

## INTRODUÇÃO

Este livro foi elaborado com muita dedicação para as pessoas leigas que não têm uma compreensão mais aprofundada do que significa a alimentação e outros cuidados primários de saúde e prevenção. Tenho visto, nestes quase trinta anos de consultório médico, que a maioria dos pacientes sabem nada ou têm apenas uma noção superficial do que devem ou não comer, por que comer e até como escolher bem o que irão comer. Também pouco sabem acerca das implicações que a alimentação certa ou errada tem para nossa vida e nossa saúde.

Noto que a maioria destes pacientes têm conceitos inadequados de nutrição, os quais passaram de geração em geração, trazendo com o tempo o desenvolvimento de várias doenças que poderiam ser postergadas e minimizadas, caso fossem familiares e genéticas, e outras tantas que poderiam ser evitadas completamente, apenas com cuidados simples e hábitos alimentares adequados.

A alimentação é, sem dúvida, o mais importante recurso que temos para gerenciar nossa saúde, nosso bem-estar e longevidade. É o alimento que regula o ciclo da vida de todos os seres. Eles fazem parte de uma longa e perfeita cadeia alimentar que, em teoria, não deveria sofrer ruptura e deveria manter-se em permanente equilíbrio. O homem foi o único, dentre todos os seres vivos deste ciclo, que conseguiu romper esta cadeia e com isto mudar sua dieta. É inegável que a busca pelo alimento e pela fartura foi a grande mola propulsora de tudo o que conseguimos até hoje. desencadeou um processo de busca e aprendizado que não tem limites, mas que também ultrapassou limites que teriam que ser respeitados e, que por terem sido quebrados, hoje colocam em risco a sobrevivência da nossa espécie.

Apesar dos importantes avanços que o homem conseguiu no decorrer dos tempos com estas mudanças, nas mais diversas áreas do conhecimento, como nas artes, ciência, tecnologia e desenvolvimento em geral, talvez esteja agora prestes a pagar um preço elevado por ter quebrado o mecanismo natural e indispensável do equilíbrio ecológico entre ele e as outras espécies, e também com o planeta em que todos o habitam. Com tudo isto, e principalmente pela mudança de hábitos ancestrais e primordiais, desenvolvemos inúmeras doenças, pois com estas mudanças alteramos nossa dieta, nosso ambiente e nossa conduta.

Foram alterações tão díspares, que hoje se faz necessária uma grande reavaliação de conceitos e novas atitudes. E isto só se consegue com muita informação e entendimento. Portanto, seja bem vindo ao programa de reeducação e orientação alimentar que poderá transformar sua vida. Através dos novos conceitos de nutrição alimentar e dos cuidados gerais que aqui serão abordados, você irá conseguir não só emagrecer e continuar a manter seu peso ideal, mas também irá aprender a ter uma vida mais saudável e produtiva, com mais longevidade e maior proteção contra doenças. Espero sinceramente que isto possa também contribuir para melhorar seus conceitos sobre o meio ambiente, possibilitando uma convivência harmônica com este. Nossa espécie depende disto para continuar e sobreviver.

Deveríamos saber que nossa saúde e o equilíbrio de nosso organismo dependem daquilo que comemos e, portanto, de como conduzimos nossos hábitos alimentares no dia-a-dia. Porém, na prática diária nos descontrolamos, quem sabe, por falta de informação e, por isso mesmo, de convicção. Sendo assim, todos os nossos cuidados e propósitos vão por água abaixo, e tornamos a cair na armadilha dos alimentos desnecessários, sem valores nutritivos, engordativos e ainda por cima que irão nos prejudicar. Uma dieta errada, que no dia-a-dia vai nos

empurrando para o abismo do aumento de peso, acelerando o envelhecimento, e nos predispondo a um sem-número de doenças.

Neste livro, você vai encontrar informações, para que, com princípios claros e diretos, possa montar sua dieta, sejam quais forem seus propósitos: emagrecer, viver mais e com saúde, ganhar massa muscular, melhorar e revitalizar a pele, cabelo, reduzir celulites, flacidez, e, sobretudo diminuir a incidência de um grande número de doenças que sempre poderiam ser evitadas com os cuidados, principalmente os relacionados à alimentação. Os benefícios, você verá, serão expressivos, imediatos e duradouros. Aproveite e comece já. Você vai descobrir e desfrutar de uma longa, nova e saudável vida.