

# **A Healthier** *You*

*A Step-By-Step Approach  
To Becoming Healthier & Fitter*



## **Tabela de Conteúdos**

|                                                    |    |
|----------------------------------------------------|----|
| Porque é que a saúde é importante .....            | 3  |
| 5 Dicas para uma Vida Espiritual Saudável .....    | 5  |
| Combustível mais saudável: Mudar a sua dieta ..... | 18 |
| Aptidão dos edifícios .....                        | 29 |
| Chegar lá: Metas e Objectivos.....                 | 36 |
| Dar um exemplo saudável.....                       | 42 |
| Conclusão .....                                    | 46 |

## Porquê Saúde Importa

Não é segredo que um estilo de vida saudável é benéfico para todos. Criar um estado mental positivo, fazer escolhas alimentares saudáveis, e participar em actividade física regular são todos factores importantes para o seu bem-estar geral. Quando conseguir manter uma vida equilibrada que inclua uma mente, corpo e alma saudáveis, verá que os acontecimentos externos da sua vida - tudo aquilo que não consegue controlar - têm muito menos efeito na sua felicidade e sucesso na vida.

A sua saúde não só faz o seu corpo parecer melhor e ajuda a afastar doenças e distúrbios, como fornece uma base sólida para a realidade de que pode criar uma vida melhor e não tem nada a ver com o que está a acontecer fora de si.

Assumir o controlo da sua saúde é mais eficaz quando se olha para si próprio com uma perspectiva holística. A abordagem holística da saúde tem em conta a pessoa completa; as suas necessidades físicas, psicológicas e sociais que se relacionam directamente com o seu eu espiritual. Basicamente, melhoraria o seu bem-estar geral integrando aspectos de cada parte de si mesmo e não apenas comendo bem e fazendo exercício. A sua mente precisa de estímulo, precisa de interacção social e relações sólidas, e precisa de nutrir o seu lado espiritual, juntamente com honrar o funcionamento dos aspectos físicos do seu corpo.

Quando alguém deseja melhorar a sua saúde, há sempre um compromisso a muito mais longo prazo, quando se fez toda uma mudança de estilo de vida em vez de se decidir apenas a tentar uma nova dieta durante 2 semanas. Não se deve realmente restringir os alimentos ou participar num regime de exercício físico rigoroso durante curtos períodos de tempo. Embora pareça ser uma tendência popular experimentar a próxima nova dieta ou fazer parte da próxima "loucura do exercício", não são estas breves explosões de dieta e mudanças de exercício que proporcionam benefícios de saúde duradouros. Será muito melhor servido se dedicar tempo e esforço a olhar verdadeiramente para si mesmo; preparar-se mentalmente, ganhar muito conhecimento sobre uma vida saudável, adicionar gradualmente hábitos positivos e eliminar lentamente hábitos nocivos, e descobrir formas de alimentar também o seu eu interior.

Ao olhar para as áreas da sua vida que envolvem alimentação e exercício, não deixe de fora uma componente vital de uma vida completa - a sua saúde espiritual.

Alimentar a mente, o corpo e o espírito é um acordo de pacote. Não se pode ligar ao seu verdadeiro eu e comprometer-se com uma vida renovada de saúde sem alimentar o seu lado espiritual.

## 5 Dicas para um Espiritual Saudável Vida

Estamos todos numa viagem nesta vida para fazer grandes coisas. Estas grandes coisas são grandes e pequenas e podem ter um efeito sobre milhões de pessoas ou apenas uma pessoa. É uma busca vitalícia para descobrir qual é o propósito da sua vida.

Descobrir o que realmente o motiva e lhe dá a energia para estar sempre a crescer faz parte do seu caminho espiritual. Não importa a religião que segues ou onde estão as tuas crenças, há certos elementos em que te deves concentrar para encontrar o teu lugar e descobrir o significado que a tua vida tem no mundo à tua volta.

O seu crescimento interior é o crescimento mais importante na sua vida, não só porque é o que forma a sua perspectiva (que lhe dá uma tomada positiva ou negativa do seu ambiente), mas também porque é a forma como descobrirá para que foi criado. Não há nada mais pacífico do que saber que estás a viver a tua vida da forma como foste concebido. Os cinco pontos abaixo são aquilo em que precisa de se concentrar para viver uma vida de propósito e significado:

1. **Tenha fé no seu poder pessoal.** Isto pode estar relacionado com a fé numa religião específica, mas a fé não se limita à religião. Acredite que lhe foram dadas qualidades especiais e que existe uma fonte universal que liga uma a todas. Acredite que é capaz de fazer grandes e satisfatórias coisas e que obterá

através de todos esses altos e baixos na vida. As coisas mais importantes têm de ser vistas para se acreditar.

2. **Tenha paciência na sua espera para as coisas certas no momento certo.** A paciência é uma virtude e não é fácil, o que faz com que haja muitas oportunidades para crescer nesta área. Queremos as coisas certas quando pensamos nelas. A gratificação instantânea é a principal característica da sociedade e parece que deveria ser assim na nossa vida espiritual, mas infelizmente não estamos aqui para fazer as regras, estamos aqui para descobrir "a boa vida".
3. **Gerar amor continuamente e sobre tudo.** Amar em qualquer circunstância é realmente a maior realização de todas e não é assim tão difícil quando se tem alguns anos de prática sob o cinto. O amor faz o mundo funcionar bem e sentir amor em situações difíceis fará do seu mundo interior um lugar muito mais feliz; amor por si e pelos outros.
4. **Desenvolver uma prática de oração.** Não se preocupe com todas essas regras sobre como rezar. Só precisa de ter a intenção de se ligar ao seu criador e estar consciente do que lhe é grato, do que gostaria na sua vida e do que gostaria para os outros. Diga-o em voz alta, pense nisso, ou até escreva-o no seu próprio diário de oração. Ponha-o no universo e console-se com o facto de ter sido ouvido.
5. **Esteja atento à criação.** A natureza está à nossa volta, fornecendo, nutrindo, e partilhando. Tome tempo para passar momentos de silêncio em ambientes naturais e esteja ciente de como a natureza vive perfeitamente. Em breve reforçará a sua fé nos dons e capacidades que lhe foram dados para viver uma vida

verdadeiramente abençoada.

Viver uma vida feliz tem muito pouco a ver com o que se passa à sua volta e muito a ver com a forma como percebe o mundo à sua volta. Para ajudar os seus pensamentos a manterem-se positivos, faça crescer a sua fé, paciência, amor, oração e crença numa criação fiel. Foste criado para grandes coisas e cabe-te a ti agir de acordo com as qualidades com que foste abençoado.

Com uma motivação inquisitiva e uma crença genuína na realidade de um indivíduo mais saudável, comece a sua viagem para uma saúde melhor com esta lista de verificação de uma vida saudável. Existem vários benefícios para uma vida saudável, alguns dos quais provavelmente conhecerá e outros que lhe serão confortados por saber que será uma recompensa pelo seu passo na direcção certa.

### ***Uma Lista de Controlo de Vida Saudável:***

- ✓ Uma atitude positiva sobre a vida e o viver
- ✓ Uma mente aberta a novas e estimulantes actividades
- ✓ Menos (ou nenhum) reacções negativas e mais controlo das emoções
- ✓ Benefícios gerais da actividade física tais como aumento de energia, melhor tónus muscular, melhor metabolismo e maior flexibilidade
- ✓ Mais produtivo e eficaz em actividades pessoais e profissionais
- ✓ Anos adicionais de vida com melhor qualidade de vida
- ✓ Redução do risco de doenças crónicas
- ✓ Aspirações para alcançar mais em todas as áreas da vida
- ✓ Redução da ocorrência de perda óssea associada ao envelhecimento

- ✓ Melhoria do humor e da auto-estima
- ✓ Melhor funcionamento de todos os sistemas corporais

Com tudo o que se ganha ao levar uma vida saudável pode ter a certeza de que vale bem o esforço inicial de fazer a mudança gradual para uma vida melhor.

Lenta mas seguramente pode fazer todas as mudanças necessárias em diferentes áreas da sua vida para tirar o máximo partido de cada dia com um optimismo renovado que certamente irá infectar as pessoas à sua volta. Por isso, não se limite a mudar o seu estilo de vida - faça-o pelos seus filhos, cônjuge, pais, irmãos, amigos e até por aqueles conhecidos casuais que se inspirarão a olhar mais de perto para o seu modo de vida quando virem o quão cheio de vida você está quando escolhe colocar a saúde em primeiro lugar.

Abaixo estão algumas palavras inspiradoras para o encorajar a viver de uma forma mais saudável:

***"Uma caminhada vigorosa de cinco milhas fará mais bem a um adulto infeliz mas de resto saudável do que todos os medicamentos e psicologia do mundo".***

*~Paul Dudley White (1886-1973) médico e cardiologista americano.*

***"Aqueles que não encontram tempo para o exercício terão de encontrar tempo para a doença".***

*~Edward Smith-Stanley (1752-1834) estadista inglês e primeiro-ministro do Reino Unido*

***Aquele que toma medicamentos e negligencia a sua dieta desperdiça a habilidade dos seus médicos.***

*~Proverbo Chinês*

## ***Só porque não está doente, não significa que esteja saudável.***

A boa saúde não é um dado adquirido. No entanto, enquanto não estiver em perigo, não é considerada como uma prioridade máxima. Um corpo lento e alguns quilos a mais não é motivo de grande preocupação, mas é um sinal de que podem ser feitas melhorias. Informar-se lendo este livro é uma indicação de que está ciente de que a saúde é importante e que quer aprender sobre uma forma mais saudável de viver.

Quer já esteja a trabalhar para melhorar na área da nutrição e do exercício ou esta seja a sua primeira introdução real a um modo de vida mais saudável, ganhará muitos conhecimentos e conselhos práticos.

## **Desenvolver um Conjunto de Mentes Saudáveis**

Embora não encontre demasiadas pessoas a dizer que não compreendem porque é que ser saudável é melhor, encontrará muitas pessoas a admitir que mudar os seus hábitos é demasiado difícil de fazer. Infelizmente, não se pode evitar a parte difícil de alterar um modo de vida que consiste em hábitos bem treinados. Pode encontrar conforto em saber que tudo o que vale a pena fazer é uma luta, e é essa luta que o fará melhorar por dentro e por fora.

***A mudança é constante. Vai ter controlo sobre alguma dessa mudança?***

Determinação, auto-motivação, e começar com o fim em mente, vai levá-lo a caminho de uma vida mais saudável. Está realmente tudo na sua cabeça - *bem...* o que interioriza a necessidade de mudança e a motivação para se manter no bom caminho está tudo na sua cabeça - na sua mente, para ser exacto. O poder da sua mente pode fazer ou quebrar o seu sucesso em qualquer coisa que aspire a alcançar. Conseguir um modo de vida mais saudável não é diferente.

## **Conhecimento é Poder**

O primeiro e mais importante passo para entrar na mentalidade correcta é armar-se com conhecimento e apoio. Há uma riqueza de informação

disponível sobre como e porquê levar uma vida mais saudável e precisa de mergulhar o mais possível. Existem vários métodos diferentes para uma recolha de informação eficaz. Dependendo das suas preferências, encontrará algumas ou todas as opções úteis na lista que se segue:

**Pesquisar na Internet** qualquer informação sobre: levar uma vida mais saudável (pesquisar *"dicas de vida saudável"* *"fazer mudanças saudáveis"*), compreender a resistência à mudança (pesquisar *"quebrar maus hábitos"* *"porque é difícil mudar"*), e estabelecer ligações com outros que trabalham para um estilo de vida mais saudável (pesquisar *"fóruns de saúde"*, *"conselhos de saúde"*)

**Encontre alguns livros que pode estudar** para estar bem equipado com factos e dicas para um estilo de vida orientado para a saúde. O melhor tipo de livro para este método é aquele que não precisa necessariamente de ser lido do princípio ao fim e que tem informações em vez das páginas dos parágrafos. Realce secções e páginas de marcadores de livros que são de especial interesse para si e faça realmente o livro seu, escrevendo em notas sobre os seus pensamentos e experiência com o conteúdo do livro. Alguns exemplos de livros apropriados são:

*As 150 formas mais eficazes de aumentar a sua energia* por Jonny Bowden

*500 das mais importantes dicas de saúde que alguma vez precisará* da Hazel Courteney

**Registe os seus pensamentos e motivação para ter uma vida mais saudável** no seu diário pessoal de saúde ou num blogue. A publicação online dos seus pensamentos de vida saudável

proporciona um factor de responsabilidade adicional e permite

a abertura para poder relacionar-se com outros sobre a questão, o que lhe proporcionará muitos novos conhecimentos e informações sobre as muitas facetas de uma motivação saudável.

**Ver documentários e vídeos curtos sobre questões de saúde.**

A aprendizagem através de elementos visuais proporciona uma oportunidade de ser efectuada de uma forma que permite a muitas pessoas interiorizar os factos de forma mais eficaz. Se tiver acesso à [Netflix](#), têm numerosos documentários sobre saúde e pode procurar documentários sobre saúde em linha e encontrar vários filmes dessa forma.

**Ligue-se a pessoas que vivem de uma forma muito mais saudável**

**do que você.** É influenciado pelas pessoas que o rodeiam, pelo que falar e passar tempo com pessoas que estão a fazer escolhas saudáveis irá naturalmente esfregar em si mesmo que não tenha conversas profundas sobre uma vida saudável.

**Arranje um parceiro de responsabilidade** com o qual se irá encontrar

regularmente para os informar sobre a sua viagem centrada na saúde.

Embora possa ser alguém que já esteja a levar uma vida saudável como mencionado no ponto anterior, esta abordagem é normalmente mais eficaz se for alguém que se encontre na mesma situação que você e que possa ser o parceiro responsável um pelo outro. É muito mais motivador estar a verificar com alguém que está no mesmo barco e procurar apoio um do outro. Esta pode ser uma grande oportunidade para ajudar alguém na sua vida a seguir um estilo de vida mais saudável e apoiá-lo tanto quanto ele o apoiará a si.

### *Desenvolva a sua auto-consciencialização*

A colocação da mente em modo de saúde deve também envolver uma auto-análise das suas noções pré-concebidas sobre os alimentos e o seu corpo com o objectivo de identificar algumas das causas subjacentes aos hábitos pouco saudáveis e formas de **substituir esses hábitos prejudiciais por bons hábitos**. Ao fazer este registo mental antes de fazer realmente muitas mudanças nas suas actividades diárias, poderá identificar potenciais desencadeadores e áreas problemáticas que poderá abordar melhor quando chegar a altura.

Por exemplo, pode sentir que um dos seus hábitos alimentares pouco saudáveis é comer regularmente em restaurantes de comida rápida, que não é o melhor local para encontrar comida saudável. Identifica-se que é uma fonte fácil de comida e, como não é assim tão boa na cozinha, substitui uma refeição completa. Para abordar o seu hábito bem estabelecido de comer comida rápida, pode educar-se sobre o fraco valor nutritivo e os ingredientes nocivos que são utilizados na comida rápida e ganhar algum conhecimento sobre a forma de comer "comida lenta" e como fazer algumas refeições rápidas.

### *Um olhar mais atento para deixar os maus hábitos para trás*

Todos olhamos para nós próprios vezes sem conta e reparamos nas coisas que fazemos e dizemos. Quando analisamos honestamente as nossas acções e palavras, identificamos alguns maus hábitos que

precisam de ir para poderem funcionar da melhor forma possível. Depois de

que o primeiro passo para repararmos nos maus hábitos de que gostaríamos de nos ver livres, precisamos de agir de cabeça erguida e o nosso orgulho em controlar.

Com um pouco de persistência e determinação pode ver-se livre daqueles hábitos inúteis e por vezes prejudiciais para o bem. **Seja intencional nas suas acções e esteja em sintonia com o resultado desejado...**

**...uma vida sobre a qual tem mais controlo.**

Abaixo estão 3 técnicas que pode utilizar separadamente ou em conjunto para ultrapassar os seus hábitos nocivos que invadem todas as áreas da sua vida:

- Substituir esses maus hábitos por algo que seja bom. Por exemplo, se achar que está a falar negativamente sobre outras pessoas, então tome nota que cada vez que falar mal de alguém tem de pensar em algo de bom a seu respeito. Na verdade, escreva a sua intenção no papel e, ou a afixe num sítio onde a veja regularmente ao longo do dia, ou carregue-a consigo no bolso para que a possa recordar. Há algo de bom que pode dizer sobre qualquer pessoa, mesmo que se trate apenas do seu penteado ou da cor dos seus sapatos. O objectivo aqui é mudar o seu pensamento do negativo para o positivo - uma mentalidade muito melhor para todos!

- Escolha um hábito do qual gostaria de se ver livre e concentre-se nele durante uma semana ou mesmo um mês. Use esse poder de escrever novamente e escreva o que gostaria de mudar, depois faça pequenas anotações todos os dias sobre o seu progresso. Poderá ter dias em que se nota que fez o mau hábito x número de vezes nesse dia e terá dias em que se dará conta de que passou o dia inteiro sem ceder de todo ao hábito. O objectivo desta técnica é aumentar a sua consciência todos os dias, à medida que vai passando alguns minutos a pensar em como progrediu com a "contenção" deste mau hábito.
- Aliste o seu parceiro responsável. É bastante útil saber que vai ter de explicar a alguém como se está a sair com o seu crescimento pessoal. Essa pessoa a quem vai prestar contas não deve estar a julgar as suas acções, mas apenas ser um ouvido atento e uma fonte de encorajamento para continuar com o seu objectivo. Seria muito útil se fosse capaz de ser também a sua fonte de responsabilidade, de modo a evocar o nível de confiança.

O auto-aperfeiçoamento ocorre com o tempo e o pior que se pode fazer é sobrecarregar-se com demasiadas mudanças ao mesmo tempo. A razão mais comum para o fracasso em acabar com os maus hábitos é não lhe dar atenção diária.

Não o torne demorado ou julgador, apenas esteja ciente de quais são as suas intenções e faça um plano casual de mudança. Também precisa de tomar medidas - não pense apenas na mudança ou escreva apenas as suas ideias para a mudança. Todos nós captamos maus hábitos aqui e ali e faz parte da vida estar consciente do que precisa de ser feito. Seja

persistente, seja intencional e seja positivo à luz de uma vida mais saudável.

### ***Conheça as suas coisas e depois fortaleça a sua mente***

A maioria das pessoas decide que precisa de fazer algumas mudanças na sua vida e tem muitas ideias sobre o que quer deixar de fazer e o que quer começar a fazer mas não se prepara realmente para a reacção mental e emocional a esta nova forma de viver. Normalmente conseguem manter uma ou duas semanas da sua vida ideal, mas sem a preparação mental voltam lentamente à sua velha rotina e, antes de darem por isso, perdem toda a motivação e todo o progresso se perdeu.

Isto já lhe aconteceu?

O truque é preparar a sua mente para o desejo inevitável de voltar ao caminho antigo. Faça das suas novas aspirações de estilo de vida uma mudança permanente, e não apenas uma moda temporária, e passe o tempo consumindo muitos conhecimentos que encorajam mudanças saudáveis, conectando-se com outros para apoio, e determinando as áreas que vê como potencialmente difíceis no seu progresso para uma vida melhor. Globalmente, comprometa-se com o resultado final da decisão de ser saudável; não tome qualquer outro resultado que não seja esse.

Vamos terminar este capítulo com um excerto do livro de Richard Carlson *You Can Feel Good Again*:

*"O compromisso é um poderoso instrumento de mudança. Tira-lhe a pressão ao eliminar a incerteza que muitas vezes acompanha a falta de compromisso. O casamento, por exemplo, é um compromisso. Quando os casais se casam, há uma crença razoável de que, independentemente do que possa acontecer, o compromisso irá levar o casal até ao fim.*

*Antes do casamento, as pessoas sentem-se frequentemente inseguras quanto à perda do seu parceiro, mas o compromisso alivia a sua ansiedade e dá-lhes a liberdade de "deixar ir" as suas preocupações; fomenta a esperança.*

*Sem compromisso, o sucesso em qualquer empreendimento é difícil. Quer se esteja a fazer dieta, a estudar para um exame, a aprender a jogar ténis, a iniciar um projecto ou a decidir ser feliz, o empenho é um passo importante".*

## Combustível mais saudável: Mudar a sua dieta

O que alimenta o seu corpo é o maior factor na saúde de todo o seu eu. Não só o seu eu físico, mas também o seu eu emocional, social, mental e espiritual. Como o corpo utiliza os efeitos dos alimentos em cada parte do nosso ser de forma tão dramática que se apenas tiveres muito cuidado em abastecer o teu corpo com os nutrientes mais apropriados e evitares todos aqueles alimentos desnecessários 'encher', então alcançarás um excelente nível de saúde sem te esforçares muito em fazer exercício. Dito isto, também terá dificuldade em evitar actividade quando o seu corpo estiver a funcionar com combustível de alta qualidade!

É preciso viver debaixo de uma rocha para evitar ser bombardeado regularmente por publicidade e recomendações de associação relativamente a muitos alimentos que são supostamente "saudáveis" para si. A verdade é que a reivindicação de um estado saudável não deve ser tomada como um benefício definitivo para o seu corpo. É necessário obter os factos de fontes imparciais para ter a certeza de que está a receber a informação e conselhos mais exactos sobre qual é verdadeiramente a combinação certa de nutrientes e macronutrientes (as proteínas, gorduras e hidratos de carbono) para fornecer o combustível com o melhor desempenho para o seu corpo.

Se for como a maioria das pessoas, mudar o seu pensamento será um grande benefício para mudar a sua dieta e só há um conceito que precisa

de mudar para facilitar o seu caminho para uma alimentação saudável:

A comida não é para o seu prazer emocional, mas uma fonte de combustível para fornecer ao seu corpo a energia necessária para funcionar correctamente.

Um carro de alta performance precisa de combustível de alta performance que contenha apenas o essencial necessário para o funcionamento do motor. Em relação a isso, se o seu corpo funcionasse com alimentos de alto rendimento e não tivesse de processar alimentos com pouco ou nenhum valor nutritivo que apenas afastassem a fome, então descobriria um corpo totalmente novo que tem todos os sistemas a funcionar tão eficientemente que teria a sensação esmagadora de ser capaz de conseguir qualquer coisa.

Mas não se preocupe, a novidade de um corpo que funciona bem, desgastar-se-á e conhecerá as suas limitações no interior do corpo humano, e fará bem em contentar-se com um corpo humano que está no auge da sua capacidade.

Mas mudar os hábitos alimentares não é fácil, por isso, para fazer mudanças que se colam, vai querer usar estes conselhos para cimentar a sua nova forma de alimentar o seu corpo no lugar.

**Mantenha um registo dos alimentos que come e do que bebe durante pelo menos uma semana.** Isto irá ajudá-lo a julgar construtivamente os seus hábitos alimentares e identificar áreas de mudança, bem como torná-lo responsável pelas suas escolhas alimentares. Estudos têm demonstrado que este é um dos

componentes vitais para o sucesso das mudanças alimentares e da perda de peso.

**Coma o seu** corpo para que possa dar tempo ao seu corpo para sinalizar que está cheio e para ficar muito mais satisfeito com o sabor dos alimentos.

**Não há necessidade de contar calorias e medir o tamanho das porções.** Estar mais preocupado em fazer escolhas alimentares que estejam no seu estado mais natural (vegetais, frutas, grãos, leguminosas, carnes não processadas e muito mais), e incluindo uma vasta gama de cor e variedade.

É bom ter um plano a longo prazo de como gostaria de alimentar o seu corpo, mas terá mais sucesso se **fizer pequenas alterações ao longo do tempo.** Por exemplo, se gostaria de estar a consumir mais vegetais, comece por preparar um conjunto de vegetais crus que tem à mão para petiscar e faça deste o seu principal objectivo para a semana. Depois, na semana seguinte, poderá querer começar a criar algumas receitas de jantar que se concentrem em ingredientes mais saudáveis. Pouco a pouco estará a construir novos hábitos que se manterão.

**Beber água regularmente ao longo do dia.** A água não só elimina toxinas e produtos residuais do corpo, como também o ajuda a sentir-se mais enérgico, faz com que pense mais claramente, melhora o aspecto da sua pele e ajuda-o a sentir menos fome. **Se não estiver a beber cerca de 2 litros de água por dia, faça desta uma das suas primeiras mudanças de dieta a implementar.**

**A moderação é a chave de qualquer dieta,** por isso não sinta que nunca poderá desfrutar da sua guloseima favorita carregada de açúcar ou desfrutar da conveniência da comida rápida. Apenas não faça dela a sua rotina regular. Também, use o conceito de moderação e equilíbrio com o tamanho das porções. Não encha o seu prato com uma porção de massa com alto teor de hidratos de carbono e inclua apenas uma pequena porção de vegetais com baixo teor de hidratos de carbono. Embora os hidratos de carbono

sejam uma parte importante de uma dieta saudável, são frequentemente consumidos em excesso e não conduzem ao melhor desempenho do seu corpo ou à gestão de um peso saudável.

**Tente não comer nada nas 4 horas seguintes à hora de ir dormir.** Estudos sugerem que esta simples mudança alimentar é benéfica para o sistema digestivo e para evitar o snacking de gorduras altas/altas calorias que frequentemente ocorre após a última refeição do dia.

**Aprenda a gostar das boas fontes de gordura.** A gordura tende a ganhar má reputação por ser o principal instigador do aumento de peso, mas é realmente o consumo excessivo (principalmente o consumo excessivo de alimentos ricos em hidratos de carbono) que causa o aumento de peso e processos corporais lentos. Informe-se bem sobre as boas fontes de gordura que são tão vitais para a nutrição do seu corpo. Apenas algumas excelentes opções são: nozes e sementes, óleos vegetais, abacates, peixe, manteiga de amendoim (apenas com amendoins) e tofu.

**A proteína é um elemento energético embalado de uma dieta equilibrada.** É parte integrante da construção do músculo e dá ao corpo um grande impulso energético juntamente com outros benefícios saudáveis, mas também parece haver um pouco de ênfase excessiva na porção proteica da refeição no prato médio, especificamente quando se trata de proteína de carne. Não é a parte proteica da carne que constitui o problema, embora seja o que vem junto com a proteína, o que significa que se deve limitar as carnes vermelhas e evitar todas as carnes processadas. Não precisa de pensar em tirar a carne da sua dieta, especialmente se gostar, mas **familiarize-se com o consumo de uma porção saudável e de comer os cortes mais magros de carne não processada.**

**Limitar o açúcar e o sal e reconhecer todas as fontes ocultas destas ameaças para a saúde.** Embora possa ser um dado

adquirido que consumir demasiado açúcar e sal não é o ideal, o maior obstáculo é ser suficientemente informado para perceber todos os locais onde estes ingredientes velados estão escondidos.

Na sua maioria, as suas fontes alimentares vão começar a tornar-se cada vez mais naturais, mas ainda haverá oportunidades para o açúcar e o sal se infiltrarem furtivamente nas suas refeições sem que se aperceba disso. Tenha em mente que o sal é normalmente utilizado para curar carnes e para preservar alimentos enlatados e comumente referido como sódio. O quadro abaixo revela alguns dos termos alternativos para o açúcar:

|                          |
|--------------------------|
| Pseudónimos de<br>açúcar |
|--------------------------|

Dextrose  
Frutose  
Glucose  
Maltose  
Sacaros  
e  
Maltodextrina  
(dextrina) Xarope de  
arroz castanho  
Açúcar de cana  
Melaço  
Edulcorante de  
milho Xarope  
de milho Sumo  
de cana  
Concentrado de sumo de  
fruta Malte de cevada  
Caramelo

Ethyl maltol

Panocha

Nota: Os ingredientes que contêm qualquer uma das palavras acima podem também ser considerados um produto de açúcar.

### ***A solução séria para o lanche pecaminoso***

A melhor maneira de alimentar o seu corpo é consumir bons nutrientes ao longo do dia. Com refeições geralmente espaçadas 4-6 horas de intervalo, o lanche é uma parte bastante importante da sua vida alimentar. Muitas pessoas, especialmente adultos com horários ocupados, ou evitam completamente o lanche ou lancham nos alimentos altamente processados, com alto teor de açúcar e baixo teor de nutrientes por conveniência e simplesmente não sabem melhor, ou simplesmente não têm em conta os principais inconvenientes dos maus hábitos de lanche. A melhor solução para o petisco prejudicial ao corpo - em resumo - é...

**prepare-se antes do tempo!**

Siga estas directrizes para o aumento da energia, a musculação e os petiscos que melhoram o humor, que serão uma influência positiva para si e para todos os outros na sua vida:

1. Só compre lanches embalados **depois de ter analisado a lista de ingredientes** e determinado que não há conservantes adicionados, açúcar, sabores artificiais ou quaisquer nomes longos de ingredientes que não consiga pronunciar ou com os quais não esteja familiarizado. É uma regra geral que qualquer coisa com mais de 5 ingredientes também não é susceptível de ser uma grande escolha
2. **Coma produtos crus e frescos sempre que possível.** Consumir principalmente produtos biológicos também é uma boa regra, mas como o preço é certamente um factor para alguns, tente pelo menos incluir na lista abaixo as frutas e vegetais biológicos mais afectados pelos pesticidas.

**Evite a opção Chemical  
Laden Produce & Buy the  
Organic Option of:**

**Maçãs**

**Pimentões**

**Mirtilos**

**Mirtilos Aipo**

**Cerejas**

**Uvas importadas**

**Kale**

**Nectarinas**

**Pêssegos**

|                   |
|-------------------|
| <b>Batatas</b>    |
| <b>Espinafres</b> |
| <b>Morangos</b>   |

Se desejar um quadro útil para o seu frigorífico e carteira, pode obter este quadro de uma página aqui:

[http://www.prevention.com/pdf/DirtyDozen\\_ShoppingList.pdf](http://www.prevention.com/pdf/DirtyDozen_ShoppingList.pdf)

Fornece-lhe a lista do que comprar orgânico e que frutas e legumes são seguros para comprar convencional.

3. **Seja criativo com o seu lanche. Cozinhe** algumas receitas saudáveis e separe em porções de tamanho de lanche para que estejam prontas a comer num instante ou agarrem-se à saída da porta.
4. É um fanático do chip? **Resista às batatas fritas convencionais com muito sal e fritas profundas.** Ficaré surpreendido com o quão saborosas e crocantes são as suas próprias batatas fritas caseiras! Corte finamente uma simples batata em fatias (melhor feita com uma lâmina cortante num cortador manual ou num processador de alimentos para fazer uma espessura apropriada) e coloque um lote entre 2 pedaços de papel pergaminho no microondas. Temperar com um sal ou outras ervas e cozinhar durante 5-7 minutos, até ficarem levemente douradas.

5. **Venha desfrutar das suas frutas e legumes com molhos saborosos e picantes.** Isto proporcionará muita variedade juntamente com um deleite para os seus dentes doces. Faça o seu para que possa controlar o que neles está dentro. Manteiga de amendoim (apenas com amendoins), ligeiramente aquecida é uma guloseima saborosa com várias frutas e legumes.
6. **Mantenha sempre um fornecimento de nozes brutas naturais à sua volta.** Não se preocupe com o teor de gordura nos frutos secos, é a boa gordura que o seu corpo absorve e utiliza em seu benefício. Pode estar mais preocupado com o consumo excessivo de alimentos ricos em hidratos de carbono, como produtos à base de trigo, batatas e arroz. Além disso, os frutos secos são embalados com proteínas, antioxidantes e a gordura amiga do corpo: ácidos gordos ómega-3!
7. **Dedique o seu lanche a frutas e legumes.** Muitas pessoas têm dificuldade em consumir a quantidade necessária de frutas e legumes que o corpo anseia para funcionar no seu pico de desempenho. Faça um dos seus objectivos de apenas petiscar em lanches à base de fruta e legumes.

### *A Arte Saudável do Suco*

Outra maravilha do petisco é extrair o sumo das frutas e vegetais tão importantes. O sumo é uma forma óptima de ter a certeza de obter uma dose saudável da sua dose diária recomendada. Embora o sumo não forneça a fibra que comeria o alimento inteiro, está a obter uma forma concentrada das vitaminas, minerais e fitonutrientes que são melhor absorvidos directamente no seu sistema. Não corte ao máximo a ingestão

de produtos inteiros, mas use o sumo como um lanche potente que aumenta a sua

de alimentos correctos e permite-lhe ter uma bebida cheia de nutrientes de uma forma eficiente.

Uma razão comum de o sumo ser tão popular é a capacidade de consumir vegetais e frutas que de outra forma não seriam tão agradáveis de comer. Misture os indesejáveis com alguns dos gostos mais apelativos e dificilmente notará que os espinafres e as couves deslizam para baixo com as maçãs e as cenouras.

### **Crua é sempre o melhor.**

Embora, ainda se possa sentir bem ao adicionar alguns vegetais cozinhados com a refeição, um vegetal cozinhado terá sempre uma quantidade inferior daqueles micronutrientes vitais e sensíveis quando a comida é aquecida. Com o simples processo de sumo, obtém-se uma bebida rica em micronutrientes, feita à sua medida.

Uma nota de prudência sobre o sumo de frutas: Juntamente com os nutrientes de alta qualidade vem um elevado teor de açúcar, por isso limite a fruta nas suas misturas de sumo para não aumentar os seus níveis de insulina.

Manter-se informado sobre o bom, o mau e o feio da comida e da bebida

vai mantê-lo um passo à frente de qualquer erro de dieta. Irá poupar

de risco adicional de desenvolver uma vasta gama de doenças e distúrbios, recolhendo muita informação sobre os alimentos específicos que lhe fornecerão o combustível ideal para que o seu corpo funcione com o máximo desempenho. Quanto mais souber, melhor será a sua vida, e o seu corpo será um excelente exemplo dos seus conhecimentos em acção.

## Edifício Fitness

O exercício físico não tem de ser uma sessão de alta qualidade de cardio ou uma experiência de levantamento de peso cheia de suor. Aproximar-se da sua saúde do ponto de vista da forma física só tem de incluir actividade, e quanto mais variedade tiver, maior é a probabilidade de que realmente aguarde com expectativa a actividade física. Por isso, para primeiro lançar as bases para uma vida activa, vamos rever os benefícios do exercício e como este pode melhorar várias áreas da sua vida.

- Tirar o benefício mais óbvio do caminho, **ser activo é uma forma segura de reduzir o peso ou manter um peso saudável.** O movimento queima calorias, mesmo o tipo de movimento mais casual queima calorias, por isso é certo que obterá esse benefício, independentemente da sua mobilidade ou condição física.
- A actividade física regular irá ajudá-lo a **gerir ou reduzir grandemente o risco de contrair várias condições de saúde e doenças.** Alguns exemplos destas perturbações e doenças são: diabetes tipo 2, depressão, doenças cardíacas, certos tipos de cancro, osteoporose, AVC e artrite.
- Como mencionado no ponto anterior, o exercício é uma forma de tratamento para a depressão, também ajuda a sentir-se mais feliz e relaxado. Vários químicos cerebrais são libertados por exercícios que elevam o seu espírito e lhe dão uma perspectiva mais positiva.
- Uma vez ultrapassado o facto de nem sempre sentir que tem a energia para estar activo, pode abraçar a realidade de que depois

exercitar-se (especialmente ao fornecer ao seu corpo o combustível apropriado) **sentir-se-á mais enérgico**. Além disso, terá um fluxo de energia a longo prazo quando estiver a aumentar o seu ritmo cardíaco numa base diária.

- Tem dificuldade em dormir? Exercício para o salvamento! **Tornar-se activo regularmente promove um sono mais rápido e profundo** quando completado pelo menos 4-5 horas antes de se deitar.
- Aqui está o reforço da relação: a **actividade física regular promove uma vida sexual mais feliz**. Vários aspectos entram em jogo para este benefício. O impulso energético vai fazer com que se sinta no humor e todos aqueles que se sentem bem libertados durante o exercício (endorfinas, dopamina, adrenalina, e serotonina) trabalham em sinergia para o fazer sentir-se feliz e confiante, o que está relacionado com um aumento da libido.
- É claro que há o corpo tonificado, o corpo tonificado e uma maior amplitude de movimento que irá desfrutar durante todo o dia.

### *Actividade física que lhe convém*

Fora da rotina de ir ao ginásio e participar em aulas de fitness guiadas, há várias maneiras de fazer mais exercício no seu dia.

A incorporação de apenas alguns destes exemplos de exercício não só o ajudará a colher os benefícios do exercício, mas também a criar um estilo de vida cheio de diversão, novas experiências e uma consciência interior mais profunda.

Fazer o seu exercício ao ar livre tem o benefício adicional de

mergulhar no ambiente natural. Há várias formas fáceis de

incorporar actividades cardiovasculares que se podem fazer com pouco ou nenhum equipamento e começar espontaneamente de imediato.

- Correr ou caminhar - uma caminhada rápida pode ser tão benéfica como correr, por isso não opte pela opção de alto impacto pensando que é o caminho mais saudável. Para além de talvez precisar de alguns sapatos com bom apoio, especialmente para correr, estas duas actividades são possíveis para qualquer pessoa, em qualquer altura, sem qualquer equipamento extra. Tente também criar uma caminhada mais longa para si próprio, estacionando longe do destino pretendido ou vá dar uma caminhada rápida enquanto passa o seu dia - apenas pela saúde do mesmo!
- Bicicleta - a maioria das pessoas já tem uma bicicleta, mas se não tiver, é um grande investimento e não precisa de ser de primeira qualidade. Qualquer bicicleta que possa andar de bicicleta serve. Fazer a escolha de andar de bicicleta em vez de tirar o seu veículo é uma forma popular de fazer exercício enquanto realiza as suas actividades diárias. Óptimo também para o ambiente!
- Esquiar/snowshoeing - para aqueles que experimentam climas nevados, praticar algum tipo de actividade que depende da neve não só é bom para a sua saúde como também ajuda a não temer tanto os efeitos secundários negativos do Inverno.
- Escadaria - Se tiver um conjunto de escadas em sua casa, pode utilizá-las para fins de exercício, mas o conceito também pode ser utilizado para acrescentar naturalmente alguma actividade física extra ao seu dia, escolhendo um lance de escadas em vez de um elevador ou tirando partido de um exercício rápido ao percorrer um

conjunto de escadas ao ar livre.

- Saltar sobre um trampolim - um trampolim de exercício é um investimento muito pequeno mas fornece uma fonte fácil de exercício. Este é um simples

forma de acrescentar dez minutos aqui e dez minutos ali de actividade. Pode-se correr, saltar com dois pés ou pés alternados, rodar e saltar, saltar- pontapé e muito mais actividade divertida de alta-carta sem o alto impacto.

- Saltar - não apenas para crianças, saltar proporciona uma forma fácil e de baixo custo de obter um excelente treino cardiovascular que proporciona uma série de benefícios como a alta queima de calorias, melhor coordenação, fortalecimento dos músculos do núcleo e maior densidade óssea.

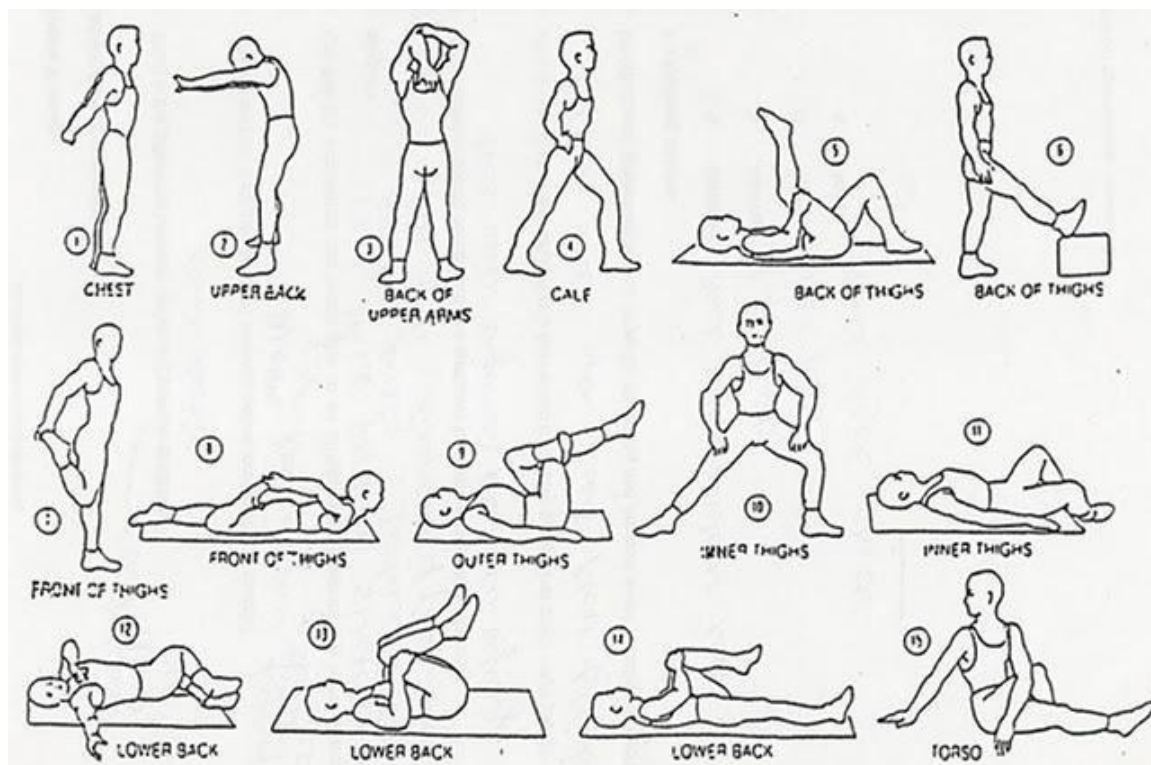
Juntamente com a actividade cardiovascular, vai querer incorporar alguma flexibilidade e exercício de treino de força para obter todos os efeitos saudáveis de um corpo bem cuidado.

- Yoga/Pilates - Pode assistir a aulas com um instrutor de Yoga ou Pilates, que podem ser benéficas de vez em quando, mas estes são exercícios compatíveis para fazer no conforto da sua própria casa. Obtenha um vídeo que pode acompanhar ou fazer a sua própria sequência de posições depois de se familiarizar com alguns dos movimentos. Embora existam algumas diferenças entre Yoga e Pilates, ambos se concentram em aumentar a flexibilidade e o tónus muscular e pode facilitar o seu caminho para movimentos mais desafiantes.
- Bodyweight Training - este tipo de exercício utiliza o peso e o movimento do seu próprio corpo para tonificar e construir músculos fortes. Um par de exemplos bem conhecidos seriam flexões,

agachamentos, abdominais e alongamentos. Há muitos exercícios diferentes que são considerados

treino de peso corporal, que permite uma variedade e numerosas opções para escolher os exercícios mais adequados aos seus objectivos e preferências.

- Levantamento de peso - feito com pesos livres, isto é semelhante ao treino de peso corporal com a adição de ainda mais possibilidades de exercícios e uma maior capacidade de construir músculos mais fortes. Ter apenas um par de pesos de tamanhos diferentes permite experimentar uma vasta gama de exercícios com pesos, sem ter de possuir muito equipamento.
- Treino de Flexibilidade - também referido como alongamento, aquela função corporal natural básica que se sente bem depois de um sono ou de um longo período de tempo sentado, é também uma condição física essencial principal para um corpo saudável. Ao esticar o corpo, está a alargar e alongar as articulações, o que aumenta a flexibilidade e resulta num melhor controlo de todos os seus movimentos ao longo do dia. O Yoga e o Pilates são considerados uma forma de treino de flexibilidade, mas para uma abordagem diferente e uma gama mais ampla de exercícios, pode realizar um alongamento básico da barriga da perna, alongamento do tendão, alongamento do ombro, etc. A imagem abaixo mostra uma rotina de alongamento que é uma óptima opção para fazer antes de exercícios de cardio de alta intensidade ou após qualquer tipo de actividade física quando os músculos estão quentes e mais facilmente alongados.



Idealmente, o seu corpo adoraria se lhe desse pelo menos 30 minutos de actividade cardiovascular todos os dias, juntamente com uma sessão de treino de força de 10-20 minutos e uma rotina de flexibilidade alongada de mais 10 minutos. Se se comprometer com isto, verá e sentirá os grandes resultados do seu empenho, por dentro e por fora. No entanto, este pode ser também um objectivo a atingir, uma vez que está a progredir lentamente no sentido de um estilo de vida centrado na saúde. Para começar o seu progresso gradual rumo a uma vida fisicamente activa, comprometa-se a fazer 10 minutos de exercício cardiovascular 4-5 vezes por semana. Talvez tenha alguns dias em que se sinta à vontade para fazer aquela caminhada de alta energia durante 30 minutos ou para se divertir tanto a saltar, saltar e girar num trampolim que nem sequer

reparou que passavam 20 minutos. Esses serão pequenos bônus e vai sentir

ótimo e dá-lhe um impulso para ver como pode ficar em forma e sentir-se bem, mas mantenha o seu objectivo de 10 minutos durante uma semana inteira e cada semana, ou mesmo a cada duas semanas, aumente o seu tempo até atingir o mínimo de 30 minutos

Por todos os meios, faça mais, se é isso que lhe parece correcto! É melhor não ficar obcecado com o exercício - afinal de contas, há mais na vida - mas experimente exercícios diferentes e ficará agradavelmente surpreendido por encontrar algumas actividades que gosta genuinamente de fazer. Porque deve realmente fazer aquilo de que gosta em todas as áreas da sua vida. Claro, todos têm algumas tarefas que preferem não fazer, mas essas tarefas não devem ocupar muito tempo e não devem estar relacionadas com a obtenção de um estado de saúde holístico.

## Chegar lá: Metas e Objectivos

Sabe que cuidar da sua saúde é importante. Criar a mentalidade correcta é o passo inicial para embarcar numa mudança para melhor que lhe permitirá preparar-se para a luta emocional que muitas vezes está associada a um ajustamento do seu estilo de vida. Para complementar toda essa preparação mental, irá assegurar o seu sucesso, estabelecendo marcos de realização que serão uma ferramenta motivadora para o ajudar a alcançar o seu objectivo final de uma vida activa e saudável.

Como diz o velho ditado "falar é barato" e pode-se falar sobre o que se **quer fazer** a 20 pessoas e ainda faltar aos seus objectivos. Não é necessariamente porque não é genuíno nas suas conversas, mas simplesmente porque criar um plano no papel cria um aspecto visual para os seus objectivos que o seu subconsciente pode interiorizar a uma maior profundidade. É isso que deseja - profundidade e sinceridade aos seus desejos e não apenas uma expressão verbal.

Crie um plano, siga-o e avalie o seu progresso ao longo do caminho.

Um sistema muito comum de definição de objectivos utiliza o acrónimo SMART, conforme descrito abaixo:



|                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-----------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Específico</b>     | Defina o seu objectivo numa breve declaração directa                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>Mensurável</b>     | Certifique-se de que o seu objectivo é algo que pode determinar quando está concluído, ou seja, "Vou perder 10 libras..." em vez de "Vou perder peso".                                                                                                                                                                                             |
| <b>Atingível</b>      | Este é o aviso contra a fixação de um objectivo que seria muito difícil de alcançar. O objectivo de estabelecer objectivos é ajudá-lo a alcançar uma vida saudável, pelo que pretende alcançar muitos objectivos mais pequenos e moralizantes para se orientar para o grande.                                                                      |
| <b>Recompensas</b>    | Faça do seu objectivo uma recompensa apelativa que possa entusiasamá-lo e não uma resposta obrigatória à sugestão de um amigo.                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>Tempo limitado</b> | Estabelecer um prazo para a conclusão. Não agonize por um objectivo não alcançado no tempo previsto. Não é uma questão de completar um objectivo no tempo previsto ou não o faça de todo. Se o tempo chegar e ainda não tiver atingido o seu objectivo, basta definir uma nova data e ajustar outros componentes do objectivo, se assim o desejar. |

Ao mesmo tempo que olha para o objectivo geral de melhorar a sua saúde, veja que pequenas coisas precisa de fazer para o conseguir.

Existem alguns maus hábitos de que precisa de se livrar? Precisa de aprender mais sobre nutrição?

Está ciente dos exercícios que são mais eficazes para o seu tipo de corpo?

Estas são apenas algumas perguntas para o fazer pensar nos vários pequenos objectivos que pode estabelecer para si próprio. Organize os seus objectivos de uma forma que lhe permita completar primeiro as tarefas mais simples e depois avançar para as realizações mais difíceis depois de ter construído alguma motivação a partir dos seus objectivos passados alcançados com sucesso. Veja a amostra do conjunto de objectivos de nutrição abaixo para entrar na mentalidade da auto-análise para melhor descrever os seus objectivos pessoais.

|                       |                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| OBJEC<br>TIVO Nº<br>1 | Leia <i>The Juicing Book</i> de Stephen Blauer até 25 de Maio <sup>th</sup>                                                                                                                                                                         |
|                       | <b>Progresso &amp; Notas:</b>                                                                                                                                                                                                                       |
| OBJEC<br>TIVO Nº<br>2 | Preparar legumes crus aos domingos e quartas-feiras para utilizar em sumos e petiscos                                                                                                                                                               |
|                       | <b>Progresso &amp; Notas:</b> <i>progresso mais importante para este tipo de objectivo. Registe sempre que o fizer num domingo e quarta-feira até ter pelo menos 3 semanas consecutivas de completar as especificidades deste tipo de objectivo</i> |
| OBJEC<br>TIVO #3      | Comprar apenas carnes naturais (não processadas) até 2 de Junho <sup>nd</sup>                                                                                                                                                                       |

|  |                               |
|--|-------------------------------|
|  | <b>Progresso &amp; Notas:</b> |
|--|-------------------------------|

Agrupe os seus objectivos em diferentes áreas da saúde para que tenha objectivos nutricionais, objectivos de fitness e objectivos de saúde emocional (centrados no relaxamento, tempo pessoal e estabilidade mental). Use as primeiras páginas, ou as últimas páginas da sua revista de saúde para registar todos os seus objectivos e também incluir uma secção para objectivos a longo prazo que gostaria de alcançar em 1-3 anos.

Um excelente recurso online para planear e seguir os seus objectivos está em <http://trello.com>. Este sítio foi concebido como planeador de projectos ou organizador de tarefas, e é muito eficaz para planear e seguir os objectivos. Há várias formas de se organizar nesta plataforma, por isso, brinque com ela para trabalhar o processo mais eficaz para si. Isto é muito útil para a definição e implementação dos seus objectivos pessoais, mas a outra característica fantástica do Trello é a opção de partilhar certos conselhos ou organizações com outros membros do Trello. Com esta característica pode adicionar o seu parceiro de responsabilidade ao seu conselho ou organização de objectivos de saúde e eles podem verificar o seu progresso e comentar. Esperemos que seja capaz de se ligar a alguém que também esteja a trabalhar para uma vida mais saudável e que possam partilhar o seu planeamento e progresso uns com os outros.

O estabelecimento de objectivos pessoais ajuda-o a escolher para onde quer ir na sua vida. Juntamente com a criação dos seus objectivos de saúde pode usar este mesmo processo de definição e implementação de objectivos em qualquer área da sua vida. Pensar no seu futuro ideal e planear os passos para lá chegar é um método poderoso que proporciona uma grande satisfação e realização pessoal e o ajuda a perceber mais sobre si próprio para tirar o máximo proveito da sua vida.

A primeira página de *Fat to Firm at Any Age*, um Livro de Saúde de Prevenção, enumera 'Os 10 Mandamentos' do seu Programa Fat-to-Firm que estabelece alguns conceitos básicos de vida saudável e é um bom indicador do tipo de objectivos que pode estar a criar (ou não criar) para si próprio.

1. Nunca mais farás dieta.
2. O prazer é de contar, não as calorias.
3. Comerás cedo e com frequência.
4. Escaparás às armadilhas pessoais de gordura.
5. Exercerás de forma mais inteligente, não mais difícil.
6. Trabalharás com o teu tipo de corpo, não contra ele.
7. Alimentarás o teu corpo e a tua alma.
8. Farás o que funciona para ti.
9. Perdoar-te-ás por "erros".
10. Celebrarás pequenos sucessos.

## **Estabelecer um exemplo saudável**

Quando tiver dado todos os passos certos para mudar intencionalmente o seu corpo para melhor, será capaz de lidar com os obstáculos e contratempos com uma mente muito mais calma. Dirija-se às suas expectativas com um plano minucioso e uma agenda bem organizada para dar o seu melhor e desfrutar do processo ao longo do caminho. Todo o seu esforço e entusiasmo compensarão na sua própria vida, bem como afectarão todos com quem entrar em contacto. Amados, conhecidos, e contactos casuais serão influenciados pela sua dedicação e interesse genuíno em cuidar de si próprio.

Com uma perspectiva renovada sobre a saúde e um crescimento óbvio do conhecimento, será alguém que poderá oferecer orientação e compaixão aos outros a partir da sua própria experiência. Ser um bom exemplo para essas pessoas especiais na sua vida pode ser motivação suficiente para se manter na batalha da mudança. Embora comece com muitas perguntas, possíveis frustrações e um ar de incerteza, pode sentir-se confiante de que em breve passará e poderá ser um dos líderes de uma vida saudável.

### ***Espalhar a Felicidade de uma Vida Saudável***

***"Nunca subestime o poder de um pequeno grupo de pessoas empenhadas em mudar o mundo". Na verdade, é a única coisa que alguma vez o fez".***

~Margaret Mead

Através da sua escolha individual de ser mais saudável, quaisquer que sejam as suas razões subjacentes, poderá ser um exemplo bastante empenhado para muitas pessoas à sua volta. Esperemos que o seu exemplo positivo se esfregue e inicie uma reacção em cadeia - uma mudança de paradigma - para um melhor abastecimento alimentar e gerações mais inteligentes que podem alterar o pensamento comum de que os alimentos são menos importantes do que realmente são.

Numa época da nossa história humana, as pessoas só podiam obter os alimentos "naturais", tal como estão classificados como hoje. A dieta de caçador-colector do passado era completamente baseada em plantas, com a adição de um produto à base de carne de vez em quando. O corpo funciona melhor quando não está sobrecarregado com substâncias estranhas que é forçado a processar - não para qualquer utilização pelo corpo, mas apenas como um produto residual. O estado do sistema de filtragem do corpo humano é excessivamente utilizado na maioria dos casos. Esta tensão constante das numerosas toxinas que entram no corpo através dos alimentos, das bebidas e do nosso ambiente tem o seu preço de várias formas através de doenças, desconforto, instabilidade mental e outras deficiências físicas.

**Seja a mudança que muitas pessoas querem ver no mundo.** A mudança pode ser difícil, mas a mudança para melhor é tão gratificante e gratificante que dificilmente se pode ajudar a inspirar os outros a sentirem-se melhor, a tratar melhor o ambiente e a experimentar a mudança de paradigma que está lentamente a apanhar em todo o mundo.

Neste momento, trata-se principalmente de se sentir bem e de pôr o seu corpo em melhor forma. O seu impulso interno, planeamento e aprendizagem de uma forma natural de viver irá mantê-lo no bom caminho e depois, quando atingir alguns dos seus objectivos, estará subconscientemente a impressionar a sua nova perspectiva sobre os outros.

## Esteja preparado para ser admirado.

Esteja preparado para ser um mentor e ser convidado a dar o seu contributo. Pode ser uma alma humilde e ler isto com um pouco de incerteza, assumindo que o seu desejo de ser uma pessoa melhor não é assim tão grande coisa para as outras pessoas, mas realmente é. Pode provavelmente imaginar que a sua família imediata será afectada, quanto mais não seja porque eles estarão indubitavelmente a par dos seus esforços.

Talvez tenha sido inspirado por alguém que conhecia e que estava a tomar o controlo das suas vidas e a criar um estilo de vida mais saudável e feliz? Pode certamente imaginar que será um modelo positivo para qualquer número de pessoas no seu círculo de amigos e familiares. É um dado adquirido e espero que seja um pensamento que possa usar como motivação para nunca desistir da vida centrada na saúde. Não é segredo que as massas tendem a favorecer escolhas pouco saudáveis, caso contrário, veríamos uma série de corporações a deixar de funcionar. No

entanto, somos criaturas de hábitos e tendemos a assumir os ideais e a perspectiva daqueles que nos rodeiam, quer seja dos meios de comunicação social ou de indivíduos.

O mundo precisa simplesmente de melhores modelos e muito mais deles para difundir a perspectiva de uma vida mais agradável.

Se não estiver à altura da tarefa de encorajar uma vida saudável para os outros no início do seu caminho para a saúde, tudo bem. Garanto-lhe que se sentirá à altura depois de experimentar uma forma melhor de estar e de estar bem estabelecido numa nova vida saudável!

**"O mundo é um lugar perigoso para se viver; não por causa das pessoas que são más, mas por causa das pessoas que não fazem nada a esse respeito. "**

~Albert Einstein

## Conclusão

### Está à altura da tarefa?

É uma das decisões mais importantes que tomará por si próprio. Assumir hábitos mais saudáveis permitir-lhe-á efectivamente viver com o seu verdadeiro potencial e não ser travado pela saúde precária e por todos os efeitos secundários negativos que lhe são inerentes. Como provavelmente sabe, não precisa de ser diagnosticado com uma doença debilitante para ter uma saúde débil que o afecte. Pode ser afectado por emoções difíceis de controlar, falta de energia, desinteresse em ser activo (o que é contrário à condição humana natural de se esforçar, alcançar e criar), e uma miríade de outros sintomas que apenas tornam a vida difícil.

Algumas palavras profundas de Isaac Asimov (autor e professor de bioquímica americano de 1920-1992):

*"Tem sido a minha filosofia de vida que as dificuldades desaparecem quando enfrentadas corajosamente".*

Enfrentar corajosamente a difícil tarefa de lutar por uma saúde melhor. A vida pode ser uma luta, mas como muitos disseram, "pelo menos tenho a minha saúde". Apenas parece tornar a vida muito mais difícil quando se tem de enfrentar desafios que envolvem a nossa saúde. Se já tem problemas de saúde, então sabe melhor que ninguém que fazer escolhas

mais saudáveis é tão importante neste momento. Nunca duvide de que é capaz de gerir eficazmente quaisquer problemas de saúde tratando

com a medicina básica de nutrição adequada, exercício e nutrição espiritual. Nas palavras de Hipócrates...

*"Que a comida seja o teu remédio e o remédio seja o teu alimento".*

As palavras de há muito tempo ainda hoje falam verdade. Comer os alimentos certos e evitar alimentos nocivos permitirá que o seu corpo se cure a si próprio. Embora esta não seja uma declaração para desacreditar o tratamento do seu médico, é uma declaração para o capacitar a ter um papel activo na sua saúde, quer esteja a lidar com doenças ou distúrbios ou com o desejo profundo de os evitar.

Agora equipado com conhecimentos e conselhos para o levar através deste processo de mudança com foco na saúde, poderá em breve descobrir que existem outras áreas da sua vida em que deseja ver alguma mudança.

### ***Tornar-se a pessoa que realmente queres ser***

É simples dizer que se quer mudar, mas é preciso persistência e motivação para fazer essa mudança acontecer. És um produto da tua educação e nem sempre são coisas boas que te rodeiam. De facto, haverá muitas vezes algo que tem sido uma influência de outros que pode ter funcionado para eles, mas não está a funcionar para si. A influência dos outros não vem apenas da infância, quando somos todos altamente impressionáveis, vem também de colegas adultos que você valoriza e adota inconscientemente a sua perspectiva.

Decida que outras coisas não estão a funcionar para si na sua vida e concentre-se mais em como quer ser, em vez de tentar descobrir como vai deixar de ser uma certa forma. Algumas perguntas simples ajudá-lo-ão a definir o que é importante para si e o que deve reforçar na sua vida:

- Quais são as suas prioridades em matéria de carreira, família, actividades sociais e crescimento pessoal?
- Que traços de carácter admira nos outros que gostaria de ter para si?
- Que pessoas o fazem sentir-se bem quando está perto deles e acrescentar valor à sua vida?

Escreva as suas prioridades, os traços de carácter que deseja desenvolver, e as pessoas com as quais se deve rodear. Com estas respostas pode começar a determinar que outras coisas precisa de trabalhar para progredir no seu caminho para completar o seu crescimento pessoal.

Para fazer essas mudanças e ser essa pessoa melhor e mais sábia, é necessária uma atenção diária. Passe algum tempo todos os dias a pensar no que faria, no que diria e como reagiria em várias situações, sendo a pessoa que realmente gostaria de ser.

## **Envolva a sua vida da forma que deseja.**

Isto não tem de ser um período de 10-20 minutos, mas se descobrir que os dias estão a passar e se estiver a esquecer esta importante actividade, então marque um encontro consigo mesmo todos os dias para o fazer. Uma tentativa menos regimentada seria ter estes pensamentos várias vezes num dia em que tem a oportunidade de deixar a sua mente vaguear. Esta é uma forma casual de se 'enganar' a si próprio para a mudança. Anote os seus pensamentos no seu diário de saúde, partilhe-os com o seu parceiro responsável e traga-os à conversa com qualquer pessoa da sua vida. O crescimento pessoal em todas as áreas da sua vida é um esforço para toda a vida que nunca termina verdadeiramente. A nossa infância é cheia de novas experiências que moldam e formam as nossas personalidades - algumas boas, outras não tão boas.

Quando nos tornamos adultos e responsáveis pelas nossas acções, pode tornar-se evidente que há algumas coisas com que crescemos que não funcionam. Parte do amadurecimento é perceber o que precisamos de mudar e assumir a árdua tarefa de fazer com que essa mudança aconteça. Nunca temos de aceitar nada sobre nós próprios que não nos agrade e temos o poder de fazer com que essa mudança aconteça - mesmo que seja algo que esteja enraizado em nós há anos.

## **Faça um plano, liberte-se e tome medidas!**

Está a tomar a decisão de ser livre.

Estar livre de informação insalubre

Estar livre de pensamentos

constritivos Estar livre de nutrição  
limitada

Estar livre de inactividade

Estar livre de dias sem propósito

Estar livre de uma vida pouco

inspiradora

Estar livre da ignorância no que diz respeito à sua saúde