica enrolando na cama, remoendo, inventando desculpas, ainda precisa trabalhar na substituição do hábito.

Por sorte vivemos em uma época bem mais avançada que a de Benjamim Franklin. Além de termos todo esse conhecimento científico como suporte, também temos à disposição dezenas de programas de computador que auxiliam no acompanhamento de hábitos.

Um dos aplicativos mais simples para o acompanhamento de hábitos é o **Joe's Goals**. Trata-se de um aplicativo web gratuito que auxilia na formação de hábitos.

Se você deseja usá-lo deve criar uma conta, listar o hábito que pretende mudar e ir marcando quando você o cumpre ou não. Faça isso apenas depois de identificar o gatilho e a recompensa, conforme os passos anteriores.

Se você tem um smartphone, há várias outras opções disponíveis. Faça uma busca por “*habit tracker*” ou “*habit list*” na app store do seu sistema operacional para encontrar os aplicativos.

Esses aplicativos permitem que você liste dezenas de hábitos de uma só vez. Porém, lembre-se de que seu foco é mudar somente um de cada vez, até que o novo comportamento esteja formado. É mais eficiente ir mudando um pouco a cada vez do que tentar mudar tudo e acabar desistindo no meio do caminho. Como já dissemos, comece pelo açúcar e pela farinha de trigo, um de cada vez.

Aliás, uma boa maneira de tornar o seu plano à prova de desistência é anunciar para o mundo qual o hábito que você vai mudar. Estranhamente, temos mais dificuldades de romper acordos com outras pessoas do que com nós mesmos.

Somos *experts* em descumprirmos promessas que fazemos a nós mesmos, mas não gostamos de deixar os outros na mão. Sendo assim, se esse for o seu desejo, avise aos seus amigos sobre a mudança de hábito que irá realizar (lembre-se: um hábito por vez!): publique no Mude.nu, no Facebook, no Twitter, no seu Blog, anuncie no trabalho. Torne público.

Milhares de pessoas vêm obtendo resultados incríveis de emagrecimento ou ganho de massa muscular fazendo um acompanhamento público pela internet.

Além disso, estabeleça uma punição caso abandone o seu plano. Além da recompensa positiva que é inerente ao ciclo do hábito, o reforço negativo também funciona. Quando anunciar sobre a mudança que está realizando para sua rede de contatos, informe também o que ocorrerá se você quebrar o hábito e cair no antigo modo de comer.

Um dos motivos pelos quais não cumprimos as promessas que fazemos a nós mesmos é que não há nenhuma punição. Crie-a deliberadamente: diga que vai pagar uma multa, dar dinheiro a alguém, que vai pagar um mico, que vai fazer o trabalho de outra pessoa. Qualquer coisa que você encare como uma punição serve.

## 5 passos simples para você comer saudavelmente

Nós já estudamos antes como quebrar antigos hábitos e formar novos. Precisaremos usar tudo o que aprendemos e mais um pouco para efetuar essa que pode ser a mudança mais importante que você fará na sua vida: comer direito.

O seu plano de reeducação alimentar deve ser desenvolvido em cinco etapas:

1. Fazer um diagnóstico
2. Começar pequeno
3. Comer com atenção
4. Aproveitar a jornada
5. Prestar contas

Vejamos esses passos em mais detalhes.

### *Passo 1: Faça um diagnóstico sincero da sua atual situação*

Como você se alimenta atualmente? Carrega nos doces, no *fast food* e nos alimentos industrializados? Come frutas e verduras em boa quantidade? Como está sua saúde de um modo geral? Acima do peso? As taxas estão regulares? Qual o último *check up* que fez para ter um parecer médico da sua atual condição?

Se você estiver em uma situação de muito sobrepeso, procure um médico o quanto antes. Em qualquer caso, procure um nutricionista alinhado com a forma de alimentação sobre a qual estamos tratando. Ao final do eBook, temos uma lista com diversos profissionais deste tipo.

### *Passo 2: Comece pequeno*

Lembra quando estudamos os hábitos e falamos da importância de começar pequeno? Isso será extremamente necessário aqui.

Escolha uma pequena parte da sua alimentação para encontrar uma alternativa mais saudável.

Se você, de uma hora para outra, cortar todos os prazeres alimentares aos quais o seu cérebro

está acostumado, provavelmente não irá muito distante.

A dica aqui é escolher apenas uma pequena parte da sua alimentação para encontrar uma alternativa melhor.

Por exemplo, se você come pão com biscoitos no café da manhã, como Nadja, tente mudar para ovos e frutas, como Pedro. Ou troque os salgados da lanchonete no meio da manhã por um punhado de nozes e castanhas de caju, o lanche preferido do Magal. Ou substitua refrigerantes por água. Escolha o que for mais fácil para você.

Algo que seja tão simples que você nem vai pensar em dizer que não consegue.

### *Passo 3: Coma com atenção*

A hora da refeição antigamente era quase sagrada. As pessoas sentavam-se para comer e celebrar, conversar e agradecer. Hoje em dia engolimos qualquer coisa enquanto nossa atenção está na televisão, no smartphone, no Facebook.

Assim, nem prestamos atenção nas porcarias que estamos mandando para dentro. Comemos tão rápido que logo ficamos com fome. Ficar consciente no momento de comer é o terceiro passo para que essa mudança dê certo. Para isso, simplesmente coma devagar, saboreando o alimento. Observe o cheiro, a textura e o gosto da comida.

Lembre-se de que o paladar é apenas um dos aspectos da alimentação. Obter saúde e energia dos alimentos é tão importante quanto sentir um gosto bom por alguns minutos.

Se puder, escolha um lugar calmo, sem distrações como televisão, smartphones, rádio ou computador. Uma boa companhia ajuda. Isso vai fazer você associar comer bem a um momento de prazer. É a recompensa que estudamos no ciclo de formação dos hábitos.

### *Passo 4: Aproveite a jornada*

Comer nunca deve ser um martírio. Esse é, provavelmente, o principal motivo pelo qual a maioria das dietas falha. Privar-se de tudo o que você gosta e se matar de fome para perder alguns quilos é a estratégia certa para o fracasso, e mesmo assim milhões de pessoas no mundo

fazem essa tentativa janeiro após janeiro.

Você tem uma lista com dezenas de alimentos para escolher, tem acesso a dezenas de receitas na internet, tem no final deste eBook bastante material de referência. Encontre as comidas e receitas de que mais gosta, adapte, divirta-se!

Comer deve ser bom não apenas do ponto de vista nutricional, mas também do paladar. Aproveite para desenvolver sua capacidade de atenção também ao preparar e degustar os alimentos.

### *Passo 5: Preste contas*

Esse ponto também foi bem estudado quando falamos de mudança de hábitos. Você deve comunicar ao mundo sobre a intenção de melhorar sua alimentação. No mínimo, você tem que comunicar as pessoas que vivem na mesma casa que você.

Não tente evangelizar todos a mudarem junto, mas explique a mudança que quer fazer e peça apoio. Você pode usar o Mude.nu, o Facebook, o Twitter, seu Blog ou simplesmente combinar de relatar a um amigo por e-mail, mensagem de texto ou telefone os progressos que vem fazendo.

Hoje em dia prestar contas e acompanhar o que está comendo é bem fácil: basta tirar uma foto do prato com seu celular. No final da semana, dê uma olhada no que andou comendo e qual a próxima pequena mudança a ser feita.

A ideia é a mesma que você deve usar para modificar qualquer coisa em sua vida: identificar a situação atual, escolher uma pequena ação, trabalhar nela e ir expandindo, à medida em que aproveita o processo e presta contas para o mundo.

Se você acha que não consegue viver sem \_\_\_\_\_ (refrigerante, pizza, biscoito, doce, açúcar etc. etc. etc.) é porque está viciado neste alimento. Não se preocupe, você é apenas mais uma vítima da indústria dos alimentos. Teremos um capítulo só para falar sobre isso. Com paciência, esforço e atenção você pode ir paulatinamente diminuindo o consumo desses alimentos, à medida em que o substitui por outros mais saudáveis, até estar livre do vício.

Não seja duro consigo mesmo, nem espere que tudo mude da noite para o dia. Nossa força de vontade é limitada, então vamos utilizá-la com inteligência. Comece pequeno e, depois de uma semana (ou mais, se precisar), realize uma segunda pequena mudança. Evolução e consistência são mais importantes do que radicalismo.

Superar o vício em determinados tipos de alimentos é possível. Lemos toda hora em revistas e sites sobre pessoas que eram viciadas em doces ou salgados e com algum esforço conseguiram mudar seus hábitos alimentares. Se elas conseguiram, você consegue também.

Para quebrar o vício em determinada comida, procure ver se ele está enquadrado no ciclo de formação de hábitos que estudamos anteriormente. Há um gatilho que o leva a comer aquele tipo de comida? Por exemplo, muitas pessoas sempre finalizam um almoço salgado comendo um doce. Por que não trocar então o brigadeiro por uma punhado de uvas geladinhas?

Experimente com diferentes rotinas para saber qual a que melhor funciona para você.

Procure também ficar longe do vício. Um dos motivos para um viciado em drogas ir para uma clínica de reabilitação é porque lá ele não vai ter acesso ao entorpecente.

Não faz sentido você querer se livrar do vício de comer chocolate e manter barras de chocolate no armário de casa ou na gaveta do trabalho. Se você sabe que em determinado local tem o seu alimento viciante, deixe de frequentar esse local. Não torne as coisas mais difíceis do que elas já são.

## CAPÍTULO 05

# EXERCÍCIOS COM FOCO EM SAÚDE

Muita gente faz exercícios físicos focando tanto na estética ou em resultados que acabam prejudicando a própria saúde. É o caso de quem utiliza esteróides anabolizantes, ou de quem baixa o percentual de gordura a níveis perigosos, ou mesmo do atleta que continua a treinar e competir mesmo ao custo de agravar lesões que cobrarão o preço depois.

Somos da opinião de que você tratar primeiro de saúde e depois de objetivos secundários, como capacidade física e estética. Em outras palavras, você deve fazer exercícios não apenas de olho no crescimento dos músculos e na diminuição do percentual de gordura: deve observar todos os sistemas do corpo: nervoso, muscular, circulatório, respiratório, digestivo, linfático, hormonal etc.

Essa mudança de perspectiva é essencial. Fazer exercício físico deve ser um hábito que você pratica para cuidar de si mesmo, da mesma forma como o hábito de escovar os dentes, de tomar banho, de cortar suas unhas.

Lembra da evolução sobre a qual falamos em capítulo anterior? Durante quase 2,5 milhões de anos vivemos caçando animais e coletando frutos e raízes na floresta. Nosso corpo é adaptado para estar em movimento. Portanto, para ter saúde e disposição, não fazer exercícios físicos não é uma opção.

## *Matando todas as desculpas*

Vamos derrubar agora, uma a uma, todas as desculpas utilizadas por quem não pratica exercícios físicos. A questão é simplesmente formar o hábito de praticar exercícios, da mesma forma que formamos todos os demais hábitos deste treinamento.

O plano para criar o hábito de se exercitar é semelhante àquele traçado para a mudança de hábitos alimentares: começar bem pequeno, escolher um exercício de que você goste, aproveitar a jornada, praticar com atenção e prestar contas.

### *1. Eu não suporto academia*

Praticar exercícios não é uma opção, mas sim uma obrigação. No entanto, há centenas de opções sobre qual tipo de exercício físico fazer. Por algum motivo estranho, quando falamos em prática de exercícios físicos as pessoas sedentárias já vêm com aquela desculpa pronta:

*- Mas eu não suporto academia!*

E quem falou em academia? Esses estabelecimentos estão tão espalhados pelo Brasil e tão incentivados em propagandas e revistas de beleza que algumas pessoas associam diretamente exercícios a academias de ginástico. Sendo que ali estão apenas alguns pouquíssimos tipos de exercícios que o ser humano pode praticar. Dúvida? Dê uma olhada nessa listinha:

- Natação
- Polo aquático
- Saltos ornamentais
- Atletismo
- Badminton
- Basquete
- Boxe
- Canoagem
- Caiaque
- Ciclismo
- Esgrima
- Futebol

- Futsal
- Ginástica artística
- Handebol
- Hipismo
- Hóquei
- Judô
- Jiu-jitsu
- Pentatlo
- Triatlo
- Remo
- Taekwondo
- Tênis
- Tênis de mesa
- Arco e flecha
- Vôlei
- Vôlei de praia
- Vela
- Beisebol
- Patinação
- Skate
- Golfe
- Rugby
- Softbol
- Capoeira
- Frescobol
- Surfe
- Kitesurfe
- Mergulho
- Corrida
- Artes Marciais
- Yoga
- Pilates
- Dança

Só de cabeça conseguimos listar 45 tipos de exercícios diferentes, sendo que alguns podem se

desdobrar em vários tipos (pense em quantas modalidades de Atletismo você pode praticar, por exemplo).

O problema, como fica claro, não é a falta de opções. Dificilmente você vai “odiar” fazer todos esses exercícios.

## 2. *Eu não tenho tempo*

Essa é provavelmente a desculpa mais utilizada pela população mundial para não tirar a bunda da cadeira. Curiosamente, ninguém tem tempo para se exercitar, mas todo mundo tem tempo para saber o que está se passando na política, ou nas novelas, ou no Facebook, ou no Campeonato Brasileiro de Futebol.

No desafio “**Ser mais produtivo**” do Mude.nu explicamos diversas técnicas de produtividade, que se aplicadas vão gerar algum tempo livre em seus dias. Isso se é que você realmente tem as 24 horas do seu dia completamente ocupadas com atividades essenciais.

Se você está nesse caso extremo (e aí recomendamos que você reveja sua rotina para criar mais espaços livres em sua vida), comece muito pequeno. Crie o hábito de fazer caminhadas de dez minutos na calçada de casa ou no hall do seu prédio. Se você não dispõe de dez minutos, faça cinco minutos, mas faça!

Embora isso não vá trazer grandes impactos para a sua saúde, o importante é que você está formando o hábito de se exercitar. Está se pondo em movimento. A partir daí, pode ir expandindo alguns minutos a mais a cada semana, até que tenha um exercício que lhe desafie um pouco.

## 3. *Eu não tenho dinheiro*

Outras pessoas dizem que gostariam de se exercitar, mas que não tem dinheiro para pagar uma mensalidade de academia, um personal trainer, um professor, suplementos alimentares, um par de tênis com amortecedores ou roupas com sistema de ventilação.

A verdade é que você não precisa nada disso. Simplesmente saia para caminhar. Se você não tem nem tênis de corrida, melhor ainda: pesquisas recentes mostram que caminhar descalço

é ainda melhor para a saúde.

Caminhar, correr, nadar em locais públicos, fazer flexões, agachamentos, polichinelos, abdominais, alongamentos: nada disso requer que você tire meio centavo do bolso. Chega de desculpa esfarrapada.

#### *4. Eu não tenho disposição*

Se você está aplicando o que vem aprendendo neste eBook, com certeza já deve ter percebido um aumento em seus níveis de energia e disposição. Estruturar suas listas de coisas a fazer, meditar, alimentar-se saudavelmente, dormir melhor: tudo isso contribui enormemente para lhe dar maior disposição.

A outra maneira de aumentar seus níveis de energia é justamente praticando exercícios físicos. Não fazer exercícios por falta de energia é um ciclo vicioso, já que só vai deixar você com ainda menos energia.

Se você está sem fazer nada há muito tempo, comece apenas modificando sua alimentação. Cerca de 30 dias com a alimentação natural já são suficientes para o seu corpo estar novamente energizado como sempre deveria ter estado. Você já vai ter disposição para começar a se exercitar.

#### *5. Eu tenho dor nas costas/na perna/no dedo mindinho do pé esquerdo*

Então vá se tratar. Ao mesmo tempo, encontre um exercício que não prejudique a sua lesão. Na verdade, fortalecer os músculos em torno da lesão provavelmente irá ajudar a melhorar a dor. Obviamente, cada caso é um caso. Então procure seu médico e pergunte qual tipo de exercício está autorizado a fazer, mesmo que de forma bem leve e moderada. Se for preciso, imprima a listinha de exercícios que fizemos com 45 opções, para que o médico avalie quais delas você pode praticar.

Lembre-se das milhares de pessoas ao redor do mundo que praticam exercícios apesar de deficiências físicas severas. Se for preciso, procure no YouTube vídeos de atletas paralímpicos para se inspirar. Provavelmente seu problema não é algo impeditivo para você começar a se exercitar.

## 6. *Eu não quero ficar forte demais*

Diga isso para pessoas que estão há anos tentando crescer os músculos em uma academia de ginásticas. Se o seu receio é que ao fazer exercícios você vai ficar muito musculoso ou musculosa, pode relaxar. Isso não vai acontecer (e mesmo se acontecesse, isso não o diminuiria em nada).

Ficar “forte demais” requer uma disciplina extrema para pegar pesado nos exercícios, comer religiosamente determinados alimentos e ainda usar suplementos alimentares (ou mesmo outras substâncias mais danosas). Não é algo que acontece por acaso, ao você fazer uma caminhada ou uma série de flexões.

## 7. *OK, eu admito, é que eu odeio fazer exercícios...*

Todas as desculpas que utilizamos são apenas isso: desculpas. Elas servem para que não façamos o que tem que ser feito. Por que isso acontece?

Nós deixamos de fazer exercícios porque associamos a prática de exercícios ao sofrimento ao mesmo tempo em que associamos não fazer exercícios ao prazer.

Talvez isso venha de alguma torturante aula de educação física que você tinha na escola, ou simplesmente porque cresceu em uma família que considera fazer exercícios um sofrimento.

Exercício não pode ser uma punição, por isso reforçamos que você escolha uma modalidade que lhe agrade e comece muito pequeno. Tão pequeno que seja impossível você dizer não. Seja compassivo consigo mesmo, principalmente se há anos você não se movimenta regularmente.

Relaxar e ficar sem fazer nada só tem valor quando você não faz isso o tempo todo. De outra forma, nada mais é do que sedentarismo.

## *Criando o hábito de se exercitar*

A saída para você começar a gostar de fazer exercícios físicos é passar a associar essa prática a momentos prazerosos. Existem milhares de programas de exercícios disponíveis em livros

e na internet, mas quase todos eles focam somente nos exercícios em si e não na formação do hábito de se exercitar.

Aqui está uma maneira infalível para você criar esse novo e essencial hábito:

### *1. Escolha uma modalidade que você aprecie*

Nós apresentamos uma lista com 45 opções e você pode encontrar outras se procurar. Uma delas você deve gostar. Se você já tem um comportamento reativo de dizer que odeia todas elas, devolvemos a pergunta: você já praticou todas elas? Não? Então como sabe que não gosta?

Se você não tem ideia de qual lhe apetece, simplesmente escolha uma aleatoriamente, experimente e veja se gosta. Se não, escolha outra e tente novamente. No mínimo, você vai ter dezenas de experiências diferentes.

Se você é sedentário há tempos, não espere nem mais um minuto para começar. Desligue o computador agora mesmo, levante-se e caminhe por cinco minutos, seja lá onde você estiver. Depois, mantenha a caminhada diária até que você encontre uma modalidade que aprecie.

### *2. Comece muito pequeno*

Entrar em uma academia com uma série de grandes expectativas de resultados e prometendo mundos e fundos é um erro que se repete a cada segunda-feira por todas as regiões do Brasil.

Pessoas que há anos não se exercitam querem de uma outra para outra tornarem-se verdadeiros atletas, impondo-se uma disciplina espartana que não durará muito em 90% dos casos.

Seja esperto e adote estratégia oposta: comece pequeno, muito pequeno. Tão pequeno que seja impossível para você dizer não.

Qual a desculpa que você vai dar para não realizar uma caminhada de cinco minutos na calçada de casa ou no hall do prédio? O que lhe impede de fazer uma flexão hoje mesmo? Um abdominal por dia é algo que exija tempo, energia ou dinheiro que você não tem?

Se tudo correr bem por uma semana, você pode aumentar um pouquinho na semana seguinte. Consistência e moderação são as duas palavras que você deve ter em mente.

### *3. Trabalhe com gatilhos e recompensas*

Lembre-se do ciclo de formação dos hábitos. Qual o gatilho que vai fazer você começar a se exercitar? Pode ser assim que acordar, assim que sair do trabalho, antes do almoço, em dia e hora marcado com um professor.

Não confie só na força de vontade, não dependa do acaso: crie o hábito de se exercitar em horas certas. Estabeleça também recompensas: ao fim do exercício, você pode se recompensar com uma água de coco gelada, uma ducha mais demorada, um papo com os amigos, o que quer que sirva como recompensa para você.

### *4. Aproveite a jornada*

Uma vez que você escolheu algo de que goste e já começou bem pequeno, aproveite a jornada de aprender um novo esporte, de ver seu corpo se modificar, de ver os níveis de energia subirem, de aprender novos movimentos e técnicas.

Se você não associar a prática do exercício a momentos de felicidade, encontrará qualquer desculpa do mundo para não se mexer.

### *5. Preste contas*

Assim como qualquer hábito, comprometer-se publicamente e prestar contas do que está fazendo é uma ótima maneira de formar o hábito de se exercitar. Se puder, encontre um parceiro para praticar a modalidade. Se não, diga o que vai fazer ao mundo e peça para ele lhe cobrar.

As pessoas estarão esperando você falhar. Mostre que não vai! Mesmo que perca um dia, preste contas e siga adiante. Faça um esforço para que isso não se repita muitas vezes, mas não jogue tudo no lixo só porque a preguiça o venceu por um dia. Mostre quem está no comando!

## CAPÍTULO 06

# O PASSO A PASSO PARA O SEU NOVO CORPO

Chegou a hora de colocar tudo o que você aprendeu em prática. Para isso, elaboramos um pequeno guia com 7 passos para você implementar uma nova rotina de alimentação e exercícios físicos.

Todo mundo preparado? Então vamos lá.

## *Passo 1: Definindo seu novo corpo*

Antes de tudo, vamos combinar aqui o que significa exatamente “ter um corpo sarado”. Para efeitos desse desafio, a pessoa tem um corpo sarado quando consegue se tornar fisicamente ativa, consciente da sua alimentação, livre de doenças crônicas e com um percentual de gordura dentro dos padrões considerados Excelente ou Bom, de acordo com Pollock & Wilmore (1993). Veja a tabela sobre o percentual de gordura para homens:

| Nível/Idade     | 18 a 25 anos | 26 a 35 anos | 36 a 45 anos | 46 a 55 anos | 56 a 65 anos |
|-----------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| Excelente       | 4 a 6%       | 8 a 11%      | 10 a 14%     | 12 a 16%     | 13 a 18%     |
| Bom             | 8 a 10%      | 12 a 15%     | 16 a 18%     | 18 a 20%     | 20 a 21%     |
| Acima da média  | 12 a 13%     | 16 a 18%     | 19 a 21%     | 21 a 23%     | 22 a 23%     |
| Na média        | 14 a 16%     | 18 a 20%     | 21 a 23%     | 24 a 25%     | 24 a 25%     |
| Abaixo da média | 17 a 20%     | 22 a 24%     | 24 a 25%     | 26 a 27%     | 26 a 27%     |
| Ruim            | 20 a 24%     | 24 a 28%     | 27 a 29%     | 28 a 30%     | 28 a 30%     |
| Muito ruim      | 26 a 36%     | 28 a 36%     | 30 a 39%     | 32 a 38%     | 32 a 38%     |

Para as mulheres, os valores mudam um pouco:

| Nível/Idade     | 18 a 25 anos | 26 a 35 anos | 36 a 45 anos | 46 a 55 anos | 56 a 65 anos |
|-----------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| Excelente       | 13 a 16%     | 14 a 16%     | 16 a 19%     | 17 a 21%     | 18 a 22%     |
| Bom             | 17 a 19%     | 18 a 20%     | 20 a 23%     | 23 a 25%     | 24 a 26%     |
| Acima da média  | 20 a 22%     | 21 a 23%     | 24 a 26%     | 26 a 28%     | 27 a 29%     |
| Na média        | 23 a 25%     | 24 a 25%     | 27 a 29%     | 29 a 31%     | 30 a 32%     |
| Abaixo da média | 26 a 28%     | 27 a 29%     | 30 a 32%     | 32 a 34%     | 33 a 35%     |
| Ruim            | 29 a 31%     | 31 a 33%     | 33 a 36%     | 35 a 38%     | 36 a 38%     |
| Muito ruim      | 33 a 43%     | 36 a 49%     | 38 a 48%     | 39 a 50%     | 39 a 49%     |

Estaremos falando aqui neste passo a passo principalmente sobre saúde e estética. Se o seu objetivo principal é outro, as informações deste guia não devem ser levadas ao pé da letra.

Veja como o corpo de um maratonista é diferente do corpo de um corredor de 100 metros rasos, que é diferente de um nadador, que é diferente de um lutador de MMA. Então, se o seu objetivo está relacionado a resultado esportivo, talvez este passo a passo não seja para você.

## *Passo 2: O seu ponto de partida*

Para entrar em forma, você vai precisar acompanhar seus dados com constância. Os dados são essenciais para, semana a semana, você verificar se está evoluindo ou não.

Os quatro dados que você vai precisar acompanhar são:

### *A) Peso corporal*

Assim que acordar e depois de ir ao banheiro, tire suas roupas e pese-se.

Importante: Se você acha que está em um nível de obesidade perigoso, calcule o seu IMC (Índice de Massa Corporal). Divida o seu peso (em quilogramas) pela altura (em metros) ao quadrado (use esta calculadora para facilitar). Se o resultado der maior que 30, procure um médico. Se der maior que 40, você está em um nível de obesidade mórbida.

## B) *Percentual de gordura*

O percentual de gordura é a medida mais difícil de acompanhar. Os melhores métodos são a absorciometria de feixe duplo de raios X (DEXA, na sigla em inglês), a cápsula com pressões alternadas de ar (Bodpod) e o sistema de ultrassom (Bodymetrix).

Convenhamos, nenhum dos três se encontra na esquina. Dessa forma, ficaremos com o método de dobras da pele. Para medi-lo, você vai precisar ou ir a um médico/avaliador físico ou comprar um adipômetro e tirar você mesmo as medidas.

Existem adipômetros desde R\$ 15,00 até mais de R\$ 800,00. Você pode ficar com os mais simples. Um de grande custo-benefício é o Accu-Measure. É possível comprar um adipômetro em lojas médicas ou esportivas, ou mesmo on-line, em sites como o Corpo Perfeito.

Os adipômetros vêm com as instruções para você tirar as medidas. Se você for fazer por conta própria, lembre-se de ser consistente ao tirar as medidas sempre nos mesmos lugares e no mesmo momento do dia (o ideal é ao acordar, depois de ir ao banheiro).

Uma nota sobre bioimpedância: Existem no mercado diversas balanças digitais que medem o percentual de gordura por meio de um método chamado bioimpedância. Nesse método, um sinal elétrico percorre o seu corpo e estima o percentual de gordura. O problema é que os dados variam muito, mesmo se você subir na balança poucos segundos após a medida. Dessa forma, não parece ser um método preciso para o acompanhamento de que você precisará.

## C) *Medidas do corpo*

Aqui você vai precisar de um fita métrica simples. Anote os seguintes dados:

1. Braço relaxado: Levante o braço na altura do ombro, com a palma da mão virada para cima e meça o perímetro no ponto médio do biceps, entre o cotovelo e o ombro.
2. Braço contraído: No mesmo ponto, meça agora o bíceps contraído, fechando a mão e fazendo força.
3. Tórax: Passe a fita ao redor do tórax, logo abaixo das axilas. Não respire fundo nem tire todo o ar do peito.
4. Ombros: Com os braços ao longo do corpo, passe a fita ao redor do corpo, na altura dos

ombros.

5. Cintura: Passe a fita ao redor da cintura, um pouco acima do umbigo. Não respire fundo nem tire todo o ar. Seja honesto.
6. Quadris: Passe a fita ao redor dos quadris, na altura do ponto mais distante da bunda.
7. Coxas: Apoie o peso do corpo na perna que você não vai medir. Passe a fita ao redor da coxa, na parte mais grossa, um pouco abaixo da virilha.
8. Panturrilhas: Passe a fita ao redor da panturrilha, na parte mais grossa.

### D) Fotos

Peso, medidas e percentual de gordura são medidas numéricas e mostram a evolução nos mínimos detalhes. Mas para saber visualmente se você está indo bem, nada melhor do que fotos.

Coloque o mínimo de roupas justas (como sunga, top, shorts de lycra) e escolha um local com boa luz, no qual você possa tirar as fotos semana após semana. É importante tirar as fotos do mesmo lugar, com a mesma luz, com a mesma câmera.

Tire seis fotos a cada semana ou no período que você escolher:

1. De frente, com os braços relaxados ao longo do corpo
2. De frente, flexionando os bíceps
3. De costas, com os braços relaxados ao longo do corpo
4. De costas, flexionando os bíceps
5. Perfil direito
6. Perfil esquerdo

Salve as fotos no computador, deixando no próprio nome do arquivo a data em que você tirou a foto.

## *Passo 3: Defina o seu objetivo – perder gordura ou ganhar massa muscular*

Agora que você sabe onde está, resta saber para onde ir. Muitas pessoas querem, ao mesmo tempo, perder gordura e ganhar massa muscular ao mesmo tempo. Infelizmente, esse é um

método contraprodutivo. É por isso que nosso amigo Pedro está estagnado há tanto tempo.

É impossível perder gordura e ganhar músculos ao mesmo tempo simplesmente porque um processo é catabólico e o outro é anabólico. A frase “transformar gordura em músculos” é uma metáfora. Gordura é gordura. Ela não se “transforma” em músculos. É preciso eliminá-la do seu corpo (processo catabólico). Músculo é músculo. É preciso hipertrofiá-lo para que ele cresça (processo anabólico).

Então, a regra inicial é a seguinte:

1. Se você está na faixa Bom ou Excelente do percentual de gordura: seu objetivo principal deve ser ganhar massa muscular.
2. Se você está nas outras faixas da tabela: seu objetivo principal deve ser perder gordura.

É importante ressaltar que a maioria das pessoas, por não contarem com medições acuradas de percentual de gordura, acaba superestimando o seu percentual de gordura. Por exemplo, se o seu percentual de gordura foi medido com um adipômetro, é preciso considerar uma margem de erro de 2% a 3,5% para mais ou para menos.

Para a maioria das pessoas (as que não estão na faixa Excelente ou Bom da tabela), o ciclo completo do desafio será o seguinte:

1. Baixar o percentual de gordura: para ficar pelo menos na faixa Bom da tabela.
2. Aumentar a massa muscular: nesse processo, acaba ocorrendo um pequeno ganho de gordura.
3. Eliminar a gordura ganha no processo: até chegar à faixa Excelente da tabela, mantendo a massa muscular conquistada.

Confira nas imagens da próxima página, feita pelo site Built Lean, a diferença que um baixo percentual de gordura faz no visual de um corpo. As duas primeiras fotos são para fisiculturistas ou competidores. Não é saudável manter esse percentual de gordura tão baixo no longo prazo. Esses competidores geralmente atingem um pico momentâneo, no dia da competição, para ficar com um percentual tão baixo. Pensando em saúde, o seu alvo deve ser a terceira foto, com um percentual de gordura por volta de 10%.





A mesma regra vale para as mulheres. Seu alvo deve ser a terceira foto, com um percentual de gordura na faixa dos 20%. Tenha em mente que o corpo da mulher é diferente do corpo dos homens. Elas naturalmente possuem mais gordura corporal.

### *Objetivos específicos*

Primeiro, você define o seu objetivo principal: perder gordura ou ganhar músculos. Sua dieta e exercícios dependerão desse objetivo principal.

Além disso, você pode definir objetivos específicos. Por exemplo, aumentar a flexibilidade, a resistência, determinado ponto do corpo que esteja muito flácido.

Utilize a nossa tabela de medidas corporais para verificar algumas metas que você traçar para você.

## *Passo 4: Monte sua dieta*

A dieta é o mais importante passo no desafio de entrar em forma. Embora muita gente gaste muito tempo e energia nos exercícios, a dieta é responsável por cerca de 80% dos seus resultados.

Mesmo com o apoio de um nutricionista, entretanto, é muito importante você ter conhecimentos adequados sobre nutrição para saber como se alimentar corretamente.

Seguindo a alimentação natural, você poderá comer sempre que tiver vontade, desde que balanceie as refeições com uma porção de proteína e uma porção de vegetais, complementadas quando necessário por frutas e/ou frutos secos.

### *Proteína*

A proteína é o elemento básico para a construção de músculos. Se você quer fazê-los crescer, deve ingerir cerca de 2 gramas de proteína para cada quilo de massa magra que possua. Digamos que você tenha 70 Kg e 10% de gordura, sua massa magra é de 63 Kg. Deve consumir, então, cerca de 126 gramas de proteína por dia. Claro que isso é apenas uma referência, você deve procurar um nutricionista para valores exatos.

## *Gorduras*

As gorduras, ao contrário do que muita gente pensa, não devem ser banidas da dieta. Devem-se evitar apenas as gorduras trans e as saturadas, presentes em margarinas, biscoitos e muitos alimentos industrializados.

As chamadas gorduras boas (obtidas em fontes vegetais, em regra) devem ser consumidas diariamente, pois evitam o retardamento do metabolismo e, por consequência, do crescimento muscular. Essas gorduras boas são encontradas em alimentos como azeite de oliva, salmão, sardinha, nozes e castanhas.

## *Carboidratos*

Os carboidratos são a fonte de energia mais fácil para o corpo e também é o nutriente mais fácil de ser obtido, pois está presente em quase todos os alimentos. Não existem carboidratos essenciais e controlá-los é a chave para manter em perfeito funcionamento a liberação de insulina e leptina.

Você deve consumir preferencialmente carboidratos vindos de verduras, legumes, raízes e raízes tuberosas. Depois, de frutas.

Os carboidratos de alto índice glicêmico (vindos principalmente de açúcar e farinha de trigo, mas também de algumas frutas) geram picos de insulina no corpo. Em outras palavras, energia que não vai ser utilizada e que será armazenada em forma de gordura corporal.

## *Micronutrientes*

Vitaminas, minerais, ferro, zinco etc. são essenciais para se manter uma boa saúde. Muita gente fica prestando atenção somente em proteína e carboidrato e esquece os micronutrientes.

As melhores fontes são os vegetais, por isso assegure-se de manter em sua dieta frutas, verduras e legumes. Brócolis, espinafre, tomate e cenoura são alguns dos mais recomendados.

Cada uma das suas refeições deve ser composta por uma porção de boas fontes de proteínas e gorduras. Os carboidratos devem ser controlados de acordo com os seus objetivos: se está bus-

cando ganhar músculos, deve ingerir mais carboidratos para gerar um pequeno superávit de calorias que permita um processo anabólico. Se a ideia é perder gordura, deve ingerir menos carboidratos.

Entenda isso: não é o consumo de gorduras boas que faz você engordar. É o consumo de carboidratos em excesso, sobretudo os de alto índice glicêmico (açúcar, farinha branca, grãos refinados etc.).

## *Suplementos*

Suplementos alimentares são produtos que ajudam a compor uma dieta. Se você tem dificuldade de atingir a quantidade de nutrientes utilizando somente os alimentos, pode usar ajuda dos suplementos.

Existe um milionário mercado de suplementos alimentares, com muita coisa desnecessária ou com péssimo custo-benefício. Os melhores suplementos alimentares são:

- Whey protein: proteína do soro do leite, de rápida absorção, ideal para ser utilizada logo após exercícios físicos intensos.
- Creatina: originalmente é um composto de aminoácidos presente nas fibras musculares e no cérebro. Consumimos creatina quando comemos carne. O suplemento de creatina, em pó ou cápsulas, serve para aumentar o volume muscular e a síntese de proteínas, além de proporcionar mais força e energia.
- Óleo de peixe: além dos benefícios para o sistema cardiovascular, o óleo de peixe auxilia na recuperação muscular, na prevenção lesões e na redução das dores de lesões existentes.

Deixe os demais suplementos na loja ou só use em casos muito específicos ou avançados. Gaste seu dinheiro com alimentos de verdade, que devem compor a maioria da sua dieta.

## *Passo 5: Monte o seu plano de exercícios*

A primeira coisa que você deve fazer é escolher um exercício de que goste. Isso é essencial. Ficar forçando-se a fazer algo de que você não gosta é caminho certo para o fracasso. Revise a lista de tipos de exercícios que apresentamos no Capítulo 05.

Se você escolher a tradicional musculação na academia de ginástica, este quinto passo geralmente é feito pelo instrutor da academia ou pelo personal trainer.

Pessoas mais experientes podem montar seu próprio treino. Em qualquer caso, é bom ter uma noção de como os treinos funcionam, até para avaliar se o instrutor ou personal está montando um treino de acordo com os seus objetivos. Lembrando que se você quer queimar gordura ou ganhar músculos, deve atentar muito mais para a alimentação do que para mudanças no treino. Estas são apenas subsidiárias, respondendo por menos de 20% dos resultados.

Como regra geral, os treinos para ganho de massa muscular focam em mais carga e menos repetição, com um tempo de descanso um pouco maior (de 1 a 3 minutos). No começo, cada grupo muscular pode ser treinado duas vezes por semana. A partir do momento em que as cargas vão ficando mais altas, treinar os grandes músculos uma vez por semana é estímulo suficiente.

No ganho de massa muscular, existem quatro exercícios que não deveriam nunca ficar de fora do seu treino: agachamento livre, levantamento terra, supino e desenvolvimento – todos com suas variações. Os exercícios aeróbicos devem ser limitados.

Para quem quer perder gordura, o oposto deve ser feito. Os exercícios utilizam mais repetições e menos cargas. É comum que sejam feitas super séries ou séries compostas, ou seja, emendar dois exercícios diferentes sem descanso. A ideia é manter a frequência cardíaca elevada para aumentar o gasto calórico. Pelo mesmo motivo, há uma ênfase maior nos exercícios aeróbicos.

E aqui está um ponto em que as pessoas erram bastante. Muita gente acha que para queimar gordura, deve fazer exercícios aeróbicos moderados por um longo período. Daí vêm as intermináveis caminhadas no parque ou na esteira, quilômetros percorridos na bicicleta ergométrica, voltas e mais voltas na piscina.

Diversos estudos recentes comprovam que a melhor forma de praticar exercícios aeróbicos é por meio do chamado aeróbico intervalado de alta intensidade. E o que seria isso?

Aeróbico intervalado é o nome que se dá ao treino de corrida, bicicleta ou natação em que a pessoa alterna períodos curtos de alta e baixa intensidade. Por exemplo, em uma corrida no parque, você dá tiros de um minuto, correndo no máximo de sua capacidade, e depois caminha

por dois ou três minutos até recuperar o fôlego. Depois, repete o ciclo por mais algumas vezes.

Vamos dar um exemplo trazido no livro *Body for Life*, de Bill Philips, que propõe um aeróbico intervalado de apenas 20 minutos na esteira. O treino ficaria mais ou menos assim:

- Minutos 1 e 2: andando para aquecer, em uma velocidade 5.0
- Minuto 3: andando, em uma velocidade 6.0
- Minuto 4: andando rápido, em uma velocidade 7.0
- Minuto 5: trotando, em uma velocidade 8.0
- Minuto 6: correndo, em uma velocidade 9.0
- Minuto 7: volta a andar, na velocidade 6.0
- Minuto 8: andando rápido, em uma velocidade 7.0
- Minuto 9: trotando, em uma velocidade 8.0
- Minuto 10: correndo, em uma velocidade 9.0
- Minuto 11: volta a andar, na velocidade 6.0
- Minuto 12: andando rápido, em uma velocidade 7.0
- Minuto 13: trotando, em uma velocidade 8.0
- Minuto 14: correndo, em uma velocidade 9.0
- Minuto 15: volta a andar, na velocidade 6.0
- Minuto 16: andando rápido, em uma velocidade 7.0
- Minuto 17: trotando, em uma velocidade 8.0
- Minuto 18: correndo, em uma velocidade 9.0
- Minuto 19: correndo muito, em uma velocidade 10.0
- Minuto 20: desacelerar e voltar a andar em uma velocidade 5.0

## *Passo 6: Descanse*

O descanso é o ponto mais desprezado por quem busca entrar em forma, porém ele é tão importante quanto o treino ou a alimentação.

Seus músculos não “crescem” durante o treino. Na verdade, quando você faz um treino de força está na verdade “quebrando” ou “machucando” os músculos. Depois, você dá nutrientes para que ele se recupere por meio de uma boa alimentação.

Mas o momento em que o músculo realmente se recupera é durante o descanso, com destaque

para o sono. Uma série de hormônios necessária para um bom fortalecimento muscular – e uma boa saúde em geral – é melhor produzida enquanto dormimos bem.

Procure adotar um estilo de vida que permita ter boas noites de sono. Não existe uma regra para a quantidade de horas. Durma até sentir-se totalmente descansado. Uma boa dica é tornar o seu quarto um *blackout* total, sem luz alguma.

Além do sono, o estresse é outro componente essencial para quem quer entrar em forma. Quando estamos estressados, o corpo libera um hormônio chamado cortisol, que tem a função de regular a pressão sanguínea. Porém, o cortisol também aumenta a quantidade de glicose no sangue, o que já vimos que não é nada bom.

Este hormônio existe por ter uma função específica, essencial em momentos de estresse. Se pensarmos bem, o ser humano antigamente tinha apenas momentos específicos de estresse, sobretudo quando lidava com algum perigo da natureza.

O problema é que, na sociedade moderna, muitas pessoas estão estressadas o tempo todo. Com toda essa quantidade de cortisol no organismo, ocorre o mesmo que ocorreria se tivéssemos comido algo cheio de carboidratos. E, como já vimos, açúcar no sangue acaba em gordura estocada no corpo.

Para piorar, o cortisol aumenta o apetite e cataboliza massa muscular e até massa óssea. Ou seja, tudo o que você não quer.

Por isso, relaxe. Descanse. Tenha boas noites de sono. Procure reduzir o estresse e levar uma vida mais amena.

Seu corpo agradece.

## *Passo 7: Aplique, acompanhe e aprimore*

Os seis primeiros passos são apenas preparativos. Agora você deve aplicar tudo o que aprendeu. Existe apenas uma palavra que separa quem é bem sucedido em manter um corpo sarado daqueles que fracassam: consistência.

No Passo 2, você adquiriu todos os indicadores para acompanhar o seu progresso. Mesmo que no começo esteja errando na dieta ou no treino, se fizer um acompanhamento de perto (semanal ou quinzenal) dos seus indicadores, você vai conseguir ir fazendo os aprimoramentos para chegar ao seu objetivo. As três palavras de ordem para agora são: começar, manter e acompanhar.

## CAPÍTULO 07

# AS ESTRATÉGIAS DO INIMIGO

Se você vai seguir o caminho da alimentação natural, como propomos neste eBook, prepare-se para enfrentar um grande e poderoso inimigo: a indústria de alimentos.

Não que o inimigo aja por maldade. Trata-se apenas de empresas jogando o jogo do capitalismo: obter o maior lucro possível. O problema é que quase sempre o lucro acaba passando por cima da saúde das pessoas, inclusive com apoio do governo.

O vencedor do prêmio Pulitzer, Michael Moss, dissecou grande parte das estratégias da indústria de alimentos americana para nos colocar e nos manter em um “caminho nutricional” destrutivo e degradante.

O artigo publicado por Moss no *The New York Times* revela que milhões de dólares são gastos anualmente em pesquisas e marketing para fazer com que os consumidores sejam viciados em alimentos baratos e convenientes, a chamada *fast-food*.

Moss investigou ativamente e entrevistou mais de 300 ex-funcionários de algumas das mais importantes empresas da indústria alimentícia americana e descobriu que a indústria de alimentos é, sim, a principal responsável pelo fato de a obesidade atingir um terço dos adultos e uma em cada cinco crianças nos EUA. Epidemia semelhante já chegou ao Brasil, conforme vimos na pesquisa apresentada logo no primeiro capítulo deste eBook.

Por isso, apesar de Moss ter investigado a indústria americana, nós acreditamos que as conclusões e descobertas dele também são válidas para entender as estratégias e artifícios da in-

dústria alimentícia brasileira.

*“Quer fazer os consumidores felizes? Adicione açúcar e sal.”*

As palavras acima foram ditas à Moss por Howard Moskowitz, PhD em psicologia experimental e conhecido na indústria alimentícia por ser um profissional que “otimiza” alimentos, dando a ele o sabor, a textura, a cor e a embalagem ideal para atrair e reter consumidores (note como eles nos tratam como consumidores, não como pessoas).

Entre os grandes serviços que Howard Moskowitz prestou para a indústria está a otimização do tão popular molho de tomate, utilizado em praticamente qualquer lar dos EUA e também do Brasil. Se você verificar a despensa da sua cozinha existe uma possibilidade grande de que você encontre uma lata ou embalagem de molho de tomate por lá.

O artifício usado por Moskowitz para “otimizar” o molho de tomate foi incrivelmente simples: ele modificou a receita original adicionando duas colheres de açúcar e um terço da quantidade diária recomendada de sódio em meia xícara do molho.

*“Crianças, a hora do almoço é toda sua!”*

A Oscar Mayer, uma gigante americana da indústria de alimentos, fez uso de uma estratégia de marketing muito inteligente para criar um grande sucesso de mercado: o Lunchables.

Após descobrir através de uma detalhada pesquisa de mercado que a principal reclamação das mães com a alimentação dos seus filhos era a falta de tempo para preparar o almoço que eles levariam para a escola a Oscar Mayer lançou o Lunchables, uma refeição pronta contendo carne embutida, uma “imitação” de queijo, alguns biscoitos do tipo água e sal e um bombom doce.

Essa refeição contém 9 gramas de gordura saturada, que é o máximo recomendado por dia para uma criança, dois terços do total de sódio recomendado e inacreditáveis TREZE colheres de chá de açúcar!

Para coroar a criação do “fantástico” produto eles o lançaram com um slogan direcionado especificamente para ao público infantil:

“O dia todo você tem que fazer o que os adultos mandam, mas a hora do almoço é toda sua!”

*“É impossível comer um só!”*

O cidadão americano consome, em média, seis quilos de salgadinho por ano. Levando em conta que uma embalagem de salgadinho para lanches rápidos contém algo entre 30g e 60g de produto, é fácil perceber que seis quilos é uma quantidade imensa e impressionante de salgadinho.

Steven Withery, um pesquisador da Frito-Lay, empresa americana especializada em salgadinhos, explicou a Moss o que faz com que seja possível consumir uma quantidade tão grande de salgadinho:

“Isso é possível devido ao que chamamos de desaparecimento da densidade calórica. Se alguma coisa derrete rápido na boca, o seu cérebro entende que não tem calorias ali e assim você consegue comer aquilo para sempre”.

O grande truque da Frito-Lay e provavelmente de todas as outras grandes empresas fabricantes de salgadinhos consiste no fato de que ela investe cerca de 30 milhões de dólares por ano em pesquisa e possui até uma máquina que simula a boca humana para realizar testes e chegar ao ponto de crocância e derretimento do salgadinho que faz com que o processo de desaparecimento da densidade calórica aconteça. É realmente um grande truque!

## *Contra-atacando*

Essas são apenas algumas das estratégias da indústria alimentícia para nos colocar em um caminho nutricional destrutivo. Essas empresas contam com um enorme aparato para fazer o seu trabalho: tecnologia de ponta, alguns dos melhores profissionais de marketing do planeta, psicólogos super especializados e capacitados, toneladas de dinheiro e muitas outras ferramentas.

Nós consumidores, do outro lado do “campo de batalha”, temos o conhecimento e a nossa

livre capacidade de escolha como as nossas principais armas para combater essa construção de padrões alimentares negativos.

Este eBook procurou municiar você com as armas necessárias para, pelo menos, igualar a luta contra a indústria de alimentos. Nos próximos capítulos tiraremos suas dúvidas e ainda forneceremos mais material para você fazer as escolhas certas para sua saúde.

## CAPÍTULO 08

## PERGUNTAS E RESPOSTAS

*Sou vegetariano. Como me alimentar bem?*

A ciência mostra que é possível obter todos os nutrientes necessários por meio de uma dieta vegetariana, com exceção talvez da vitamina B12. Então, se por motivos éticos você não consome carne ou produtos de origem animal, terá que descer um pouco na escala do tempo e inserir na sua alimentação cereais e leguminosas.

Essa combinação de cereais e leguminosas (por exemplo, arroz e feijão ou milho e ervilha ou aveia e soja etc.) garante a porção de proteínas que você deixa de consumir ao abrir mão de carne e ovo. Procure sempre consumir os grãos em sua forma integral ou, melhor ainda, procure germinar algumas das sementes e consumir os brotos ainda bem frescos.

O Dr. Loren Cordain advoga que a alimentação vegetariana não é a mais saudável, o que não quer dizer que não possa ser saudável. Só não caia no erro de achar que, somente por ser vegetariano, já se alimenta saudavelmente. Um adolescente que passa o dia comendo biscoito, refrigerante e salgadinhos de queijo pode ser vegetariano (por não comer carne), mas está longe de estar alimentando-se de forma saudável.

*Como sempre fora de casa. E agora?*

Você tem duas opções. A primeira é preparar suas refeições antes, separar marmitas e levar para o trabalho, evitando comer em restaurantes e similares. Preparando a refeição em casa você tem a certeza de quais ingredientes está consumindo.

A segunda opção é escolher pratos nos restaurantes que preencham os requisitos da boa alimentação: carne, ovo, verdura, legume, raízes, frutas e frutos secos. Isso já mitiga bastante os riscos, mas ainda assim você não sabe a forma como esses alimentos são conservados e preparados. Em regra, os restaurantes usam conservantes e capricham no sal para maximizar lucros.

No Brasil, a maioria dos pratos vai oferecer cereais, tubérculos e leguminosas (arroz, batata inglesa e feijão são os mais famosos). Peça ao garçom para substituir esses alimentos por porções de verduras e legumes. Se não for possível, simplesmente coma só a carne e a salada, deixando de lado os demais alimentos. E lembre-se de buscar outro restaurante na próxima vez.

### *Comer saudavelmente é mais caro?*

Em uma palavra, sim. A alimentação natural é um pouco mais cara.

A agricultura é subsidiada pelo governo, de forma que produzir batata inglesa, arroz, soja, feijão etc. é mais barato. Essa situação e a capacidade de uma indústria baratear custos gera situações esdrúxulas, como um pacote de salgadinho ser mais barato do que uma porção de maçãs.

Dois fatos podem atenuar esse problema. O primeiro é que, como falamos, ingerindo alimentos nutricionalmente densos como aqueles que nossos antepassados caçadores/coletores ingeriam, você vai precisar comer menos. Logo, gastará menos em quantidade.

O segundo item é que esse custo se paga no longo prazo. Pense que comendo bem você terá menos doenças, logo gastará menos com remédios. Também terá muito mais energia para se empenhar em projetos que impulsionem sua carreira, fazendo você ganhar mais dinheiro.

### *Frutas engordam?*

Dos alimentos naturais, as frutas são as únicas que contêm uma carga considerável de açúcar, em forma de frutose. Embora esse açúcar seja bem melhor do que o açúcar refinado (sacarose), ainda assim é açúcar. Logo, se o seu plano é perder peso, pegue leve nas frutas. Duas a três porções ao dia são suficientes.

Se você é daqueles que não vive sem frutas, e isso é uma boa coisa, escolha as frutas que possam menos frutose. Sua melhor escolha está nas frutas do bosque: morango, cereja, mirtilo, framboesa etc. Infelizmente essas frutas não são muito comuns no Brasil. A segunda melhor opção é maçã ou pêra.

Frutas cítricas (abacaxi, acerola, laranja, limão, lima etc.), bananas e mangas são mais carregadas no açúcar. Abacate, coco e açaí, por sua vez, contêm mais gorduras.

Outra dica essencial é não consumir as frutas sozinhas. Coma depois ou junto com alguma porção de proteína ou gordura, o que - aliado às próprias fibras das frutas - irá reduzir o tempo de absorção do açúcar das frutas, evitando os picos de insulina.

### *E quanto aos sucos de frutas?*

Sucos de frutas geralmente são vistos como fontes de saúde. Gelados, coloridos, repletos de vitaminas e água. Aparentemente, um alimento ideal para uma boa saúde, certo?

Infelizmente, não. O suco seria ideal se fosse a fruta completamente liquidificada e misturada em água. Geralmente o que acontece, no entanto, é que se espreme apenas o caldo da fruta e adiciona-se uma boa dose de açúcar refinado.

Quando isso acontece, o suco torna-se um disparador de insulina no nosso organismo. O pico de insulina gera uma energia que nós não gastaremos em tão pouco tempo e que, portanto, será acumulada sob a forma de gordura.

Se a fruta fosse completamente liquidificada e o suco não fosse peneirado, estariam presentes as fibras da fruta. Assim, a absorção da frutose (o açúcar da fruta) seria realizada de forma um pouco mais lenta, sem o pico de insulina.

Da maneira como tomamos normalmente, o suco é basicamente frutose e sacarose, além dos micronutrientes como vitaminas e minerais. Ou seja, é praticamente puro açúcar no sangue.

Para piorar, muitos sucos vendidos em supermercados e restaurantes são de polpas congeladas e pasteurizadas. Isso quando não são encaixotados e enlatados cheios de conservantes e outros aditivos químicos.

Sucos de polpa ainda são mais saudáveis que refrigerantes. Suco da fruta é ainda melhor. Sem açúcar, melhor ainda. Com a fruta toda batida, o ideal. Se só houver o suco de caixinha ou lata, aí é melhor pedir uma água mineral.

*Quantas calorias eu devo ingerir? E qual o balanço ideal entre proteínas, carboidratos e gorduras?*

Se você comer os alimentos que seu corpo está preparado para digerir, não se importe em contar calorias. Coma o que tiver que comer, até se sentir saciado, desde que se restrinja aos esses alimentos presentes na lista que publicamos no início deste eBook.

Da mesma forma, comendo de forma equilibrada entre carnes, ovos, verduras, legumes, raízes, frutas e frutos secos você estará automaticamente atingindo um balanço natural entre os principais macro e micronutrientes.

*Não vou estar consumindo gordura demais?*

Não. Gordura não deixa você gordo, apesar de isso parecer contraditório. O que deixa você gordo são os picos de energia gerados sobretudo pelos carboidratos refinados (açúcar e farinha, principalmente). Esses carboidratos geram uma energia que nós não utilizamos (sobretudo com vidas cada vez mais sedentárias) e esse excesso é armazenado em forma de gordura.

Dos alimentos que citamos, os únicos ricos em carboidratos são as frutas e algumas raízes tuberosas, como batata-doce e mandioca. Mesmo assim, são carboidratos acompanhados de fibras, que reduzem a velocidade de absorção da energia gerada, minimizando esse armazenamento em forma de gordura.

Outro ponto é que se livrando dos alimentos industrializados, você estará deixando de consumir doses cavalares de sódio (sal, sobretudo) e de conservantes. Com isso, seu organismo acumulará muito menos líquido, diminuindo a sensação de inchaço e falta de energia.

*Não consigo comer muitas verduras. O que faço?*

Bata no liquidificador. Sério. Encontre folhas com um gosto mais neutro, como alface, repolho e espinafre. Adicione um pouco de água e acrescente uma fruta (maçã, pêra, banana) para dar

um sabor mais doce. Bata tudo no liquidificador e mande para dentro, sem peneirar.

Essa é uma estratégia inicial, mas o ideal é que você acostume-se a comer folhas, verduras e legumes. Dê uma olhada em nosso fórum para encontrar receitas de saladas saborosas.

### *É importante que os alimentos sejam orgânicos?*

Os vegetais chamados orgânicos são aqueles produzidos sem agrotóxicos, o que obviamente é melhor para a saúde. O problema é que esses alimentos são mais caros. Então, se isso for um obstáculo para você, compre verduras, legumes e frutas “normais” mesmo.

A desculpa de que eles são carregados de agrotóxicos não passa disso, uma desculpa, para quem quer continuar com maus hábitos alimentares. Ou você acha que a batata que usam para fazer sua batata-frita de tubo é orgânica? Ou você crê que o trigo do seu pão ou macarrão é orgânico?

Em relação a carnes e ovos, da mesma forma é melhor consumir carne de animais que sejam alimentados em pasto, de maneira livre. Ovo de galinha caipira é melhor do que ovo de galinha criada presa e alimentada com ração. Mesmo assim, se o custo para consumir esses alimentos for impeditivo, fique com o regular.

Resumindo: quanto mais natural o alimento melhor. O orgânico é melhor do que o cultivado com agrotóxico, mas o cultivado com agrotóxico ainda é infinitamente melhor do que o alimento industrializado.

### *Não consigo repetir os mesmos alimentos todos os dias.*

Nem eu. Nem esse estilo de alimentação requer isso. Nós apresentamos uma lista com dezenas de alimentos diferentes e colocamos no fórum outras dezenas de receitas. Você pode passar um mês inteiro sem repetir uma refeição sequer.

Conforme falamos antes, as pessoas supervalorizam uma suposta diversidade de alimentos quando estão comendo tudo o que querem. Mas, na prática, elas ficam sempre dentro de um pequeno universo de alimentos (geralmente orbitando em torno de pão, laticínios, arroz, doces e biscoitos).

## *Como deixar de comer com as emoções?*

Muitas vezes não estamos nem com fome, mas comemos os alimentos errados de uma forma emocional. Se estamos estressados, procuramos um chocolate. Se queremos “relaxar”, tomamos uma cerveja. Se estamos tristes, um pote de sorvete é a melhor companhia.

Muitos desses comportamentos foram criados pela indústria dos alimentos por meio de propaganda e pela adição de ingredientes na medida exata para criar essas emoções.

A saída para isso já consta no nosso plano: coma com atenção! Pratique estar no momento presente ao se alimentar da mesma forma que faz quando está meditando ou quando está desempenhando uma tarefa que requer 100% da sua atenção.

A consciência é o primeiro passo. Ao buscar a fuga em uma comida, pare, respire e reflita:

“O que estou buscando ao comer esse alimento? Relaxamento, prazer, distração? Como eu posso atingir essa emoção diretamente, sem precisar da muleta de uma comida?”

Só o fato de parar e se conscientizar do que está fazendo já é um passo enorme para se livrar da armadilha de comer com as emoções. Esteja atento, esteja presente.

## *Como se alimentar bem e manter a vida social?*

Está é mais uma desculpa que inventamos para não nos alimentarmos bem. Quando vamos a uma festa, ninguém está com uma arma em nossa cabeça ordenando que você coma todos os doces e salgadinhos que lhe oferecerem.

Mesmo que acreditemos que recusar uma comida oferecida em um evento social seja algo rude, ainda assim não precisamos jogar nossa saúde fora só para fazer o social. Basta você pegar uma porção pequena e escolher, dentre os alimentos oferecidos, aqueles que são menos ruins.

Se você vai a um evento social por semana e come uma pequena porção de um alimento não ideal, isso não vai arruinar todo o seu plano de comer bem. O impacto será mínimo. Não use a desculpa da vida social para jogar todo o trabalho por água abaixo.

## *Posso comer alimento X?*

Para saber se um alimento é natural ou não, pare um pouco e faça uma reflexão. Pense: eu poderia encontrar este alimento na natureza há mais de 10 mil anos? Caso a resposta seja positiva, é bem provável que o alimento seja bom. Em qualquer caso, você pode utilizar a lista que fornecemos no Capítulo 03.

## *Como me manter na linha quando as coisas dão errado?*

Um dos maiores desafios para quem está em uma dieta de perda de gordura é manter-se na linha quando as coisas dão errado.

Comer corretamente, seguindo um plano pré-definido, é relativamente fácil quando as coisas estão em ordem. Afinal, você planejou que comeria aquela salada de frutas no café da manhã em casa, aquele frango grelhado no almoço no restaurante do trabalho cujo cardápio lhe é familiar, aquele omelete no jantar novamente em casa.

O problema maior é quando as coisas saem do controle. Se você, por exemplo, perde a hora de acordar e pula o café da manhã em casa. A salada de frutas tende a virar um cookie na cantina do trabalho. Se você sai com os amigos, o frango grelhado vira uma picanha com fritas. Se está com dor de cabeça ou estressado à noite, o omelete dá lugar a uma lasanha congelada.

Os exemplos são muitos. Viagens, atropelos no trabalho, mal humor, trânsito. Tudo pode atrapalhar o planejamento de uma dieta.

A melhor maneira de lidar com esses “imprevistos” é, justamente, prevê-los. Você sabe que os dias não sairão sempre conforme o planejado. Sabe que haverá obstáculos como esses que citamos.

Por que não, então, antecipar suas desculpas no início do plano e saber o que fazer quando esses imprevistos acontecerem?

Quem começa uma dieta geralmente já tem escrito os horários e os alimentos, certo? Então acrescente também o que fará em cada caso. Planeje com antecedência para não se tornar vítima do acaso.

A dica aqui é controlar o seu ambiente. Tenha sempre à mão (em casa, no carro, no trabalho) alimentos adequados ao regime ao qual você está se propondo. Mantenha um estoque de emergência, para ser utilizado nos dias críticos.

Agindo desta maneira, você aumenta exponencialmente as suas chances de sucesso e corta suas próprias desculpas pela raiz.

## CAPÍTULO 09

# COMO OBTER ORIENTAÇÃO DE QUALIDADE

Se você quer levar a sério a ideia de um corpo novo em um ano, este eBook com certeza deve ser apenas o começo.

Há diversas outras fontes de informação de qualidade muito superior, sobretudo por terem sido escritas por especialistas no assunto, pessoas que dedicam uma vida a aprender como obter mais saúde e energia por meio da alimentação correta e de exercícios físicos adequados.

Este capítulo vai mostrar alguns livros e sites que você pode consultar no seu caminho para uma vida mais saudável. Todos eles estão alinhados com os princípios de reeducação alimentar e de exercícios sobre os quais falamos neste eBook.

Alguns deles, infelizmente, só estão disponíveis em inglês.

## *Livros*

- *The Paleo Diet*, de Loren Cordain (somente em inglês)
- *The Paleo Answer*, de Loren Cordain (somente em inglês)
- *The Paleo Diet Cookbook*, de Loren Cordain (somente em inglês)
- *The Paleo Solution*, de Robb Wolf (somente em inglês)
- *The Primal Blueprint*, de Mark Sisson (somente em inglês)
- *Salt, Sugar, Fat - How the food giants hooked us*, de Michael Moss (somente em inglês)
- *Emagrecer de Vez*, de Rodrigo Polesso
- *4 horas para o corpo*, de Tim Ferriss

- *A Barriga de Trigo*, de William Davis
- *Regras da Comida*, de Michael Pollan
- *O Poder do Hábito*, de Charles Duhigg

## *Sites*

- Nerd Fitness (em inglês)
- Mark's Daily Apple (em inglês)
- Robb Wolf (em inglês)
- Ninja Fitness (em inglês)
- Emagrecer de Vez
- Dieta Low-carb e Paleolítica
- Primal Brasil

## *Vídeos*

- Slim is simple, de Jonathan Bailor (em inglês)
- Why you got fat (em inglês)
- White Bread = Death! (em inglês)

## *Artigos*

- Gordura na dieta, do Dr. Drauzio Varella
- Paleo Diet: alimente-se como os homens das cavernas, do Mude.nu

## *Médicos e Nutricionistas*

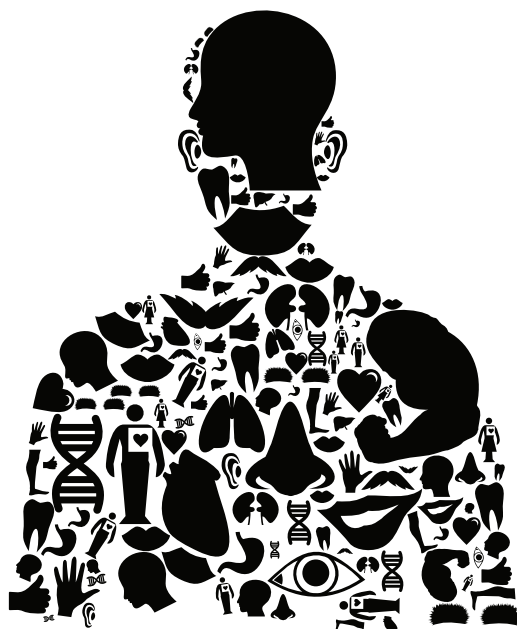
O Dr. José Carlos Souto tem reunido no blog “Dieta Low-carb e Paleolítica” uma lista de médicos e nutricionistas especializados neste tipo de alimentação natural sobre a qual falamos aqui no eBook. *Você pode acessar a lista completa neste link.*

# ACADEMIA DE PILOTOS

Em dezembro de 2013, será lançada a primeira turma da Academia de Pilotos Mude.nu, um curso on-line produzido pelos mesmos criadores da rede de desafios Mude.nu voltado para pessoas que queiram assumir o papel de protagonistas de suas vidas.

O curso será composto por cinco Painéis: mente, ação, corpo, dinheiro e relacionamentos. O Painel de Controle Físico utilizará os mesmos princípios da alimentação natural ensinados neste eBook, porém de forma muito mais aprofundada e com uma seção de interatividade para os alunos tirarem suas dúvidas. Também haverá parceria com nutricionistas e profissionais de educação física para os alunos que queiram um acompanhamento personalizado.

Se você tiver interesse no curso, acesse <http://mude.nu/curso>



**ANO NOVO, CORPO NOVO**

