

# Bem Estar e Saúde

**18 dicas simples para você melhorar o seu dia**



# Introdução

## Parte 1: Alimentação

Capítulo 1: O Gengibre

Capítulo 2: O que o limão pode fazer por você?

Capítulo 3: Óleos comestíveis e sua saúde, qual o risco?

Capítulo 4: Como o Ômega 3 pode ajudar sua saúde?.

# Parte 2:

# Emagrecimento

Capítulo 5: Como fazer para se livrar da Barriga?

Capítulo 6: Como fazer uma dieta saudável?

Capítulo 7: A dieta do ovo cozido funciona?

Capítulo 8: 25 benefícios surpreendentes da perda de peso.

# Parte 3:

# Atividades Físicas

Capítulo 9: 10 métodos para “escapar” de exercícios

Capítulo 10: Correr faz bem ao cérebro, ao corpo e às emoções

## Parte 4: Saúde

Capítulo 11: Assistir TV é prejudicial à saúde?

Capítulo 12: Cuidados essenciais com a saúde

Capítulo 13: Como está sua saúde mental?

Capítulo 14: Dor no ombro: isso é perigoso?

Capítulo 15: Resveratrol, emagrece e é bom para o coração

Capítulo 16: Deixar de fumar: o que vai acontecer depois?

# Olá, bem vindo.



Meu nome é Valmor Goulart, sou empreendedor digital, com foco em Saúde, Informática e Negócios Online.

É um prazer este contato com você. Espero que este e-book lhe seja útil.

Boa leitura.

# Introdução

## A obesidade é um perigo!

A prevalência de obesidade no mundo aumentou significativamente nos últimos anos; esta tendência pode ter consequências de longo alcance.



Como a obesidade desempenha um importante papel etiológico em uma variedade de doenças, incluindo a hipertensão, diabetes tipo 2, doença coronária e acidente vascular cerebral.

Os riscos relativos de diabetes tipo 2 foram relatados como sendo elevados entre as mulheres com Índices de Massa Corporal (IMC, peso em quilogramas dividido pelo quadrado da altura em metros) acima da média.

No Estudo de Segmento dos Profissionais da Saúde (EUA), nos homens obesos (IMC = 25-28,9 kg / M<sup>2</sup>) foi constatado um risco 50% maior que os homens com IMC inferior a 23 kg / M<sup>2</sup>; a obesidade moderada e obesidade severa foram associadas a um aumento de quase 2 vezes e 3 vezes maior, respectivamente, em risco de AVC.



Felizmente, há evidências crescentes que esses riscos podem ser revertidos. A perda de peso tem sido relatado como fator importante para melhorar a pressão arterial.

Infelizmente, em média, dois terços do peso que é perdido pelos pacientes em programas de perda de peso é recuperado em 1 ano, e quase tudo é recuperado dentro de 5 anos.

A elevada taxa de reincidência na perda de peso pode ser ocasionada, em parte, a fatores genéticos que determinam a obesidade (descoberta recentemente) e aos complexos sistemas bioquímicos que tendem a manter o peso corporal.

Esses achados levaram à conceitualização da obesidade como condição de doença crônica em vez de ser um problema causado por comer em excesso, atividade física inadequada e falta de força de vontade.

Os dados são, de fato, limitados sobre as consequências em longo prazo na perda de peso intencional entre pessoas obesas.

Embora a consideração tenha sido feita por profissionais de saúde, há que considerar outros fatores de risco, tais como o uso de cigarros.

A nossa análise baseia-se num modelo de relação entre IMC e cinco doenças, entre as quais a obesidade é uma doença.

**Fator de risco: hipertensão, hipercolesterolemia, diabetes tipo 2, e acidente vascular cerebral.**

O modelo é composto por um conjunto de equações que estimam os riscos de vida e custos destas doenças para os homens e mulheres em relação à idade atual e IMC; isto é semelhante aos modelos empregados anteriormente por dois dos autores em análises dos benefícios de deixar de fumar e em uma análise das consequências do colesterol.



A probabilidade de sobrevivência para qualquer idade futura, portanto, é calculada como a soma de três probabilidades:

- (1) sobrevivência dada antes do início de um AVC;
- (2) sobrevivência dada após início de um AVC;
- (3) sobrevivência livre dessas doenças.

Dados do [Serviço de Saúde Pública dos EUA](#)

# Alimentação

## Capítulo 1

### O Gengibre

Aromático, picante, o gengibre adiciona um sabor especial à comida. A raiz fresca de gengibre está disponível durante todo o ano.

O gengibre é o rizoma (Rizoma é uma raiz, mas não aquela raiz padrão que aprendemos a desenhar na escola, trata-se de uma raiz que tem um crescimento diferenciado, polimorfo, ela cresce horizontalmente, não tem uma direção clara e definida) da planta de gengibre com uma textura firme e estriada. A cor do rizoma de gengibre pode ser amarela, branca ou vermelha, dependendo da variedade. É coberto com uma pele acastanhada que pode ser espessa ou fina, dependendo de quando a planta foi colhida.



## **Benefícios para a saúde**

Historicamente, o gengibre tem uma longa tradição de ser muito eficaz no alívio de sintomas de desconforto gastrointestinal. Na medicina herbal, o gengibre é considerado como um excelente carminativo (uma substância que promove a eliminação do gás intestinal) e intestinal espasmolítico (uma substância que relaxa e acalma o trato intestinal). A pesquisa científica moderna revelou que o gengibre possui numerosas propriedades terapêuticas, efeitos antioxidantes, uma capacidade de inibir a formação de compostos inflamatórios diretos e efeitos anti-inflamatórios.

### **Alívio gastrointestinal**

Uma pista para o sucesso do gengibre na eliminação do desconforto gastrointestinal é oferecido por recentes estudos, que demonstraram que o gengibre é muito eficaz na prevenção dos sintomas do enjoo. De fato, em um estudo, o gengibre mostrou ser muito superior ao Dramin,

um medicamento de venda livre e de prescrição comumente utilizado para o enjoo. O gengibre reduz todos os sintomas associados ao enjoo, incluindo tonturas, náuseas, vômitos e sudorese.

### **Alívio seguro e eficaz de náuseas e vômitos durante a gravidez**

A ação anti vômitos do gengibre tem se mostrado muito útil na redução da náusea e vômito da gravidez, mesmo na forma mais grave, hiperemesis gravidum, uma condição que geralmente requer hospitalização. Num ensaio, a raiz do gengibre provocou uma redução significativa tanto da gravidade das náuseas como do número de ataques de vômitos em 19 de 27 mulheres no início da gravidez (menos de 20 semanas). Ao contrário de drogas anti vômitos, que podem causar danos ao feto, o gengibre é extremamente seguro, e somente uma dose pequena é requerida.



Um estudo clínico randomizados com um total de 675 participantes, publicada na edição de abril de 2005 da revista *Obstetrics and Gynecology* (publicação oficial do [Colégio Americano de Obstetras e Ginecologistas](#) . É popularmente conhecido como o "Green Journal".), confirmou que o gengibre é eficaz no alívio da náusea e vômitos durante a gravidez. A revisão também confirmou a ausência de efeitos colaterais significativos ou efeitos adversos sobre os resultados da gravidez.

### **Efeitos anti-inflamatórios**

O gengibre contém compostos anti-inflamatórios muito potentes chamados gingerols. Estas substâncias explicam por que tantas pessoas com osteoartrite ou artrite reumatóide tem reduções significativas em seus níveis de dor e melhorias na sua mobilidade quando consomem gengibre regularmente. Em dois estudos clínicos envolvendo pacientes que responderam a medicamentos convencionais e aqueles que usaram gengibre, os médicos descobriram que 75% dos pacientes com artrite e 100% dos pacientes com desconforto muscular sentiam alívio da dor e / ou inchaço.



Problemas relacionados à artrite com seus joelhos? Apimente suas refeições regularmente com gengibre fresco, sugere um estudo publicado em uma edição recente de osteoartrite e cartilagem. Neste estudo de doze meses, 29 pacientes com artrite dolorosa no joelho (6 homens e 23 mulheres na faixa etária de 42-85 anos) participaram de um estudo com placebo e gengibre. Os doentes mudaram de placebo para gengibre ou vice-versa após 3 meses. Após seis meses, o processo foi interrompido e vinte dos pacientes que desejaram continuar sendo observados por mais seis meses.



Ao final do primeiro período de seis meses, aqueles que receberam gengibre estavam experimentando significativamente menos dor nos movimentos do que aqueles que receberam placebo. Na fase final do estudo, quando todos os pacientes estavam recebendo gengibre, a dor permaneceu baixa naqueles que já estavam tomando gengibre na fase 2, e diminuiu novamente no grupo que tinha recebido placebo.

Não só as experiências subjetivas de dor dos participantes diminuíram, mas o inchaço nos joelhos e diminuição da inflamação, naqueles que foram tratados com gengibre.

### **Como funciona o processo anti-inflamatório do gengibre?**

Dois outros estudos fornecem razões possíveis. Um estudo publicado na revista Life Sciences (é uma [revista científica](#)

semanal que abrange a investigação sobre as moléculas, células e mecanismos fisiológicos) sugere que pelo menos uma das razões para os efeitos benéficos do gengibre é a proteção oferecida contra radicais livres por um de seus constituintes fenólicos ativos, o 6-gingerol. Neste estudo in vitro (tubo de ensaio), o 6-gingerol mostrou inibir significativamente a produção de óxido nítrico, uma molécula de nitrogênio altamente reativa que rapidamente forma um radical livre muito prejudicial chamado peroxinitrito.

Outro estudo publicado na revista *Radiation Research* descobriu que, em camundongos, cinco dias de tratamento com gengibre (10 mg por quilo de peso corporal) antes da exposição à radiação impediram um aumento dos danos causados pelos radicais livres nos lipídios, mas também diminuiu consideravelmente o esgotamento das reservas de glutathiona dos animais, um dos antioxidantes produzidos internamente mais importantes do organismo.

Um estudo publicado no [Journal of Alternative and Complementary Medicine](#) (é uma revista de acesso aberto, que publica artigos sobre relatórios analíticos, e observacionais, sobre tratamentos da medicina alternativa) coloca mais luz sobre os mecanismos de ação que fundamentam a eficácia anti-inflamatória do gengibre. Nesta pesquisa, foi demonstrado que o gengibre suprime os compostos pró-inflamatórios (citoquinas e quimiocinas) produzidos pelos sinoviócitos (células que compõem o revestimento sinovial das articulações), os condrócitos (células que compõem a cartilagem articular) e os leucócitos (células imunológicas).

Gingerols, os principais componentes ativos do gengibre e os responsáveis pelo seu sabor distinto, também podem

inibir o crescimento de células de câncer colorretal humano, sugere estudo apresentado no [Frontiers in Cancer Prevention Research](#), um grande encontro de especialistas em câncer.

Neste estudo, os pesquisadores da [Universidade de Minnesota Hormel Institute](#) alimentaram ratos criados com deficiência de um sistema imunológico; um meio miligrama de (6)-gingerol, três vezes por semana antes e depois de injetar corectal humano (células cancerosas) em seus flancos. Apenas 4 tumores foram encontrados no grupo de ratos tratados com Gingerol e 13 tumores nos ratinhos não tratados.



Figura 1 Universidade de Minnesota Hormel Institute

"Estes resultados sugerem fortemente que os compostos de gengibre podem ser agentes quimiopreventivos e / ou quimioterápicos eficazes para carcinomas colorretais".

Nesta primeira fase de experiências, os ratinhos foram alimentados com gengibre antes e após as células tumorais serem injetadas.

Em outro estudo, os pesquisadores irão alimentar os ratos com gengibre somente após seus tumores terem crescido a

um determinado tamanho. Isto irá permitir-lhes saber se um paciente poderia comer gengibre para retardar a metástase de um tumor não operável.

A Universidade de Minnesota solicitou uma patente sobre o uso de (6)-gingerol como um agente anti-câncer e licenciou a tecnologia para Pediatric Pharmaceuticals (Iselin, NJ).

O Gengibre causa a morte celular em células de câncer de ovário. Experiências laboratoriais apresentadas na 97ª Reunião Anual da Associação Americana para o Câncer, da Dra. Rebecca Lui e seus colegas da [Universidade de Michigan](#), mostraram que os gingerols, os fitonutrientes ativos no gengibre, matam as células cancerosas do ovário induzindo apoptose (morte celular programada) e autofagocitose (auto-digestão).



Figura 2 Universidade de Michigan

Extratos de gengibre têm mostrado ter efeitos antioxidantes, anti-inflamatórios e antitumorais em células. Para investigar este último, o Dr. Liu examinou o efeito de um extrato de gengibre inteiro contendo 5% de gingerol em um número de diferentes linhas de células de câncer de ovário. A exposição ao extrato de gengibre causou a morte celular em todas as linhas de câncer de ovário estudado.

Na presença de gengibre, uma série de indicadores-chave da inflamação (fator de crescimento endotelial vascular, interleucina-8 e prostaglandina E2) também foram diminuídos nas células de cancro do ovário. Os agentes quimioterapêuticos convencionais também suprimem estes marcadores inflamatórios, mas podem fazer com que as células cancerosas se tornem resistentes à ação dos fármacos. Liu e seus colegas acreditam que o gengibre pode ser de benefício especial para pacientes com câncer de ovário porque as células cancerosas expostas ao gengibre não se tornam resistentes aos seus efeitos destruidores de câncer. No caso do câncer de ovário, uma dose de prevenção - na forma deliciosa de uso liberal do gengibre - é uma ideia especialmente boa. O cancro do ovário é frequentemente mortal desde que os sintomas tipicamente não aparecem muito tarde no processo da doença, dependendo do tempo em que o cancro ovariano é diagnosticado, pode ter-se espalhado além dos ovários. Mais de 50% das mulheres que desenvolvem câncer de ovário são diagnosticadas nos estágios avançados da doença.

A Ação propulsora de imunização do gengibre pode ajudar a promover uma sudorese saudável, que é frequentemente

útil durante gripes e resfriados. Um bom suor pode fazer muito mais do que simplesmente ajudar a desintoxicação. Pesquisadores alemães descobriram recentemente que o suor contém um potente agente germinativo que pode ajudar a combater infecções.

Os pesquisadores isolaram o gene responsável pelo composto e a proteína que produz, e a chamaram de dermicidina.

A dermicidina é produzida nas glândulas sudoríparas do corpo, segregadas no suor e transportadas para a superfície da pele, onde fornece proteção contra microorganismos invasores, incluindo bactérias como *E. coli* e *Staphylococcus aureus* (uma causa comum de infecções cutâneas) e fungos, incluindo *Candida albicans*.

O gengibre é tão concentrado com substâncias ativas, que você não precisa usar muito para receber seus efeitos benéficos. Para a náusea, o chá do gengibre feito mergulhando uma ou duas fatias de 1 a 2 cm de gengibre fresco em uma xícara de água quente provavelmente será tudo que você precisa para resolver seu estômago.



Para a artrite, algumas pessoas têm encontrado alívio consumir tão pouco como uma fatia de 0,6 cm de gengibre fresco cozido em alimentos, embora nos estudos mencionados acima, os pacientes que consumiram mais gengibre tiveram alívio mais rápido e melhor.

O Rizoma da planta de gengibre, é conhecido botanicamente como officinale Zingiber.

O rizoma de gengibre pode ser amarelo, branco ou vermelho, dependendo da variedade. É coberto com uma pele acastanhada que pode ser espessa ou fina, dependendo se a planta foi colhida quando era maduro ou jovem. O rizoma de gengibre tem uma textura firme, ainda estriada e um sabor que é aromático, pungente e quente.



O gengibre é mencionado em escritos antigos chineses, indianos e do Oriente Médio, e tem sido muito apreciado por suas propriedades aromáticas, culinárias e medicinais. Depois que os romanos antigos importaram gengibre da China há quase dois mil anos, sua popularidade na Europa permaneceu centrada na região do Mediterrâneo até a Idade Média, quando seu uso se espalhou por outros países. Embora fosse um tempero muito caro, devido ao fato de que ele tinha que ser importado da Ásia, ainda estava em grande demanda.

Na tentativa de torná-lo mais disponível, os exploradores espanhóis trouxeram o gengibre para a América Central, México e América do Sul, e no século 16, estas áreas começaram a exportar a erva preciosa de volta para a Europa. Hoje, os principais produtores comerciais de gengibre incluem Jamaica, Índia, Fiji, Indonésia e Austrália.

Na aquisição selecione, sempre que possível, gengibre fresco em vez da forma seca da especiaria, uma vez que não só é superior em sabor, mas contém níveis mais

elevados de gingerol. A raiz fresca do gengibre é vendida na seção do produto dos mercados. Ao comprar raiz de gengibre fresco, certifique-se que é firme, suave e livre de mofo.



O gengibre é geralmente disponível em duas formas, quer jovem ou maduro. O gengibre maduro, o tipo o mais extensamente disponível, tem uma pele resistente que precisa ser descascado. Quando o gengibre é novo, geralmente disponível apenas em mercados asiáticos, não necessita ser descascado.



Assim como com outras especiarias secas, ao comprar o pó de gengibre seco, tente selecionar o gengibre cultivado organicamente uma vez que isso lhe dará mais garantia de que não foi tratado com agrotóxicos.

O gengibre fresco pode ser armazenado na geladeira por até três semanas se for deixado sem casca. Armazenado sem pele no freezer, manter-se-á para até seis meses.



O pó do gengibre seco deve ser mantido em um recipiente de vidro firmemente selado em um lugar fresco, escuro e seco. Alternativamente, você pode armazená-lo na geladeira, onde ele vai desfrutar de uma vida útil estendida de cerca de um ano.

### **Dicas de culinária para preparar gengibre**

Para remover a pele de gengibre maduro fresco, descascar com uma faca afiada. O gengibre pode então ser cortado, picado ou espremido. O sabor que o gengibre transmite a um prato depende de quando é adicionado durante o processo de cozimento. Adicionado no início, ele vai dar um sabor mais sutil, enquanto adicionado perto do final, ele vai entregar um sabor mais pungente.

### **Como desfrutar**

Algumas ideias de preparo rápido:

- Durante o calor use o gengibre com limonada. Combine o gengibre, suco de limão, suco de cana ou mel e água.
- Adicione inspiração extra aos seus pratos de arroz ao polvilhar gengibre ralado, e sementes de gergelim.
- Adicione o gengibre e suco de laranja no purê de batatas.
- Adicione gengibre ralado como recheio em maçãs assadas.
- Tempere seus legumes adicionando gengibre recém-picado.

Para a maioria dos nossos índices de nutrientes, adotamos os padrões governamentais para rotulagem de alimentos que são encontrados nos "Valores de Referência para Rotulagem Nutricional" da US Food and Drug Administration.

## Capítulo 2

### O Limão

Sabia que o limão é um poderoso aliado do nosso esforço para emagrecer?

Saiba porque:

Que o limão é benéfico à saúde já sabemos. Mas, **o quanto ele é bom para a saúde** é uma coisa que, salvo poucas exceções, só os profissionais da área de saúde sabem.

O limão é uma fruta ácida por excelência. É o rei dos temperos e o campeão dos remédios.



**Propriedades do limão: cem gramas de suco de limão contém:**

Calorias 44,6,

Água 89,4 g,

Hidratos de carbono 8,5 g,

Proteínas 1,0 g,

Gorduras 0,7 g,

Sais 0,4 mg,

Vitamina A 20 U.I.,

Vitamina B1 (Tiamina) 55,0 mg,

Vitamina B2 (Riboflavina) 60,0 mg,

Vitamina B5 (Niacina) 0,31 mg,

Vitamina C (Ácido Ascórbico) 30,2 mg

**Cada 100 gramas de sais do limão contém:**

Potássio 127,0 mg,

Cálcio 107,0 mg,

Fósforo 21,0 mg,

Sódio 9,0 mg,

Ferro 0,35 mg

**O que o limão pode fazer por você?**

### 1 - O limão pode ser usado para combater a febre!

“O Dr. Maglieri, de Roma, obteve curas notáveis em casos de febres resistentes a medicamentos convencionais usando limão. O remédio consistia num limão cortado em rodela e fervido em três xícaras de água até que esta ficava reduzida a um terço”. (As frutas na Medicina Doméstica, Dr. A. Balbach)

### 2 - O limão emagrece...

Consumir limão diariamente pode prevenir ou reduzir o desenvolvimento de “excessos” indesejáveis, pois ele tem propriedades adstringentes e diuréticas e ajuda na dissolução de células gordurosas. Por ser diurético, laxante e possuir propriedades alcalinizantes, o limão é usado nos processos de emagrecimento.



Figura 3 Usado na água contribui para a alcalinização do sangue e o emagrecimento

### 3 - Opinião dos médicos sobre o limão:

“Nenhuma fruta, diz o Dr. Alberto Seabra, tem valor medicinal igual ao do limão. É digno de uma monografia.”

Um médico brasileiro, o Dr. Eduardo Magalhães, encarou-o na multiplicidade de seu uso culinário. O uso do limão tem vencido doenças artríticas mais e melhor do que qualquer outra fruta. Um professor alemão, o Dr. Schomole, não hesita em proclamar que, tomado regularmente de manhã e à noite, o suco de limão é o verdadeiro **elixir da longa vida**.

#### 4 - Quais as indicações mais comuns do limão?

Tem indicações e emprego no [impaludismo](#) (Doença contagiosa produzida por um protozoário parasita dos glóbulos vermelhos do sangue, do gênero Plasmodium, transmitida por um mosquito das regiões quentes e pantanosas, o anófele. (Sin.: malária, maleita, paludismo.) ), na asma, na dispepsia (dificuldade ou embaraço na digestão), na [enxaqueca](#) (dor que afeta apenas um dos lados da cabeça e que é acompanhada de náuseas e, às vezes, de vômitos), e capaz de numerosas aplicações externas.

#### 5 - O limão é diurético

Por ser diurético, o limão pode ser empregado em [nefrites](#) (doença inflamatória do rim: presença de proteínas [albumina] na urina, aumento da taxa de ureia no sangue, edemas, hipertensão arterial).



## 6 - Antitérmico, o suco pode ser usado como anti infeccioso

O ácido cítrico, princípio ativo do limão, em contato com meio celular, é transformado durante a digestão atuando como um alcalinizante, neutralizando a acidez. O limão é reconhecido como antibiótico e anticéptico intestinal. Poderoso nos processos de desintoxicação. Estudos mostraram que o suco do limão é letal para os germes, sendo usado no tratamento da tuberculose, tifo e sífilis.

## 7 - Regulador intestinal

O limão é ideal como regulador do intestino por ser um laxante suave. Neutraliza e ajuda na expulsão de toxinas. Sua ação desintoxicante e digestiva contribui para estimular o sistema cardiovascular e respiratório.

O chá de folhas de limão é excelente no tratamento de gripes e resfriados:



## 8 - Eficaz na prevenção do diabetes

Muito utilizado nas disfunções hepáticas e pancreáticas, tem uma função reguladora sobre o pâncreas. Além disso, o limão evita a formação de cálculos renais e da vesícula.

## Capítulo 3

### Cuidado com a alimentação

**O que você está comendo é bom para você?**

**Óleos comestíveis e sua saúde, qual o risco?**

O uso de óleos comestíveis podem, segundo inúmeras pesquisas feitas nos Estados Unidos, Canadá e Europa, comprometer, indelevelmente, sua saúde. Com raras exceções. Abaixo listamos alguns mais conhecidos e muito consumidos.

Você usa óleos no preparo dos alimentos? Quais?

Você sabia que a maioria dos óleos são prejudiciais à sua saúde?

O óleo de soja é extraído da semente de soja e é utilizado como fonte de alimento. A soja pertence à família das

leguminosas, plantas cuja semente encontra-se dentro de vagens.



### Como é produzido o óleo de soja?

Para extrair o óleo é necessário colocar suas sementes em uma prensa de alta pressão que as espremerá até retirar-se todo o óleo contido nelas. A alta pressão causa variações de temperatura que torna o óleo de coloração escura e sabor forte. Após a prensa é feito o processo de clarificação e refinação para eliminar impurezas.

Na extração à baixa pressão, não há aquecimento do óleo e o rendimento é bem inferior, em termos quantitativos, ao procedimento de alta pressão. A prensa a frio, produz um óleo de qualidade superior, mas, por motivos de altos custos, não é acessível à maior parte da população.

*(Este processo é utilizado em maior escala em óleos de oliva.)*

Um dos procedimentos para óleo de soja é o de embeber as sementes num líquido, solvente orgânico geralmente, capaz de dissolver o óleo. A mistura de óleo e solvente é posteriormente submetida a uma série de processos para separá-los.

## E isto tudo é bom para a saúde?

Para saber isso vejamos as propriedades deste óleo:

100 gramas de óleo de soja contém:

Calorias: 763;

Gorduras saturadas: 15 g

Gorduras Poliinsaturadas: 45 g

Gorduras Monoinsaturadas: 11 g

Fibra Alimentar: ZERO

Vitaminas (A, B6, B12, C, D): ZERO

Cálcio, ferro e magnésio: ZERO

**Pode-se deduzir daí que não deve ser saudável.**

*Assista o vídeo em <http://bemestaresaude.org/oleos-comestiveis-e-sua-saude/> onde o Dr. Lair Ribeiro fala, sem meias palavras, sobre este assunto.*

## Óleo de girassol:

O óleo de girassol é extraído da semente da planta do mesmo nome e é também **muito utilizado para fritar alimentos**, serve como biocombustível, e também é usado em cosméticos.



Devido a sua grande concentração de vitamina E, é recomendado para usar na pele (uso tópico) para proteção e fortalecimento.

### **Óleo de amendoim:**

O óleo de amendoim é um óleo de origem vegetal, com coloração amarelo pálido e odor suave, obtido a partir da prensagem de sementes de amendoim.



O óleo de amendoim é frequentemente utilizado na culinária, porque tem odor e sabor suave e resistência a elevadas temperaturas, sendo portanto ideal para frituras.

Assim como outros óleos vegetais, o óleo de amendoim pode ser reciclado e transformado em sabão ou biodiesel.

Devido à presença de grandes quantidades de gorduras insaturadas, este óleo é considerado mais saudável que o óleo de soja.

Estudos indicam que o uso frequente de óleo de amendoim nas dietas pode auxiliar no aumento do bom colesterol. Este óleo apresenta elevados teores de vitaminas D e E, e é de fácil digestão, sendo muito indicado por nutricionistas.

### Óleo Canola:

O óleo canola é um termo genérico internacional, não uma marca registrada industrial, cuja descrição oficial é "...um óleo que deve conter menos de 2% de ácido erúxico e cada grama de componente sólido da semente seco ao ar deve apresentar o máximo de 30 micromoles de glucosinolatos " (Canola Council of Canada, 1999).



O termo canola se refere a variedades de plantas de três espécies da família das crucíferas, pertencentes ao gênero Brassica, que produzem um óleo comestível.

Na verdade óleo de canola "não existe"! Existe óleo canola! A palavra canola é uma "sigla": Can(adian) +o(il) + l(ow) + a(cid), uma contração que significa "óleo canadense de baixo teor de ácido".

As plantas (variedades oleaginosas do gênero Brassica) de onde extraem o óleo são: Brassica napus, Brassica rapa, e Brassica juncea; a canola foi desenvolvida por melhoramento genético convencional a partir da colza no início da década de 1970.

**Atenção!** Para cada cem gramas, o óleo Canola possui 63g de Gorduras Monoinsaturadas: (quase seis vezes mais que o óleo de soja), 28 g de Gorduras Poliinsaturadas e apenas 7g de Gorduras saturadas (a "boa" gordura, que faz bem à saúde).

## Nenhum óleo vegetal é bom?

Tudo tem exceção! Com os óleos não é diferente. O óleo de coco é saudável.

### Óleo de coco:

É um óleo vegetal conhecido também como manteiga de coco, uma substância graxa que contém cerca de 90% de ácidos saturados.



É um alimento complementar com inúmeras propriedades benéficas para a saúde, proporcionando fortalecimento do sistema imunológico, facilitando a digestão e a absorção de nutrientes.

São encontradas diversas substâncias no óleo de coco, entre elas os ácidos graxos essenciais e o glicerol, que é importante para o organismo - com ele o corpo produz ácidos graxos saturados e insaturados de acordo com suas necessidades.

O óleo de coco virgem não é um medicamento, e sim um alimento complementar coadjuvante na prevenção de diversas doenças. Por isso, deve ser consumido diariamente para que o organismo obtenha uma reserva de ácidos graxos.

Emprega-se fundamentalmente como umectante (em forma de sabões) e atua sobre a pele como uma capa protetora ajudando a reter a umidade. Atua como um

azeite suave e sedoso muito recomendado para pele irritada e inflamada e também se recomenda para aquelas pessoas que têm uma pele sensível. É um excelente condicionador sem enxague para o cabelo se é aplicado em pequenas quantidades nas pontas, com o cabelo limpo.

O teor de gordura saturada do óleo de coco é semelhante ao do leite humano, o que significa que ela é de fácil digestão, gerando energia rapidamente e efeito benéfico sobre o sistema imunológico.

Quando submetido a altas temperaturas, o óleo de coco virgem não perde suas características nutricionais, sendo considerado um óleo estável. É também considerado o mais saudável para cozinhar, não apresentando gordura trans gerada pelo processo de hidrogenação, que está presente em todos os óleos de origem vegetal.

O óleo de coco é um gerador de espuma e por esta razão se emprega na indústria de elaboração de sabão, além da indústria alimentícia, na elaboração de coberturas de chocolate para sorvetes.



Na produção de resinas para a indústria química, nos produtos de confeitaria e na elaboração de "snacks", óleos sulfonados e diversos outros produtos na indústria de matérias primas para cosméticos, produtos de limpeza e aditivos de diversos fins e como biodiesel.



## Capítulo 4

### Ômega 3

#### Como o Ômega 3 pode ajudar sua saúde?

## *O que é o Ômega 3?*

O ômega 3 é uma gordura poli-insaturada com nutrientes fundamentais para o seu corpo. Ele representa uma família de ácidos graxos e os tipos mais frequentes e melhores para a saúde são: ácido alfa-linolênico, ácido eicosapentaenoico (EPA) e o ácido docosaenoico (DHA). É essencial, ou seja, o corpo não consegue produzi-la, devendo ser obtida por meio da alimentação ou de suplementos especializados.

## *O que acontece se ingerimos ômega 3?*

A ingestão do ômega 3 auxilia na diminuição dos níveis de triglicerídeos e colesterol ruim LDL, enquanto pode favorecer o aumento do colesterol bom, HDL. Possui ainda importante papel em alergias e processos inflamatórios.

As gorduras são importantes fontes de energia, conferem sabor aos alimentos e são primordiais para a absorção, no intestino, das vitaminas lipossolúveis (vitamina A, vitamina D, vitamina E e vitamina K), e não devem ser excluídas da dieta.

## *Onde encontramos ômega 3?*

Podemos encontrar o “bom” ômega 3 (de cadeia longa) nos peixes de águas profundas como salmão, atum, bacalhau, sardinhas, arenque, albacora, cação, peixes frescos marítimos, ovos caipiras e carne de gado que “pasta”.



Os ômega 3 (de cadeia curta) menos adequados, com poucos benefícios para a saúde, são encontrados em óleos extraídos de soja, de girassol, de milho. Este minúsculo ômega 3 também está presente em alguns vegetais “verdes” como brócolis, rúcula, couve e espinafre.



As sementes de linhaça e o óleo de linhaça são boas alternativas como fonte de ômega 3.



### *Quais os benefícios do ômega 3 para nossa saúde?*

Além de trazer inúmeros benefícios a sua saúde como: o aumento de uma maneira incrível na proteção de seu sistema imunológico diminui sua pressão arterial, possui propriedades anti-inflamatórias muito poderosas e favorece sua pele, para que a mesma fique macia e com um ar rejuvenescedor.



Mais de 20% do cérebro é constituído de substâncias gordurosas que desempenham importantes funções. O desempenho do nosso cérebro depende não só da

quantidade de gordura que ingerimos, mas principalmente do tipo de gordura. Esta gordura é encontrada principalmente nos peixes, o ômega 3.



Estudos mostram que o consumo regular de ômega 3 auxilia a concentração, memória, habilidades motoras, velocidade de reação e neutraliza o stress, inibe a agregação plaquetária (efeito antitrombótico), além de estimular a vasodilatação.

Uma pesquisa feita pelo [Physician's Health Study](#) dos Estados Unidos com 22 mil homens concluiu que aqueles com maiores níveis de ômega-3 no sangue tinham menor risco de morte súbita. Além disso, o estudo observou que pessoas idosas que consomem uma porção de peixe rico em ômega 3 por semana têm 44% menos chances de sofrer um infarto.



Outro estudo realizado no Centro para a Programação Fetal, no [Statens Serum Institut de Copenhagen](#) na Dinamarca, e publicado na revista da Associação Americana do Coração demonstrou que o risco de mulheres em idade reprodutiva terem distúrbios cardiovasculares é muito menor em quem consome peixes ricos em ômega 3 do que naquelas que não comem este alimento.



Esta pesquisa envolveu 49 mil mulheres com idade média de 30 anos durante oito anos e concluiu que mulheres que raramente ou nunca ingeriam pescados demonstraram 50% mais problemas cardiovasculares do que aquelas que sempre consumiam o alimento e 90% a mais em relação às mulheres que comiam peixes ricos em ômega 3 semanalmente.

### *O ômega 3 emagrece?*

O ômega 3 tem uma ação importante antioxidante, mas não emagrece. Para emagrecer é necessário um estilo de vida que envolve alimentação estratégica, atividade física correta e mentalidade também. Não existe solução mágica para emagrecer.



Se não for possível ingerir a quantidade necessária de Ômega 3 via alimentação (tem gente que não gosta de peixe - muita gente), então a saída são os suplementos. Aí surge uma questão: como tomar? Quantas cápsulas (por dia ou por semana?) e quais são os melhores horários?

Evidentemente, o médico (nutricionista) é o melhor conselho, mas, na falta (não é fácil ter um médico à disposição, não é mesmo?) o melhor procedimento é tomar o ômega 3 junto com as principais refeições.

A quantidade varia de pessoa para pessoa, conforme a idade e o peso. Porém, até conversar com o médico, o ideal é limitar a uma cápsula por dia. E, no menor tempo possível, procure o médico para se informar e usufruir dos benefícios do ômega 3 com segurança.



# Emagrecimento

## Capítulo 5

Como fazer para se livrar da Barriga?



Todos nós estamos cada vez mais interessados na saúde, no bem-estar e na boa forma.

Por isso que tanta gente frequenta academia, pratica esportes e busca seguir uma dieta equilibrada.

A alimentação balanceada é indispensável para se alcançar um corpo saudável.

Há alguns alimentos, por exemplo, que devem ser evitados, principalmente se você preza por uma barriga sem excesso de gorduras.

## Siga esses 6 procedimentos:

### 1. Alimentos lácteos



O leite não é tão saudável quanto às pessoas pensam.

Evite consumi-lo, principalmente pelas manhãs, não só o leite, como seus derivados.

### 2. Álcool, açúcar e alimentos processados



Sabemos que estes alimentos são péssimos para quem quer emagrecer, então reduza ao máximo a ingestão deles.

A parte mais importante é reduzir os açúcares (se possível, eliminar seu uso) e amidos (carboidratos). Estes são os alimentos que estimulam a secreção de insulina acima do necessário.

Creio que você já sabe, a insulina é o principal hormônio de armazenamento de gordura no corpo.

Quando a insulina diminui, a gordura tem um tempo menor de ação e o corpo começa a queimar gorduras.

Outro benefício da redução da insulina é que seus rins eliminam o excesso de sódio e água do corpo, o que reduz o inchaço e o peso desnecessário da água.

Não é raro perder até 10 quilos (às vezes mais) na primeira semana comendo desta forma, tanto a gordura corporal quanto o peso da água.

### 3. Sal



Sabemos que este ingrediente é indispensável para melhorar o sabor de muitos alimentos, mas o seu uso em excesso ajuda na retenção de líquido.

Você deve substituí-lo por especiarias naturais, como cebola, gengibre ou alho, que também dão um toque especial para as suas refeições.



### 4. Comidas picantes



Este tipo de alimento é o preferido de muita gente, mas é muito propenso a causar problemas de digestão, especialmente quando consumidos em excesso.

Evite-os ou, pelo menos, coma com moderação.

## 5. Carboidratos



Evite comer massas, como pizza, macarrão e pães - eles são altamente calóricos.

As pessoas que usam dieta low-carb podem comer normalmente, porque comem corretamente! Aqueles que restringem sua dieta à redução de gorduras e calorias, acabam com fome, além da baixa eficácia.

Corte os carboidratos, reduza a insulina e você começará a comer menos calorias automaticamente e, o melhor, sem fome.

Simplificando, baixando sua insulina você coloca a perda de gordura em “piloto automático”.

Por outro lado, você pode investir em frutas, principalmente antes do almoço.



Essa estratégia é boa para combater a ansiedade, que é o que mais estimula a fome descontrolada.

*Não consuma frutas durante a noite, pois o organismo acaba acumulando açúcar e, em seguida, não pode queimar.*

Com o metabolismo em marcha lenta, uma alimentação errada pode provocar aumento de peso e ainda atrapalhar o sono.

"À noite as atividades diminuem e o metabolismo desacelera. Conseqüentemente, gastamos menos energia. Por isso é necessário tomar ainda mais cuidado com os alimentos ingeridos e optar por uma refeição leve", comenta a nutricionista [Cintya Bassi, do Hospital e Maternidade São Cristóvão](#).

Não coma alimentos gordurosos e de difícil digestão, como carnes vermelhas, cremes ou queijos amarelos, que demandam mais energia do organismo.

Além disso, bebidas ricas em cafeína também não devem fazer parte do cardápio: café, chá mate e preto e refrigerante à base de cola são estimulantes.

## Capítulo 6

### Como fazer uma dieta saudável?

Cardiologistas de todo o mundo hoje têm consenso em um ponto: uma dieta saudável para o coração deve ter orientação profissional.

Porém, bom senso não faz mal a ninguém, certo?

Você pode adotar uma dieta e controlar o consumo de alimentos tomando como base os hábitos das pessoas que obtêm sucesso e emagrecem de forma saudável.



## Como conseguir emagrecer de forma saudável?

- 1 - Maior ingestão de gorduras monoinsaturadas em comparação às saturadas
- 2 - Consumos moderado de álcool e laticínios
- 3 - Baixa ingestão de carne vermelha



4 - Alto consumo de legumes, frutas, oleaginosas (como nozes e castanhas), cereais e peixes.



Esta dieta está fortemente ligada à redução dos riscos de doenças do coração.

Ela também serve para a manutenção da boa forma e mais: é também considerada antidepressiva.



Ou seja, quem segue esta dieta tem pouca probabilidade de desenvolver problemas como ansiedade e depressão.

Pesquisadores das universidades de Las Palmas de Gran Canaria e de Navarra (ambas na Espanha) avaliaram os efeitos desta dieta contra a depressão em um estudo realizado com 10.094 pessoas.



Figura 4 universidade de Las Palmas de Gran Canaria

Após acompanharem os voluntários por cerca de quatro anos, os pesquisadores identificaram 480 novos casos de depressão - a maioria (324 ocorrências) em mulheres.

Os que seguiram a dieta apresentaram risco 30% menor de desenvolver depressão.

Para chegar aos resultados, foram ajustados outros fatores influenciáveis, como estilo de vida, estado civil, doenças crônicas e uso de antidepressivos.

O que explica o fato desta dieta ser tão boa para o coração e cérebro?

Ela é rica no ácido graxo ômega 3 (presente em peixes de água fria, como o salmão), que influencia na estrutura do sistema nervoso central e no transporte de neurotransmissores.



Figura 5 Salmão

Os ácidos graxos têm atividade anti-inflamatória e ajudam na limpeza das artérias.

Além de serem ótimos para a saúde das artérias, eles contribuem para uma melhor plasticidade cerebral (capacidade de os neurônios se comunicarem), fator importante para o equilíbrio emocional das pessoas.

Esta dieta também oferece bons teores de folato e vitamina B12 (presentes em vegetais, peixes e ovos), nutrientes que protegem o coração e o cérebro e funcionam como cofatores na síntese de serotonina, neurotransmissor muito importante para o otimismo e bom humor.

Outro benefício dela: a perda e a manutenção do peso de uma forma totalmente natural.



Um mês adotando essa dieta certamente levará você a perder de três a cinco quilos.

## Como seguir esta dieta?

É simples, e você tem duas sugestões:

### Sugestão 1

#### Café da Manhã:

- Pão integral (apenas uma fatia), bolacha de água e sal ou torrada com manteiga ou ghee (manteiga indiana)



Figura 6 Ghee

- Leite desnatado ou queijo branco ou iogurte natural
- Pode-se substituir café por chá verde.
- Cereais, ou aveia.



Figura 7 Aveia

**Lanche da manhã:** fruta da época ou suco natural (uva ou suco de uva)



**Almoço e jantar:**

- Arroz (preferencialmente integral) ou batata ou mandioca ou milho ou inhame.



Figura 8 Sopa de inhame

- Feijão - pode ser trocado por ervilha, soja, grão-de-bico, ou lentilha



Figura 9 Grão de bico

- Carnes magras e grelhadas, cozidas e assadas, preferencialmente peixe.



- Ovo cozido ou omelete. Incluir legumes crus e cozidos como: tomate, cenoura, beterraba, nabo, rabanete, abobrinha, abóbora, chuchu, berinjela, quiabo, vagem, pepino, jiló.



A sugestão é que sejam temperados com um pouco de azeite e alho.

Verduras cruas e cozidas como: alface, acelga, agrião, escarola, mostarda, espinafre, couve, rúcula ou almeirão.



*Importante: Uma colher de farinha de linhaça na refeição do almoço ajuda a diminuir a absorção de gorduras e carboidratos.*

Lanche da tarde: fruta ou suco natural

Lanche da noite: chá e torrada integral

## Sugestão 2

**Café da manhã:**

- iogurte com fruta e cereais sem açúcar, ou vitamina com iogurte desnatado com aveia em flocos e banana, ou leite desnatado com pão integral e manteiga ou ghee.



### Almoço ou jantar:

- Salada verde com abacaxi e azeite para temperar.
- Arroz (preferencialmente integral), ou batata cozida, ou purê de mandioca ou purê de mandioquinha.



- Feijão ou vinagrete de grão (lentilha, soja, feijão branco ou ervilha).
- Filé de peixe assado com linhaça e gergelim.



- Tomate recheado com queijo branco ou legumes cozidos (cenoura, beterraba, chuchu, abobrinha).
- Suco de laranja com couve.
- Queijo branco com geleia de goiaba sem açúcar ou fruta da época



**Lanche da tarde:** abacate ou fruta com farinha de linhaça, ou suco de limão com água de coco



**Ceia:** chá verde com suco de maracujá



**Sugestão de lanches saudáveis:** Pastel assado de berinjela, sanduíche de pão integral com sardinha, cebola e alface. Sopa de abóbora com gengibre.



**Sugestão de adaptação:** você pode substituir o pão integral por uma tapioca recheada com queijo branco.

## Capítulo 7

### A dieta do ovo cozido funciona?



Se você quer resultados rápidos na sua luta para perder peso, a dieta do ovo cozido é perfeita.

Pelo menos é o que garantem os seus praticantes, espalhados por todo o mundo e que não param de aumentar, graças ao sucesso desta receita nas redes sociais.

Apenas alguns ovos, alguns legumes e algumas frutas cítricas compõem o cardápio desta dieta.



E isso já é o suficiente para fazê-la completa e proporcionar grandes resultados.

Ele irá acelerar o metabolismo e queimar a gordura.

Além disso, você não vai sentir fome.

Durante a dieta, você deve beber muita água para hidratar o corpo e também facilitar a desintoxicação.



Tome de oito a dez copos por dia.

Esta dieta tem regras simples.

Você não pode comer coisas como doces, pizza e hambúrguer.

Também não pode consumir refrigerante e bebida alcoólica.

Além disso, limite o sal e evite o açúcar.

Você pode perder até 8 quilos em apenas 14 dias!

E, se mantiver uma rotina alimentar saudável no pós-dieta, certamente não vai recuperar o peso perdido.

Este é o menu das duas semanas de dieta:

### Semana 1

#### - segunda-feira

Café da manhã: Café com mel\*, 2 ovos cozidos e 1 fruta cítrica.

Almoço: Arroz integral, batata-doce e 2 maçãs.

Jantar: 1 prato grande de salada e frango.

*\*Café com mel porque o açúcar é um dos maiores inimigos da saúde.*

#### - terça-feira

Café da manhã: Café com mel, 2 ovos cozidos e 1 fruta cítrica.



Almoço: salada de legumes verdes e frango.

Jantar: Arroz integral, salada de legumes, 1 laranja e 2 ovos cozidos.

#### - quarta-feira

Café da manhã: Café com mel, 1 fruta cítrica e 2 ovos cozidos.

Almoço: Arroz integral, queijo magro, 1 tomate e batata-doce.



Jantar: salada e frango.



- quinta-feira

Café da manhã: Café com mel, 2 ovos cozidos e 1 fruta cítrica.

Almoço: Arroz integral com frutas.



<http://bemestaresaude.org/>

Jantar : salada e frango.

**- sexta-feira**

Café da manhã: Café com mel, 2 ovos cozidos e 1 fruta cítrica.

Almoço: Arroz integral , legumes cozidos e 2 ovos.

Jantar: salada e peixe.



**- sábado**

Café da manhã: Café com mel, 2 ovos cozidos e 1 fruta cítrica.

Almoço: Arroz integral com frutas.

Jantar: frango e legumes cozidos.



**- domingo**

Café da manhã: Café com mel, 2 ovos cozidos e 1 fruta cítrica.

Almoço: salada de tomate, legumes cozidos e frango.



Jantar: frango e legumes cozidos.

## Semana 2

### - segunda-feira

Café da manhã: Café com mel , 2 ovos e 1 fruta cítrica.

Almoço: salada e frango.

Jantar: Arroz integral , 1 laranja, salada e 2 ovos

### - terça-feira

Café da manhã: Café com mel , 2 ovos e 1 fruta cítrica.

Almoço: Arroz integral , 2 ovos e legumes cozidos.



Jantar: salada e peixe grelhado.

### - quarta-feira

Café da manhã: Café com mel , 2 ovos e 1 fruta cítrica.

Almoço: salada e frango.

Jantar: Arroz integral , 1 laranja e salada de legumes com 2 ovos.

### - quinta-feira

Café da manhã: Café com mel , 2 ovos e 1 fruta cítrica.

Almoço: Arroz integral, legumes cozidos no vapor com queijo de baixo teor de gordura e 2 ovos.



Jantar: salada e frango

### - sexta-feira

Café da manhã: Café com mel , 2 ovos e 1 fruta cítrica.

Almoço: Arroz integral com sardinha.

Jantar: Arroz integral, salada e 2 ovos.

**- sábado**

Café da manhã: Café com mel , 2 ovos e 1 fruta cítrica.

Almoço: Arroz integral, salada e frango.



Jantar: Arroz integral com frutas.

**- domingo**

Café da manhã: Café com mel , 2 ovos e 1 fruta cítrica.

Almoço: Arroz integral, legumes cozidos e frango.

Jantar: Arroz integral, legumes cozidos e 2 ovos.

Muito simples, não?

Para obter resultados melhores, pratique exercícios ao menos uma hora por dia.



### **IMPORTANTE!**

Esta dieta quase não tem carboidratos e esse é um dos motivos pelos quais ela funciona.

Mas você precisa consultar um médico antes de iniciá-la.

Aliás, nunca faça dietas de nenhum tipo sem antes consultar um médico.

## Capítulo 8

### 25 benefícios surpreendentes da perda de peso

De dormir melhor a um melhor desempenho sexual, há mais no processo de emagrecer do que apenas obter um físico melhor.

Depois de meses e meses de exercício, e dizer não ao happy hour, você finalmente perdeu aquela barriga teimosa. Parabéns! Tenho certeza que você se sente mais confiante sobre sua aparência.

Perder peso não é fácil (cerveja em uma tarde de domingo é algo tentador!) Mas tem alguns benefícios reais, muitos que você irá querer. Sexo melhor e pele mais brilhante são apenas o começo ...

Livrar-se de suas "roupas largas", porque uma vez que você começa esta é uma consequência natural da perda de peso.

#### 1. Dormir melhor

Como resultado de sua perda de peso você vai realmente obter melhor qualidade de sono agora. Pesquisas mostram que perder 5% do seu peso corporal pode ajudá-lo a dormir melhor e mais durante toda a noite. Além do mais, livrar seu corpo de excesso de gordura também pode ajudar a aliviar a apnéia do sono.



## **2. Melhor equilíbrio hormonal**

Quando você pensa em hormônios, seus anos de adolescência podem surgir à mente, mas eles desempenham um papel em mais do que apenas o seu impulso sexual crescente durante a puberdade. Sua glândula tireoide faz e libera dois hormônios muito importantes que regulam o seu metabolismo e também pode afetar a força muscular entre outras coisas. Quando você livrar o seu corpo do excesso de gordura, seus hormônios estabilizarão e, como resultado, é mais fácil para você manter e até mesmo aumentar a sua perda de peso, diz Isabel Smith, MS, RD, CDN, nutricionista e fundador da Isabel Smith Nutrition.



### **3. Melhor desempenho sexual**

Muito cansado? Não mais. De repente, você não precisa pensar duas vezes antes de entrar no “clima”. De acordo com especialistas, a perda de peso tem sido associada a níveis de testosterona reforçada e um aumento da libido, e perder apenas 10 quilos é suficiente para estimular os hormônios sexuais. Além do mais, praticando exercícios todas as manhãs também aumenta o fluxo sanguíneo para a área pélvica, melhorando ainda mais seu desempenho.



#### **4. Aumento do desempenho sexual**

Entre o impulso de energia causado pela perda peso e o aumento da resistência adquirido nas horas passadas na academia, se você realmente quisesse ir toda a noite você poderia. Aumento da aptidão física tem sido associada com maior satisfação no quarto, de acordo com Smith. Então, não só você quer ficar ocupado com mais frequência, mas o ato real em si é mais agradável para você e seu parceiro(a).



#### **5. Melhor humor**

Frequentar a academia pode ter moldado seu corpo para o que é agora, mas também melhorou a sua aptidão mental. Exercícios liberam substâncias químicas chamadas endorfinas. Endorfinas são responsáveis por esse bem estar que você sente pós-treino. Eles interagem com os receptores em seu cérebro, reduzindo sua percepção da dor e produzem uma sensação positiva no corpo.



## **6. Menos dor nas articulações**

Suas articulações, que já tem um desgaste natural do tempo, apresentam uma sensível melhora. Simplificando, quanto menos você pesa menos o seu quadro esquelético e articulações têm de suportar, o que se traduz em menos dor nas articulações.



## **7. Pele mais clara e brilhante**

Você pode ter começado sua rotina saudável com a única intenção de emagrecer, mas um bônus adicional de sua jornada de perda de peso acontece na forma de pele brilhante. Você pode atribuir sua nova tez ao aumento em nutrientes de todas aquelas frutas e legumes que você provavelmente comeu e também a todos os momentos de suor que, literalmente, empurrou as toxinas para fora de seus poros, incentivando uma maior desintoxicação, segundo Smith. Apenas certifique-se de lavar o rosto regularmente após a sessão de exercícios para evitar acne indesejada e poros entupidos.



## **8. Alívio do estresse**

Além do benefício de perder peso, você ganhou um bônus extraordinário: as coisas que você faz para perder peso - comer uma dieta equilibrada, exercício consistente e dormindo regularmente - são também algumas das melhores maneiras de aliviar o stress e a ansiedade.



## 9. Mais dinheiro

Quem precisa gastar com bebidas? Você não. Cozinhando mais e bebendo menos não somente você está chegando mais perto de seus objetivos de perda do peso, mas também está economizando. É matemática simples, realmente. Quanto menos você come, menos gasta em comida.



## 10. Mais Amigos

Com suas roupas encolhendo, você também pode esperar que seu círculo social cresça em número. Você já se tornou mais ativo, buscando uma maior aptidão e, ao

fazê-lo, se coloca em situações mais sociáveis. Como resultado de participar em algo mais do que apenas uma maratona Netflix em seu sofá, você encontra mais pessoas e sua agenda social cresce. Além disso, a confiança que você ganha ao perder peso também faz você se tornar mais sociável.



### **11. Seu parceiro(a) pode perder peso também**

Você já se sentiu inspirado (ou culpado) pela incessante necessidade do seu parceiro(a) de acordar às 5 da manhã para ir à academia e sua recusa em pegar batatas fritas ou macarrão quando eles correm para o mercado? Bem, se você não tiver, então o seu parceiro pode ser o único sentimento que motiva você, simplesmente por testemunhar a sua própria transformação. Se você tiver sido bem sucedido em perder peso e continuar a viver um estilo de vida mais saudável, as chances são do seu parceiro(a) seguir o exemplo, diz Smith. Se não, talvez seus pais, irmãos ou amigos próximos se sintam motivados a fazer o mesmo.



## 12. Menos resfriados

Esqueça os pacotes de vitamina C, nada fortalece seu sistema imunológico melhor do que levar um estilo de vida saudável. Dormir oito horas cada noite, abastecer seu corpo com produtos frescos e proteína magra e fazer exercícios manterá sua imunidade melhor do que tomando energéticos.



### **13. Memória melhorada**

Por uma vez você pode realmente se lembrar do aniversário da sua irmã! Os benefícios da perda de peso vão muito além do físico. Perder peso e ser mais ativo aumenta a capacidade mental um pouco. A pesquisa mostrou que sua memória fica mais nítida quando o peso total do corpo foi reduzido. Então, não só você ficará mais feliz o tempo todo - lembre-se, endorfinas! - mas também se lembrará daquela coisa que você realmente precisava fazer hoje, amanhã e a próxima.



### **14. Melhor Guarda-Roupa**

Uma vantagem adicional de perder peso é que você vai ter a satisfação de ver mudanças significativas no seu guarda-roupa. Perder peso muitas vezes dá às pessoas a confiança para não só experimentar mais com estilo, mas querer

mostrar sua perda de peso com roupas que exibem o físico que você trabalhou tanto para obter.



### **15. Você realmente quer se livrar do lixo alimentar**

Você realmente disse que não a esses Doritos? Isso pode ser difícil no início, mas como resultado de melhorar suas escolhas dietéticas e flexionar sua força de vontade de forma consistente, você vai chegar naquele momento em que você nem sequer deseja mais o lixo (pelo menos não tão frequentemente).



## 16. Você vai se tornar um melhor cozinheiro

A menos que você tenha um plano de entrega de refeição, você vai ter que cozinhar para si mesmo se você quiser emagrecer. Encomendar e comer fora não vai te fazer chegar lá, e você sabe disso. Iniciar o hábito de comprar mantimentos a cada semana, planejando e preparando refeições saudáveis e experimentando com diferentes combinações de sabor, você estará desenvolvendo suas habilidades na cozinha.



## **17. Você vai se tornar mais aventureiro**

Na cozinha, no quarto e na vida cotidiana. Um dos efeitos colaterais agradáveis da perda de peso é que você vai, sem dúvida, experimentar um aumento de sua autoconfiança. A coisa interessante sobre confiança é que o motiva a fazer mais e tentar mais.



## **18. A comida vai ficar melhor**

Quando você coloca atenção em sua dieta, você realmente se torna mais sintonizado com o que você está comendo ao longo do tempo. Este cuidado não somente vai ajudá-lo a perder peso, mas mesmo depois que você o perdeu continuará a prestar mais atenção aos sabores e às texturas de suas refeições. Pense naquelas vezes que você, distraidamente, comeu no sofá... A comida realmente tinha um sabor tão bom? Você lembra mesmo? Quando você chega no momento de planejar e preparar

refeições frescas, caseiras, você está mais ciente e apreciativo(a) da comida em seu prato. Você, literalmente, irá saborear.



### **19. Melhor saúde**

Se você perder os teimosos 10 quilos, você não é o único que vai se alegrar. Carregar o excesso de peso corporal pode colocá-lo em maior risco para uma série de problemas de saúde, do diabetes à pressão arterial elevada. Como você pode imaginar, emagrecimento tem um efeito amplo, tornando o seu dia a dia muito melhor.



## 20. Menos remédios

Pode-se provavelmente assumir que quanto mais saudável você é, menos medicamento você precisa. Isso realmente funciona dessa forma. Não só exercício e comida saudável fortalecem seu sistema imunológico e apoiam o funcionamento do corpo em geral, mas na verdade perder peso diminui o risco de problemas de saúde e também pode levá-lo para uma situação onde você não precisará confiar em certos medicamentos.



## 21. Você será mais organizado

Perder peso e tornar-se apto demanda planejamento. Quando você cria uma rotina em torno da preparação de refeições saudáveis e pratica exercícios diários, isto tende a fluir para outras áreas de sua vida.



## **22. Você vai respeitar a si mesmo e os outros**

Fazer o que é preciso para chegar lá... Um dos efeitos é aprender a respeitar mais o seu corpo. Não é fácil para qualquer um perder peso. É preciso disciplina e persistência. Uma vez que você passou por ele, você sai do outro lado com uma nova perspectiva e respeito para os outros que estão tentando fazer o mesmo.



## **23. Desempenho mais fácil**

Mesmo o mais apto, andar para cima e para baixo nas escadas do metrô não é fácil. Se você mora em uma cidade grande, você conhece a luta muito bem. Se você tiver sorte o suficiente para evitar trens de metrô lotado, ficando por uma hora no trem, mesmo sentado durante a viagem, não é divertido, mas seu corpo vai se sentir melhor se tiver que suportá-lo quando você perdeu alguns quilos. Depois de ter perdido peso, você vai perceber que a sua caminhada para o trabalho é um pouco mais suportável.



## **24. Alergias não são horríveis**

Para alguns, o excesso de peso pode exacerbar os sintomas de alergia. O peso adicionado pode sobrecarregar seu sistema respiratório, assim que todo o problema respiratório que você tiver, devido às alergias, agravará mais os seus sintomas. Perdendo peso, você pode realmente ser capaz de respirar um pouco melhor quando chegar temporada de alergia, diz Smith.



## 25. Você vai viver mais tempo

Sério. Se você tivesse que escolher entre batatas fritas no sofá e um refrigerante ou uma alimentação saudável, consciente, qual escolheria?



## Capítulo 14

# Atividades Físicas

## Capítulo 9

### 10 métodos para “escapar” de exercícios

Finalmente, você não precisa se sentir culpado(a) por não frequentar a academia. O “normal” seria frequentar uma, usar todos (ou quase todos) aqueles aparelhos, suar muito e queimar calorias. Mas há uma boa notícia:

Uma pesquisa mostra que, ao tentar perder peso, as pessoas que comem corretamente e fazem exercícios, colhem os melhores resultados. Isso é em grande parte porque, além de queimar a gordura, o exercício leva você a construir músculos. E todos nós sabemos que quando o músculo acaba, o mesmo acontece com o seu físico, metabolismo e, em última análise, o seu sucesso na perda de peso.

Assim, se você quer perder peso, mas não quer frequentar academias, aqui vão 10 maneiras que irão ajuda-lo a “ficar longe delas”.

## 1 - Exercícios naturais

Você passa a maior parte do dia sentado? Com certeza. Um estudo de 2015, publicado no [American Journal of Preventive Medicine](#), descobriu que movimentar-se durante todo o dia pode neutralizar os efeitos do hábito ou necessidade de ficar sentado (responsável, em parte, pelo ganho de peso). Isso é algo que exercício estruturado nenhum parece conseguir, segundo um estudo anterior feito pela Annals of Internal Medicine. Isso pode ser porque o movimento regular, ao contrário de uma sessão de ginástica no final do seu dia, mantém o seu sangue mais ou menos em constante movimento por mais tempo (o dia todo?) e seus músculos em constante trabalho. Isso queima cerca de 350 calorias, de acordo com o Conselho Americano sobre Exercício. Alterne o tempo “sentado” com movimentos/atividades rotineiras frequentemente durante todo o dia. "Isso pode ser mais do que você queimaria durante um treino de 30 minutos em regime estacionário", diz Mike Donovanik, treinador de Beverly Hills, C.S.C.S.

## 2. Pare de evitar a gordura

"A mania do sem gordura, dos anos 90, ainda mantém muita gente focada no conteúdo de gordura. Mas, quando as gorduras que você come são provenientes de nozes, sementes, óleos e peixes gordos, fique tranquilo, continue", diz o nutricionista da Flórida Jaime Mass, R.D. Comer gordura de fontes inteiras e saudáveis está ligada à perda de peso, não ganho. E uma meta-análise recente

publicada em [The Lancet Diabetes & Endocrinology](#) concluiu que dietas de baixo teor de gordura são realmente menos eficazes do que as de alto teor de gordura em ajudar as pessoas a perder peso. "Além disso, tente evitar produtos sem gordura; isso pode soar estranho, mas é a quantidade de açúcar e carboidratos adicionados aos alimentos, para acentuar o sabor, que causam os maiores e mais frequentes problemas de saúde".

### **3 - Atenção ao que você come**

Enquanto sua atenção está na gordura, vale a pena mencionar que você também deve observar a sua ingestão de carboidratos e proteínas. Não, você não tem que seguir uma dieta específica e contar quantas calorias você está recebendo de carboidratos versus proteína versus gordura, diz Mass. Apenas certifique-se de que sempre que você comer carboidratos, você deve equilibrar com gordura ou proteína, diz ela. Ou, preferencialmente, ambos. Por exemplo, comer uma maçã com um pedaço de queijo vai lhe dar carboidratos, proteínas e gordura.

### **4. Faça algum exercício**

Você não tem que frequentar uma academia para fazer algum exercício. Faça uma corrida ou alguns exercícios no parque ou em sua sala de estar.

E mesmo que você não tenha tempo para um treino completo, provavelmente terá tempo para alguns exercícios rápidos e leves enquanto está assistindo TV ou simplesmente sem nada para fazer. E, de acordo com um estudo recente da Universidade do Texas em San Antonio, as pessoas que dividem seus exercícios em pequenas partes parecem desfrutar de maiores benefícios à saúde do que aqueles que fazem a mesma quantidade de exercício, mas durante um treino diário. Além disso, se você dividir seu treino em pequenas partes, você pode acabar trabalhando mais do que você faria se estivesse na academia.

## 5 - Evite lanches após o jantar

Muitas pesquisas recentes mostram que as calorias consumidas depois do jantar são mais propensas a acabar como gordura - por isso certifique-se de comer o suficiente ao longo do dia, de modo que você não sinta fome algumas horas após o jantar. Além disso, uma nova pesquisa publicada no [Cell Metabolism](#) também sugere que, ao encurtar o tempo entre a primeira e a última refeição do dia pode estimular a perda de peso. Portanto, mais uma razão para evitar um lanchinho tarde da noite.

## 6. Durma mais

Você não precisa estar acordado para diminuir de peso. E, de sete a nove horas por noite, não deveria estar. "Se você está dormindo mal, não está dormindo o suficiente, ou tem dificuldade para dormir, você precisa resolver este problema imediatamente", diz Mass. Em um estudo da

Clínica Mayo, as pessoas que dormiram o suficiente consumiram cerca de 550 calorias menos do que aquelas que acordaram cerca de 80 minutos mais cedo do que o habitual. Dormir o suficiente ajuda a otimizar seus níveis de hormônios leptina e ghrelin, os quais desempenham um papel na regulação de seus níveis de fome e metabolismo.

## **7. Tome um café da manhã rico em proteínas**

Você sabe que o café da manhã deve ter proteínas suficientes para manter seus níveis de energia durante todo o dia. Optar por um prato de cereal não vai ajudá-lo quando se trata de perda de peso. Em um estudo da Universidade de Missouri, café da manhã rico em proteínas faz com que as pessoas se sintam mais satisfeitas e comam menos durante o resto do dia em comparação com café da manhã com pouca proteína e com o mesmo número de calorias.

## **8. Caminhadas**

Deixe o carro em casa para tarefas próximas na sua jornada para um corpo melhor. Em um estudo de 2014 (a partir de uma academia!), o deslocamento para o trabalho, feira, etc., queimou 324 calorias, em média - o equivalente a correr cerca de 20 a 30 minutos na esteira. Caminhar ou andar de bicicleta todo o seu trajeto - não apenas uma parte dele - e vocês queimarão ainda mais calorias. Detalhe: se o tráfego em sua cidade é lento, ir a pé pode realmente levar menos tempo para chegar do ponto A ao ponto B.

## 9. Não comer em viagem

Nós sabemos que você não quer perder tempo. Mas sentar para comer o seu almoço vai demorar, o que, 10 minutos? E mesmo se você comer exatamente a mesma coisa que você come enquanto anda para o seu próximo destino, você automaticamente vai acabar comendo significativamente menos do que fazendo lanches “rápidos” em refeições subsequentes, sugere pesquisa recente da [Universidade de Surrey no Reino Unido](#) . Além de distraí-lo confundindo seu cérebro de registrar quando seu estômago está cheio, comer enquanto anda pode fazer você (talvez, subconscientemente) sentir que pode comer mais tarde. Assim, evitar comer naqueles 10 minutos poderiam realmente beneficiar seus esforços na perda de peso em longo prazo.

## 10. Beba mais água

Todo mundo diz que você precisa beber mais água, mas ficar hidratado pode realmente ajudá-lo a fazer o controle de calorias mais do que a força de vontade. Por exemplo, em um estudo de obesidade, as pessoas que bebiam cerca de um copo de água 30 minutos antes de suas refeições perderam cerca de quatro quilos ao longo de 12 semanas. Além disso, manter-se hidratado ajuda a otimizar todas as funções do corpo, diz Mass.

## Capítulo 10

### Correr faz bem ao cérebro, ao corpo e às emoções

“Correr é um caminho para a autoconsciência e confiança - você pode empurrar-se a extremos e aprender a dura realidade de suas limitações físicas e mentais ou caminhar em silêncio por um caminho solitário assistindo a terra sob seus pés.” - Doris Brown Heritage.

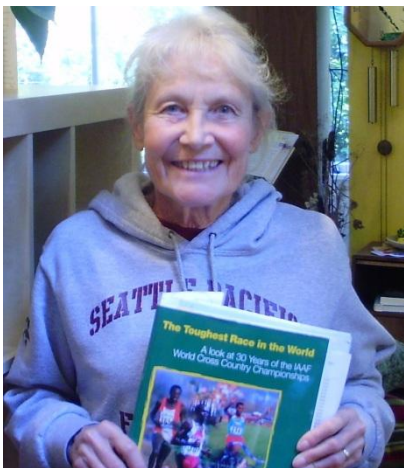


Figura 10 Doris Brown Heritage

Uma pesquisa realizada no campo da neurociência mostra os efeitos do exercício aeróbico na clareza cognitiva e bem-estar emocional.

Karen Postal, presidente da Academia Americana de Neuropsicologia Clínica diz que novos neurônios seriam criados com a prática de um exercício aeróbico

vigoroso: “se você está se exercitando - cerca de 30 a 40 minutos - novas células cerebrais estão nascendo”.



Figura 11 Karen Postal

Em um estudo realizado por Emily Bernstein e Richard McNally, verificou-se que o exercício aeróbico pode ajudar a reduzir as emoções negativas. Bernstein é uma corredora e disse “eu noto que me sinto melhor quando estou ativa”.



Figura 12 Emily Bernstein

<http://bemestaresaude.org/>

Um estudo recente intitulado: “[Acute Aerobic Exercise Increases Cortical Activity during Working Memory: A Functional MRI Study in Female College Students](#)” (Exercício Aeróbio Forte Aumenta Atividade Cortical durante Memória de Trabalho: Um estudo de ressonância magnética funcional em universitárias) mostra o efeito do exercício aeróbio sobre a função cognitiva.

Quinze mulheres jovens participaram do estudo. Elas foram examinadas, após uma sessão de exercício agudo, usando RMI (ressonância magnética), enquanto realizavam uma tarefa de memória de trabalho. Verificou-se que o córtex e o hemisfério frontal esquerdo mostraram sinais de melhoria nos processos de controle. A partir dessas constatações, os pesquisadores notaram que isso indica que: “exercício agudo poderia beneficiar a memória de trabalho em um nível macro-neural.”

A corrida exige que o coração aumente o fluxo de sangue para todo o corpo. As fibras do músculo se fortalecem e a cavidade aumenta. Com o aumento da circulação sanguínea pelo corpo, cresce a entrada de oxigênio nos tecidos.



Correr faz com que o volume de ar inspirado seja maior, aumentando a sua capacidade de respiração e ainda aumenta os níveis de serotonina, neurotransmissor que regula o sono e o apetite.

Com a corrida, diminui os níveis de LDL (colesterol “ruim”) e aumenta o nível de HDL (colesterol bom ).

Correr acelera o metabolismo, fazendo a queima de calorias acontecer mais eficientemente.

A gordura abdominal (a famosa barriguinha) é a mais difícil de queimar, e exige uma tática específica. Contra ela, o mais eficaz é um programa de corrida e caminhada com variação de intensidade no mesmo treino.

# Saúde

## Capítulo 11

### Assistir TV é prejudicial à saúde?

A conclusão de que assistir TV é prejudicial à saúde, de pesquisadores da [Universidade de Otago](#), na Nova Zelândia, é alarmante: vários comportamentos infantis poderiam explicar a ligação entre assistir TV e problemas de saúde. “Os mais óbvios são a atividade física e a dieta alimentar”, segundo um dos pesquisadores, Robert Hancox.



Figura 13 Robert Hancox

A equipe de Hancox acompanhou, do nascimento até 26 anos de idade, a rotina de aproximadamente mil crianças nascidas na cidade neozelandesa de Dunedin.



Figura 14 Universidade de Otago, Dunedin, Nova Zelândia

Inicialmente os dados eram fornecidos pelos pais das crianças; após completarem 13 anos, elas próprias eram entrevistadas.

“Comprovamos que crianças que assistiam uma hora ou menos de TV diariamente são mais saudáveis”, disse Hancox. “Os pais devem desligar a TV e mostrar o exemplo para os menores”, diz. “Será muito mais difícil para as crianças modificarem esse tipo de estilo de vida quando estiverem na fase adulta.”

Ninguém nunca disse que assistir TV fosse saudável. Mas só recentemente os cientistas se interessaram pelo assunto.

Dados de oito estudos recentes sugerem que, quanto mais você assiste TV, mais propenso fica a desenvolver uma série de problemas de saúde.



Os estudos incluíram mais de 175.000 pessoas em todo o mundo. Segundo os pesquisadores, para cada duas horas adicionais que as pessoas passam coladas na TV em um dia típico, o risco de desenvolver diabetes tipo 2 aumenta em 20%, e o risco de doença cardíaca aumenta em 15%.

Os cientistas dizem que, não importa em que momento da vida você esteja, seja velho ou jovem, assistir TV é prejudicial à saúde.

A conexão entre a TV e doenças não é um mistério. Assistir TV consome tempo de lazer que poderia ser gasto andando, fazendo exercícios, ou mesmo apenas se movimentando.

E a mente? Pode sofrer danos causados pela programação?

Primeiro, vamos deixar claro que não há nada de 100% bom ou 100% mau no mundo.

Numa palestra do professor Valdemar W. Setzer alguém argumentou:

"Meu filho aprendeu inglês jogando vídeo games, isso não é bom?"

A resposta foi: "Claro que é, mas não há outros meios mais saudáveis de se aprender inglês?"

A quantidade de atos de agressão e violência que são transmitidos pela TV é de estarrecer. A [American Medical Association](#) estimou que uma criança, quando acaba o antigo ensino primário (10 a 11 anos) já viu em média 8.000 mortes e mais de 100.000 atos de agressão na TV.

Um trabalho de Uhlmann e Swanson (2004), no qual submeteram 121 jovens universitários de 18 anos a 10 minutos do jogo violento Doom ou a um jogo de quebra-cabeças, eles constataram um efeito significativo de jogos violentos com associações mentais inconscientes agressivas - ao passo que respostas a questionários (obviamente, feitas em estado de consciência) não mostraram essa correlação. ([Exposure to violent video games increases automatic aggressiveness Eric Uhlmann,\\* , Jane Swanson](#))



Em situações de emergência, de raiva profunda ou de stress, em que o sujeito age inconscientemente, sua ação pode seguir as que foram condicionadas pela TV.

O ser humano age tanto mais humanamente quanto mais consciente é sua ação.

"Tanto para participantes do sexo masculino como do feminino, a exposição precoce à violência na TV, como a identificação com personagens agressivos do mesmo sexo, e a percepção que a violência na TV é realista, predizem um aumento no comportamento agressivo além do que se esperaria levando em conta a agressividade infantil dos sujeitos." (Huesmann)



Cada programa violento visto aumenta um pouquinho a probabilidade de uma criança crescer comportando-se mais agressivamente em alguma situação.

A questão óbvia que se segue é se as pessoas podem fazer alguma coisa para prevenir ou pelo menos mitigar esse efeito.

## Capítulo 12

### Cuidados essenciais com a saúde

**Você sabia que o fato de estar de bem com a vida e consigo mesmo afeta positivamente sua saúde?**

**Veja como:**

Aparentemente, não há relação entre saúde, bem estar e gratidão. Só aparentemente. Ser grato faz bem a nós e aos outros. E ter pessoas gratas e/ou felizes por perto nos faz bem. Ganhamos duplamente.



Isso se reflete na nossa saúde.

O estudo "[Gratitude and well being: a review and theoretical integration](#)", publicado pela [Clinical Psychology Review](#), revela que emoções positivas melhoram a saúde mantendo longe problemas sérios como a depressão.

Estudos mapeiam o cérebro e comprovam: ser grato faz bem ao corpo.

Estudiosos americanos realizaram um estudo sobre esta emoção complexa chamada gratidão. E concluíram que sentir-se grato pode alterar significativamente o funcionamento do cérebro e, por consequência, do corpo.

O padrão de atividade cerebral mostra que a gratidão é uma emoção social complexa construída em torno de um sentimento em relação à outra pessoa.



A psicóloga [Wendy Mendes, Universidade da Califórnia, San Francisco](#), diz que a gratidão afeta positivamente a saúde, principalmente no processo de envelhecimento. Em experiências complexas ela conclui que a gratidão equilibra a pressão sanguínea, auxiliando os rins, o coração e os pulmões. Além de garantir melhor qualidade de sono.

A [Associação de Psicologia Americana](#) afirma, após estudos, que pacientes “gratos” apresentavam menor incidência à processos inflamatórios, melhor qualidade de sono, bom humor, menos fadiga e melhor “saúde cardíaca”.



A gratidão abre a porta para mais relacionamentos. Melhora a saúde física e psicológica. Reduz emoções tóxicas como inveja, frustração, arrependimento e ressentimento. Protege contra depressão. Aumenta a empatia e melhora a autoestima.



Um estudo publicado pela [\*Behavior Research and Therapy\*](#) revela que a gratidão reduz o stress e desempenha papel fundamental na recuperação de traumas e menores taxas de Transtorno de Stress Pós-Traumático.

Reconhecer o que temos a agradecer melhora a [\*resiliência\*](#).

Artigo publicado no [\*Journal of Personality and Social Psychology\*](#), diz que a gratidão foi um dos principais contribuintes para a resiliência após os ataques terroristas de 11 de setembro.

Concluimos que “ser grato” é incondicionalmente bom.



## Capítulo 13

### Como está sua saúde mental?

Como você está? Feliz, confiante, consciente, ativo, determinado ou temeroso, indeciso, vendo nuvens escuras no horizonte?

Veja como pode melhorar e/ou alterar, qualquer que seja a situação:

Analise as pessoas com quem se relaciona. Afastar-se das pessoas conflituosas melhora a saúde e a alma.



Tomar distância dos conflitos melhora nossa saúde física e emocional. Há pessoas que nos esgotam, que nos consomem a energia e que aniquilam nossa capacidade de reação. São verdadeiros destruidores de nossa saúde e de nossa paz interior, adoecem nossa capacidade emocional e distorcem nossa sensibilidade.

A verdade é que, com o passar do tempo, acabamos nos enganando com muitas das pessoas que acreditávamos conhecer, e nos damos conta de que vivíamos submetidos às suas exigências, seus argumentos, seus comportamentos e, sobretudo, suas emoções tóxicas.



Estas pessoas não sabem respeitar nem considerar os outros, elas os utilizam como marionetes de seu mau caráter e como alvos de seus conflitos externos e internos. Elas não vivem nem deixam viver e, como consequência, freiam o desenvolvimento e crescimento pessoal dos que as rodeiam.

Pode ser que o façam de maneira consciente ou não, mas o fato é que nos esgotam e nos intoxicam fazendo com que nos sintamos vulneráveis, que nos zanguemos com facilidade ou que tenhamos vontade de ir embora e deixar tudo para trás.

Entretanto, nem sempre é possível nos afastarmos fisicamente dessas pessoas, pois, por exemplo, podem ser familiares ou colegas de trabalho. Não obstante, se tivermos a possibilidade de impor uma distância física, isso seria o complemento mais apropriado para a nossa saúde.



Possamos ou não fazê-lo, o que é verdadeiramente importante é obter um distanciamento emocional. Ou seja, o melhor é conseguir ter força suficiente para nos mantermos fora de sua capacidade de ação, para que seus comportamentos não nos influenciem.

Como proceder para nos protegermos? Uma das maneiras mais eficazes e simples de por em prática é desenvolvermos nossa [resiliência emocional](#).

O que é resiliência emocional?

É a capacidade de se erguer quando você cai. A vida é cheia de altos e baixos, todos temos ótimos momentos e outros nem tanto.



Que altos e baixos são esses? Problemas diários, com o cônjuge, com os filhos, com os pais, com o governo (este é um especialista em criar problemas), com o vizinho, com funcionários relapsos (aquele produto que não foi entregue), etc.

**Podemos fazer isso (resiliência emocional) deliberadamente? Sim, nós podemos. Como?**

1 - **Cantando!** A recomendação é cantar alto. Eu canto baixinho e funciona. O importante é cantar uma música que gostamos muito, que nos deixa bem (tenha a sua no celular, ajuda a começar). Dependendo de onde estamos, não é possível cantar alto; cantar baixinho, para nós mesmos, acompanhando a música no mobile também funciona.



Ao fazer isto, liberamos endorfina no sangue. A endorfina é um hormônio que causa prazer.

2 - Olhe por uma janela por um minuto. Isto ativa a curiosidade. Segundo pesquisas, a curiosidade é uma maneira de satisfazer a mente.



3 - Entra no You Tube e digite filhote de (seu animal predileto) ou bebês. Um bebê rindo faz uma grande diferença no humor de quem gosta de crianças.



Por que fazer isto?

**Porque, segundo as pesquisas, o seu dia será melhor se você tiver mais emoções positivas que negativas.**

## Capítulo 14

### **Dor no ombro: isso é perigoso?**

Os músculos da região cervical não apenas ajudam na respiração mais também ajudam na sustentação da cabeça e na movimentação dos ombros e braços. Eles têm tantas funções que podem levar a uma sobrecarga com estresse e tensão do cotidiano.

#### **1 - Dor no ombro**

Cada dor pode ter origem de uma causa diferente. A posição do braço atrás da cabeça na hora de assistir televisão ou dormir, carregar muito peso com braço aberto, postura para digitar ou trabalhar são as causas mais comuns de dor no ombro.

O ombro é adaptado para articulação de função e não de carga. Por isso, os músculos e tendões do ombro tem um papel muito importante. Na maioria dos casos de dor no ombro, a causa é uma inflamação nos tendões, mais conhecida como tendinite.



## 2 - Algumas causas de dor no ombro:

Envelhecimento, acúmulo de tensões do dia a dia na musculatura, queda sobre o ombro, artrite, que pode estar ligado ao desgaste da articulação, bursite, é uma inflamação na glândula bursa, que é uma facilitadora do deslizamento dos tendões quando acontecem movimentos da articulação.

## 3 - Como tratar a dor no ombro?

Para tratar o seu problema do ombro, é preciso descobrir as causas. Alguns casos pode ser simplesmente resolvidos com a correção de postura mas alguns casos precisam ser examinados por um especialista para a recomendação de tratamento adequado.



Para tratamentos em que os casos não são graves, podem ser resolvidos por:

Anti-inflamatórios, analgésicos, etc.

Fisioterapia

Correção postural

Exercícios orientados por um profissional.

#### 4 - Dores no pescoço

A dor no pescoço, geralmente é causada por má postura ou atividades que fazem movimentos repetitivos. Mas em alguns casos, se a dor vier junto com dormência e formigamento, perda de força nos braços ou mãos e dor no peito, é recomendado que procurasse assistência médica com urgência.



A dor na região cervical é uma das mais comuns no mundo todo: milhões de pessoas sofrem com dores na região do pescoço.

#### **5 - Algumas causas de dor no pescoço:**

Exemplos de diferentes condições que podem causar dor na região cervical são contraturas musculares, lesões na região, como por exemplo, a lesão em chicote, e doenças degenerativas da coluna, como a hérnia de disco. Atividades tanto profissional quanto física que prejudicam o pescoço.

#### **6 - Atividades que causam dor no pescoço:**

Ficar um longo tempo com a cabeça inclinada para frente ou para trás em atividades como leitura de livros, usar o computador, assistir TV ou ainda como usar smartphones, onde os danos podem se estender à sua coluna.



## 7 - Como tratar a dor no pescoço?

Há especialistas como massagistas, quiropraxistas, fisioterapeutas e acupunturistas que podem ajudá-lo a aliviar a sua dor no pescoço.



## Capítulo 15

### O Resveratrol

#### Resveratrol, emagrece e é bom para o coração

O resveratrol é um polifenol que pode ser encontrado principalmente nas sementes de uvas, na película das uvas pretas e no vinho tinto. E também é encontrada na pele do amendoim.

Foi descoberto em pesquisa na PUCRS que a raiz de uma hortaliça chamada azeda possui cem vezes mais resveratrol do que o suco de uva ou o vinho. Quanto mais intensa for a cor, quer do vinho quer das uvas, tanto maior o seu conteúdo em polifenóis.



Estudos parecem indicar que o resveratrol pode ajudar a diminuir os níveis de lipoproteínas de baixa densidade, também conhecidas como colesterol LDL e aumentar os níveis de lipoproteínas de alta densidade, o colesterol HDL. (O LDL, principalmente no seu estado oxidado, pode acumular-se nas paredes dos vasos sanguíneos, levando à formação de placas de ateroma. Essas placas dão origem à aterosclerose, que causa a obstrução dos vasos sanguíneos).



O resveratrol favorece a produção, pelo fígado, de HDL; e a redução da produção de LDL, e ainda impede a oxidação do LDL circulante. Tem, assim, importância na redução do risco de desenvolvimento de doenças cardiovasculares, como o infarto do miocárdio.

Estudos parecem indicar também um efeito benéfico do resveratrol na prevenção do câncer (cancro), pela sua capacidade de conter a proliferação de células tumorais, através da inibição da proteína NF Kappa B, envolvida na regulação da proliferação celular.

### **Principais benefícios do Resveratrol:**

- 1 - Poderoso antioxidante.
- 2 - Melhora a circulação.

- 3 - Cardioprotetor.
- 4 - Melhora a saúde em todos os aspectos.
- 5 - Natural e seguro.
- 6 - Evita danos celulares.
- 7 - Retarda o envelhecimento.
- 8 - Auxilia na elasticidade da pele, prevenindo o surgimento de rugas.
- 9 - Melhora o uso da insulina no organismo, auxiliando o metabolismo, contribuindo significativamente para o emagrecimento.
- 10 - Não tem efeitos colaterais.

Há ainda estudos que sugerem o potencial da substância em tratamentos contra o diabetes, câncer do colon e Alzheimer.

### **O Resveratrol como aliado no emagrecimento**

É o resveratrol que faz com que o vinho seja um aliado da saúde e também com que alguns especialistas afirmem que o suco de uva integral emagrece e permite viver mais.



Um estudo realizado na [Maastrich University Medical Center](#), Holanda, como fonte para provar que o resveratrol emagrece e dá condicionamento físico. A pesquisa analisou durante 30 dias a evolução de pessoas obesas que consumiam uma dosagem específica da substância. O resultado foi que mesmo sem mudar a dieta ou o hábito de se exercitar, houve uma significativa redução de gordura e inflamação do organismo.

A substância mantém a taxa metabólica elevada por um dia inteiro. Essa “taxa de queima de gordura é mantida, sem uma curva de queda”, afirmam os médicos.



Figura 15 Maastrich University Medical Center

## Capítulo 16

### Deixar de fumar: o que vai acontecer depois?

O que acontece quando você fuma?

As substâncias do cigarro, após serem inaladas, aumentam o número de radicais livres, o que é denominado de estresse oxidativo. Os radicais livres são moléculas reativas e instáveis que podem gerar danos celulares

quando em maior número no organismo. O pulmão é o órgão mais afetado, mas não é o único.



O cigarro aumenta o risco de praticamente todos os tipos de câncer, como o colo retal, de rim, de bexiga e de colo uterino em mulheres, além de reduzir a chance de cura da doença quando em tratamento – explica o oncologista [Stephen Stefani](#), do [Instituto do Câncer Mãe de Deus](#).

O cigarro pode predispor a periodontites (inflamação nos tecidos de suporte dentário). Um dos próximos caminhos da fumaça do cigarro é o esôfago – o fumo pode elevar em 32% o risco de câncer nessa região em relação a não fumantes. O estômago também não escapa.

No pulmão, o cigarro ocasiona alterações das estruturas celulares, interferindo nos processos de multiplicação e morte dessas células, potencializando a inflamações e à carcinogênese. Ainda há de se comentar sobre o cérebro: o fumo, mesmo que passivo, pode aumentar o risco de demências. E também o coração: fumantes têm mais chances de morrer subitamente de doenças cardíacas e

sofrer aneurisma da aorta, segundo o cardiologista [Eduardo Saadi](#).



### O que vai acontecer se você parar de fumar?

- 1 - Após 20 minutos a pressão sanguínea e a pulsação voltam ao normal.
- 2 - Após 2 horas não há mais nicotina circulando no seu sangue.
- 3 - Após 8 horas o nível de oxigênio no sangue volta ao normal.
- 4 - Após 12 horas seus pulmões funcionam melhor.

[Assista o vídeo aqui:](http://bemestaresaude.org/deixar-de-fumar-o-que-vai-acontecer-depois/) <http://bemestaresaude.org/deixar-de-fumar-o-que-vai-acontecer-depois/>

5 - Após 2 dias seu olfato e paladar melhoram e você começa a sentir cheiros “novos” e sente melhor o sabor da comida.

6 - Após 3 semanas você percebe que respira melhor e a sua circulação melhora significativamente.

7 - Após um ano o risco de morte por infarto está reduzido em 50%.

8 - Após 5 anos o risco de morrer por infarto é o mesmo das pessoas que nunca fumaram.

