

O QUE  
ACELERA E  
BLOQUEIA A  
QUEIMA DE  
GORDURA

---



GUIA BARRIGA DE SONHO  
RAQUEL QUARTIERO

## Sumário

<b>PALAVRAS INICIAIS</b>	<b>3</b>
<b>AVISO LEGAL</b>	<b>3</b>
<b>VOCÊ PRECISA DE UM MÉDICO, DE UM NUTRICIONISTA E DE UM EDUCADOR FÍSICO</b>	<b>3</b>
<b>O QUE VOCÊ PRECISA SABER ANTES DE SEGUIR EM FRENTE</b>	<b>4</b>
<b>O QUE ESPERAR DESSE GUIA?</b>	<b>5</b>
<b>GUIA DO QUE ACELERA E BLOQUEIA A QUEIMA DE GORDURA</b>	<b>6</b>
<b>O que bloqueia a queima de gordura e o ganho de massa muscular</b>	<b>6</b>
<b>O que acelera a perda gordura e ganho massa muscular</b>	<b>17</b>
<b>COMO AUMENTAR NATURALMENTE A TESTOSTERONA</b>	<b>28</b>

# **PALAVRAS INICIAIS**

Desculpe por toda essa formalidade, mas ela é necessária para cobrir os aspectos legais sob os quais este livro está publicado.

## **AVISO LEGAL**

O conteúdo deste material é fornecido apenas para fins informativos e educativos e não pretende ser de cunho médico nem de diagnóstico ou prescrição de qualquer outra área.

A disponibilidade deste livro está baseada no completo entendimento de que não oferece nenhum tipo de prescrição médica ou de qualquer outra área. Não substitui a orientação médica e/ou prescrições de profissionais da área da saúde e outras, assim como não tem a intenção de ser usada como tratamento para qualquer doença, condição de saúde ou lesão.

É imperativo que antes de começar qualquer plano alimentar ou treinamento, inclusive descritos nesse livro, você tenha a aprovação completa de um nutricionista e um educador físico. Mesmo que você não tenha problemas de saúde conhecidos, é aconselhável consultar um médico antes de fazer grandes mudanças em seu estilo de vida.

O leitor assume expressamente tais riscos e renuncia qualquer alegação que eles possam ter contra o e-book *“GUIA BARRIGA DE SONHO”* ou da equipe distribuidora do material, como resultado de qualquer lesão ou doença futura incorridos no uso, ou mau uso, deste.

## **VOCÊ PRECISA DE UM MÉDICO, DE UM NUTRICIONISTA E DE UM EDUCADOR FÍSICO**

As informações que aqui constam JAMAIS substituem uma consulta com um MÉDICO, NUTRICIONISTA ou EDUCADOR FÍSICO.

Este livro tem o ÚNICO objetivo de INFORMAR, ALERTAR E ESCLARECER as pessoas sobre assuntos de grande importância para a qualidade de vida, porém ENTENDA, e vou repetir, que jamais as informações que aqui constam substituem a CONSULTA com especialistas.

A anamnese, exame físico e avaliação criteriosa de exames complementares individualizados são a base de um acompanhamento rigoroso. Cada indivíduo possui indicações específicas, orientações nutricionais, dosagens de medicações e suplementos individualizados e prescrição de um programa de treinamento que fazem parte de um tratamento personalizado.

## **O QUE VOCÊ PRECISA SABER ANTES DE SEGUIR EM FRENTE**

---

**"Jamais considere seus estudos como uma obrigação, mas como uma oportunidade invejável para aprender a conhecer a influência libertadora da beleza do reino do espírito, para seu próprio prazer pessoal e para proveito da comunidade à qual seu futuro trabalho pertencer."**

**Albert Einstein**

---

Este livro é o resultado de anos de estudo e prática do meio pelo qual realizo o meu propósito e minha missão de vida: levar felicidade e qualidade de vida através da saúde e do esporte. É o resultado da minha experiência prática adquirida ao longo de anos no esporte como atleta e, no trabalho, com pessoas reais, que têm problemas e sonhos reais.

Este livro expressa minhas visões, opiniões, crenças do que considero qualidade de vida e como adquiri-la, e que não são verdade absoluta, pois a ciência da saúde está em constate progresso e evolução, além de existirem muitos caminhos para se chegar ao mesmo resultado.

É um livro que contém o conhecimento que considero básico e necessário para que você tome as rédeas sobre a sua saúde. A consequência natural será perder gordura e ganhar massa muscular e conquistar o corpo que você deseja. O livro não pode ser tão curto e simplificado a ponto de pecar por informações incompletas, nem tão longo e complexo que faça você abandonar a leitura.

Nenhum fato ou fenômeno citado foi criado ou descoberto por mim. O que você vai ler é minha interpretação das descobertas e resultados já observados e publicados no mundo científico.

# O QUE ESPERAR DESSE GUIA?

O objetivo maior deste Guia é contagiar você a conquistar um estilo de vida prazeroso e apresentar norteadores relacionados à Boa Cabeça, à Boa Alimentação e à Boa Aptidão Física, baseados na minha experiência pessoal e profissional. Ele contém o conhecimento que considero básico e necessário para que você tome as rédeas sobre sua saúde.

Procuo oferecer a você uma linha de raciocínio, uma estrutura pela qual fique claro o que de fato é importante e prioritário. O livro não pode ser tão curto e simplificado a ponto de pecar com informações incompletas, nem tão longo e complexo que faça você abandonar a leitura.

Para cada pessoa o processo de Health Coaching individual ganha uma forma diferente. Cada pessoa tem seu momento, sua forma de compreender o conteúdo, mas em geral é comum passarmos por todos ou por várias dessas etapas:

- ✓ Identificar seus objetivos e o que existe por trás deles;
- ✓ Identificar os recursos que você tem agora e quais são os que você precisa criar para atingir seus objetivos;
- ✓ Identificar e aprimorar aspectos do seu comportamento e dos seus pensamentos que lhe atrapalham;
- ✓ Conectar-se com aquilo que faz com o que você se sinta disposto e energizado diariamente;
- ✓ Entender seu propósito, missão, valores, padrão mental e como relacioná-los com sua saúde, treinamento e alimentação.

# **GUIA DO QUE ACELERA E BLOQUEIA A QUEIMA DE GORDURA**

## **O QUE BLOQUEIA A QUEIMA DE GORDURA E O GANHO DE MASSA MUSCULAR**

Se seu corpo recebe alimentos que o intoxicam, não recebe os nutrientes que necessita para um ótimo funcionamento, ele não terá condições de lidar bem com o estresse oxidativo e sofrerá desequilíbrio hormonal. Dessa forma, perder gordura e ganhar massa muscular ficam prejudicados.

---

### **EXCESSO DE CARBOIDRATO REFINADO (açúcar e farinhas)**

---

O consumo excessivo de carboidrato, além de desligar a queima de gordura, aumenta os marcadores inflamatórios do seu corpo. É isso mesmo, o excesso de açúcar e carboidrato refinado aumentam a inflamação.

A farinha branca, assim como o sal e o açúcar refinados, traz mais malefícios ao nosso corpo do que benefícios, e a raiz do problema está na forma na qual ela é produzida. O que torna a farinha de trigo maléfica à saúde é o processo de refinamento. As farinhas são produzidas através do esmagamento dos grãos de cereais, transformando-os em pó fino. Nesse processo retira-se grande parte de suas propriedades nutricionais. Este pó forma a base de pães, bolos e de uma enorme variedade de alimentos processados, como cereais, biscoitos, massa de pizza e macarrão.

Como é um ingrediente pobre em nutrientes e de alta carga glicêmica, possui ação semelhante ao açúcar no organismo. Para seu organismo,

tanto faz se você come um pão francês ou uma colher de açúcar. Tudo se transforma em altos níveis de glicose no sangue, o que pode elevar os riscos de diabetes, obesidade, doenças crônicas, aumento do quadro inflamatório e a dificuldade de reduzir gordura.

O seu maior problema é sua facilidade de consumo, pois a maioria dos alimentos à base de farinha exigem pouca mastigação, o que faz as pessoas engolirem muito mais rápido o alimento e, conseqüentemente, consumir mais quantidade. Não há tempo de o cérebro processar a saciedade, aumentam os níveis de serotonina, hormônio ligado a sensação de bem estar e, com a mesma rapidez com que a glicose se eleva no sangue, ela também baixa, podendo gerar em um curto período de tempo, uma fome repentina.

---

## GLICOSE SANGUÍNEA ALTA

---

Contribui para episódios de fome e compulsão fora de hora, desliga a queima de gordura além de transformar glicose em gordura e hipoglicemia.

Quando os níveis de glicose se mantêm elevados por muito tempo, os glóbulos brancos (leucócitos) não funcionam muito bem, deixando você mais vulnerável a infecções. Feridas demoram para cicatrizar e você fica mais predisposto a ter infecções por fungos e bactérias, como gengivites, cândida, infecções urinárias, etc.

---

## USO DE ANTICONCEPCIONAL

---

Mulheres jovens que usam anticoncepcional frequentemente vivem como mulheres menopausadas em uso de reposição hormonal e apresentam baixos níveis de testosterona. As conseqüências são celulite, retenção hídrica, perda de massa muscular, perda da libido, mau humor, insônia e flacidez.

A testosterona livre é a forma efetiva e atuante desse hormônio. Os anticoncepcionais a diminuem, pois estimulam a produção hepática de

uma proteína chamada SHBG. Essa proteína liga-se a testosterona no sangue, diminuindo a testosterona livre.

Então, você está treinando e se alimentando bem e seus resultados não evoluem, percebe que além de não definir a barriga, não ganha a massa muscular e está ganhando gordura no quadril, pernas e abdômen, com menos libido e com oscilações de humor, a culpa pode ser do anticoncepcional.

---

## DISBIOSE INTESTINAL

---

Disbiose intestinal é o desequilíbrio da flora intestinal. Menos microorganismos que auxiliam e mais dos que atrapalham podem provocar queda na produção de serotonina (hormônio do bem estar) que ocorre no intestino (sim, seu intestino também produz serotonina). Ao mesmo tempo, nutrientes não são assimilados. Não adianta você ingerir nutrientes necessários se o seu intestino, por estar com a flora desequilibrada, não tem condições de assimilar.

Alimentos que contenham substâncias com ingredientes que causam alergia e intolerância, como caseína, lactose e glúten, são os principais causadores de desequilíbrios na flora intestinal. Aditivos alimentares, água clorada (usar água da torneira para beber ou no preparo dos alimentos), endulcorantes, parasitose e antibióticos também podem gerar desequilíbrios.

---

## INTOLERÂNCIAS E ALERGIAS ALIMENTARES

---

A alergia se manifesta imediatamente, logo após a ingestão do alimento e ocorre quando o organismo “dispara” uma reação defensiva ao entrar em contato com determinado alimento. Já a intolerância alimentar é a incapacidade do organismo de digerir algum componente do alimento. Os alimentos que mais causam intolerância e alergia são: leite e derivados, carne bovina, tomate, ruibarbo, banana, cavala, bacalhau e arenque (peixe), pimenta, ovo, couve, mariscos, camarão, castanha e nozes, além de vários aditivos alimentares, como conservantes,



aromatizantes, antioxidantes e corantes, presentes em muitos alimentos industrializados.

O leite, por exemplo, possui mais de 20 diferentes tipos de proteínas, sendo as duas maiores causadoras de alergias a caseína e a alfa-lactoalbumina. A lactose, que é o açúcar do leite, não é bem absorvida em pessoas que têm intolerância ao leite, pois não produzem uma enzima digestiva chamada lactase, que tem a função de digerir, ou seja, quebrar a lactose em pedaços menores para que o intestino absorva. Com isso, a lactose não digerida irrita a superfície da mucosa do intestino delgado, gerando inflamação. Um organismo inflamado não trabalha bem.

As alergias podem ser leves, médias e graves. Para cada situação há uma conduta diferente. O diagnóstico é feito através da avaliação do quadro clínico de reações ao alimento e exames de intolerâncias e alergias.

---

## FADIGA ADRENAL

---

A fadiga adrenal é o estado em que o hormônio anti-inflamatório cortisol está baixo devido à fadiga da glândula gerado pelo estresse crônico, pela má alimentação e sedentarismo.

A fadiga adrenal apresenta muitos sintomas típicos e não é preciso ter todos eles para correr o risco de ter problemas de saúde vinculados à síndrome. Os principais são: dificuldade para acordar de manhã; necessitar de café para se manter disposto; sentir-se depressivo, cansado ou estressado sem motivo aparente; a necessidade de ingerir alimentos muito doces ou salgados; não superar doenças como resfriados, infecções e herpes; ser o rabugento crônico, que não se diverte com nada; e apresentar menor interesse sexual.

Diagnósticos de ansiedade, depressão, labirintite, pânico, palpitações, fibromialgia, dentre outros, ocuparam por muito tempo o diagnóstico que era, na realidade, esta glândula hipofuncionante. A fadiga adrenal é responsável por gerar e controlar estes sintomas. Apenas dosando os hormônios da glândula é possível tratar a síndrome. Se exames apontarem índices normais e não houver outras causas físicas, conclui-se que o caso é emocional.

---

## DISRUPTORES ENDÓCRINOS

---

Disruptores endócrinos são substâncias químicas que substituem os hormônios do nosso corpo, bloqueando sua ação natural, ou ainda, aumentando ou diminuindo a quantidade original de hormônios. São compostos por uma grande variedade de classes químicas, incluindo hormônios, constituintes vegetais, pesticidas, compostos usados na indústria do plástico, em produtos de consumo e em outros subprodutos e poluentes industriais. Muitas dessas substâncias químicas podem estar presentes em quantidades significativas em carnes, peixes, ovos e derivados do leite, muitas vezes, devido ao uso de hormônios na criação de animais, que podem ser transmitidas através da placenta e atingir também o feto, como no caso do chumbo.

Entre os principais disruptores endócrinos estão: mercúrio, manganês, o cádmio (encontrado em ligas metálicas, solda, pigmentos e cinzas incineradoras), o chumbo (encontrado em baterias, pigmentos, soldagem e tintas), o estireno, usado em fabricação de plásticos (como copinhos descartáveis) e outras borrachas diversas.

Podem ser encontrados também outros disruptores endócrinos diversos em herbicidas, compostos pirimidínicos – metirimol, etirimol e ciprodinil (fungicidas usados em frutas e cereais); inseticidas e namatocidas (vermicida). Os efeitos dos disruptores são bastante variáveis. Alguns metais pesados afetam as funções de algumas enzimas, inibindo sua ação no organismo, tomando o lugar de alguns hormônios que originalmente têm tal função (como a glicólise, a lipólise e a síntese protéica).

---

## METAIS PESADOS

---

Denominam-se metais tóxicos ou metais pesados aqueles que não fazem parte da normal constituição do nosso organismo, como chumbo, mercúrio, berílio, arsênico, cádmio e níquel. Por isso, o organismo não sabe como lidar com eles e não é capaz de excretá-los. Assim, os metais tóxicos são uma causa de perturbação crônica e progressiva das funções.

Ao tentar se proteger dos efeitos prejudiciais, o corpo joga os metais pesados nas células de gorduras. Os órgãos mais ricos em gordura são o cérebro, a medula óssea, e depois o fígado e os músculos. Há associação entre intoxicação por metais pesados e doenças relacionadas principalmente com a diminuição da capacidade cognitiva e doenças degenerativas.

Os principais danos causados pela intoxicação por esses metais são: fibromialgia, doenças degenerativas, disfunções hormonais, dificuldade de aprendizagem, doenças autoimunes, Alzheimer, alergias, autismo, fadiga crônica, envelhecimento precoce, diminuição da capacidade cognitiva, entre outras. O alumínio atrapalha uma cadeia de eventos fisiológicos que depende da tireoide. É mais comum que imaginamos, devido ao uso de panelas de alumínio e alguns desodorantes.

---

## EXCESSO DE ÔMEGA 6

---

Os quatro principais óleos alimentares (palma, soja, canola e girassol) possuem altos níveis de ômega 6. A alta proporção de ômega 6 para ômega 3 na dieta altera o estado fisiológico dos tecidos em direção ao aparecimento de várias doenças. É associado a ataques cardíacos, derrame trombótico, arritmia, artrite, osteoporose, inflamação, alterações de humor, obesidade e câncer. Pode provocar redução do HDL (colesterol bom) e, conseqüentemente, afeta a produção de hormônios como a testosterona que são responsáveis pela redução de gordura e ganho de massa muscular.

As dietas ocidentais contemporâneas tipicamente têm proporções de ômega 6 para ômega 3 em excesso de 10 para 1, algumas chegam a 30 para 1. A razão indicada é estimada em 4 para 1 ou menor. O excesso de ômega 6 interfere nos benefícios que ômega 3 traz, em parte, porque elas competem pelas mesmas enzimas.

Vários medicamentos usados para tratar e administrar essas condições agem bloqueando os efeitos do ômega 6. Alguns dos medicamentos antimania, usados para tratar o distúrbio bipolar, agem impedindo a cascata de eventos que o ácido araquidônico desencadeia no cérebro.

São fontes dietéticas de ômega 6: aves, salgadinhos, frituras e bolos, a maior parte dos óleos vegetais, gordura de palma, óleo de semente de groselha negra, colza ou óleo de canola, óleo de cânhamo, óleo de soja,

óleo de algodão, óleo de semente de girassol, óleo de milho, óleo de cártamo e produtos industrializados feitos com gordura vegetal.

---

## ÁLCOOL

---

O álcool suprime a queima de gordura. Ao beber álcool, seu fígado tem que se desintoxicar imediatamente. Essa desintoxicação tem prioridade perante a digestão de carboidratos, gorduras e proteínas. Como a gordura é difícil de ser metabolizada, ela fica em segundo plano. Quando o álcool entra em seu organismo, seu corpo converte a maioria dos alimentos que você ingere em gordura.

---

## SOJA

---

A carne de soja envolve, em seu processo de produção, solventes químicos, alumínio, derivados do petróleo, corante caramelo (veneno cancerígeno) e glutamato monossódico (outro veneno). Para concluir, a soja e seus derivados são ricos em isoflavona, um fitoestrógeno que promove desequilíbrio hormonal, aumento de infertilidade em mulheres, amadurecimento sexual precoce de meninas, maturação sexual tardia dos meninos e precocidade da menopausa. A única forma recomendável de se consumir soja é a fermentada (missô, nattô, tamari ou tempê), se for de origem orgânica.

---

## EXCESSO DE GLÚTEN

---

O que nem todos sabem é que, mesmo não sendo celíaco, este alimento pode causar danos ao organismo e desencadear reações alérgicas. Um dos grandes motivos é o excesso de ingestão.

Os carboidratos refinados são principalmente feitos por farinhas que contém glúten. Então, as pessoas tendem a consumir o dia todo. No pão integral do café da manhã, no macarrão do almoço, no sanduíche natural

da tarde e na comida congelada do jantar. O glúten se diferencia de outras proteínas por ser de difícil digestão. Como ele não é digerido por completo, restam algumas moléculas que não são reconhecidas pelo nosso organismo. Como resposta, são liberados anticorpos, desencadeando uma série de desordens.

As disfunções causadas pelo glúten incluem prisão de ventre, diarreia, gases, estufamento e alteração da saciedade. Ele está associado a gastrites, dores de cabeça, hipotireoidismo e dificuldade para engravidar e ganhar massa magra. Pode levar ao aumento de peso, uma vez que, no processo de digestão, são liberadas substâncias inflamatórias que estimulam a formação de gordura. É capaz de causar lesões no intestino, que diminuem a absorção dos nutrientes.

---

## CORANTES DOS ALIMENTOS

---

A legislação brasileira em relação aos corantes alimentícios é mais permissiva do que as dos Estados Unidos, Áustria e Noruega, tanto que muitas substâncias usadas aqui são proibidas nesses países. Assim, há motivos de sobra para que a presença de corantes seja destacada no rótulo dos alimentos e medicamentos, especialmente os voltados ao público infantil. Além das reações alérgicas leves a graves que podem acometer qualquer pessoa, estudos recentes apontam que corantes e conservantes podem estar relacionados à hiperatividade e a distúrbios de concentração em crianças. São exemplos disso os corantes amarelo crepúsculo, amarelo quinolina, amarelo tartrazina, azul brilhante, vermelho 40, vermelho ponceau 4R, vermelho eritrosina e vermelho bordeaux.

---

## LEITE DE VACA

---

Não faz sentido, do ponto de vista evolutivo, que o leite seja necessário para a saúde. A finalidade biológica do leite de vaca é alimentar um bezerro que tem necessidades nutricionais diferentes das nossas. Os seres humanos não são bezerros e adultos normalmente não precisam de leite para crescer nem para ingerir cálcio. Nós somos a única espécie que consome leite na idade adulta e a única espécie que consome o leite

de outro animal. Antes da revolução agrícola, os seres humanos só bebiam leite materno quando bebês e não consumiam laticínios quando adultos.

Cerca de 3/4 do mundo são intolerantes à lactose, o açúcar do leite, que é feita da glicose e galactose, dois açúcares simples. Quando somos crianças, nossos corpos produzem uma enzima digestiva chamada lactase, que quebra a lactose do leite da mãe. Mas muitas pessoas perdem a capacidade de fazer isso na vida adulta.

A intolerância a lactose e/ou a alergia a caseína são responsáveis por gerar inflamação no organismo gerando uma cadeia de fenômenos que não são saudáveis e que também prejudicam a redução da gordura corporal. Apesar de haver disponíveis no mercado derivados sem lactose, o grande problema hoje é a industrialização destes produtos. Já foram isolados diversos hormônios contidos no leite, todos incompatíveis com nossa fisiologia, e que ocasionam uma série de distúrbios e desequilíbrios fisiológicos. Além dos hormônios, já foram descobertos na composição do leite e derivados outras substâncias nocivas como, por exemplo, antibióticos.

---

## AGROTÓXICOS

---

Agrotóxicos são produtos e agentes de processos físicos, químicos ou biológicos utilizados nos setores de produção, armazenamento e beneficiamento de produtos agrícolas, proteção de florestas, nativas ou plantadas, pastagens, e de outros ecossistemas e de ambientes urbanos, hídricos e industriais. Em 2009 o Brasil foi o maior mercado consumidor de agrotóxicos no mundo.

Os agrotóxicos encontrados nos alimentos inorgânicos podem causar a deterioração dos recursos naturais, como solo, água e flora, e podem causar intoxicação alimentar. Isso ocorre principalmente quando essas substâncias tóxicas são inseridas em excesso nos alimentos, para que o produtor não perca a plantação por fatores externos, como o clima ou pestes.

O controle legal da utilização desses contaminantes químicos nos alimentos é precário. Não há informações suficientes e seguras do seu poder cumulativo, do seu efeito combinado com outras substâncias, e não há como estabelecer interrelações precisas e imediatas entre as

consequências de seu consumo a longo prazo com intoxicações diversas, alergias e cânceres. Muitos produtos classificados como de baixa toxicidade aguda podem produzir efeitos a longo prazo.

Os grupos químicos que causam maiores danos são os organofosforados e os carbamatos, seguidos pelos piretroides e os derivados da glicina. Inseticidas são a classe de uso que mais envolvida no grupo das intoxicações não intencionais, seguidos pelos herbicidas. Os resíduos de nitratos nos lençóis freáticos proveniente do uso de fertilizantes por exemplo é inofensivo nessa forma química, mas é reduzido a nitrito no estômago, e sob ação do ácido clorídrico, pode agir com aminas secundárias na forma de nitrosaminas, de efeito cancerígeno comprovado.

### **É POSSÍVEL RETIRAR OS AGROTÓXICOS DOS ALIMENTOS?**

Para retirar os agrotóxicos, existe uma solução que todos podemos fazer em casa. A mistura de tintura de iodo a 2% com água ajuda a eliminar os agrotóxicos.

De forma geral, a solução funciona bem. E mesmo que não retire todo o agrotóxico, pelo menos retira uma parte. A tintura de iodo pode ser comprada em farmácias.

- 1- O ideal é que para cada litro de água sejam misturados 5 ml de tintura de iodo a 2%.
- 2- Deixe os alimentos nesta solução por uma hora, cobertos por um pano e depois lave bem em água corrente. Jogue imediatamente a água contaminada fora.
- 3- É importante saber também que, na hora de comprar, nós podemos evitar alimento fora do tamanho padrão. Essa é uma indicação básica de que foi utilizado agrotóxico ou fertilizante na produção.
- 4- Não lave os alimentos assim que chegar das compras. Deixe-os refrigerados por, no mínimo, 2 horas antes de lavar e higienizar. Quando o alimento é higienizado em temperatura ambiente, o agrotóxico que fica na casca penetra com mais facilidade no alimento.

---

## ENDULCORANTES

---

Estimulam seu apetite, aumentam a compulsão por carboidratos e, ainda por cima, estimulam o armazenamento de gordura e ganho de peso e aumentam resistência à insulina.

A razão pela qual a glicose ou sacarose (açúcar de mesa) tendem a levar a um menor consumo de alimentos em comparação com adoçantes artificiais não calóricos é porque as calorias contidas em adoçantes naturais desencadeiam respostas biológicas para manter constante o seu consumo de energia. Em essência, o açúcar real permite que seu corpo saiba determinar com precisão que recebeu calorias suficientes, ativando assim a sinalização de saciedade. Sem as calorias, o seu apetite é ativada pelo sabor doce, mas como o seu corpo se mantém esperando as calorias, as sensações de fome permanecem.

Obs: Não estou dizendo que açúcar é a melhor opção! Estou dizendo que existem outros tipos de açúcares naturais, e estes são uma estratégia melhor do que utilizar adoçante.

---

## EXCESSO DE SÓDIO

---

A medicina acreditou que é o excesso de sal que faz mal e pode ser um péssimo agravante para problemas cardiovasculares, principalmente quando se trata de pressão arterial. Na verdade, o sal refinado que faz mal em qualquer quantidade. O sódio é colocado nos produtos alimentícios porque aumentam seu prazo de validade. A partir do momento que ele vira cloreto de sódio, já deixou de ser sal há muito tempo e não nutre, apenas salga.

Quando o sal refinado entra no corpo, ele é absorvido pelo intestino e vai para o sangue. Como a água do corpo é sugada pelo cloreto, o organismo, na tentativa de manter o equilíbrio e normalizar a falta de água, eleva a pressão arterial para aumentar fluxo de sangue circulando, e aí mora o perigo. Os vasos estão acostumados com um determinado volume sanguíneo circulando dentro deles. Quando o organismo sai da normalidade e muito sangue bate na parede das artérias, os vasos acabam se contraindo para tentar diminuir o fluxo e restabelecer o estado



habitual. A construção dos vasos de fato diminui a quantidade de sangue circulando pelo organismo, mas a pressão de bombeamento do coração continua aumentada, conseqüentemente, o órgão não é irrigado adequadamente justamente quando está com seu trabalho intensificado, o que faz com que seu tecido fique mais espesso. O resultado pode ser a hipertensão arterial, problemas renais, arritmia e infarto, portanto pare de consumir esse veneno imposto pela indústria alimentícia.

O sal em si merece muito mais prestígio e valor, pois é repleto de nutrientes. Como alternativa a esse “sal” refinado existe o sal marinho, o sal grosso (que é mais barato e não passa por processos químicos) e o sal rosa, que podem ser incluídos sem erro no cardápio.

## **O QUE ACELERA A PERDA GORDURA E GANHO MASSA MUSCULAR**

Se seu corpo recebe os alimentos e todos os nutrientes que necessita para combater o estresse oxidativo e ter equilíbrio hormonal ele estará apto a perder muito mais gordura e ganhar mais massa muscular.

---

### **PREFIRA ORGÂNICOS**

---

O alimento para ser orgânico, além de ser isento de insumos artificiais como os adubos químicos e os agrotóxicos (e isso resulta na isenção de uma infinidade de subprodutos como nitratos, metais pesados, etc.), também deve ser isento de hormônios, antibióticos, de organismos geneticamente modificados e drogas veterinárias. Durante o processamento dos alimentos é proibido o uso de aditivos químicos sintéticos como corantes, aromatizantes, emulsificantes e de radiações ionizantes (que produzem substâncias cancerígenas, como o benzeno e formaldeído). Ao preferir orgânicos, você faz seu corpo funcionar melhor pois não ingere substâncias que prejudicam seu funcionamento.

---

## PRIORIZAR ALIMENTOS DE BAIXA CARGA GLICÊMICA

---

Prefira os alimentos com baixa carga glicêmica (CG) para evitar a oscilação dos níveis de insulina. São exemplos de alimentos com baixa CG: frutas vermelhas, inhame, batata doce, feijão-preto cozido, laranja, melancia, cenoura crua, batata baroa, mandioquinha, tomate, abacate, berinjela, abobrinha

Lembre-se que se sua glicose está alta várias vezes ao dia, sua insulina também estará. O que contribui para episódios de fome e compulsão fora de hora, armazenamento de gordura e hipoglicemia.

Lembre-se também que os glóbulos brancos (leucócitos) não funcionam muito bem se sua glicose está alta, deixando você mais vulnerável a infecções. Este é o motivo que diabéticos tem diversos problemas. Feridas demoram a cicatrizar e você fica mais predisposto a ter infecções por fungos e bactérias, como gengivites, cândida, infecções urinárias, etc.

Porém, existem situações em que alimentos de alta carga glicêmica são utilizados de forma estratégica para atletas e algumas pessoas em períodos próximo ao treino. Nestes casos, sua utilização é benéfica.

---

## GORDURAS BOAS

---

Os alimentos-fonte de gordura boas, mono e poli-insaturadas, mais importantes para os seres humanos são as ligações das famílias Ômega 3 e 6. São as oleaginosas, como amêndoas, nozes, castanha do Pará, castanha de caju, macadâmia, avelã e amendoim sem adição de sal, óleos (como o de gergelim), peixes de água fria, como salmão e sardinha, e o mais comum, que é o azeite de oliva (Oléo de oliva e não soja ou canola!)

---

## BONS NÍVEIS DE ÔMEGA 3

---

O ácido graxo ômega 3 possui um importante papel anti-inflamatório. A diminuição na síntese de substâncias pró-inflamatórias com a ingestão

de ômega 3 pode melhorar a sensibilidade à insulina em até 38%. É muito importante manter um equilíbrio apropriado entre os dois tipos de ácidos graxos, ômega 3 e ômega 6, por trabalharem em conjunto para promover a saúde.

---

## CONSUMIR BEBIDAS E ALIMENTOS ALCALINOS

---

Um organismo saudável costuma ter o pH entre 7,35 e 7,45, ligeiramente alcalino. A escala vai de 0 a 14. Qualquer valor acima de 7 é considerado alcalino, enquanto os valores abaixo de 7 são classificados como ácidos.

A alcalinidade ou a acidez influenciam nossa saúde de diferentes formas. Quando mantemos uma dieta desequilibrada e levamos uma vida sedentária, sem praticar nenhum tipo de atividade física, é provável que nosso corpo mantenha um pH ácido, o que pode causar problemas digestivos, doenças crônicas, fadiga e aumento de peso, entre outros problemas de saúde. Estudos mostram que o ambiente ácido é uma das causas para o surgimento de pressão arterial elevada, diabetes e artrite, entre outras doenças. Algumas pesquisas falam que as células cancerígenas prosperam em um ambiente ácido, mas não conseguem se desenvolver bem em um meio alcalino.

Com o aumento da alcalinidade do sangue, aumentam os níveis de oxigênio. Há uma grande melhora na circulação sanguínea, o que faz com que a absorção de nutrientes seja melhor, acelerando a recuperação de doenças e o processo de queima de gordura. Faz uma limpeza de toxinas e trata prisão de ventre, dores de cabeça, cólicas estomacais e distúrbios de digestão. Ao diminuir os radicais livres, retarda o processo de envelhecimento, o que significa uma pele mais brilhante, elástica e sem rugas.

Vários alimentos têm a capacidade de influenciar o pH do corpo, tornando-o mais ácido ou mais alcalino. Geralmente, os alimentos alcalinos são aqueles considerados saudáveis, como frutas e vegetais, enquanto alimentos industrializados, ricos em açúcar, conservantes, endulcorantes e gorduras ruins, são ácidos.

A água filtrada que bebemos, tem um nível de PH próximo de 7. Isso significa que, cada vez que bebemos um copo de água, nosso corpo precisa trabalhar, se esforçar, para compensar essa diferença (já que o sangue está entre 7,35 e 7,45).

O ideal seria que água tivesse um PH acima de 9,5, mas o que você conseguir acima de 7,5 já é bom. Se você comprar água mineral fique atento às informações sobre o pH na embalagem. Os valores costumam variar bastante de marca para marca. Vale a pena compará-las para escolher a opção com o pH mais alcalino possível.

## **Três formas de tomar água alcalina**

### **Água com limão**

Simple assim! Você pode fazer água alcalina adicionando limão recém-espremido à água filtrada. Essa recomendação pode até parecer estranha, já que o limão é considerado ácido, mas ao entrar em contato com o nosso organismo durante o processo digestivo ele se torna alcalino. Lembre-se de usar limões frescos, que não tenham sido cortados antes e estejam em contato com o ar há muito tempo. Também não adianta usar suco de limão industrializado. Corte o limão na hora e esprema um pouco do suco natural na água. Já vai ser suficiente para alcalinizá-la. E procure tomar com canudinho, assim você evita que as substâncias do limão possam danificar seus dentes.

### **Água com bicarbonato de sódio**

Como o bicarbonato de sódio é muito alcalino, basta adicionar de 1g a 2g a um galão de água de 20 litros. Para que o bicarbonato não se acumule no fundo do recipiente, coloque o bicarbonato primeiro em um copo de água mineral misturando bem até a total dissolução do pó e só então despeje a solução do copo dentro do garrafão de 20 litros, misturando novamente. Nem pense em exagerar na dose de bicarbonato. Certamente você terá diarreia, espasmos musculares, vômitos e enjoos!

### **Água com gotas alcalinizantes**

Também é possível adquirir pequenos frascos com gotas alcalinizantes, ricas em minerais alcalinos potentes e com uma fórmula altamente concentrada. Elas podem ser encontradas em diferentes lojas e mercados. Lembre-se de seguir as instruções em relação à quantidade de gotas para acrescentá-las à água.

### **Você pode medir o pH da água**

Várias lojas e farmácias oferecem tiras que medem o pH da água. Assim, é possível saber o quanto ela deverá ser ajustada para chegar ao valor

que se deseja. Se você ainda estiver em dúvida em relação ao pH da água que está consumindo, saiba que essa resposta pode ser obtida rapidamente com um teste muito simples. Antes e depois de testar estas ideias para alcalinizar a água, use as tiras para notar a diferença. É importante lembrar que, no caso do limão, o teste mostrará uma água ácida, o que é normal. O pH da água com limão só se tornará alcalino durante o processo de digestão, por isso não se preocupe com a medição nesse caso.

---

## EQUILÍBRIO DA MICROBIOTA INTESTINAL

---

O consumo de simbióticos é de fundamental importância para deixar a microbiota intestinal equilibrada, pois auxiliam no crescimento de bactérias benéficas ao organismo. Os simbióticos são produtos alimentares que possuem em sua composição a combinação de prebióticos e probióticos, considerados essenciais para a manutenção da saúde intestinal.

Para refrescar a memória, os probióticos são bactérias “do bem” que habitam o intestino, enquanto os prebióticos são fibras que resistem ao processo de digestão e, no intestino, alimentam as bactérias benéficas. São responsáveis por diversas atividades benéficas, como:

- Prevenir diversas infecções causadas por microorganismos como: bactérias patológicas, leveduras e fungos, equilibrando o pH da flora intestinal;
- Combater infecções devido à produção de antibióticos naturais, que são absorvidos pelo sangue;
- Melhorar o processo de digestão, contribuindo para produção de enzimas responsáveis pela degradação de nutrientes complexos, ajudando na melhor absorção dos mesmos;
- Reduzir as diarreias e os gases intestinais;
- Eliminar diversas toxinas;
- Melhorar o aspecto da pele, deixando-a com aparência mais saudável;

- Estimular o sistema imunológico;
- Normalizar a produção de vitaminas do complexo B e K no intestino;
- Reduzir a absorção de moléculas de colesterol.

Os probióticos mais populares pertencem às espécies de bactérias como *Lactobacillus rhamnosus*, *Lactobacillus acidophilus*, *Bifidobacterium bifidum* e *Bifidobacterium longum*.

O hábito de ingerir alimentos saudáveis e equilibrados é essencial para atingir o bem-estar, contribuir para uma longevidade saudável e para perder gordura e ganhar massa muscular. O intestino saudável libera substâncias químicas como, por exemplo, a serotonina (o hormônio da felicidade e bem-estar). Ela não ocorre apenas no cérebro, mas, pelo contrário, a maior parte dela (90%) é liberada nos intestinos, desde que ele esteja saudável!

---

## PROTEÍNAS

---

A importância dos aminoácidos é tanta no nosso organismo que se um deles faltar, não serão produzidas milhares de reações essenciais à vida, provocando, portanto, sérios danos à saúde. Suas funções vão desde a construção de tecido do corpo até influenciar na concentração, na atenção e no sono, na agressividade e no seu humor. São fontes de aminoácidos as proteínas animal (como carne, peixes, ovos) e vegetal (como a quinoa, semente de cânhamo, amaranto).

É preciso ficar atento quanto a variar fontes pois a absorção pode ficar prejudicada. Por exemplo: se uma fonte contém todos os aminoácidos, mas tem uma quantidade muito pequena de lisina, o corpo humano só vai absorver os outros na proporção que a lisina for utilizada para síntese de proteínas, e os aminoácidos em "excesso" serão transformados em glicose (açúcar) ou gordura. Daí a importância de variar a dieta e misturar várias fontes de proteínas.

Até mesmo dietas estritamente vegetarianas podem suprir facilmente as necessidades proteicas de qualquer indivíduo, basta que se combine alimentos ricos em proteínas –por exemplo, o arroz contém poucas quantidades de alguns aminoácidos que são encontrados em boas

quantidades no feijão. De forma similar, o feijão contém poucas quantidades de alguns aminoácidos dos quais o arroz é rico. Juntos, feijão e arroz fornecem quantidades adequadas de todos os aminoácidos essenciais.

Individualmente, os aminoácidos possuem funções e vantagens específicas, mas estas também podem ser combinadas. De forma resumida:

- **BCAA:** É um complexo que envolve três aminoácidos, a leucina, a isoleucina e a valina. São essenciais para a produção da massa corporal, sendo constantemente utilizado como suprimento para atletas de alta performance;
- **LEUCINA:** Está diretamente envolvido no ganho e na perda de peso;
- **ISOLEUCINA:** É importante para o funcionamento do sistema imunológico;
- **CISTEÍNA:** é uma importante fonte de enxofre. Auxilia na desintoxicação do organismo e atua no sistema imunológico. Está também envolvida no crescimento dos cabelos, unhas e na regeneração cutânea;
- **FENILALANINA:** Apresenta importante efeito antidepressivo, assim como no humor e na atenção. Atua na tireóide e no funcionamento dos vasos sanguíneos;
- **GLICINA:** Atua no funcionamento do sistema nervoso e nos tecidos musculares;
- **LISINA:** Está envolvida no sistema imunológico do organismo; é importante para a produção de células brancas;
- **ÁCIDO ASPÁRTICO:** Auxilia o organismo na eliminação da amônia, assim como na proteção do sistema nervoso central;
- **ÁCIDO GLUTÂMICO:** É considerado o grande responsável pelo bom funcionamento do cérebro. O ácido glutâmico sintetiza a glutamina, um aminoácido não essencial que além de atuar como nutriente (energético) para as células imunológicas, também apresenta importante função anabólica, promovendo o crescimento muscular;
- **ALANINA:** É utilizado como fonte precursora do ácido pantotênico;

- **ARGININA:** Forma o colágeno em uma grande proporção. Auxilia no funcionamento da glândula pituitária. É empregada na desintoxicação geral do organismo;
- **METIONINA:** Auxilia na manutenção do fígado e dos rins, assim como no controle do colesterol. Está envolvida na coloração cutânea;
- **TREONINA:** Atua na prevenção de diversas disfunções intestinais;
- **TRIPTOFANO:** Cerebralmente, é utilizada na produção da serotonina, em coparticipação de vitaminas do complexo B.

---

## **ANTIOXIDANTES – vitaminas, minerais, fitoquímicos**

---

Os antioxidantes são os verdadeiros “remédios” que  **você deve procurar e as pílulas mágicas que turbinam o seu corpo para ter melhor saúde, para aumentar a queima de gordura e ganho de massa muscular. São um conjunto de substâncias formadas por vitaminas, minerais, pigmentos naturais e outros compostos vegetais, além das enzimas, que bloqueiam os danos dos radicais livres. O termo antioxidante significa “que impede a oxidação de outras substâncias químicas”, isto é, que impede que você enferruje!**

**Os alimentos ricos em antioxidantes são importantes no processo de limpeza do corpo, ajudam a prevenir doenças relacionadas ao câncer e ao sistema cardiovascular, e favorecem o bom funcionamento das células de todo o corpo.**

**Podemos adquiri-los principalmente pelos alimentos, sendo encontrados em sua maioria nos vegetais, explicando parte das ações saudáveis que as frutas, legumes, hortaliças e cereais exercem sobre o organismo.**

**Falar sobre cada um daria um livro a parte e não é o objetivo falar de todos mas apenas trazer consciência da importância deles. Podemos falar das propriedades fitoterápicas de uma infinidade de alimentos. Mas vou falar só do básico.**

**As cores dos alimentos nos dizem muito o que eles podem fazer por nós:**



### **Alimentos de cor verde:**

Em geral são ricos em vitamina C, cálcio, fósforo e ferro, fortalecendo nossos ossos e dentes, e ajudando o crescimento e a coagulação do sangue, bem como a produção de glóbulos vermelhos. Eles auxiliam a evitar a fadiga mental, e a clorofila presente na cor deste grupo alimentar é considerada um energético celular.

A medicina chinesa ensina que o consumo de folhas verdes favorece a oxigenação das células e melhora o metabolismo da energia. Esses alimentos possuem alginato de sódio, um quelante dos aditivos químicos que basicamente ajudam a eliminar metais pesados pelas fezes. Para destacar alguns alimentos, temos o espinafre, que contém luteína e zeaxantina, importantes para a prevenção do câncer de cólon e problemas oftalmológicos. O brócolis, por sua vez, contém tanto vitamina A, quanto vitamina C.

Grande parte dos alimentos de cor verde viram poderosos sucos desintoxicantes, porque possuem (dependendo da receita, claro) efeito diurético, desintoxicante e queimam calorias, motivo pelo qual são tão famosos!

### **Alimentos de cor roxa:**

Por serem ricos em ácido elágico, que é um composto fenólico, eles podem evitar o envelhecimento precoce e diminuir o risco de formação de células cancerígenas. Além desse ácido, a presença de antocianinas também está ligada à prevenção do aparecimento do câncer. Quando ligada à vitamina B1, a antocianina transforma-se em energia e, com a falta da vitamina, ocorre perda de peso e de apetite. É isso que pesquisas recentes afirmam, mostrando a ação das antocianinas na redução do peso, por meio da regulação das células gordurosas. Boas fontes desses compostos são a amora, ameixa preta, figo, framboesa, jabuticaba, lichia, mirtilo, uva, ameixa roxa, berinjela, beterraba, repolho roxo, alcachofra, cebola roxa, alho e por fim, alface roxa.

Para quem sofre de anemia e prisão de ventre, o figo e a ameixa roxa são ótimos, assim como todos eles são recomendados para fortalecer a memória. Melhorando o funcionamento do nosso organismo, podemos limpar com mais facilidade as toxinas que ingerimos e às que estamos expostos no dia a dia.

### **Alimentos vermelhos:**

Possuem diversas propriedades como o licopeno, que tem ação antioxidante e protege o corpo contra diversos tipos de cânceres, e a antocianina (também presente nos alimentos roxos), que é um flavonoide com ação imunestimulante, excelente para o sistema circulatório porque evita problemas cardiovasculares e inibe a formação de coágulos sanguíneos. Também possuem ácido elágico, que previne alterações celulares causadas pelos radicais livres, causadores do aparecimento do câncer e de outras doenças degenerativas.

Os alimentos vermelhos possuem ação anti-inflamatória, o poder de rejuvenescer a pele, de hidratar o organismo, barrar o risco de câncer e eliminar peso. Alimentos como o morango, por exemplo, que é fonte riquíssima de antioxidantes, possui ácido elágico em peso, que diminui os tumores no aparelho digestório, e catequina e delphinidin, compostos fenólicos que potencializam a ação contra os radicais livres, responsáveis pelo envelhecimento precoce das células. Além disso, a catequina ainda auxilia no fortalecimento das defesas do organismo. É por isso que o morango é uma das frutas que mais atua no rejuvenescimento da pele.

A maçã, por sua vez, contém pectina, que é uma fibra auxiliadora na diminuição do colesterol e também no bom funcionamento do intestino. A melancia também entra para o time, justamente por ser um excelente diurético. Também combate os radicais livres e ainda possui ferro, cálcio, vitamina B e fósforo, alguns dos nutrientes que o tomate contém. Essa fruta é uma das mais famosas, pois além de possuir esses nutrientes, ainda contém sódio, magnésio, potássio, vitaminas A, C e do complexo B, além dos antioxidantes licopeno e betacaroteno.

### **Alimentos amarelos:**

São, principalmente, ótimos para a saúde dos olhos e podem proteger contra a catarata e a cegueira nos idosos. Isto porque possuem grande quantidade de luteína e também de betacaroteno, pigmento que favorece o emagrecimento e é fundamental para a manutenção dos tecidos e do cabelo. Além disso, alimentos amarelos são ricos em colina, que melhora a ação dos neurotransmissores e estimula a memória. O consumo regular de milho e ovo, por exemplo, oferece uma boa quantidade de luteína e zeaxantina, importantes substâncias para a

visão. Já o consumo de manga possibilita ação anti-inflamatória no organismo, porque a betacriptoxantina presente na fruta possibilita a redução de infecções, alergias, doenças crônicas e obesidade. É importante saber que frutas cítricas de tons amarelados contêm ação antialérgica, portanto, são ótimos para aumentar a imunidade do corpo!

#### **Alimentos alaranjados:**

São ricos em alfa e betacaroteno protegendo assim a saúde da pele, olhos e coração. Esses carotenóides têm ação antioxidante, fortalecendo o sistema imunológico. São excelentes para o bom funcionamento dos pulmões e do sistema respiratório em geral, ajudando na prevenção de gripes e resfriados.

O betacaroteno é transformado em vitamina A sempre que o organismo necessita desse nutriente, essencial para aumentar a imunidade, melhorar a elasticidade da pele, dar brilho aos cabelos, proteger a saúde dos olhos e promover o desenvolvimento saudável dos bebês durante a gestação. O alfacaroteno exerce praticamente as mesmas funções benéficas do betacaroteno, com a diferença de que sua ação é menos potencializada.

Com a ajuda do betacaroteno e também da papaína, o mamão, por exemplo, regulariza o funcionamento do intestino (sendo recomendado para quem sofre de prisão de ventre), acelera a cicatrização de ferimentos e acaba com azia e má digestão. Ingerido em jejum, é eficaz contra a diabetes. Também ajuda a tratar doenças respiratórias, calos, feridas, problemas digestivos, anemia e verminoses. Já a laranja, é rica em vitamina C, que ajuda na digestão, retardando a assimilação de glicose na corrente sanguínea e melhora o aproveitamento do ferro ingerido, já que os nutrientes potencializam a absorção um do outro.

# COMO AUMENTAR NATURALMENTE A TESTOSTERONA

---

## Treinamento Inteligente

---

Exercícios de alta intensidade e curta duração. Musculação é de longe o melhor tipo de exercício para aumentar a testosterona, tanto a curto como a longo prazo.

---

## Alimentação Inteligente

---

Priorize comida de verdade! Proteínas de alto valor biológico, gorduras de boa qualidade e carboidratos de vegetais, legumes e tubérculos. Gorduras boas estão entre os nutrientes que mais impulsionam a testosterona.

---

## Diminua o estresse

---

Altos níveis de estresse, além de reduzirem os níveis de testosterona, elevam o cortisol e são ruins para a saúde a longo prazo.

---

## Suplementos

---

Vários suplementos de ervas e chás são uma maneira natural de aumentar a testosterona. A erva com a maioria das pesquisas que suporta seus efeitos é a chamada “ashwagandha”.

---

## Estilo de vida

---

Uma vida sexual saudável, felicidade, mentalidade positiva estão entre os fatores que fazem bem à saúde e à testosterona.

---

## Vitamina D

---

Um estudo de 12 meses mostrou que houve aumento os níveis de testosterona em cerca de 25% com suplementação com cerca de 3.000 Ui de vitamina D3/dia.

---

## Vitaminas e minerais

---

Zinco e vitamina D têm a evidência mais forte como impulsionadores de testosterona. Outros estudos sugerem que vitaminas A, B, C e E também auxiliam na produção de testosterona.

---

## Sono

---

Durma por tempo suficiente (7-10 horas) e que esse período o sono seja de alta qualidade, pois assim você manterá níveis saudáveis de testosterona e otimizará sua saúde a longo prazo. Um estudo descobriu que dormir apenas 5 horas por noite foi associada a uma redução de 15% nos níveis de testosterona.

---

## Por outro lado...

---

O consumo de álcool, drogas e a exposição a produtos químicos compostos de BPA, parabenos, alumínio e metais pesados, podem ser altamente prejudiciais a qualidade de vida, a testosterona e vários outros hormônios.