



COMA **FORA DA CAIXA**
alimentação extraordinária



10 SEGREDOS
PARA IMPLEMENTAR
UMA **ALIMENTAÇÃO**
EXTRAORDINÁRIA
EM SEU DIA A DIA.

10 SEGREDOS PARA IMPLEMENTAR UMA ALIMENTAÇÃO EXTRAORDINÁRIA EM SEU DIA A DIA.



Uma nutrição baseada em legumes e verduras, frutas com moderação, rica em gorduras naturais saudáveis e fontes de proteína adequadas para sua individualidade digestiva é a base do que todos deveriam comer.

Minimizar ou eliminar o consumo de açúcar, gorduras inflamatórias (hidrogenadas), refrigerantes e sucos doces, além das óbvias tranqueiras industrializadas (e as menos óbvias, como granolas comuns, barras de cereal, pães integrais industriais, etc...) é uma atitude básica que todos que se amam deveriam adotar.

Ao mesmo tempo, esta abordagem é uma ruptura tão abrupta das recomendações oficiais (que sugerem que você deveria se alimentar de entre 60% a 80% de carboidratos, mesmo os refinados) que muitos podem ter dificuldades em seguir um estilo de vida **Fora da Caixa**.

O passo mais importante é tomar a decisão sincera de fazer o melhor possível em cada circunstância. Você não precisa ter hábitos perfeitos para ser saudável, mas é imprescindível o comprometimento em fazer a melhor escolha que lhe for acessível em cada situação.

A seguir, **10 dicas importantes** para você que se valoriza e sabe que seu corpo (e sua mente) operam com o mesmo nível de qualidade que você escolhe para constituir sua nutrição.



1. SUBSTITUA AÇÚCARES POR **GORDURAS NATURAIS SAUDÁVEIS.**

Eliminar açúcar, incluindo sucos de frutas, bebidas energéticas ou esportivas, refrigerantes, qualquer coisa adoçada artificialmente, e mesmo minimizar adoçantes naturais glicêmicos com o mel é uma escolha que auxilia a manter o açúcar sanguíneo sob controle e a função cerebral em equilíbrio. Pão, pão de queijo, croissant, pizza, batata, macarrão, chips, barra de cereal, corn flakes, granola, biscoitos (com ou sem glúten), milho, pipoca, agave e etc... TAMBÉM funcionam como açúcar para o corpo, em menor ou maior escala de carga glicêmica.

Mas... se você simplesmente deixar de comer as fontes de carboidratos, você vai ficar com fome. É fundamental trocar a fonte de combustível, ou seja, substituir carboidratos por gorduras naturais saudáveis.

Assim, um primeiro e importante passo de melhora dietética é minimizar os carboidratos e maximizar o consumo de **gordura natural saudável**: manteiga (ou ghee), abacates, coco (especialmente na forma do **Lótus de Coco**, que estimula o metabolismo de lipoadaptação, ou queima de gordura como combustível), azeite de oliva puro, castanhas e sementes oleaginosas ou semelhantes.



A qualidade faz toda a diferença, especialmente no quesito GORDURA, que absorve toxinas. A gordura da vaca (concentrada na manteiga) que se alimenta de ração transgênica irá absorver os resíduos dos pesticidas e hormônios.

O mesmo acontece com o salmão, ou com as galinhas e seus ovos. Azeite de baixa qualidade, batizado com óleo de soja inodoro, também está longe de ser uma boa opção, assim como todos os óleos vegetais industriais vendidos em garrafa de plástico (soja, milho, girassol, canola, etc...).

ENTRETANTO, se não é possível comer manteiga orgânica, procure o que de melhor estiver disponível. Mais vale (muito mais, na verdade) uma manteiga industrial do que margarina. Este é um exemplo que se aplica a tudo. Lembre-se: vivemos em um mundo imperfeito. Você até pode tentar ser perfeito em suas escolhas. **Vale MUITO a pena investir tempo e finanças em qualidade alimentar. Mas não se estresse demais com isto. Apenas faça seu melhor e já está ótimo.**





2. ELIMINE O QUE É FALSO

Evite todos os aditivos, corantes e adoçantes sintéticos, incluindo aspartame, glutamato monossódico, sequestrantes e outros bichos. Busque comida de verdade, algo possível de ser preparado mesmo antes do advento da indústria.

Se você vai comprar algo pronto, congelado ou não, procure pelos seguintes elementos no rótulo: gordura vegetal, glutamato monossódico, sequestrante, benzoato de sódio, corante caramelo, glucose de milho, açúcar invertido. Qualquer coisa que tenha algum destes elementos deve receber a luz vermelha. **Not food.**



3. MINIMIZE CEREAIS E, EM ESPECIAL, GLÚTEN

Aqui, do pior para o melhor: trigo, milho, centeio, cevada, painço, aveia, trigo sarraceno, e quinoa. Os 3 últimos podem fazer parte de uma dieta saudável, com moderação. Já trigo e milho são os que trazem o maior índice de problemas relacionados à intolerâncias individuais, cujos sintomas custam caro para a Saúde.

Nem todo mundo é intolerante ao trigo ou ao milho, mas estatisticamente as chances de que VOCÊ seja são altas. É bom testar. Mas o fato é que cereais não funcionam bem como base dietética saudável para a maioria das pessoas. Nada é proibido, mas convém **limitar o consumo daquilo que não é ideal**. Quem quer ter uma Saúde e uma vida extraordinária deve saber fazer o melhor possível em cada escolha.

Se você sente que seu corpo precisa de carboidratos, prefira os cereais mencionados acima, ou ainda as raízes amiláceas: mandioca, inhame, batata doce, abóbora... ou banana da terra.

Muitos pães sem glúten são apenas isto: sem glúten. Mas são feitos com ingredientes de baixíssima qualidade, como amido de milho transgênico (maizena), óleo de soja transgênica, farinha de arroz carregado de arsênico (usado como fungicida), etc...



4. OTIMIZE SEUS ÓLEOS

Remova de sua nutrição TODOS os óleos derivados de grãos (milho, soja, algodão, amendoim, canola, girassol, etc.). Também é sugerido que você elimine óleos poliinsaturados, tais como linhaça, chia, nozes e castanhas diversas. Estes são bons dentro da semente in natura, mas se rancificam muito facilmente depois de extraídos.

Margarina é o pior da lista - não é comida, nem para humanos nem para qualquer outra espécie. Fuja dela e de comida industrial preparada com ela - incluindo pipoca de cinema (ou você acha que eles usam manteiga de verdade?), salgadinhos industriais, bolachinhas (mesmo as "fit"), fast food vegano (substituir manteiga por margarina é a pior idéia disponível no reservatório das ignorâncias).

Jamais ignore a dimensão do efeito negativo de se alimentar de gordura vegetal hidrogenada, margarina ou qualquer similar: seus efeitos maléficos são tão graves, diversificados e duradouros que mesmo os órgãos reguladores "oficiais", quase sempre vendidos para a indústria, afirmam que NÃO HÁ QUANTIDADES SEGURAS MÍNIMAS para o consumo deste tipo de substância. Isso mesmo: mesmo um pouquinho já prejudica, te inflama por dentro e demora até 7 anos para deixar seu corpo. Seja firme com isto. É importante.

Quais são as boas gorduras para utilizar na culinária? Óleo de coco, babaçu ou mesmo palma (de cultivo sustentável), Ghee ou manteiga de vacas que se alimentam de capim e não de ração.

Azeite de oliva virgem para cozinhar, extra virgem para usar no prato. Se quiser um óleo leve e energético, a melhor opção disponível atualmente é o Lótus de Coco, que é assimilado em instantes, estimula o corpo a funcionar utilizando gordura como combustível (cetogenia) e energiza cérebro e metabolismo de forma incrivelmente eficiente. Não é sem motivo que é o produto best seller da Puravida: quem prova e aprende a usá-lo se encanta e não vive mais sem ele.

Com fome? Esqueça o pão de queijo ou a bolachinha e pense nas gorduras naturais saudáveis. Ou abacate, um pedaço de coco, uma barra de chocolate 85%, sementes oleaginosas ou castanhas são exemplos de lanches adequados. Uma colher de Lótus de Coco também.

QUANTO DE GORDURA É MUITA GORDURA? MAIS DO QUE VOCÊ PENSA.

OS NÍVEIS GERAIS RECOMENDADOS PARA UMA DIETA LOW CARB SÃO:

50-80% GORDURA NUTRICIONAL.

5-30% CARBOIDRATOS.

20-30% PROTEÍNAS.

*Obs.: Estes são apenas valores de referência.
Experimente e encontre aquilo que te serve melhor.
A individualidade é soberana.*





5. DÊ AO CORPO **PROTEÍNA DE QUALIDADE**

“De prima importância” é o significado da palavra proteína, matéria prima essencial para a construção do corpo e para otimização do metabolismo e sistema imune.

Qual a melhor proteína? Aquela que a individualidade de seu corpo consegue assimilar melhor, que não carrega junto consigo venenos (como hormônios sintéticos, resíduos de ração transgênica, mercúrio e outros metais pesados, antibióticos e pesticidas). Lembre-se dos critérios básicos de uma alimentação extraordinária: o alimento deve ser **PURÓ e RICO**.

É a sua individualidade que vai determinar se você se adapta melhor a uma dieta vegetariana (ou vegana) ou a uma dieta onívora. Não há regra universal. Escolhas diferentes funcionam para pessoas diferentes.

Por exemplo: se você não digere bem os feijões, dificilmente você irá prosperar em uma dieta vegana. Se você é intolerante ao ovo E aos feijões, certamente o vegetarianismo não será nada fácil para você, e talvez você deva refletir sobre seguir uma filosofia que está em desacordo com a sua biologia.

Ao mesmo tempo, se você se sente pesado ingerindo proteína animal e muito bem com as proteínas vegetais, o seu corpo está indicando um caminho. Pode ser que você se sinta muito melhor em uma dieta plant-based: mais leve, ágil, vivo.

Não há fórmula que sirva para todos. Lembre-se: aquilo que serve para você pode não funcionar para seu vizinho. Respeitar a individualidade e conviver com as diferenças é algo maduro, necessário e agradável. Querer impor algo que funciona para você como uma verdade universal não é.

Seja você onívoro ou vegetariano, cada escolha tem o seu set de critérios.

Proteína pode ser uma faca de dois gumes: de menos te enfraquece, demais te envelhece ou até adoece. Aqui é importante não exagerar: o corpo não absorve muito mais do que 20-25g de proteínas por refeição.

Ou seja: aproximadamente um pequeno filé de carne de qualquer tipo (100-120g) é suficiente. Evite desperdício e orgias gastronômicas: há muitos humanos no planeta. Os recursos naturais precisam ser tratados com respeito e inteligência.

Estudos recentes sugerem ao onívoro intercalar a proteína animal com a proteína vegetal. OMNI-voro não significa carnívoro, mas "aquele que come de tudo". Busque variedade sempre.

AS MELHORES PROTEÍNAS DE ORIGEM ANIMAL:

PEIXES LIMPOS (low mercury fish), como sardinha, carapau, robalo, pescada e salmão selvagem (de verdade, como o do Alasca). Evite peixes na lista vermelha do greenpeace, pois estão ameaçados: atum, por exemplo. Ainda, evite peixes extremamente contaminados, como o cação e o pangásius. Salmão de cativeiro NÃO é uma boa escolha: alimentado a base de milho transgênico, antibióticos e corantes, é o equivalente marinho do frango enjaulado. Sad food.





OVOS DE GALINHAS CRIADAS SOLTAS, ciscando e se alimentando de sua dieta natural. Nada de ração transgênica. Para a carne de frango o critério é o mesmo: caipira de verdade. Se você é intolerante aos ovos pode experimentar os ovos de codorna, mais nutritivos e de digestão mais fácil.



CARNE VERMELHA: se você ingere, a sugestão é buscar carne de vacas criadas exclusivamente à base de capim, sem hormônios, orgânica de verdade. É mais caro? Certamente. E mais difícil de encontrar. Mas quanto de esforço você está determinado a investir pela sua Saúde?



FRUTOS DO MAR: são os que mais concentram metais pesados, como o tóxico mercúrio, infelizmente. Escolha apenas os que vem de regiões mais puras do oceano.



WHEY PROTEIN: é a famosa e aclamada (por bons motivos) proteína do soro do leite, prática e portátil maneira de garantir ao corpo um generoso suprimento de proteína de fácil digestão e assimilação. Mas aqui o critério PUREZA também é importante: queremos uma proteína de vacas grass-fed (que se alimentam de capim),

PROTEÍNA DE COLÁGENO: é o resultado da extração por hidrólise enzimática resultado do cozimento dos ossos e peles dos animais (peixe, carne ou frango), o famoso caldo de ossos tão utilizado por nossos ancestrais e avós que gera a gelatina tão rica em colágeno. Proteína de baixo peso molecular, possivelmente a mais fácil de ser digerida dentre todas, perfeito para pessoas com sérias dificuldades digestivas.

QUEIJOS: se você tolera bem os queijos, minha sugestão é selecionar os queijos de vacas com dieta natural, sem hormônios ou qualquer tipo de droga (algo comum no meio industrial) e dar preferência aos queijos curados por pelo menos 6 meses e firmes, como o parmesão, o grana padana ou o serra da canastra bem curado, para citar alguns exemplos.

Queijo bom é rico em gordura, pobre em açúcares, fácil de digerir e saboroso, como os da categoria acima.

Ricota, queijo branco e cottage NÃO são as melhores escolhas. Seu sucesso vem da disseminação do equívoco de que gordura faz mal à Saúde, algo que simplesmente não é verdade.

Queijos brancos, além de sem sabor, são ricos em lactose (por isto são adocicados) e sua digestão é lenta. Sugiro também evitar os queijos fungados, como o roquefort, o brie e o camembert. Seus fungos não são exatamente benéficos para a Saúde da flora intestinal, e podem oferecer uma dose de micotoxinas indesejável.



AS MELHORES PROTEÍNAS DE ORIGEM VEGETAL:

FEIJÕES - Riquíssimos em proteínas, excelentes para quem os digerem bem - mas não são para todas as pessoas.

Os feijões, incluindo grão-de-bico, lentilhas, azuki, preto, roxinho, carioca, jalo e feijões tradicionais do Brasil, como o guandu, são alimentos protéicos que também contém algum carboidrato, em especial na forma de fibras - por isto são considerados como **"Slow Carbs", ou seja, carboidratos de digestão lenta**. Os feijões precisam ser orgânicos, pois o resíduo de pesticidas em seu cultivo é dos maiores.



É extremamente recomendável que você demolhe o feijão por, no mínimo, **24 horas e, idealmente, 72 horas em água com vinagre, lavando bem antes de cozinhar**. Isto minimiza os antinutrientes e facilita a digestão. Cozinhar com louro e cominho, dica da ayurveda, é algo que pode facilitar a digestão dos mesmos. Se, contudo, você se sente pesado, sonolento ou forma gases após ingerir feijões, não insista - feijões não são para você.

SEMENTE DE ABÓBORA, GIRASSOL, CHIA E LINHAÇA

Sementes oleaginosas ricas em proteína e de fácil digestão.

Riquíssimas em micronutrientes.

Comida de verdade, muito versáteis na gastronomia ou para uso como snacks. Podem ser usadas demolidas (em especial no caso da chia e linhaça), como acréscimos em shakes e mingaus, ou torradas (girassol e abóbora).



LEGUMES (BRÓCOLIS, COUVE-FLOR, ETC.), ALGAS (SPIRULINA E CLORELLA) E FOLHAS VERDES (RÚCULA, AGRIÃO, COUVE, ETC.) - Não são fontes concentradas de proteína, mas servem como complementos protéicos, além de serem verdadeiras fontes multivitamínicas. Este tipo de alimento é o que oferece maior DENSIDADE NUTRITIVA: poucas calorias, muitos nutrientes. Por este motivo devem compor a base dietética de qualquer escolha alimentar, seja vegana, vegetariana ou onívora.



PROTEÍNA CONCENTRADA DE ARROZ E DE ERVILHA - O arroz é um grão rico em carboidratos (seja ele branco ou integral, não importa) e não deve ser compreendido como protagonista de uma dieta (embora possa fazer parte dela, em proporção moderada de acordo com a individualidade).

Entretanto, novas tecnologias permitem agora extrair e concentrar a proteína (cerca de 10% do grão) através da germinação, biofermentação e separação enzimática. O resultado é uma proteína excelente, com 98% de assimilação, hipoalergênica e livre dos muitos inconvenientes da SOJA (algo que enfaticamente NÃO recomendo por uma série de motivos, os quais listo NESTE artigo sobre a soja).

O mesmo processo pode ser feito com a ervilha, e o ideal é combinar ambas as proteínas para obter um perfil de aminoácidos bem rico e completo, que equivale ao da Whey Protein. Na Puravida chamamos esta combinação de Veg Protein, a única orgânica certificada do Brasil - importante, pois a maioria absoluta das proteínas vegetais são importadas da China, onde são cultivadas com altas doses de pesticidas.

Gramíneas, como o arroz, absorvem de forma muito eficiente a poluição ambiental, portanto é extremamente recomendável que você evite proteínas chinesas. O mesmo serve para algas, laticínios, peixes, carnes, frutas, a maioria dos alimentos que vem da China, que infelizmente é hoje o país mais poluído da Terra.



Lembre-se: alimento bom é alimento **PURO**.

A **Veg Proteína** é perfeita e portátil para complementar a dieta vegana ou vegetariana (especialmente por conter baixo teor de carboidratos) e mesmo para a variação de fonte protéica de um onívoro. Ingerir Whey todos os dias pode criar uma intolerância.

Varie sua nutrição.

PROTEÍNA CONCENTRADA DE CASTANHA DO BRASIL

Similar à Veg Proteína, hoje é possível extrair proteína isolada de Castanha do Brasil (ou do Pará) por método semelhante. É mais uma opção de variação, que ainda oferece doses concentradas do importante mineral protetor e antioxidante selênio. Boa para alternar com as demais fontes.





6. FAÇA **USO MODERADO** DE TUBÉRCULOS E OUTROS ALIMENTOS RICOS EM AMIDO (COMO BANANA VERDE E PINHÃO).

A Alimentação Extraordinária favorece o uso de gorduras como base energética para o metabolismo, por uma série de razões. Entretanto, vegetais ricos em amido ainda têm um lugar em sua dieta. Quanto? **Você pode comer uma porção de carboidratos ricos em amido a cada dia, aumentando o consumo em 1 ou 2 dias por semana.**

Amidos têm benefícios nutricionais que você não vai encontrar em muitos outros alimentos, incluindo amido resistente (encontramos estes nos tubérculos, na banana verde e no pinhão, dentre outros), além de grandes quantidades de fibra dietética.

A ingestão adequada de fibras diversifica seu microbioma intestinal e contribui imensamente para a boa e saudável formação de fezes. O consumo de fibras também está relacionado com a saúde do coração, com níveis equilibrados de açúcar no sangue, e a eliminar acúmulos de gordura corporal.

A fibra solúvel ajuda as bactérias da flora intestinal a produzirem mais butirato. Butirato é um ácido graxo de cadeia curta extremamente benéfico que protege seu cólon de distúrbios de câncer e da inflamação intestinal, além de ajudar a controlar o apetite e metabolismo. Curiosamente, a manteiga (ou Ghee) é rica em butirato. Seu nome em inglês, butter, é derivado de butyrate.

A mandioca é uma excelente fonte de fibra, assim como batata doce, abacate, abobrinha, aipo e morangos. O pinhão é excelente, assim como a banana verde.

Os amidos resistentes ignoram a digestão no estômago e chegam relativamente intactos aos intestinos. Lá, eles fermentam, alimentando as bactérias no seu intestino grosso para criar um microbioma intestinal mais diversificada e robusto. **O amido resistente aumenta a sensibilidade à insulina, reduz os níveis de glicose e de insulina após as refeições, e aumenta os níveis de butirato no cólon.**

A sugestão é preferir ir os carboidratos no fim da tarde até o começo da noite, horário ideal para ingerir os mesmos. Isto mantém a insulina baixa ao longo do dia, o que ajuda em diversos fatores, mas em especial a te manter saciado, desperto e vivo. Evite amidos de manhã e na hora do almoço.

Mas, como nada é regra, experimente. Quantidades e horários variam de acordo com o indivíduo. Pode ser que seu corpo funcione bem com quantidades maiores de amido natural. Apenas lembre-se: amido natural é diferente de bolachinhas e docinhos.





7. ESCOLHA SEUS LATICÍNIOS COM SABEDORIA.

Elimine ou pelo menos minimize de sua dieta todos os laticínios industrializados processados, homogenizados, pasteurizados e desnatados ou semi-desnatados.

O ideal para quem os tolera e digere bem (como sempre, nada é para todos) são laticínios crus (sem pasteurização ou fervura, que destroem alguns de seus compostos nutricionais e dificultam sua digestão), obtidos com higiene de vacas saudáveis, que vivem uma vida orgânica. O que a vaca come e como ela vive interfere direta e profundamente na qualidade daquilo que ela produz.

Leite bom é leite integral. Lembre-se de que a manteiga é uma das melhores gorduras da Natureza, riquíssima e complexa em sua nutrição, com mais de 400 substâncias benéficas para a Saúde. Leite integral é rico no óleo da manteiga.

Leite fermentado (iogurte) é mais fácil de ser digerido do que o leite fresco. Queijo curado por pelo menos 6 meses é a forma mais nobre da parte branca do leite, assim como o são a manteiga Ghee (óleo do leite) e a Whey Protein (soro do leite).

Ainda existe um detalhe importante. Leite de animais diferentes pode ser mais ou menos tolerado pelo organismo humano. Os leites da ovelha, cabra e vaca jersey (comum na Índia e na França) são leves e toleráveis pela maioria das pessoas, muitas vezes até mesmo por quem tem intolerância aos laticínios comuns.

Os leites das vacas holandesas e descendentes, ou da búfala, são os mais difíceis de serem digeridos pela configuração de um aminoácido (prolina), causando ao organismo de muitas pessoas a formação de muco, alergias e sintomas diversos.

Ou seja: se você não tolera bem o leite da vaca comum, experimente com estes outros, idealmente na forma orgânica, crua e fermentada. Pode ser que você se surpreenda.





8. VIVA O ESTILO DE VIDA **ORGÂNICO**

Análises de múltiplos estudos demonstram que alimentos orgânicos possuem níveis significativos de vitamina C, ferro, magnésio e fósforo do que variedades convencionais dos mesmos alimentos.

A verdade é que um alimento só pode dar ao corpo aquilo que ele encontra no solo, e o cultivo orgânico busca nutrir o solo de forma profunda para fortalecer a imunidade da mesma e com isto minimizar o uso de qualquer tipo de defensivo. Quando utilizados, são escolhidos os não-tóxicos, de plantas como o Neem, um pesticida natural.

Já o produto que, infelizmente, ainda chamamos de "convencional" é normalmente criado em solo empobrecido, artificialmente enriquecido de forma desequilibrada (basicamente com NPK). Isto gera plantas fracas e suscetíveis aos fungos e pragas diversas, o que demanda o uso de venenos potentes que matam tudo - **inclusive você, aos poucos.**

O mesmo vale para produtos de origem animal - aliás, é até mais importante que seu ovo, sua manteiga, sua carne e seu peixe sejam orgânicos.

Quanto mais alto na cadeia, mais um alimento concentra nutrientes E toxinas. Alimentos de origem animal concentram muitos nutrientes, mas também os pesticidas daquilo que comem - em especial nas gorduras (manteiga, gema de ovo, óleo de peixe, gordura das carnes). **GO ORGANIC.**

Jamais menospreze o potencial destrutivo dos agrotóxicos, especialmente no **Brasil, país campeão no uso de venenos agroindustriais**. Eles podem causar doenças severas, além de lhe afastar da possibilidade de sentir o brilho de um organismo funcionando em sua pureza e equilíbrio.

Vale a pena valorizar o Orgânico, mesmo que custe mais caro. Economize em outros setores de sua vida, jamais na qualidade daquilo que é a matéria-prima de sua Saúde: **seu alimento.**

Obs: procure nosso material PDF Lista de Compras Extraordinária para ter acesso à lista dos alimentos com maior ou menor quantidade de resíduos e pesticidas, para saber o que vale a pena comprar mesmo quando não encontrar em versão orgânica.





9. COZINHE SEU ALIMENTO **COM DELICADEZA.**

Evite fritar ou usar microondas. Cozinhe na água ou no caldo de legumes em baixa temperatura de forma a preservar os nutrientes de seu alimento. Isto otimiza o sabor e a digestão.

A Natureza levou meses para aprontar cada um dos ingredientes de seu prato. Cozinhe com respeito e paciência!



10. FRUTA É **SOBREMESA.**

Frutas nativas ou silvestres não são muito doces. Acerola, pitanga, cupuaçu, umbu e tantas outras são exemplos de frutas naturais. **Estas você pode comer livremente, quando as encontrar, em sua época.**

Já a banana é um exemplo de fruta extensivamente hibridizada para ser doce. A banana original era cheia de sementes grandes, sua polpa bem fibrosa e cheia de amido - desinteressante no mínimo.

Cruzamentos e misturas foram, aos poucos, mudando a fruta para o que ela é hoje, ao mesmo tempo enfraquecendo-a a tal ponto que a mesma não possui mais sementes (apenas remanescências.... já viu aqueles pontos negros no interior da fruta?) e só pode ser reproduzida por enxerto.

A Natureza não entrega açúcar concentrado, e por bons motivos. Laranja, manga palmer, maçã fuji ou gala e tantas outras são exemplos de frutas doces **DEMAIS**, e só existem da forma como as conhecemos por interferência do homem.

Isto significa que não devemos comer frutas? Não. Isto significa que não devemos BASEAR nossa nutrição em frutas, comendo várias porções ao longo do dia como se fossem alimentos incríveis e perfeitos. Legumes e verduras estão mais perto disto. Frutas (excetuando as silvestres) não.

Frutas são para se comer com moderação. Como sobremesa, ou quando tiver vontade de algo doce. De preferência, coma frutas no fim do dia, e não no café da manhã.

Mesmo assim, comer uma fruta é definitivamente MUITO melhor do que beber suco de fruta. Evite suco de fruta - industrializado, natural ou orgânico, ou no mínimo dilua-o.

COM SEDE? BEBA ÁGUA!



ALGUMAS DICAS!

NÃO SE MALTRATE.

Se você sair da linha, evite a mentalidade de se maltratar e condenar. Simplesmente volte ao caminho. Aprenda com seus tropeços. É testando que você transforma conhecimento em sabedoria. **Quanto melhor for sua nutrição, melhor você se sentirá.**

Eventuais exceções só comprovam a regra. Não se estresse tentando ser perfeito em um mundo imperfeito. Apenas faça o melhor possível, em cada circunstância.

TEMPERE BEM SEU ALIMENTO.

Aprender a transformar ingredientes saudáveis em comida deliciosa é um dos mais importantes segredos na arte de se alimentar bem. Adicione temperos, ervas e especiarias em sua comida para enriquecê-la com nutrientes e sabor.



ESCUTE SEU CORPO.

O conhecimento é uma referência importante. Porém, acima dele está sua sensibilidade.

Coma até estar quase satisfeito e pare.

Demora um pouquinho até o cérebro enviar o sinal de saciedade completa. Proteína e gordura te satisfazem com menos quantidade, e por mais tempo do que amidos e açúcares. Neste tipo de nutrição você provavelmente não vai se interessar em fazer lanchinhos.

Esteja atento sobre se você está comendo porque está com fome ou porque as pessoas ao seu redor estão comendo, ou porque alguém te ofereceu algo, ou porque você está ansioso ou querendo se entreter com algo.

SEM DESCULPAS.

É tempo de priorizar seu cérebro e seu corpo. Todos os aspectos de sua vida irão melhorar a partir disto. Não tem tempo? **Crie este tempo.** Comece pequeno e vá gradativamente caminhando em direção à meta. **Você pode fazer isto.**



QUAL É A META? **SER FELIZ. SER SAUDÁVEL.**
QUEM É FELIZ E SAUDÁVEL É CAPAZ DE FAZER DESTE MUNDO
UM LUGAR MAIS FELIZ E MAIS SAUDÁVEL.
SEJA AQUILO QUE VOCÊ QUER VER. FAÇA AQUILO QUE VOCÊ QUER VER.

SEJA A **TRANSFORMAÇÃO** QUE ESTE MUNDO **PRECISA.**

