

# **Emagrecer Pela Razão**

*Um novo paradigma*



**De Odylanor Havlis**



## Nota

Quando falamos em caminho, certamente imaginamos um punhado de coisas, entre as quais, por onde esse caminho passa e por onde ele pode nos levar. O caminho já é por si um apelo a caminhar. O dinamismo da vida é formado de muitos caminhos com subidas, descidas, serpeando em várias direções, mas sempre com um objetivo: **Chegar**.

O autor desta que propõe fazer-se entender ao nobre leitor, é também um personagem, e como se diz: “falando de cadeira” ou “experiência própria”, desenvolve bem a técnica da ferramenta mais nobre e eficiente que todo ser humano tem para nortear seus sentimentos e ações: **Razão**.

Li, e logo a primeira leitura, revelou-se na proposta que a cartilha não é tão somente um compêndio de auto ajuda para as pessoas que já passaram por todos ou vários processos de dietas “mirabolantes, colaterantes, sanfonantes” e vai por aí afora... Mas também é a pedra fundamental para o correto bem estar, e até para as pessoas que já se sentem bem e querem continuar assim.

O cuidado do autor em usar palavras simples, não coloca a obra em um patamar de segundo plano, apenas foge daquele “mesmismo” em que o leitor esbarra quase sempre, quando alguém tenta vender um produto: quer receita, quer remédio como panacéia de todos os males, numa leitura difícil de termos técnicos não práticos, completamente dispensáveis.

Lá, no início dessa nota, grifei a palavra CHEGAR, agora imaginem o ser humano usando este silogismo “chegar / razão” x “razão / chegar”, profundo... não é?

Faça bom proveito dessa Obra que o amigo autor despretensiosamente repassa como forma de cartilha e que muito antes dela tornar-se literatura, já ajudava a tantos do nosso convívio.

Neuveri Moog  
Cientista e amigo

copyright@odylanorhavlis

Registrado no escritório de direitos autorais

Nº 172.467, livro nº 290, folha nº 113

Primeira edição – 2007

**Capa:**

Ronaldo Siqueira da Silva

**Editoração Eletrônica:**

Ana Mocho

**Revisão:**

Silícia P.T. Mendes

**Colaboração**

- . Rozani Mariano Baptista
- . Fabiano Nascimento de Lima

**Apoio**

- . Alfredo Pinheiro de Almeida Filho

# **Emagrecer Pela Razão**

## **(Um novo paradigma)**

### **Sinopse**

Se duas ou mais pessoas conversam por mais de 1 hora, com certeza, um dos assuntos estará relacionado direto ou indiretamente à obesidade, seja através do tema saúde, alimentação, estética ou obesidade propriamente dita. Fica evidente a importância e preocupação com esta matéria. E, a melhor maneira de falarmos do assunto é com informação, lógica e sabedoria. A informação é para termos base do assunto, ela é a matéria prima de nosso trabalho ou tratamento. A lógica é para nos dar uma forma, um modelo matemático, um resultado preciso. E a sabedoria para aplicarmos de forma criteriosa, reconhecendo e admitindo as dificuldades relacionadas aos problemas de todos os métodos e práticas existentes, utilizados por pessoas comuns e médicos.

Esta cartilha tem o objetivo de mostrar uma alternativa natural de emagrecimento, sem contra indicações, sem esforço físico, com segurança e resultados rápidos iniciados em 2 dias, mensuráveis na balança em 2 semanas, visíveis em 21 dias. Também são duradouros, refletindo diretamente em seu bem-estar físico e mental.

Toda nossa abordagem será baseada em fatores holísticos e científicos. São informações cotidianas e comuns, porém com intenção de mostrar conclusões espetaculares a partir delas. E a exemplo da estória da maçã de Isaac Newton, chegar ao mais complexo através do mais simples. São verdadeiras mudanças de paradigmas. Contudo, aqui não existe nenhuma pesquisa de grupo de cientistas, patrocinados por algum laboratório, que diz: “Acreditem em nosso resultado que conseguimos com um cálculo e instrumentos que só nós temos acesso. E comprem nossos produtos”. Neste trabalho apenas apresentamos as informações constatáveis por qualquer pessoa observadora. Daí vem a sua grande aceitação, não precisa ser cientista ou médico para confirmar a veracidade do processo.

Sabemos que esta cartilha irá contrariar muitos grupos de interesse estritamente econômico que ganham muito dinheiro com a “indústria da obesidade”.

## **Introdução**

Esta cartilha tem 3 partes que se completam. A primeira trata das muitas informações e visões concretas baseadas principalmente em observações do real, algumas milenares. A segunda parte consolida as informações que levam o leitor a crer ou tornar-se convicto da veracidade da primeira parte. A terceira é a orientação da prática, incluindo o hábito e a visão psicológica resultante.

Existem várias maneiras de chegar ao mesmo resultado proposto aqui. O caminho varia muito, e está de acordo com o perfil comportamental de cada um, as suas informações pessoais e conformações biológicas. O processo inicia-se na observação da sua estrutura física, chegando até ao nível molecular. Outra variante é a capacidade de absorção de nutrientes vindo dos alimentos escolhidos, considerando que esta pertence à individualidade de cada corpo e de cada mente.

Contudo, em paralelo às diferenças, existem pontos comuns que são sólidos e fixos. Eles servem muito bem de alicerces, formando a base para fundamentação desta teoria e a prática resultante.

Esta cartilha não é um livro extenso que tenta cobrir todos os pontos de todos os assuntos relacionados. Tem objetivo de difundir o entendimento básico de diretrizes, levando o leitor interessado a contribuir e participar com suas próprias experiências anteriores a este trabalho.

São elas as 3 partes que formam nosso tripé de sustentação:

I - Informações.

II - Crença e prática

III - Hábito e psicológico.

## **Sobre as INFORMAÇÕES**

É a partir de informações inquestionáveis e de domínio público/popular, que o processo tem origem.

Você deverá neste momento estar com a mente preparada para um exercício de flexibilidade, e aceitar que informações e ações simples sejam capazes de nos levar à resultados complexos e espetaculares. Elas apontam para um processo natural, sem traumas e dão a certeza de um caminho seguro. Foram selecionadas entre milhares para compor nossa base teórica, sustentada por observação do que é simples, do que é comprovável e visível a todos, portanto, científicas. Elas são de todo tipo e resumem verdadeiros caminhos que levam ao mesmo ponto, para que você identifique-se com algumas, e faça delas a âncora de suas motivações que somadas justifiquem sua atitude. Estarão aqui, dispostas de maneira que parecerão soltas e incompletas, mas na verdade se completam de forma sutil ou direta. Você deve desconsiderar as aparentes repetições, porque em sua maioria são informações subliminares que alcançarão primeiro o seu subconsciente e que a princípio não precisam ficar claras pra você. Isso é muito usado com o nome de “merchandising” por especialistas da mídia para sutilmente convencê-lo de algo, usando argumentos não necessariamente explícitos. Aqui você mesmo de forma consciente, estará auto aplicando esse conceito em seu benefício.

## **Sobre a CRENÇA e PRÁTICA**

A partir das informações, você acreditará na possibilidade do sucesso, mas quando chegar neste momento, você deverá tomar a decisão de buscar a certeza de que as informações são reais e assim passar da razão para a crença no sucesso. Somente com esta convicção você deve prosseguir. Se for necessário leia e releia as informações até que venha a literalmente “crer na razão”. Neste processo não existe espaço para a emoção decidir, no entanto seu estado emocional será amplamente beneficiado pelos resultados.

## **Sobre o HÁBITO E PSICOLOGIA**

O hábito será facilitado depois da fase das informações e do “crer na razão”, desde que esteja seguro do que estará fazendo. A psicologia atuará naturalmente a seu favor de forma altamente positiva, acelerando sua adaptação ao novo hábito.

## **PARTE I**

### ***Informações***

- O importante de todas essas informações avulsas é você identificar-se com algumas delas, algumas poucas são suficientes para lhe ajudar a criar sua base de resistência racional, equilíbrio, segurança e tranquilidade que deve ser invocada no momento em que a prática, quando ameaçada por alguma tentação, requerer um pouco de razão e bom senso.
- Existem diversas formas e métodos de emagrecimento, cada pessoa tem mais ou menos facilidade para um método ou outro. Para alguns, o principal está no esforço físico, para outros está nos medicamentos e também existem as dietas:



- O método do esforço físico tem suas desvantagens na dificuldade de levar as pessoas à um hábito que toma muito tempo diário, geralmente somando os exercícios + o deslocamento até o local escolhido ou academia + o banho e a troca de roupa, o resultado é mais de 1 hora diária e mais de 9 horas semanais, equivalendo em horas úteis de trabalho a um dia inteiro. Considerando que num dia regular de trabalho temos 8 horas de obrigação, esta rotina acaba acrescentando mais horas com obrigação, o que leva à um índice aproximado de 98% de desistência a curtíssimo prazo, aproximadamente 2 meses e 99,99% em um ano, ou seja, é uma obrigação com índice de rejeição muito grande. Com o passar do tempo todos abandonam e passam a buscar outro método que seja mais pela inteligência e razão, menos pela força física e desperdício de tempo.
- Neste momento os remédios costumam se apresentar como a melhor opção, quando na verdade é a pior. Além de gastarem muito mais dinheiro que o método anterior, ele ao contrário do que se espera, muitas vezes com seus efeitos colaterais tira a saúde da pessoa. É perigoso quase na totalidade dos casos, porque se apresenta em leques de tipos e marcas a serem experimentados, até que se encaixe ao biotipo da pessoa. Geralmente não resolvem e são acompanhados de uma dieta passada pelo próprio médico que na verdade é o que proporcionará algum resultado.
- O método da dieta tem um inconveniente e uma preocupação importante. A dieta sempre corta vários itens do hábito alimentar e restringem-se a alimentos específicos, por vezes comprados especialmente para dieta, em sua maioria com preços diferenciados de um alimento comum. Isto são inconveniências do método, porém, a preocupação importante vem do perigo. O fato é que essas dietas, por mais que tentem, não cobrem a diversidade nutricional que cada biotipo humano por sua singularidade exige. Como a permanência e continuidade de um método é o que proporciona resultados duradouros e efetivos, a falta de alguns itens nutricionais acaba desencadeando desequilíbrio e

conseqüentes problemas orgânicos a médio prazo. Dietas são muito boas para os casos de patologias em que a obesidade é secundária na causa do problema. O fato de diminuir a variedade nutricional só prejudica. Elas são indicadas para casos pontuais de problemas onde a causa difere da obesidade.

Bem, emagrecendo pela razão você se livra totalmente de todos esses problemas e riscos. E passa a conhecer melhor o funcionamento de seu corpo, além de adquirir hábitos justos as suas necessidades e desejos, podendo assim controlá-lo sem nenhum esforço físico. Afinal, seu cérebro conhece cada célula de seu corpo, ele te ajudará no processo, mas você terá que reeducá-lo, apresentando-o o seu desejo e sua nova visão da realidade, ou seja, dê a ele informações e vontade que ele retornará resultados.

- O resultado de duas pesquisas em especial, merecem nossa atenção, porque apontam para conclusões quase contrária ao que pensamos. Uma é a estatística de que os atletas morrem mais cedo que as demais pessoas.

A outra é uma pesquisa de campo e laboratório que foi realizada independente da primeira, onde estudaram a relação entre o tempo de vida e o número de batimentos cardíacos de vários animais. O caso considerado clássico para explicar o resultado, foi a diferença do Mussarinho e o Elefante. O primeiro é um pequeno mamífero, do tamanho de um rato médio, tem uma trombinha e não para nem pra comer, só vive correndo. Seu coração tem um ritmo de 260 batidas por minuto, ele vive muito pouco tempo, apenas alguns meses. Foi calculado o total de batidas de seu coração, o acumulado durante sua vida. Já o elefante, seu parente genético, tem 25 batidas por minuto. Seu comportamento é o que conhecemos, tranquilo e lento. Ele vive muitos anos e ao final de sua vida, o somatório de batidas do seu coração é o mesmo do Mussarinho. Essas duas pesquisas juntas, indicam que o coração é uma máquina do tempo, onde a unidade de tempo é a batida do coração, e que segundo cálculos, ele tem um determinado número total de batidas, deixando-o numa condição de

uma bomba relógio, ou seja, eventos que aceleram o coração, como o “stress” e exercício em demasia, devem ser evitados.

- A antropologia e a biologia explicam que no início da civilização o homem enfrentava escassez temporária de alimentos, ficava a mercê das demandas que ocorriam conforme períodos naturais cíclicos. Naquela época, ainda descobria-se o que era comestível e o que não era.

Hoje a produção industrial de alimentos nos traz o máximo de variedade e deste máximo, os selecionados e classificados como os melhores na aparência, no paladar e na concentração energética.

- Se no início gastava-se energia para caçar o alimento ou fugir dos predadores, agora vivemos em escritórios e em moradias com a geladeira a poucos metros, com alimentos altamente energéticos. Pare agora. Sim, pare e pense um pouco nos detalhes da diferença da ação propriamente dita do ato de se alimentar entre esses dois casos. Facilmente concluirá que a camada adiposa/energética no segundo caso tende a aumentar.

- Em paralelo, foi constatado por pesquisa e você deve lembrar-se, que ao se distrair, com alguma coisa normalmente importante ou que chame muita sua atenção na hora que costuma fazer uma refeição, você acaba atrasando esta refeição sem ao menos sentir falta da mesma durante sua distração. Na verdade todos são unânimes ao confirmar isto, a fome passa se a gente não ligar pra ela durante aproximadamente 3 minutos do seu primeiro sinal. Isso é o mesmo que dizer ao cérebro: Você quer energia, nós temos muita, pode pegar aí na camada adiposa, porque estou ocupado com outras coisas.

- A premissa da sobrevivência da espécie é instintiva e o nosso cérebro aprendeu bem que deve ser guardado o máximo de energia. Assim, num ato inconsciente, buscamos comer sempre o máximo para aumentarmos nossa reserva energética que é de gordura. O processo consiste em usar(queimar) energia nova, aquela que acabou de ser engolida. Existe um tempo para conversão do alimento em energia

humana. Em nossas avaliações dispensaremos esse tempo de conversão para simplificar nosso entendimento e facilitar nossa prática.

- Dos alimentos que consumimos, a gordura é o que contém a maior concentração de energia. Isto também explica o motivo da nossa reserva ser desse mesmo material orgânico.
- Quando a gente tem algum mal proveniente de um hábito alimentar, o fato de diminuir a quantidade habitual do alimento, atuará diretamente na melhoria de tal problema. Seja ele, uma alta da taxa de glicose ou colesterol, uma dor de cabeça, coluna ou joelho agravadas. Esta última, influenciada diretamente pelo peso.
- Os médicos e qualquer observador são capazes de dizer que o nosso corpo físico é a máquina mais perfeita já construída. Assim sendo, iremos escolher uma máquina mais simples para comparação e entendimento. Esta máquina pode ser um carro. Lembrem, como toda máquina, o carro usa combustível para suas atividades. Em uma cena bem familiar, quando seu combustível está diminuindo, uma pequena lâmpada acende no painel avisando que entrou na reserva, alertando para necessidade de colocar mais combustível, contudo se a gente não colocar, ele ainda irá consumir todo o conteúdo da reserva, antes que pare de funcionar.
- O combustível humano vem do alimento, certo? e nossa reserva estratégica é a nossa camada adiposa, ou seja, nossa camada de gordura. Esta reveste o corpo depositando-se onde for mais favorável, dependendo da estrutura física e biológica de cada um, são fatores que em condições normais decorrem da carga genética em sua maioria. Nas mulheres as ancas acumulam melhor e nos homens fica na barriga a maior concentração.
- O projeto máquina perfeita envelhece sofrendo desgaste como qualquer máquina, e quando um fator genético passa a funcionar mal,

sobrecarregá-la implica em levá-la a apresentar sintomas pré-existentes mais fortes e mais perigosos em decorrência dos defeitos trazidos pelo envelhecimento. Experimentem pegar um caminhão muito velho e um novo, carregá-los até sua capacidade máxima e depois colocá-los para fazer um percurso igual e de longa distância. É claro que o velho terá chance importante de quebrar alguma peça e apresentar mau desempenho ou parada total. Com o nosso corpo acontece o mesmo, o aumento de peso é uma sobrecarga. E ainda que seja uma máquina nova, ela tem um determinado limite de peso.

- No interior de países pobres e até no Brasil, pessoas passam até mais de 1 dia sem comer nada ou comendo pouco de algo com baixo teor nutritivo e ficam durante semanas em circunstâncias similares e ainda assim, não morrem. Isto comprova a resistência humana, mas, é claro que não é isto que procuramos.
- Fazer apenas exercício é análogo a situação do “cachorro correndo atrás do rabo”, porque o cérebro mau habituado, irá gerar mais fome que o acostumado, para atender a demanda aumentada de energia. O ideal é fazer algum tipo de exercício básico. O melhor de todos é praticar algum esporte na qualidade de Hobbi descomprometido, com objetivo praticamente de trabalhar o aparelho circulatório, isto acaba também resolvendo o condicionamento muscular, além de servir como higiene mental.
- Na infância a máquina perfeita funciona a todo vapor, gastando muito combustível nas atividades pertinentes a idade. Os movimentos são geralmente de corpo inteiro e repeti-los por causa de erros, fazem parte do processo de aprendizado. Não se tem medo de errar e nem o tempo perdido para repetição é valioso, ou seja, diferente de um adulto, a criança gasta muito mais energia e tem todo o tempo para gastá-la. Outra forma pouco contabilizada no gasto de energia é a altura da criança. Se observarmos um pai que anda em passos normais de adulto com uma criança ao lado, perceberemos que a criança se esforçará para acompanhá-lo dando passos bem rápidos e periódicas

corridinhas para manter-se ao lado do adulto. Tudo isto é energia a mais sendo gasta quando comparado a um adulto da mesma família.

- Nosso consumo de energia e os sinais de falta de combustível são parecidos com os do carro, são fáceis de entender.
- O equilíbrio energético é saudável e a melhor solução. Esta cartilha é a sua meta de alcançá-lo, aplicando esforço físico igual a zero e usando o mínimo de esforço mental, que dura só 3 minutos. Isto na fase inicial de aprendizado da técnica, depois esse tempo fica próximo de zero minuto.
- Nos países asiáticos, as pessoas são educadas desde a infância para terem equilíbrio alimentar e energético. Fato que resulta na falência de quem montar uma academia de ginástica por lá. No lugar disto, existem espaços reservados para meditação e reforço do equilíbrio mental. Este trata do estado geral da pessoa. Nesta forma, o tempo que seria gasto pra cuidar de diminuir a gordura do corpo é usado para o equilíbrio da mente, que num ciclo positivo e saudável elimina o estresse cotidiano, ansiedade e proporciona tudo que uma vida equilibrada precisa. Para um adulto com hábitos ocidentais conseguir isto é um pouco complexo. Mas pra isso, existe esta cartilha para ajudá-lo a situar-se dentro dessa questão universal.
- Bem, constatamos que existem 3 tipos de pessoas:
  - a) A pessoa que precisa, recebe uma orientação ou conselho e a partir dele consegue tudo que precisava e ainda lhe agradece.
  - b) A pessoa que precisa, recebe muitas orientações e conselhos, ajuda material e consegue o que precisava e ainda lhe agradece.
  - c) A pessoa que precisa, recebe muitas orientações e conselhos, ajuda material, sua dedicação em tempo quase integral, consegue o que precisava e lhe agradece, mas quando você deixá-la sozinha irá voltar a precisar da mesma coisa.

Bem, para você ter sucesso com a técnica desta cartilha, deverá se identificar na letra “a”.

- Depois que admitimos o crescimento de um grande depósito de gordura em nosso corpo, fica difícil acabarmos com ele porque será uma luta contra o nosso instinto humano e ancestral.
- O modelo alimentar brasileiro é copiado do modelo americano que funciona assim: Vem o desejo de comer, a gente entra num fast-food, de preferência com padrão americano, inclusive, eles são os melhores desse seguimento. Então, cria-se o hábito de freqüentá-lo. Depois vem a necessidade percebida aos olhos de todos que nos leva a entrar para uma academia de ginástica ou emagrecimento, onde os equipamentos também são americanos. Outro desdobramento desse modelo alimentar é quando o médico constata índices preocupantes nos resultados de exames, e geralmente lhe passa um remédio de um laboratório, seguimento este também comandado pelos americanos. Em suma, este é o modelo em que agimos somente com o corpo e pelo corpo, torna-se uma preocupação unilateral, diminuindo nossa atenção com a mente, nos levando a gastar cada vez mais tempo, dinheiro e resultando num ciclo vicioso, gerando sentimento de impotência diante de sucessivas tentativas de se restabelecer o bem-estar. Ao final, acaba desencadeando um estado de depressão e/ou stress. Bem para estes dois últimos, também os médicos tem um remedinho de tarja preta.
- Existem alguns mecanismos que funcionam no corpo da gente independentes de nosso controle. É o caso do batimento cardíaco e do funcionamento de todos os órgãos internos. Ao contrário destes, os nossos órgãos excretores com seus sinais de vontade de urinar, por exemplo e outros mais, são passíveis de controle consciente mesmo após manifestarem sinais de suas respectivas necessidades. O melhor é a gente evitar suas manifestações agudas, evitando também perder o controle da situação, afinal, uma vontade forte de urinar fica muito mais difícil de controlar. Devemos lembrar então que, a fome também é uma necessidade biológica, ela também cresce e nos faz perder o controle, se a gente deixar crescer muito.

- Os nossos instintos primitivos têm um representante fiel que cuida de manter os nossos hábitos de sobrevivência mais antigos. Este representante é o nosso próprio cérebro, que trabalha de forma autônoma, atento a todas as oportunidades para nos levar a condição que ele considere segura. Em nossa questão, trata de guardar energia para possíveis tempos ruins com escassez de alimento. Isto é, seu projeto tem a concepção da época em que foi criado, mas este funcionamento e comportamento de nosso cérebro pode e deve ser reprogramado. Desta forma devemos perceber como age nas ocasiões de nosso cotidiano. Na sequência acordamos de manhã e tomamos café geralmente acompanhado de leite e pão ou biscoitos. Fazemos isto, nem sempre com fome, mas pela força do hábito. Depois de quatro horas aproximadamente é hora do almoço. A energia do café já terminou ou está terminando, o cérebro tem energia guardada na camada adiposa, mas não quer gastar, ele quer guardar mais, e pede mais energia com um sinal de fome. A gente então almoça e ele passa a gastar outra vez a energia nova, mantendo o que tem armazenado. O cérebro tem um leque de truques para solicitar comida, às vezes simula fraqueza. Outros truques oportunistas são usados quando vemos fotos de comida, muito freqüentes nas fachadas e entradas de fast-food, este truque é conhecido e incentivado pelo marketing dos comerciantes, que procuram colocar fotos de pratos saborosas. O truque da hora do almoço também dá bons resultados, ou seja, mesmo sem fome quando a gente vê no relógio que está na hora do almoço, passamos a ter sensação de fome no mesmo instante ou achamos que temos que comer imediatamente.
  
- Pode-se responder ao sinal de fome que vem do cérebro de duas formas: A primeira é comendo. A segunda é menos trabalhosa, basta responder-lhe para pegar energia da reserva. Devemos fazer isto simplesmente sem preocupação com o sinal, e tranquilamente continuar com a tarefa que estivermos fazendo, seja física ou mental. Por incrível que pareça esta prática é a parte mais importante desta cartilha e todo o restante foi escrito para lhe dá suporte e capacitar-lhe a proceder dessa maneira.



- A dilatação do estômago é uma constatação fácil de fazer, todos sabem de pessoas que chegam a operar o estômago com objetivo de diminuir seu tamanho como última tentativa de controlar a ingestão excessiva de comida. Essas cirurgias são muitíssimas arriscadas, e os médicos só as realizam em casos extremos, contudo, elas dão resultados notáveis.
- A sensação de satisfação proporcionada por uma refeição realizada, é na maioria das vezes, o resultado de estômago cheio, em outras vezes, ao comer algo muito desejado, sem relacionar necessariamente a uma grande quantidade, também chegamos ao que chamamos de saciedade.
- Tomar remédios para emagrecer, em 99% dos casos são desnecessários, e como todo remédio tem seus efeitos colaterais, acabam muito esporadicamente dando certo. E em todas às vezes desequilibrando o estado natural do organismo, criando na maioria dos casos, vulnerabilidade da saúde em diversos aspectos e pontos do organismo.
- Receitas de um Kit alimentação ou sopa por período de mais de uma semana, desencadeia deficiência de vitaminas ou proteínas de algum tipo. E do mesmo modo que os remédios, essas receitas mirabolantes, acabam por criar vulnerabilidades da saúde também em diversos aspectos e pontos do organismo.

Para encerrar essa parte, vamos pensar o seguinte paradigma:

Devemos usar uma matemática básica muito aplicada para o sucesso de quem quer enriquecer em alguma coisa qualquer. Trata-se do equilíbrio de gastos, que visa criar reservas estratégicas para investir em ganhos e lucros. Com base nessa matemática o raciocínio inverso será aplicado. Iremos buscar o ganho da perda, sendo neste caso a perda do peso, aumentando o saldo negativo, sabendo que isto resultará em ganho de saúde, alegria e auto-estima, com lucro certo para o nosso bem-estar.

Agora você deverá ter certeza de que:

- Não é um ancestral, portanto o seu comportamento alimentar não pode continuar considerando uma iminente falta de alimento por período prolongado.
- Todo alimento que você consome é o melhor do gênero e altamente energético.
- Se você não come e a fome passa, o seu organismo começa imediatamente a emagrecer-lhe, e isto acontecerá até a próxima refeição.
- Você está convicto que não morrerá, nem sofrerá nenhum dano e ainda alcançará seus objetivos se atrasar sem fome, por 2 ou 3 horas suas refeições.

## PARTE II

### *Crença e Prática*

- A partir de algum momento ou acontecimento, vem o desequilíbrio natural por força da mudança de práticas e hábitos que podem inverter o gasto e consumo de energia. Um exemplo clássico relacionado à prática é terminar os estudos e só trabalhar, quando antes fazia-se os dois; ou mudança de hábito alimentar, quando o consumo aumenta seja pela oferta maior e mais disponível de alimento ou maior qualidade do paladar. Isto pode acontecer também quando se casa, porque a administração, oferta, oferecimento e a qualidade do alimento mudam da mãe para esposa(o). Outra situação é quando a gente muda de empresa onde a disponibilidade, acesso, oferecimento e qualidades também mudam.

Mudar de empresa ou trabalho e mudar da vida de solteiro para a vida a dois, costumam também alterar a quantidade, frequência e ritmo das

atividades físicas, o mesmo para atividades alimentares. Nesta forma, variados motivos levam a mesma situação de favorecimento ao desequilíbrio energético.

- Do mesmo modo que o nosso estômago se dilata ele também se atrofia. A técnica que apresentamos proporciona de forma extremamente segura e saudável o mesmo resultado que as cirurgias radicais, com ela podemos atuar de forma preventiva, enquanto a cirurgia é a última chance para a vida saudável. Esta técnica é tão eficaz em casos simples quanto em casos de obesidade crítica.
- A diminuição da quantidade é o que determina o processo seguro. Para melhor entendimento, vamos fazer uma ilustração: Pegue um pedaço de papel e amasse-o, fazendo em sua mão um volume que considere o mesmo que consome de alimento em uma refeição, ele também pode ser visto como a capacidade imaginária de seu estômago. Isto. Agora diminua também este volume imaginário ou de papel para uma quantidade qualquer. Faça isto, cortando um grande pedaço do mesmo papel e amassando-o outra vez. Isto também acontecerá no interior de seu estômago. É matemático dizer que no volume maior do mesmo alimento tem mais energia que no volume menor. Como já deve ter percebido o óbvio é alternativa para se explicar e adotar em determinados casos. Considere isto um novo paradigma.
- A cirurgia de estomago proporciona o mesmo resultado que podemos alcançar com esta técnica natural de emagrecer pela razão. Você continua a consumir tudo que seu organismo precisa e tudo que você gosta, porém em quantidades menores.
- Quando acaba a energia do último abastecimento/refeição, assim como nos carros e todas as máquinas, o nosso cérebro pede energia nova. Se a gente não dá e se distrai continuando com as atividades seja física e/ou mental, ele investe repetindo o sinal de fome em aproximadamente 3 minutos. Depois disto, ele desiste e passa a consumir a energia da reserva. Neste momento a fome vai embora e você poderá ficar muitas horas sem comer, contudo o recomendável

inicialmente é ficar 1 hora sem reabastecer, depois de uns 3 dias, passar para 2 horas e depois para 3 horas e permanecer neste último atraso num prazo aproximado de 15 dias. Isto pode eventualmente lhe subtrair a última refeição do dia, o que deve ser considerado favorável ao nosso propósito. Afinal para dormir gasta-se o mínimo de energia, comparável a um carro ligado em ponto morto. Para ilustrar, vale lembrar uma orientação antiga e bem estudada, sobre a proporção entre as refeições no decorrer de 1 dia inteiro, que diz:

- A primeira refeição do dia deve ser a de um Rei.
- A segunda deve ser a de um príncipe.
- A última a de um plebeu.

Ou seja, adaptando ao nosso caso, podemos antes de dormir, consumir 0(zero) energia.

Agora pense um pouco. Tome como verdade e pra sempre os itens abaixo, que são uma revisão do que já vimos até agora:

- a) Lembrar de almoçar ou fazer qualquer refeição somente quando se tem fome, nunca pela hora. Na verdade cada pessoa tem um horário biológico diferente, o ritmo do cotidiano é que nos impõe um horário que pode nos fazer mal. Cada um deve descobrir seu horário biológico deixando pra comer somente quando tiver fome. A aplicação desta técnica ajudará a encontrar seu horário original, para que você organize seu cotidiano a fim de cumpri-lo.
- b) Ignorar ao cérebro, o primeiro pedido de energia nova e continuar suas atividades. Isto levará o cérebro a gastar a energia da reserva, deixando imediatamente de solicitar mais energia nova. E com toda certeza, através de nosso entendimento simplista, ele estará diminuindo a camada adiposa ao convertê-la em energia. E ainda, quando você resolver comer, estará sem fome, podendo por esta razão, servir-se tranquilamente de uma quantidade menor que a de costume e mesmo assim sentir-se cheio e saciado.

A sensação incômoda de assédio da fome passa após 3 minutos e se você crer nessa técnica, estará tranquilo e quase feliz por saber que depois desses minutos, poderá ficar horas sem ser incomodado e certo de estar emagrecendo.

- c) Atrasar por 2 horas após o primeiro sinal, não leva ninguém com saúde e nem você ao adoecimento ou a morte.
  - d) Sem precisar pensar, continuar a comer tudo que sempre comeu e gosta, manterá seu organismo protegido e sem deficiência protéica ou de vitaminas e outros nutrientes necessários.
  - e) Diminuindo tão somente a quantidade de minha refeição, já reverterei o ritmo do crescimento de minha camada adiposa, também o excedente de energia que consumo, o que por si estabilizará ou diminuirá o excedente de minha reserva energética (camada adiposa) proporcionalmente à diminuição das quantidades, que deve ser gradual, mas em porções significativas.
  - f) Com a técnica desta cartilha encontrarei o ponto ótimo da quantidade em volume que preciso sem os chatíssimos, complicados e dispensáveis cálculos de calorias.
- Mesmo de forma racional é necessário crer na técnica para se obter segurança, caso contrário, o cérebro usará a insegurança a favor dele. A certeza deve ser passada ao cérebro de forma clara, positiva e verdadeira. A crença é capaz disso, possibilitando obter obediência incondicional quando ela faz parte do processo.
  - Cada pessoa tem uma biologia diferente da outra, por isso a absorção, o gasto de energia, o sinal de fome e outros itens do funcionamento biológico são diferentes entre pessoas, mas todos esses itens podem facilmente ser usados a favor da aplicação da técnica.

O que temos nessa cartilha, de forma resumida, é uma teoria extensa e complexa, mas com uma prática extremamente simples que se resume em 3(três) linhas:

- 1) Atrase em 1,2 e 3 horas suas refeições principais, passando pelos 3 minutos críticos e sentindo-se bem, tranquilo e disposto com a queima espontânea da camada adiposa. Este tempo é contado a partir de seu horário costumeiro original.
- 2) Diminua inicialmente 1/3 das quantidades habituais em todas as refeições, deixando seu estomago adaptar-se ao novo volume, o que leva alguns dias. Depois de 3 dias diminua para 50% e assim sucessivamente, até encontrar o volume ótimo para o seu equilíbrio.
- 3) Continue comendo toda variedade de alimento que desejar.

- Para traduzir os resultados em números de forma comparativa, você pode fazer um exame laboratorial antes de começar essa prática e outro depois de aproximadamente 1(um) mês. Compare os dois. Basta solicitar ao seu médico os exames necessários, eles são básicos. Também use a balança para isto.

### PARTE III

#### *Psicologia / Hábito*

- Lembrete da Neurolinguística:  
Retire de suas afirmativas a palavra “não”. Porque o cérebro a desconhece ou deixa de codificá-la em sua linguagem de programação neural. De fato uma afirmativa positiva principalmente, deve estar pautada na palavra “sim”. A palavra “não” nestes casos confunde e retira o efeito afirmativo esperado na lógica matemática natural. Para melhor entendimento interprete as duas frases abaixo considerando este princípio.
  - a) Eu não vou comer lingüiça durante um bom tempo.
  - b) Eu evitarei comer lingüiça durante um bom tempo.

Agora, releia a primeira afirmativa, desta vez, conforme o nosso cérebro faz, retirando a palavra “não”. Esta última leitura é a que fica gravada em nosso cérebro.

Perceba que a segunda afirmativa é mais positiva, porque suprime a palavra “não”, que por si é uma negativa.

Por tanto, se você vier a usar algum recurso de auto-afirmação ou fizer alguma afirmação a alguém, lembre deste detalhe para favorecer seus resultados.

- Como em toda crença você deverá fortalecê-la todos os dias, semelhante ao que fazem os fiéis religiosos. Você pensará, refletirá sobre o que leu por pelo menos os 15 primeiros dias.
- Depois de uns 3 dias você já se sente seguro e começa a ter domínio pleno da técnica, a sensação de tranqüilidade e bem-estar começa a mostrar que esta é a melhor solução. Você passa a ver o resultado na balança e começa a ter coragem de segurar a sua gordura localizada e com toda certeza, começar imediatamente a eliminá-la com a continuidade do que aqui foi visto.
- Após uns 5 dias, esta técnica evolui muito rapidamente para uma condição de euforia com os resultados alcançados. Por fim devemos ter em mente que haverá um momento de parar de emagrecer e estabilizarmos no equilíbrio que permitirá oscilações pra mais ou pra menos, porém com um aprendizado que nos dá tranqüilidade e plena condição de controle do consumo e dos gastos habituais.
- É curioso e impressionante como a técnica atua em nosso psiquismo. O processo desenvolve de tal forma que quando começamos a receber o sinal de fome, ficamos animados por saber que daí a uns 3 minutos, quando ele para, a gente se sente quase feliz e se empenha mais ainda na atividade que estamos realizando naquele momento.
- Quem mudará seu hábito será sua mudança de visão, daí a importância do entendimento e compreensão de estar diante do que é verdadeiro e

perfeitamente possível. Partindo disso, tudo mais será muito fácil. Mas, até que chegue o conforto, que só o hábito instaurado traz, você terá que se apegar ou lembrar de pelo menos algumas informações aqui descritas. Traduzindo para prática, se você estiver na dúvida, inseguro ou algo assim... e ficar olhando para o relógio ou ficar pensando em comidas ou ainda sentindo-se ameaçado por ver alguém comer algo na sua frente, então você acabará cedendo à vontade que crescerá e ficará mais forte, levando-o a quebra da sua prática e conduta aprendida aqui.

- Numa avaliação geral, acabamos por confirmar que todos os males provenientes do hábito alimentar diminuem quando diminuimos a quantidade, ou seja, o mal reduz ou acaba quando o problema está na qualidade baixa, combinação negativa do alimento com a pessoa por motivo biológico, tipo de absorção do organismo ou até por toxinas que o alimento apresenta. Também diminui quando o problema é a própria quantidade e principalmente nos casos de estômago com gastrite ou outras lesões. Nestes casos, sobrecarregá-lo com peso e quantidade a ser processada só proporcionará um trabalho mais difícil e até doloroso, levando ao mal-estar, favorecendo aumento da lesão e sugerindo ação de remédios.
- Devemos conceber que as premissas abaixo cabem perfeitamente em nosso objetivo:
  - Quando a gente cuida da mente, o corpo agradece.
  - Quando a cabeça “não pensa” o corpo padece e quando desequilibra, o corpo adocece.
  - “Mente sã, corpo sã”.
  - Mente equilibrada, corpo equilibrado.
- Existem muitas doenças que obrigam as pessoas a tomar remédio pra sempre, você estará corrigindo um desequilíbrio e passando a viver



corretamente e saudável para sempre, ou seja, é bom que algumas coisas sejam para sempre.

- Depois que alcançar o peso ideal por esta técnica, o hábito já terá sido adquirido, seu estômago estará no tamanho saudável desejado e você estará para sempre comendo de tudo, saciando plenamente seus paladares, e ainda denotará educação e elegância ao servir-se de quantidades resumidas.

Nossa confiança no processo produz confiança em nós mesmos, gerando o que podemos chamar de certeza psicológica, que por sua vez, cria recursos chamados atos reflexos. A saber, existem dois tipos de atos reflexos a considerar, que são o reflexo nato e o reflexo adquirido. Este segundo responde com o mesmo mecanismo que o primeiro, sendo que o primeiro já nasce com todas as pessoas, como exemplo, temos a reação de respondermos rápido quando queimamos um dedo na ponta de um cigarro. Pelo mesmo recurso o motorista pisa no freio do carro antes de pensar, sendo que através de um ato reflexo adquirido pelo treinamento na auto-escola. Podemos dizer que este tipo de comportamento ou reação através do ato reflexo seja ele nato ou adquirido, compete exclusivamente ao nosso inconsciente e são autônomos. Podemos dizer também que parte da reação ou comportamento decorrente de um hábito também é inconsciente. Isso nos remete a conclusão de que podemos aprender até reflexos que tem concepções mais complexas, sugerindo que devemos adquirir alguns reflexos para nos guiar no hábito correto de comer. Assim, quando você estiver fazendo alguma atividade física ou mental e o falso sinal vermelho da fome(falta de energia) acender, interprete como sinal amarelo e siga normalmente com suas atividades sem parar. Dirija então seu corpo com a mesma tranqüilidade que se deve dirigir um carro. Agora você pode lembrar de nossa analogia do carro, com nosso corpo. Você conhece bem a diferença entre um carro bem cuidado e um outro desleixado de estética e negligenciado de manutenção.

Para fechar esta parte da cartilha, devemos entender que nossos hábitos de alimentação e exercícios em nosso cotidiano, preparam um “ambiente hormonal” dentro de nosso corpo, que determina quando e como será armazenada ou usada a nossa energia. O cérebro de forma contínua, trabalha corrigindo os picos de excesso e ausência da energia transeunte em nosso sangue, buscando manter o necessário equilíbrio da demanda e oferta para o funcionamento de nosso organismo como um todo. Em sua maioria, as pessoas estão adaptadas à mudança desse ritmo interno com relativa facilidade. Algumas apresentarão sintomas fictícios gerados por insegurança ou truques do cérebro, contudo, até que o organismo se adapte ao novo ritmo de metabolismo, o que é imperceptível para alguns, para outros pode apresentar sintomas reais, como é o caso da baixa de glicose com nome de hipoglicemia. Esse sintoma pode ser minimizado bebendo chá com açúcar ou café. Outro caso é a baixa de pressão, o que pode ser contornado com 2 ou 3 azeitonas por exemplo, porque são salgadas. Uma colher de soro caseiro, resolve os dois casos. Mas pessoas com problemas pré-existentes, crônicos ou patológicos desses dois tipos, não devem apenas se utilizar do método aqui descrito nesta cartilha sem acompanhamento médico.

Esse processo que se intensifica em diferentes momentos e circunstâncias no período de um mesmo dia, ocorre exatamente quando o nosso organismo esta demorando a iniciar a busca, conversão e liberação da energia da reserva adiposa. Nesse momento a pessoa deve avaliar se consegue deixar o próprio corpo desenvolver suas propriedades naturais de novo funcionamento em adaptação espontânea. Em condições normais, ele aprende rápido por correção das taxas hormonais, e em poucos dias os sintomas diminuem e desaparecem, inclusive porque seu corpo estará melhorado para esse mecanismo hormonal.

## **Finalizando**

“Vamos agora fazer um exercício mental que irá ajudar no processo. Você deve ler atentamente as perguntas e responder com a palavra “SIM” para todas elas, independente de corresponder a realidade. Essas perguntas deverão lhe colocar numa posição emocional de quem já superou todos os problemas originados do hábito alimentar, fazendo sentir-se como quem já aplicou a técnica desta cartilha com êxito.”

Você percebe nitidamente que:

- Passaram as dores nas costas de final de dia?
- Passaram as dores nas juntas e Joelho?
- As azias estomacais que sentia sem motivo aparente, desapareceram?
- Sumiu a sensação de estômago afrontado que ocorria ao término de qualquer refeição?
- Nunca mais teve sonolência após o almoço?
- Deixaram de ocorrer a falta de disposição e vontade pra tarefas simples?
- Ficou mais elegante?
- Por tudo isto, melhorou sua auto-estima?

## **Quando começar.**

Existem dois tipos de vícios que são também chamados de: Dependência física e dependência psicológica. A dependência física se caracteriza pela participação de nosso organismo físico, com satisfação do desejo pelo olfato ou paladar por exemplo. Elencam este tipo, os vícios com cigarros, bebidas e também com a comida. No caso da dependência psicológica a

parte física é dispensada e são deste tipo os casos de vícios com jogos e apostas. Vale dizer que toda dependência física traz consigo a psicológica, mas a recíproca inexistente.

Com base no exposto, podemos e devemos considerar que para vencer o vício físico temos que estar favoráveis com o nosso nível psicológico, porque é uma luta consigo mesmo. A mente dizendo não e o corpo dizendo sim. Fica então uma dica para enfrentar qualquer um deles:

- Primeiro diminua o consumo conscientemente ao nível suportável, onde entende que pode controlar sem sacrifício, mesmo sabendo que ainda não se livrou do vício. Se mantenha neste nível sem o sentimento de culpa costumeiro a quem deseja deixar o vício, e ainda com a certeza e tranqüilidade de que tem uma estratégia infalível.
- Espere um daqueles dias em que seu psiquismo está mais forte, melhor se estiver muito forte. Este dia é esporádico e acontece com todas as pessoas. Será sempre um dia normal para tudo a volta, igual ao dia anterior e ao dia posterior a ele, contudo, individualmente, dentro da gente sem nenhuma explicação, entra uma sensação de felicidade e bem estar. Um dia até mesmo nublado nos parece lindo, os pássaros parecem cantar mais altos e pra gente, as pessoas parecem ser gentis. Este dia é um dia psicologicamente muito forte e nele deve ser começado a batalha final, ele é propício ao começo de qualquer investida que precise de suporte psicológico. Perceber que acordamos num dia deste não é difícil, aí é só lembrar que existe uma iniciativa importante à realizar.

A seu favor existe o fato deste recurso acima ser usado de maneira eficaz para vícios estritamente degenerativos, do tipo tabagismo ou alcoolismo, que são muito mais agressivos ao negociarmos a data de início, considerando que são impiedosos num descuido ou recaída.

Em nosso caso a negociação é desenvolvida paulatinamente, com tranqüilidade, informação e razão. Se existir recaída, no momento seguinte pode ser compensado, porque afinal é apenas um controle de

consumo, guarda e gasto de energia, algo biologicamente necessário ao organismo.

Portanto, você pode começar imediatamente.

## **Encerrando**

O belo sempre foi muito importante. A história conta a busca incessante do homem pelo belo, o perfeito. Contudo, nos primórdios, esbarrou-se em algo do inconsciente, que trazia-lhe uma forma exagerada ao representar a figura humana. A primeira estatueta criada por artistas primitivos do período paleolítico e batizada como Vênuz de Willendorf, figura da capa desta cartilha, traduz em seus traços maximizados, o entendimento do belo daqueles tempos.

Nessa busca, houve uma curva de aprendizado e refinamento cultural que sempre foi externada pelas mãos dos artistas de cada época. E, em alguns milhares de anos depois da primeira Vênuz, os gregos, que em parte aprenderam com os egípcios, produziram pioneiramente as formas mais exatas do corpo humano.

Tudo isso aconteceu por representação do imaginário coletivo, que na verdade significa, não o instinto primitivo, mas o desejo intrínseco, a meta a ser alcançada, repito, a meta a ser alcançada. Assim, os deuses que personificavam a visão do belo total, foram reproduzidos em perfeitas estatuas com a forma humana. Forma esta que eles cultuavam e buscavam em suas próprias modelagens corporais, proporcionando um belo físico aos gregos daqueles tempos. Esse padrão comportamental permanece até hoje, porque identifica o homem com sua própria evolução. Contudo, olhando para adiante de nosso tempo, todos nós já vimos diversas versões de homens do futuro desenhadas, sendo na maioria dos casos, representadas por visitantes de civilizações avançadas. Ao descrevermos tais figuras, temos em nosso imaginário atual, tanto mulheres quanto homens, magros e sem deformações de seu corpo pelo exercício da musculatura, com a cabeça ligeiramente maior, ou seja, o imaginário coletivo que cuida da sobrevivência e do bem estar de nossa espécie, já aponta para um novo modelo que estamos buscando nos adaptar.

Em fim, somente os que evoluírem conscientemente pela razão e sem traumas, conseguirá viver mais, estar melhor adaptado ao nosso tempo e fazer herdeiros dessa inevitável força evolutiva da humanidade.

- Se não entendeu direito leia toda a cartilha mais 1 vez, mas confiante que entenderá e adotará.
- Se não gostou leia mais 2 vezes.
- Se não concordou, leia mais 3 vezes.
- Porque está diante de sua melhor alternativa.

Opcionalmente você pode adotar as ilusórias e falsas alternativas definitivas.

Se tudo que leu até o momento ainda não lhe proporcionou força para a mudança de hábito, então procure um médico “gastro”, um ortopedista, um cardiologista, um psicólogo, um endocrinologista, um clínico geral, uma academia, um Spa, porque você tem alguma dificuldade para fazer controle de peso PELA RAZÃO.

E se você sentir-se ofendido com essas últimas palavras, vingue-se delas conseguindo seus objetivos por um método diferente desse, mas faça algo por sua saúde, afinal, em última análise, é esse o nosso objetivo, independente da defesa de nossos métodos. Vale a pena dizer que, em algumas circunstâncias, os fins justificam literalmente os meios., ainda que exija apenas esforço de compreensão.

Boa sorte em dobro.

---

---

## **Informações favoráveis da Imprensa.**

### **Segundo a revista Nutrição:**

- “A obesidade tem sido apontada como um dos principais problemas de saúde pública em nível mundial, principalmente por ter um caráter epidêmico, atingindo pessoas de ambos os sexos, todas as idades, raças e classes sócio-econômicas.”

### **Dados de instituições de pesquisa que dão mais embasamento científico ao que consta nesta cartilha:**

- “Conforme sugerem alguns desses estudos, famílias mais pobres tendem a consumir dietas de alta densidade energética, por serem de preços menores. Ao mesmo tempo, seu lazer, atualmente, restringe-se praticamente a assistir programas de televisão<sup>11</sup>, tornando-as sedentárias. Entretanto, ao se deparar com populações abaixo da "linha da pobreza", outros elementos teriam de ser considerados, como, por exemplo, a possibilidade de adaptações metabólicas diante da escassez crônica de consumo energético, sugerida por Velasquez *et al.* (1999)<sup>12</sup> em pesquisa realizada em obesas de baixa estatura.
- Mondini (1996)<sup>13</sup> enfatiza o quanto é equivocada a afirmação de que a obesidade prevaleceria entre os grupos de maior poder aquisitivo. Em estudo sobre a distribuição da desnutrição e da obesidade, com base em dados obtidos pela PNSN, observou prevalência elevada de excesso de peso nas classes de baixa renda, principalmente entre as mulheres; nos grupamentos com até 0,25

salários mínimos *per capita*, aproximadamente 13% delas apresentavam Índice de Massa Corporal acima de 27,7kg/m<sup>2</sup>, correspondendo ao percentil 95%.

- Podemos dizer que gordura é sinônimo de classe social tipo C, um problema que atinge praticamente aqueles que não tem onde nem como se cuidar. Também principalmente pela falta acesso desses à informação, o que também custa caro.
- Estudo com 4.537 mulheres e 5.004 homens, com objetivo de relacionar excesso de peso e "insegurança alimentar" (disponibilidade incerta ou limitada de adquirir alimentos nutricionalmente adequados e seguros), concluiu que o excesso de peso está relacionado às limitações alimentares em mulheres, mas não em homens<sup>45</sup>. Outro estudo mostrou que o excesso de peso estava relacionado com insegurança alimentar em classes de menor renda<sup>46</sup>. Tais resultados sugerem a associação entre o excesso de adiposidade e as condições anteriores de privação alimentar, geralmente, devidas a fatores socioeconômicos. Essa insegurança na obtenção contínua e estável de alimentos pode gerar comportamento de risco para o aumento de reserva energética corporal.
- Obesidade é um fator de risco para doenças coronarianas da ordem de 57% dos casos.
- Relacionado ao método de esforço físico para emagrecer, nas academias por exemplo, ainda temos que avaliar mais um item apontado por pesquisa, onde compara a longevidade entre atletas e pessoas comuns, que não fazem atividades físicas intensamente. Para surpresa de todos constatou-se que o atleta vive menos que as pessoas comuns. Esta questão converge para outra pesquisa que calculou o número de batidas do coração de uma vida inteira entre animais. O resultado sugeriu que o número de batimentos



cardíacos ao longo de uma vida, é um total que somados é igual para todos os animais.

- O Índice de Massa Corporal (**IMC**) é reconhecido como padrão internacional para avaliar o grau de obesidade. O **IMC** é calculado dividindo o peso (em kg) pela altura ao quadrado(em m)

<b>Categoria</b>	<b>IMC (Kg/m<sup>2</sup>)</b>	<b>Risco de Comorbidade</b>
Abaixo do peso	Abaixo de 18.5	
Peso normal	18.5 - 24.9	Peso Saudável
Sobrepeso	25.0 - 29.9	Aumentado
Obesidade Grau I	30.0 - 34.9	Moderado
Obesidade Grau II	35.0 - 39.9	Grave
Obesidade Grau III	40.0 e acima	Muito Grave

Exemplo de como calcular o Índice de Massa Corporal (IMC):

$$80\text{kg} / 1.80\text{m} \times 1.80\text{m} = \mathbf{24.69 \text{ (Normal)}}$$

$$\text{IMC} = \frac{\text{Peso}}{\text{Altura} \times \text{Altura}}$$

Obs.: O IMC não é aplicável em crianças.

Dedico este trabalho aos muito queridos e aqueles que se superam quando necessário, também são exemplos pra muitos, modelos a serem ao menos admirados, porque segui-los é pra poucos, muito poucos.

Samir Cury Siqueira

Dr. José Elias Tarchiche

Alessandro Barbosa de Paula

Nota:

Este trabalho passou por revisão especializada da língua portuguesa, contudo ao final foram rejeitadas as formatações com perfis técnicos, coloquiais, jornalísticos, literários e eruditos, levando a um resultado que contemplou estar no tratamento de primeira, segunda e terceira pessoa, como técnica do que podemos chamar de psicologia neural.

Os puristas da linguagem devem entender que “isto vale a pena quando a alma não é pequena”.

**Emagrecer Pela Razão**

*Um novo paradigma*

**Fim**