

**VIDA10**  
UMA NOVA JORNADA

# CORPO NUTRICIONAL

Pessoas com mais inteligência emocional conquistam  
com mais facilidade sucesso e alta performance.



**NUTRICIONAL**

DESPERTANDO O

# NUTRICIONAL

EM SUA VIDA

**VOCÊ MAIS SAUDÁVEL!**

MARCELO CUNHA

# ÍNDICE

<b>SOBRE O AUTOR</b>	03
<b>PROJETOS E EVENTOS</b>	07
<b>ALIMENTAÇÃO ORIGINAL</b>	10
<b>PRA QUE SERVEM OS ALIMENTOS</b>	12
<b>PORQUE COMEMOS TÃO MAL</b>	16
<b>MÁ ALIMENTAÇÃO E DOENÇAS</b>	21
<b>PROBLEMAS DA OBESIDADE</b>	22
<b>OS ALIMENTOS E OS PENSAMENTOS</b>	25
<b>8 TÉCNICAS PARA SE ALIMENTAR BEM</b>	27
<b>COMO PERDER PESO DE VERDADE</b>	29
<b>AGRADECIMENTOS</b>	30
<b>CONHEÇA MAIS SOBRE O VIDA10</b>	31
<b>SEU BLOG VIDA10</b>	32
<b>LIVRO "VIDA EM EQUILÍBRIO"</b>	34
<b>TESTE RACIONAL VIDA10</b>	35
<b>CONTATOS VIDA10</b>	36
<b>REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS</b>	37



## MARCELO CUNHA

Olá, agradeço mais uma vez pela oportunidade em darmos esse passo importante em busca da compreensão pelos aspectos físicos de nossa saúde de modo integral. Desejo através desse ebook levá-lo ao conhecimento mais aprofundado do **pilar Nutricional, sua importância e como ele está inserido dentro do conceito VIDA10** (Racional, Emocional, Físico, Nutricional e Espiritual).

# MINHA HISTÓRIA

O início de minha prática com a alimentação e nutrição foi na infância, bem novo, com menos de 10 anos eu tive o privilégio de realizar várias receitas com auxílio de minha mãe e depois sozinho, porém a maioria delas eram doces, como bolos, pudins, cocada, sorvete, entre outros. Como devem imaginar a consequência não foi tão boa, engordei bastante e alguns anos depois deixei de realizá-las.

Ainda na infância me lembro de um “técnico de futebol” da nossa rua onde morava em Avaré/SP que me passou **a primeira dica nutricional, a de tomar leite antes dos jogos, pois eu não costumava tomar café da manhã.**

Não que foi a melhor dica de todas, mas em minha mente houve um **início de conscientização sobre a importância do alimento como fonte energética.**



Você Toma  
café da manhã?

**O FAMOSO  
CAFÉ DA MANHÃ**

# MINHA HISTÓRIA ENTENDENDO OS ALIMENTOS

Anos mais tarde, um outro ponto importante foi numa aula de biologia na escola, onde tive como matéria o sistema energético e o **professor explicou sobre os carboidratos e proteínas e a partir daí aumentei o interesse nesse assunto e entendi as diferenças básicas dos alimentos.**



## NA FACULDADE DE CIÊNCIAS DO ESPORTE

Um aprofundamento nutricional foi na faculdade de Ciência do Esporte, onde tive aula de nutrição, inclusive no meu TCC foi realizado um questionário para analisar o conhecimento nutricional de atletas de futebol, voleibol e basquetebol.

# MINHA HISTÓRIA

## APRIMORANDO O CONHECIMENTO

Finalizando a faculdade fui pra São Paulo realizar uma pós graduação em Nutrição Esportiva. Sempre tive em minha mente que a teórica “briga” entre Atividade Física vs Nutrição estava errada. Muitas conversas sobre qual é o melhor, mas em meu entendimento os dois andam juntos, integrados, pois nosso corpo é um só e não tem como separá-los, devemos controlar os dois, alimentação e exercícios ao mesmo tempo para melhor saúde e rendimento.

**Algo que poucos sabem sobre os nutrientes é o poder dos fitoquímicos e antioxidantes, eles são essências ao combate dos radicais livres, que são um dos principais causadores dos danos celulares, e assim, danificando a célula, torna a célula doente, iniciando-se assim a doença.**



# PROJETOS E EVENTOS



## MINHA PRIMEIRA ACADEMIA

Depois de terminado 2 pós graduações resolvi voltar para Londrina/PR e abrir uma academia expressa, a Citrus Gym, com o ex-sócio Roberto Tupan.

2010

Foi uma importante etapa devido ao melhor entendimento e prática de empreendedorismo, gestão empresarial e pessoas, liderança, e principalmente execução de projetos, foi o momento de idealizar a primeira parte da missão que tenho.

## PROJETO WELLNESS 2013

Em parceria com uma nutricionista e uma psicóloga realizamos o Projeto Wellness na nossa Academia Citrus Gym – que uniu os pilares Atividade Física, Psicologia e Nutrição, onde 18 pessoas realizaram durante 12 semanas esse treinamento integrado e obtiveram resultados excelentes.

## PROJETO DESTAQUE - SBT 2015

Posteriormente me mudei para Maringá/PR e trabalhando com palestras, consultorias e na TV no programa Destaque da Rede Massa (SBT) estruturei o VIDA10 (Racional, Emocional, Físico, Nutricional e Espiritual), onde 12 pessoas treinaram durante 10 semanas, compreendendo esses pilares e obtendo ótimos ganhos em qualidade de vida.



VIDA10

# PROJETOS E EVENTOS



REALITY VIDA10  
APOIO FACULDADE  
EDUVALE AVARÉ

2019

FEIRA DE SAÚDE  
APOIO UNASP SP

2022



CAMINHADA VIDA10  
APOIO ABOVA - AVARÉ

2023

CAMINHADA VIDA10  
APOIO MINISTÉRIO DA  
MULHER - IASD  
ARAÇOIABA SERRA

2023



VIDA10



# O QUE É NUTRIÇÃO?

Nutrição é normalmente definida como a soma dos processos envolvidos na assimilação de substâncias alimentares por organismos vivos, incluindo ingestão, digestão, absorção e metabolismo do alimento.

A American Dietetic Association observa que a nutrição pode ser interpretada num sentido mais amplo, sendo influenciada por uma variedade de fatores psicológicos, sociológicos e econômicos. (WILLIAMS, 2002)

**"Portanto, quer comais, quer bebais ou façais outra qualquer coisa, fazei tudo para a glória de Deus."**  
**1 Coríntios 10:31**

# ALIMENTAÇÃO ORIGINAL

Por volta de 2008, a minha visão sobre alimentação se aprofundou mais um pouco. Tive os primeiros entendimentos bíblicos sobre o assunto, isso mesmo, **você sabia que na Bíblia fala muito sobre alimentação?** Em Gênesis 1:29 ocorre a primeira citação que diz como as **sementes e frutos devem servir como nosso alimento necessário.**



**"E disse Deus: Eis que vos tenho dado toda a erva que dê semente, que está sobre a face de toda a terra; e toda a árvore, em que há fruto que dê semente, ser-vos-á para mantimento."**

GENESIS 1:29

(A ALIMENTAÇÃO ORIGINAL NO JARDIM DO ÉDEN)

# **ALIMENTAÇÃO É TRANSFORMAÇÃO**



**A alimentação** é um processo que se identifica com a **seleção e a ingestão de produtos** que, de acordo com a disponibilidade e as preferências de paladar, **procuram atender às necessidades orgânicas manifestadas pela fome**.

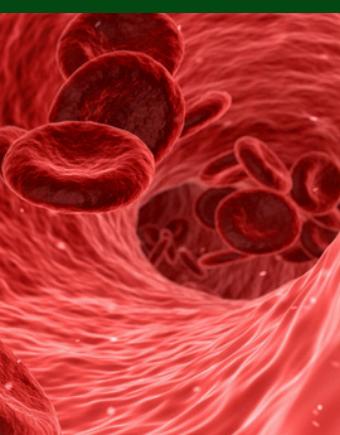
**Nutrição, por sua vez**, é um conceito mais amplo e complexo no qual intervém, uma série de mecanismos orgânicos associados à **transformação e à utilização das diversas substâncias contidas nos alimentos**.

(GUEDES e GUEDES, 1998)

# PRA QUE SERVEM OS ALIMENTOS?

Para termos boa saúde, é necessário que tenhamos bom sangue; pois este é a corrente da vida. Ele repara os desgastes e nutre o corpo. Quando provido das vitaminas dos alimentos e purificado e vitalizado pelo contato com o ar puro, leva a cada parte do organismo vida e vigor.

(WHITE, 2005).



Uma dieta equilibrada é bastante fácil e simples quando alguns pontos básicos de nutrição são compreendidos, isso significa incluir na dieta uma variedade de alimentos que irão ao encontro das necessidades de nutrição do corpo.

(HOLMES, 2013).

OS ALIMENTOS SERVEM PARA  
NUTRIR O NOSSO CORPO,  
E DESENVOLVER E GERAR  
NOVAS CÉLULAS.

# O ALIMENTO QUE SE TRANSFORMA

Biazzi (2014) explica que os alimentos são transformados pelo corpo em sangue, células, órgãos e vida.

## O QUE DEVEMOS COMER?

Para White (2009) somos constituídos daquilo que comemos. **Cereais, frutas, nozes e verduras constituem o regime dietético escolhido pelo nosso Criador.** Esses alimentos, preparados da maneira mais simples e natural possível, são os mais saudáveis e nutritivos. Proporcionam uma força, uma resistência e vigor intelectual que não são promovidos por uma alimentação mais complexa e estimulante.



# ALIMENTE-SE BEM!

Holmes (2013) explica: ter uma dieta equilibrada é bastante fácil e simples quando alguns pontos básicos de nutrição são compreendidos.

Isso significa incluir na dieta uma variedade de alimentos que irão ao encontro com as necessidades de nutrição do corpo. De acordo com o conhecimento corrente de nutrição há de 50 a 60 nutrientes conhecidos que são necessários e provavelmente outros mais serão descobertos.



# COMO OS ALIMENTOS ESTÃO DIVIDIDOS?

Williams (2002) também esclarece que o principal **propósito do alimento que comemos é fornecer-nos uma variedade de nutrientes**. O nutriente é uma substância específica encontrada nos alimentos, que desempenha uma ou mais funções fisiológicas ou bioquímicas no corpo. Existem **6 classes principais** de nutrientes: **1 carboidratos, 2 gorduras, 3 proteínas, 4 vitaminas, 5 minerais e 6 água**.

CARBOIDRATOS



PROTEÍNAS



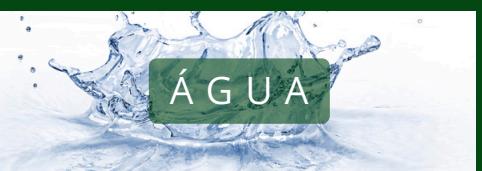
GORDURAS



VITAMINAS



ÁGUA



MINERAIS



# COMO SENTIMOS FOME?



Guedes e Guedes (1998) esclarecem: o despertar da fome decorre de **alterações no nível sanguíneo de glicose: quando este se reduz a níveis estabelecidos biologicamente, sente-se fome**. À medida que o estômago se preenche, a produção de calor associada aos alimentos ingeridos aumenta e os depósitos de nutrientes se reabastecem, o hipotálamo integra essas informações e emite mensagens para cessar a ingestão de alimentos.

## POR QUE COMEMOS TÃO MAL?

Moreira e Goursand (2006) ilustram que a alimentação equilibrada e saudável é condição essencial para uma boa qualidade de vida.



Pervertermos nosso paladar apreciando “alimentos” geneticamente modificados, excessivamente adocicados, enlatados, e rejeitamos as fontes naturais de nossa alimentação. **A compulsão para comer é uma forma grave de vício e fuga. Muitas vezes o prazer da comida está preenchendo a falta de prazer, seja a sexual, afetiva, ou até mesmo a falta de amor próprio.**

## Vamos mudar isso?

## EFEITO FAST FOOD

Todos estamos globalizados, o efeito fast food dominou a maior parte da população e a opção alimentar se proliferou, **cada vez para o mais gostoso, mais fácil, mais suculento... e assim as doenças se aproximam e se multiplicam devido à má alimentação.**

## ALIMENTAÇÃO LUCRATIVA

Hoje em dia na alimentação existe muitas teorias, tabelas, modas, invenções e até promessas de milagres especiais. Algo que se tornou normal dentro de um mundo onde o lucro é um fator primário. **Quantos milhões e milhões de quilos e unidades de alimentos são vendidos a cada dia, mês e ano.** Isso envolve a todos que estão vivos nesse planeta.



# **NOSSOS COSTUMES E A GLOBALIZAÇÃO AFETAM NOSSA ALIMENTAÇÃO**



Moreira e Goursand (2006) ilustram que a alimentação equilibrada e saudável é condição essencial para uma boa qualidade de vida.

**A sociedade de consumo nos estimula a engolir e até consegue nos fazer gostar do que produz.**



## A CONVIVÊNCIA AFETA A NOSSA ALIMENTAÇÃO

Bradbury e Karney (2014) também apontam que, o que comemos, como comemos, se fazemos exercícios ou não... **tudo isso é profundamente influenciado pelas nossas conexões sociais.**

Quando um colega de trabalho estressado pede uma sobremesa nada saudável depois do almoço, ficamos tentados a fazer o mesmo. Conversas com um vizinho magro levam a pensar no que vamos fazer para o jantar em casa. Ver um irmão ou irmã ganhar uns quilinhos pode nos levar a analisar nossa vida sedentária.

# TRADIÇÕES E COSTUMES AO SENTAR NA MESA

Acredito que muito do fator da escolha alimentar se deva ao aspecto social, o local onde estamos, a família que pertencemos, os costumes de onde nos encontramos e os lugares que vamos.

Saiba escolher!

## ALIMENTAÇÃO É ESCOLHA

Apesar desses aspectos, a nutrição é a energia vital do ser humano, **a transformação dos alimentos em nutrientes e sangue, fazem com que as nossas escolhas diárias sejam importantes para que o nosso organismo obtenha os nutrientes corretos para a nossa sobrevivência e saúde.**

O funcionamento dos órgãos e em especial o cérebro e o estômago necessitam da alimentação sadia e adequada para nos manter ativos. Para isso devemos obter uma alimentação equilibrada com todos os nutrientes necessários.



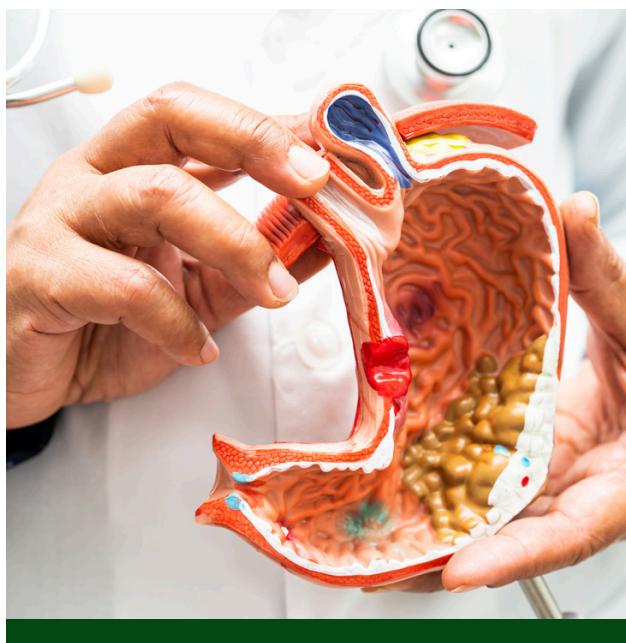
# A MÁ ALIMENTAÇÃO PODE NOS TRAZER DOENÇAS?

Tudo começa com a nutrição: tanto a saúde quanto a doença têm sua origem na nutrição.

Quando uma **doença aparece**, não significa a existência de algum tipo de defeito em seu corpo, mas uma **mera consequência do modo impróprio pelo qual está sendo alimentado e mantido**.

(VIDOTO, 2014)

Conforme White (2009), se comermos em demasia, o estômago se torna debilitado, os órgãos digestivos são enfraquecidos, e as enfermidades são produzidas como resultado.





## PROBLEMAS DA OBESIDADE

Servan-Schreiber (2011) expõe: **a obesidade é um dos maiores fatores de risco para o câncer.** A conexão entre a obesidade e o câncer está ficando cada vez mais clara.

Vidoto (2014) atesta que a **hipertensão é atualmente o maior fator de risco para a saúde,** causando em 2010, a morte de 9 milhões de pessoas no mundo. Em seguida seguem o alcoolismo e tabagismo.

O excesso de peso, que em 1990 correspondia ao 10º lugar, subiu para o 6º em 2010. O sobrepeso foi o fator de risco que mais cresceu nos últimos 20 anos.

**"Passamos de um mundo de 20 anos atrás em que as pessoas não comiam o suficiente, inclusive em países em desenvolvimento, agora há muita comida, mas não saudável, que nos faz muito mal".**

# OBESIDADE

De acordo com Lee (1997), dados estatísticos afirmam que pelo menos **1/3 das doenças tem sua origem nos erros quanto à alimentação.**

## A gordura provoca alguns estragos no corpo:

- 1 - Fecha artérias importantes, como as coronárias do coração e vasos do cérebro;
- 2 - Aumenta a pressão sanguínea;
- 3 - Sobrecarrega o coração;
- 4 - Aumenta o peso corporal;
- 5 - Produz cálculos na vesícula;
- 6 - Causa indigestão e mal-estar;
- 7 - Tendência para o desenvolvimento de câncer;
- 8 - Enfraquece as defesas do sistema imunológico.

**Não  
podemos  
correr  
tantos  
riscos.**



# SAIA DO EFEITO SANFONA

A maioria das pessoas que participam de um programa de emagrecimento (não importa qual seja) podem perder entre 5% a 10% do peso corporal. **A má notícia é que o peso some apenas durante a dieta. Assim que você sai dela, os antigos hábitos ressurgem rapidamente, e com eles os quilos a mais.** É pior do que somente ganhar os quilos perdidos.

Um estudo descobriu que até 2 anos depois de terminar a dieta, mais de 80% dos que a seguiram ganharam mais peso do que perderam.  
(BRADBURY e KARNEY, 2014)



**Toda dieta que restrinja o consumo de calorias ajuda a perder peso,** segundo pesquisadores da Universidade de Stanford, em 2007.



## **OS ALIMENTOS INTERFEREM A FORMA DE PENSAR?**

**Segundo White (2009), o respeito demonstrado no trato adequado do estômago, será recompensado em clareza de pensamento e força de mente.**

Vossos órgãos digestivos, vos não serão prematuramente desgastados. É nosso dever manter o corpo em estado tal que nos permita ter o hálito agradável e puro.

**NÓS SOMOS  
O QUE COMEMOS,  
ENTÃO  
COMA LEVE  
E SEJA LEVE!**



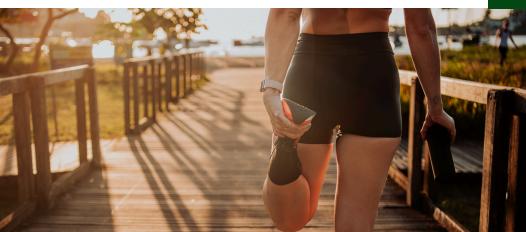
## SAÚDE INTEGRADA

Os alimentos e a nutrição como um todo são importantes para a sua saúde, mas outras experiências são também muito relevantes, **como a atividade física, a saúde mental, emocional e espiritual e uma interação positiva com o ambiente.** “Incorporar todas essas esferas em seu conceito de saúde é vital, pois todas elas conectam-se entre si”

Dr T. Colin Campbell.

**Ele explica que uma boa nutrição e exercícios regulares combinam-se para oferecer mais saúde para o indivíduo do que cada parte isoladamente.**

(VIDOTO, 2014).



**MENTE - CORPO - ESPÍRITO**

**VIDA10**

# 8

# TÉCNICAS PARA SE ALIMENTAR BEM

-  Escolha frutas, verduras e legumes crus em grande quantidade;
-  Coma livremente raízes e tubérculos;
-  Inclua cereais integrais;
-  Procure opções proteicas que não contenham gorduras saturadas;
-  Opte por pratos e preparações que usem técnicas saudáveis;
-  Mastigue completamente cada bocado colocado na boca;
-  Comece o dia com desjejum reforçado, e termine-o com jantar leve;
-  Faça uso abundante de água.

# VOCÊ JÁ PLANTOU UMA HORTA?

Considero muito o plantar para se alimentar mas também compreendo a dificuldade do manejo que deve ser realizado. Tenho uma mini agrofloresta em meu sítio, um pomar com quase 100 árvores frutíferas, integrado com mandioca, milho, yakon e outros. Ainda tenho que aguardar os frutos, mas a semeadura foi executada e o preparo sendo praticado para obter uma vida em equilíbrio.



# COMO PERDER PESO DE VERDADE?

**Se você deseja um corpo bonito e saudável, vem para a nossa mentoria!**

**No VIDA10, iremos acompanhar você de perto, ajudando você a dar os primeiros passos rumo à transformação que você tanto deseja.**



# VOCÊ VAI CONSEGUIR!

**Essa é a oportunidade ideal para iniciar seu processo de emagrecimento com o suporte necessário para alcançar seus objetivos.**

VIDA10

# AGRADECIMENTOS

Finalizamos aqui o Ebook Nutricional, que está inserido no conceito REFiNE do VIDA10!

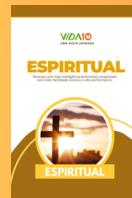
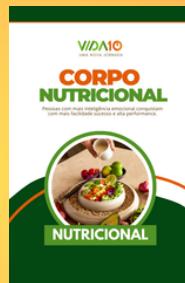
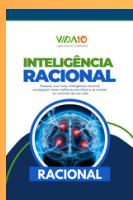


Fico feliz em você dar esse importante passo em busca de compreensão e desenvolvimento de todo o seu ser, conquistando a saúde integrada.

Saúde e Sucesso!  
Marcelo Cunha.



Temos 5 e-books incríveis esperando por você!



**VIDA10**  
UMA NOVA JORNADA

Click  
Here

[BAIXAR PDF](#)

# VEM CONHECER O **VIDA10**

Com o objetivo de alcançar profissionalismo e alta performance, criamos o VIDA10, com o conceito de SAÚDE INTEGRADA:

## **MENTE CORPO ESPÍRITO**



---

---

---

Para ajudar VOCÊ nesse processo de transformação e descobertas eu, Marcelo Cunha e minha irmã Renata Cunha, desenvolvemos nosso SITE com um conteúdo rico repleto de informações poderosas e super interessantes!



E para você crescer e evoluir, acesse nossos CURSOS E MENTORIAS. Se prepare! Chegou a sua hora de conquistar uma

## **VIDA10**

Vem viver Uma Nova Jornada



*Que tal VOCÊ participar  
do nosso BLOG?*

Em breve teremos um BLOG,  
e o melhor de tudo é que você também  
pode fazer parte do NOSSO BLOG!

Ou melhor...  
no SEU BLOG VIDA10!

**EM BREVE,  
AGUARDEM!**

**VIDA10**



**R**ACIONAL

**E**MOCIONAL

**Fi**SICO

**N**UTRICIONAL

**E**SPÍRITUAL

**CONHEÇA  
NOSSO LIVRO  
DO PILAR  
NUTRICIONAL**

**MARCELO CUNHA  
CO-AUTOR**



## **VIDA EM EQUILÍBRIOD**

Desejo através dessa literatura levá-lo ao conhecimento mais aprofundado de como o módulo Nutricional está inserido dentro do conceito VIDA10.

**PARA BAIXAR O PDF  
CLIQUE AQUI**



**VIDA10**



# VOCÊ SABE COMO ANDA SUA SAÚDE? FAÇA JÁ O SEU TESTE!

12 PERGUNTAS PRA MUDAR SUA VIDA!

## NUTRICIONAL

VOCÊ VAI SE SURPREENDER  
COM O SEU RESULTADO!

**VISITE JÁ NOSSO SITE!**

<https://clubevida10.com.br/>



# **NOSSOS CONTATOS**

## Links clicáveis, visite-nos!

VISITE NOSSO SITE!

  <https://clubevida10.com.br/>



<https://www.instagram.com/clube.vida10/>  
[https://www.instagram.com/marcelocunha\\_vida10/](https://www.instagram.com/marcelocunha_vida10/)  
<https://www.instagram.com/renatacunhavida10/>



<https://www.youtube.com/@VIDA10online>  
<https://www.youtube.com/@renatacunhaVIDA10>



[marcelo@sementestecnologicas.com.br](mailto:marcelo@sementestecnologicas.com.br)  
[arquitetarenatacunha@gmail.com](mailto:arquitetarenatacunha@gmail.com)



(14) 99822-0413  
(14) 99610-9910



# REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- ALMEIDA, Ferreira de. Bíblia Sagrada. – 1 Coríntios 10:31.
- BIAZZI, Elisa. O Segredo da Saúde. Tatuí. CPB, 2014.
- BRADBURY, Thomas; KARNEY, Benjamin. Casais Inteligentes Emagrecem Juntos. Rio de Janeiro. Editora BestSeller, 2014.
- GUEDES, Dargagnan P.; GUEDES, Joana E. R. P. Controle do Peso Corporal. Londrina. Editora Midiograf, 1998.
- HOLMES, Charlotte. Os Campeões São Vegetarianos. Tatuí. CPB, 2013.
- LEE, Sang. Saúde: Novo estilo de vida. Tatuí. CPB, 1997.
- MOREIRA, Ramon L.; GOURSAND, Marcos. Os Sete Pilares da Qualidade de Vida.. São Paulo. Editora Leitura, 2006.
- VIDAL, Eunice L. O Sabor da Saúde: CPB, 2011.
- VIDOTO, Márcia L. Saúde Nua e Crua. Cotia. Editora do Autor, 2014.
- WHITE, Ellen G. A Ciência do Bom Viver. Tatuí. CPB, 2005.
- WHITE, Ellen G. Conselhos Sobre Regime Alimentar. Tatuí. CPB, 2009.
- WILLIAMS, Melvin H. Nutrição Para Saúde. Barueri. Editora Manole, 2002.
- TANZI, Rudolph E. Supergenes: Ative o extraordinário poder do seu DNA para ter mais saúde e bem-estar. São Paulo. Editora Alaúde, 2016.
- COBRA JR, Nuno. O Músculo da Alma: A chave para a sabedoria. Curitiba. Editora Voo, 2016.
- COLLINS, Francis S. A Linguagem da Vida: O DNA e a revolução na sua saúde. São Paulo. Editora Gente, 2010.
- EPEL, Elissa; BLACKBURN, Elizabeth. O Segredo está nos Telômeros: Receita revolucionária para manter a juventude e viver mais e melhor. São Paulo. Editora Planeta, 2017.
- FONSECA, Raquel. 180º A Jornada Vitoriosa para uma Vida Plena. 3ª Edição. Literare Books, 2016.
- GOLEMAN, Daniel. Inteligência Emocional. 51ª Edição. Rio de Janeiro. Editora Objetiva, 1995.
- GUISELINI, Mauro. Integração do Corpo: Mobilização e equilíbrio da energia pelo exercício. 1ª Edição. São Paulo. Editora Manole, 2001.
- HAY, Louise L.; Cultivando a Saúde do Corpo e da Mente. Rio de Janeiro. Editora Sextante, 2006.
- LEE, Sang. Saúde: Novo estilo de vida. Tatuí. Casa Publicadora Brasileira, 1997.
- MOREIRA, Ramon L.; GOURSAND, Marcos. Os Sete Pilares da Qualidade de Vida.. 2ª edição. São Paulo. Editora Leitura, 2006.
- RABELLO, Maria do C. Inteligência Espiritual: A nova dimensão para a vida plena. Tatuí. Casa Publicadora Brasileira, 2008.
- SOUZA, Cesar V. Saúde Total: A cura que você precisa do jeito que Deus prescreve. Tatuí. Casa Publicadora Brasileira, 2013.
- STANLEY, Charles F. O Guia Das Emoções: Entenda e controle seus impulsos e ansiedades por meio da fé. Rio de Janeiro. Thomas Nelson Brasil, 2015.
- VIDOTO, Márcia L. Saúde Nua e Crua. Cotia. Editora do Autor, 2014.
- WHITE, Ellen G. Conselhos Sobre Regime Alimentar. 12ª Edição. Tatuí. Casa Publicadora Brasileira, 2009.
- WHITE, Ellen G. A Ciência do Bom Viver. 10ª Edição. Tatuí. Casa Publicadora Brasileira, 2005.

**VIDA10**  
UMA NOVA JORNADA