



Dr. **MOACIR ROSA**
HEALTH COACH

**ACABE COM O QUE
ESTÁ TE ENGORDANDO**

AGORA



índice

INTRODUÇÃO.....	3
O CASO LUNA.....	6
DIETA NÃO FUNCIONA.....	8
ENGORDAR É UMA QUESTÃO HORMONAL.....	11
RESISTÊNCIA A INSULINA	1 7
A FALTA DE UM MÉTODO.....	23
CENTRO DO TRIÂNGULO.....	29

*Recomendação: Toda vez que algo sublinhado
dessa forma, clique! Temos um material especial
para você.*



introdução

Quem quer emagrecer se concentra em calorias, é um pesadelo matemático, na hora do café da manhã, cálculo de calorias, no almoço, você precisa pesquisar quantas calorias tem um brócolis, no jantar descobre que estourou o número de calorias do dia, se sente culpado, e entra em depressão



introdução

No início da década de 70, George Wade, um pesquisador da *Universidade de Massachusetts*, removeu os ovários de ratas para provar a relação entre obesidade e hormônios, os resultados foram surpreendentes, mesmo com uma dieta muitíssimo restrita (praticamente de fome), as ratas engordavam. A causa? Ausência de estrogênio (fenômeno parecido ocorre com mulheres na menopausa).

Após a experiência de Wade, dezenas de outros experimentos provaram que o fenômeno da obesidade e do ganho de gordura é um fenômeno hormonal e não de calorias. Apesar de ser uma informação de quase 40 anos, muitos médicos e nutricionistas insistem nessa sofrida técnica que é tão óbvia quanto equivocada, não é assim que nosso corpo age, 90% das dietas cortam calorias e 90% das dietas fracassam.

introdução

Confesso, eu também sempre pensei assim, achava que acúmulo de gordura era uma questão matemática, bastava cortar calorias e pronto, adeus gorduras, mas o que eu observei na minha experiência não foi nada disso.





O CASO LUNA

Assim como o caso de uma paciente que aqui vou chamar de Luna (para proteger a identidade da mesma). Luna é jovem e bela, mas no alto de seus 115 quilos ela vivia em uma eterna briga com a balança, tentava todas as dietas de que ouvia falar, cortava o máximo de calorias que podia, de manhã uma mísera fatia de torrada com leite desnatado, no almoço batatas grelhadas, vegetais e um raquítico filé de frango e assim o dia todo, dieta de fome. O resultado? Desanimador.

O caso luna

Luna, que já possuía uma autoestima baixa, se sentia derrotada, taxada pelos colegas como preguiçosa e relaxada com o corpo. Quando Luna iniciou o meu programa ela me enviou um e-mail preocupada com o fato de que no meu sistema não há nenhuma restrição com relação a quantidade de alimentos, e nem contemplava exercícios, eis minha resposta:

*“Olá Luna, tenho certeza que já tentou várias “dietas” e todas restringem sua alimentação, contando e cortando calorias. Se você está no meu programa significa que todas elas falharam, simplesmente porque dietas não funcionam, siga o programa e vai dar tudo certo.
Abraços!”*

Luna perdeu 42 kilos e nunca mais voltou a engordar.



DIETA NÃO FUNCIONA

Se você está com sobrepeso, não consegue emagrecer e já tentou todas as dietas possíveis, provavelmente se sente culpado, talvez não tenha se esforçado bastante, talvez faltou força de vontade. Aqui vai a boa notícia: **a culpa não é sua!** Você foi mal orientado a contar calorias, passar fome, se matar de exercícios e ainda ser taxado e rotulado como relapso e relaxado pela sociedade.

DIETA NÃO FUNCIONA

Emagrecer (e permanecer magro) não é uma única ação, é uma mudança de estilo de vida, um método passo a passo que envolve algumas pequenas (e simples) mudanças, que no meu método de emagrecimento tem ajudado milhares de pessoas

A mudança que apresento aqui não é apenas uma questão estética, mas principalmente de saúde, cada quilo a mais aumenta sua chance em 16% de desenvolver diabetes, a obesidade pode aumentar em até 60% o risco de desenvolver algum tipo de câncer, a chance de uma pessoa obesa sofrer um infarto é 4 vezes maior do que numa pessoa com o peso normal, portanto não existe “gordinho saudável”.

DIETA NÃO FUNCIONA

Neste e-book vamos abordar as verdadeiras causas da obesidade e do acúmulo de gordura, e já lhe adianto que estas causas são desconhecidas pela maioria das pessoas e pela maioria dos profissionais de saúde.



Espero que este ebook transforme sua vida, e te liberte assim como fez com milhares de pessoas e que você descubra assim como eu descobri que nós somos do tamanho de nossos sonhos, boa leitura!!!



É UMA QUESTÃO HORMONAL E NÃO DE CALORIAS

Detesto a palavra dieta, é uma palavra agressiva, que remete nosso cérebro a uma sensação de perda, gerando uma ansiedade desnecessária, e o pior, não funcionam. Nosso corpo é regido harmonicamente por hormônios e neurotransmissores, responsáveis por uma série de funções, entre elas armazenar gordura e queimar essa mesma gordura quando necessário

É uma questão hormonal e não de calorias

Vários hormônios atuam no acúmulo e diminuição da gordura (Insulina, Glucagon, Leptina, Grelina, GH, Testosterona, Estrógenos, etc.), vejam o exemplo do sistema **insulina e glucagon**, quando um entra em ação, o outro sai! Veja abaixo o função de cada um:

Insulina: armazena glicose no fígado e nos músculos, e gordura no tecido gorduroso (acumula gordura).

Glucagon: retira glicose do fígado e músculos, e estimula o início da queima de gordura



É uma questão hormonal e não de calorias

Se você está querendo queimar gordura então está torcendo para o *Glucagon* atuar, e quer a insulina fora de cena o máximo possível, não é mesmo? Na verdade é impossível afastar a insulina totalmente, ela possui sua importância, mas é possível evitar os chamados picos de insulina, que são altas doses desse hormônio, acionados na presença de alguns alimentos, é aí que é formada a odiada barriguinha e onde começa o futuro diabético.

Ou seja, quanto mais insulina, mais gordura, a maioria dos alimentos da dieta ocidental típica não são alimentos de verdade mas são como gosto de chamar “substâncias comestíveis”, produtos industrializados com alto índice glicêmico e carga glicêmica (ou seja liberam muita insulina e de forma muito rápida).

É uma questão hormonal e não de calorias

O excesso de insulina não é apenas um problema de acúmulo de gordura de forma direta ela altera também outros hormônios importantes, por exemplo, altas doses de insulina derrubam os níveis de Testosterona, hormônio responsável pela disposição, concentração, desejo sexual, aumento de massa muscular e queima de gordura (veja o ciclo vicioso), a insulina em grandes quantidades também provoca a queda do GH (Hormônio do Crescimento) hormônio ligado a juventude, aumento dos músculos, disposição e de novo queima de gordura.



É uma questão hormonal e não de calorias

Portanto picos constantes de insulina desregulam todo o sistema hormonal, mandando uma única mensagem ao seu corpo: “Acumule Gordura” e é o que acontece com a fisiologia da pessoa com obesidade, mesmo comendo pouco (mas errado), em uma dieta de fome o obeso não consegue emagrecer ou pior, engorda ainda mais, e claro desiste da dieta.

A boa notícia é que comendo os alimentos corretos [\(confira a lista no Desafio dos 30 Dias\)](#), saborosos e com densidade nutricional, essa bagunça hormonal é revertida em poucos dias, seus hormônios são realinhados, e ocorre o início da queima de gordura, e pasmem, é possível comer até ficar saciado, então nada de dietas de fome.

É uma questão hormonal e não de calorias

O excesso de insulina é tão danoso ao organismo humano que a segunda causa do motivo pelo qual engordamos também tem a ver com esse hormônio, é a resistência a insulina, é onde nasce o futuro diabético.



RESISTÊNCIA à Insulina

Imagine você fazendo uma mala (principalmente na volta de uma viagem, sempre acontece comigo), no começo as roupas entram sem problemas, mas a medida que vai ficando cheia colocar uma camisa a mais é um exercício de Crossfit, aperta, empurra, senta na mala para encaixar mais roupas.

Resistência À insulina

O mesmo acontece com nossas células, você ingere alimentos que aumentam a sua insulina, ela manda a ordem para as células armazenarem glicose, no começo elas fazem sem problemas, até o momento que ficam cheias, aí começa o problema.

Quando as células ficam cheias de glicose, elas começam a transformar essa glicose em gordura (uma forma do corpo armazenar energia a longo prazo), e claro você engorda, mas esse não é o problema mais grave.

Alimentos que disparam a insulina em geral também fazem você ter fome toda hora, ou então você está comendo de 3 em 3 horas muitas vezes orientado por profissionais de saúde infelizmente. O resultado: mais insulina, mais glicose para as células já cheias.

Resistência a insulina

E aí começa um fenômeno interessante, as células começam a desobedecer a insulina, o receptor rejeita o hormônio, processo conhecido como “Resistência a Insulina” e nega a entrada da glicose, afinal a “mala” está lotada.



Mas a glicose não pode ficar circulando no sangue, isso é um problema grave, então há a secreção de mais insulina, que “empurra” a glicose para dentro das células a força.

Resistência à insulina

Então quanto mais insulina você produz, mais as células começam a negar a entrada de glicose, o que faz aumentar a produção de insulina, que por sua vez aumenta cada vez mais a “resistência” da célula, em um ciclo vicioso cada vez maior que acaba com acúmulos enormes de gordura (inclusive no fígado e no pâncreas), levando a falência do pâncreas e você se tornado diabético (e obeso, claro)

Resistência à insulina

O Ciclo Vicioso de quanto mais Resistência a Insulina, mais insulina é tão perverso, que desregula outros hormônios como o GH e a Testosterona, inicia a diabetes, e abre portas para outras doenças crônico degenerativas como o Câncer, o Infarto, o A.V.C, o Alzheimer, etc,etc. Significa que você não vai ficar apenas obeso, mas vai provavelmente ficar doente também com o passar dos anos.

A boa notícia, é que esse quadro é perfeitamente reversível, de novo, basta alinhar os hormônios a funcionar de forma harmônica novamente, parece simples, mas a dificuldade vem exatamente na terceira causa do por que engordamos, nosso cérebro e nossos hábitos, que são muitas vezes mais fortes que nossa força de vontade.

A photograph showing a person's lower legs and feet standing on a black and silver digital scale. A yellow measuring tape is wrapped around both ankles, with the numbers 141 through 150 visible. The person is wearing dark grey leggings. The background is a light-colored wooden floor.

A FALTA DE UM MÉTODO

Agora que você já sabe que engordar é um processo de descontrole hormonal, que é regulado por certos alimentos, fica fácil, basta ingerir os alimentos corretos e pronto, certo?
ERRADO!!!

A terceira causa do Por Que Engordamos é a mais comum e a mais complexa, e por isso precisa ser bem trabalhada.

A falta de um método

Nossa resistência a mudanças mesmo que para melhor possui um fator biológico e evolutivo (novamente, a culpa não é sua). O ser humano tem em média 70 mil pensamentos por dia, se precisássemos escolher e decidir sobre cada pequena tarefa diária, gastaríamos uma quantidade enorme de energia. Por isso a evolução encontrou a solução perfeita para poupar essa energia de forma automática, o hábito!

A falta de um método

Escovar os dentes, dirigir, tomar banho, são hábitos feitos de forma automática, até mesmo coisas inexplicáveis como dormir sempre do mesmo lado da cama ou se sentar sempre na mesma cadeira na hora do jantar são frutos dos nossos hábitos. A melhor definição de hábito que eu já vi foi do escritor americano *Orson Marden*: “O início de um hábito é como um fio invisível, mas a cada vez que o repetimos, o ato reforça o fio, até que se torna um enorme cabo, e nos prende de forma irremediável”. E é esse cabo que nos impede de mudar. E acredite, as coisas não mudam, nós é que mudamos!

A falta de um método

Na maioria dos casos comemos sem apetite, por absoluto hábito (mesmo que você não tenha consciência disso), nosso cérebro evoluiu para desenvolver hábitos e poupar energia do nosso cérebro, por isso o homem é o ser superior, por ter o cérebro mais desenvolvido.

Mas o que foi positivo pra a nossa espécie também nos complicou, nossos hábitos são tão poderosos que nos tornamos reféns dele. Só entendi como hábitos são determinantes no processo de Obesidade na minha formação em Coaching no Chile, onde conheci os estudos do Americano Charles Duhigg, onde ele demonstra que é mais fácil substituir um hábito do que o eliminar.

A falta de um método

E como as pessoas tentam emagrecer?



Tentando eliminar maus hábitos, comer menos, fazer exercícios, seguindo dietas, ou seja, tentando eliminar certos hábitos. Poucos conseguem e não por muito tempo, pois o seu cérebro reage, sem você perceber e quer voltar aos antigos hábitos, e isso é uma força que mais cedo ou mais tarde cedemos.

A falta de um método

O Que Fazer Então

Um método passo a passo. Se você vai trabalhando em fases, semana a semana, com uma metodologia eficiente, seu cérebro é “enganado” e quando percebe já está com novos hábitos sedimentados, e é aí que a mágica acontece.

A maioria de nós sabe o que fazer, mas sem um método, sem acompanhamento semana a semana, sem metas, infelizmente não vai funcionar por muito tempo, por isso defendo o emagrecimento em “fases” onde seu corpo vai se adaptando pouco a pouco, substituindo hábitos, com as tabelas dos alimentos corretos a serem consumidos em cada fase, e os horários corretos de alimentação, por isso funcionou e funciona para milhares de pessoas.



Desafio 30 Dias

A escolha agora está em suas mãos, este e-book mostra a porta, mas só você pode atravessar, se está satisfeito com a situação atual, ótimo, não mude e colha as consequências daqui a alguns anos, se deseja mudar, seja bem vindo a família [Desafio 30 Dias](#)

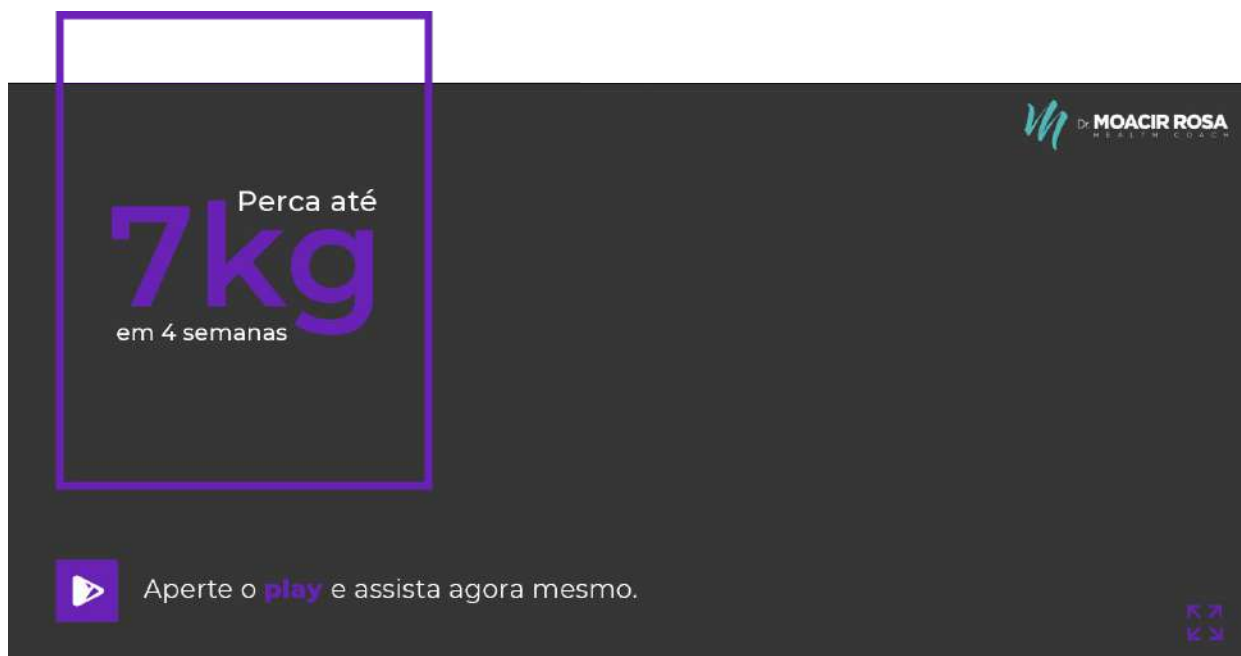
O Desafio dos 30 Dias

É nessa família que você aprenderá:

- ☐ Método semana a semana onde cada fase estimula o emagrecimento rápido e definitivo;
- ☐ Como usar seus hormônios para ensinar seu corpo a “Queimar Gordura”;
- ☐ Um tabela de alimentos que turbinam o emagrecimento em cada fase do programa;
- ☐ Um sistema de monitoramento e motivação que impede que você se sabote, garantindo os resultados;
- ☐ Como estimular os hormônios que aumentam sua energia e disposição física, mental e sexual;

O Desafio dos 30 Dias

- ❑ Quais os suplementos que realmente funcionam e vão acelerar seus resultados;
- ❑ Bônus Especial: Jejum Intermitente Passo a Passo.



Conheça todos os detalhes do [Desafio 30 Dias](#)

Sobre o autor



Dr. Moacir Rosa é Fisiologista, Ortomolecular e Bioquímico formado pela UFOP, onde iniciou suas pesquisas sobre o funcionamento bioquímico e os princípios da obesidade. Em 2006 se tornou secretário de saúde, depois vice- presidente do COSEMS-MG, quando fez especialização em Planejamento Estratégico, e Coaching.