



**DICAS DE SAÚDE**

**COMPROVADAS**

**MELHORE SUA VIDA  
COM ESSAS DICAS  
DE SAÚDE E NUTRIÇÃO  
BASEADAS EM  
DADOS CONCRETOS**

# Índice

Introdução .....	3
Você é o Que Você Come.....	6
2 Alimentos a Serem Evitados Para Que Você Tenha Saúde a Longo Prazo .....	10
O Que Harvard nos Ensina .....	16
Os Alimentos Mais Saudáveis do Planeta .....	20
Viva Melhor .....	24
Considerações Finais.....	26

# Introdução

Se você deseja prolongar sua vida útil, melhorar sua saúde geral, se sentir o melhor possível e ter a melhor aparência, você precisa ler com atenção **cada palavra deste relatório especial** dedicado a destacar as **principais dicas de saúde e nutrição baseadas em dados concretos**.

Quando se trata de ter a vida mais saudável possível, nem sempre é fácil saber por onde começar. Até mesmo os profissionais de saúde têm opiniões diferentes a respeito do que é considerado saudável e o que não é.

Além disso, há **muitas evidências** que comprovam as dicas de saúde e nutrição que daremos a seguir. De fato, todas as informações contidas neste relatório especial são baseadas em **pesquisas extensas**, e não em opiniões.

Dessa forma, não haverá opiniões divergentes, porque todas as informações se baseiam em pesquisas extensas e comprovadas, e não em tendências da moda defendidas pelas comunidades de estilo de vida saudável.

*Por que isso é tão importante?*

Porque, quando se trata de sua saúde, a última coisa que você deve fazer é seguir conselhos que não se baseiem em evidências concretas. Em vez disso, você deve sempre basear as mudanças na sua dieta e no seu estilo de vida em **pesquisas comprovadas**.

Aqui, você encontrará desde os alimentos que melhoram a capacidade de auto reparação do seu corpo, até as principais dicas nutricionais que ajudarão você a ter uma vida vibrante, ativa e alegre - você obterá todas as informações necessárias para ter uma vida mais longa e mais saudável.

### Isso inclui:

- Como minimizar **imediatamente os riscos** de sofrer de diabetes tipo 2, obesidade e pressão alta.
- As principais dicas de saúde para ajudá-lo a entrar rapidamente na **melhor forma de sua vida**.
- **Alimentos poderosos** que limparão seu organismo e **eliminarão as toxinas prejudiciais**, garantindo que você se sinta o melhor possível e tenha a melhor aparência.
- **E muito mais!**

Então, sem mais delongas, vamos começar!

# Você é o Que Você Come

Você provavelmente já ouviu o ditado, *você é o que você come* e, quando se trata de viver da maneira mais saudável possível, essa é a maior verdade que existe.

É muito simples: ter uma vida saudável começa com os alimentos que você consome. O que você coloca no seu organismo determina, em última análise, a sua aparência e como você sente.

*Faz sentido, certo?*

Uma dieta que consiste em alimentos com alto teor de açúcar, por exemplo, não se destina à manutenção de um estilo de vida saudável. Alimentos desse tipo roubam sua energia e fazem com que você se sinta sem vida e inchado, sem contar o estrago causado pelos altos níveis de açúcar no sangue, que podem ocasionar inúmeras doenças.

Comece pensando em como você se sente depois de comer certos alimentos.

*Você se sente enjoado? Inchado? Você fica cansado? Esgotado?*

Prestar atenção à maneira como os alimentos fazem você se sentir é fundamental para fazer com que você mude sua dieta a fim de adquirir um corpo mais forte e saudável.

Poucos de nós paramos para analisar como os alimentos alteram nosso ânimo e afetam nosso humor, mas, quando começamos a prestar mais atenção nisso, descobrimos o quão fácil é aumentar nossos níveis de energia, melhorar nossa capacidade de concentração e nos fazer sentir melhor se simplesmente eliminarmos da nossa dieta esses alimentos tão prejudiciais.

**Dica profissional:** Faça um diário alimentar para documentar todos os alimentos que você come. Comece a anotar tudo durante 30 dias. Após cada refeição, anote que alimentos você

comeu, o tamanho da porção e como está se sentindo.

Monitorar a forma pela qual você está alimentando seu corpo, bem como a maneira na qual esses alimentos estão influenciando como você se sente tanto física quanto mentalmente, é o primeiro passo para identificar as toxinas alimentares e eliminá-las de sua vida, permitindo que você siga um caminho melhor e mais saudável.

Alguns desses alimentos podem ser óbvios, a ponto de você ter certeza de que não são saudáveis, enquanto outros podem ser uma surpresa. Portanto, é importante criar um diário alimentar durante pelo menos 30 dias para que você não apenas tenha uma visão detalhada do impacto que os alimentos que você consome têm em sua saúde, mas também para que, ao longo de um mês, você comece a desenvolver o hábito de escolher opções mais saudáveis.

Seu diário alimentar também deve incluir uma contagem total de calorias, para que você possa refletir sobre os tipos de alimentos



que provavelmente são a principal causa de quaisquer problemas de peso que você possa estar enfrentando.

# 2 Alimentos a Serem Evitados Para Que Você Tenha Saúde a Longo Prazo

Quando se trata de viver uma vida mais saudável, existem algumas toxinas prejudiciais que você deve remover rapidamente de sua dieta. Esses alimentos são famosos por causar estragos em nosso organismo e nos deixar esgotados e incapazes de nos concentrar e progredir.

Pior ainda, esses alimentos aumentam os riscos à nossa saúde de várias maneiras, colocando-nos em perigo. Portanto, quanto mais rápido você puder eliminá-los da sua vida, melhor.

## **1: Calorias Ricas em Açúcar**

Não é de surpreender que o açúcar cause estragos ao organismo. Ele interfere nos níveis de açúcar no sangue e até mesmo em seu

cérebro, já que suas calorias não são medidas da mesma forma que a dos alimentos sólidos.

Na verdade, o ganho de peso e a saúde do coração são apenas a ponta do iceberg quando se trata de quão tóxico o açúcar pode ser em seu organismo.

Bebidas açucaradas também estão associadas à diabetes tipo 2, obesidade e doenças cardíacas, só para citar alguns de seus malefícios.

De fato, estudos mostraram que pessoas que consomem altos níveis de frutose correm grandes riscos de desenvolver a doença hepática gordurosa, devido à maneira pela qual o excesso de açúcar acaba se prendendo aos órgãos, em vez de ser eliminado do corpo.

Infelizmente, um relatório da Associação Americana do Coração (AHA) descobriu que o americano médio consome

aproximadamente 22 colheres de chá de açúcar todos os dias, em vez de limitar seu consumo a apenas 6-9 colheres de chá, conforme recomendado pelos profissionais de saúde!

Portanto, ao minimizar o número de calorias açucaradas em sua dieta, você não apenas minimiza seus riscos, mas também elimina uma grande quantidade de calorias vazias: essas são aquelas calorias que não fornecem nutrientes ou energia. Elas simplesmente aumentam as medidas de sua cintura.

Precisa de ajuda para acabar com seu desejo por açúcar? Aqui estão algumas maneiras fáceis para começar:

**Substitua o suco de frutas por frutas em seu estado natural:**

Satisfaça seus desejos por doces e açúcar sem arriscar sua saúde, substituindo o suco de frutas por frutas em seu estado natural, como uvas ou mangas. Além de fornecer a solução para seu problema, elas também ajudarão você a parar de ter desejos por doces.

## **Coma Chocolate Amargo**

A fim de lidar com seu desejo por açúcar da melhor forma, opte por substituir alimentos com alto teor de açúcar por chocolate amargo. Isso não apenas ajudará a reduzir os desejos por açúcar, mas estudos demonstram que os compostos antioxidantes e anti-inflamatórios contidos no chocolate amargo ajudam a melhorar a saúde de seu coração de modo geral!

Atenha-se a chocolates que contenham acima de 70% de teor de cacau.

Então, agora você já sabe como o açúcar afeta seu corpo e as várias razões pelas quais você deve minimizar sua ingestão diária, mas há ainda outro culpado escondido entre nossas prateleiras e despensas e, se o açúcar tivesse um irmão gêmeo do mal, seria esse que vem a seguir!

## **2. Alimentos Processados**

Alimentos processados são tudo aquilo que contém alguma forma de **processamento químico** envolvido.

Embora tudo o que comemos seja processado de alguma maneira, há uma diferença entre o processamento mecânico (como na colheita de frutas e vegetais, por exemplo) e o processamento químico, no qual substâncias artificiais e nocivas são incorporadas aos alimentos.

Esses alimentos processados são repletos de todos os tipos de toxinas, incluindo açúcar, mas eles também contêm dezenas de ingredientes artificiais que você nem deve conhecer.

Na verdade, muitos deles foram cuidadosamente desenvolvidos para acionar os sensores de prazer, proporcionando satisfação temporária enquanto iludem seu cérebro a fim de fazer com que você os consuma em excesso.

**Conclusão:** Os alimentos processados são repletos de ingredientes prejudiciais à saúde, como conservantes, corantes e produtos químicos e são pobres em nutrientes e proteínas importantes para que seu corpo se fortaleça.

Os alimentos processados podem ser tão viciantes quanto o açúcar, porque mexem com a química do seu cérebro, roubando a capacidade natural do seu corpo de detectar se você está satisfeito. Isso leva à vontade de comer em excesso e, conseqüentemente, à obesidade.

# O Que Harvard nos Ensina

Agora que já vimos duas das maiores toxinas existentes, é hora de mudar o rumo e focar nos alimentos que *devemos* comer.

Em 2011, a **Harvard Health Publishing** lançou um guia de saúde que apresentou os alimentos mais saudáveis do mundo e a quantidade em que devemos consumi-los. Eles chamaram esse relatório de *Guia da Alimentação Saudável* - um plano detalhado para ter uma alimentação saudável e monitorar as porções com base em **pesquisas científicas**.

*Aqui estão algumas das recomendações:*

## **Aumente sua Ingestão de Frutas e Vegetais**

Não é de surpreender que a maioria de nós não coma frutas e vegetais suficientes, no entanto, eles carregam alguns dos **mais altos níveis de vitaminas e nutrientes** de todos os grupos alimentares. O *Guia da Alimentação Saudável* recomenda que



metade do prato deve ser composto por frutas e vegetais.

*Segue abaixo uma lista de algumas das melhores frutas e vegetais existentes:*

### **Espinafre**

Este é um superalimento muito rico em nutrientes e é um dos alimentos mais saudáveis do mundo. O espinafre é rico em nutrientes e vitaminas, incluindo vitamina A, vitamina K, o essencial folato e é pouco calórico.

### **Beterraba**

A beterraba é boa para o coração e ótima para o cérebro. Ela também é excelente para baixar a pressão arterial! Esta poderosa raiz é rica em vitamina C, magnésio e folato.

### **Abacate**

Consumir apenas 1 a 2 abacates por semana dará a você todos os

benefícios das gorduras monoinsaturadas, além de muita vitamina B6 e folato.

### **Framboesa**

A maioria das frutas é rica em antioxidantes e a framboesa está no topo da lista. Rica em vitamina C, ferro e cálcio, ela fornece grande quantidade de nutrientes, além de ajudar a reduzir seus desejos por açúcar.

### **Limão**

Foi comprovado que limão, além de possuir poderosas propriedades anti-inflamatórias, também impede o crescimento de células cancerígenas! Ele também é rico em vitaminas, incluindo vitamina C, fitonutrientes e folato.

### **Coma Grãos Integrais**

A *Harvard Health Publishing* também recomenda que  $\frac{1}{4}$  de nossas refeições sejam compostas por grãos integrais. Isso inclui cevada,

quinoa, aveia, arroz integral e outros grãos integrais.

### **Óleos Vegetais Saudáveis**

Quando se trata da forma como cozinhamos nossos alimentos, precisamos ter cuidado para não usar gorduras prejudiciais à saúde. Em vez disso, opte por óleo de girassol, de amendoim, de oliva, de canola e outros óleos vegetais saudáveis.

E, se você gosta de café, ficará feliz em saber que o café é saudável para você! Substitua as bebidas açucaradas por água, café ou chá. Apenas tome cuidado para não encher seu café ou chá de açúcar ou cremes.

# Os Alimentos Mais Saudáveis do Planeta

Todos nós temos uma boa ideia do que devemos e do que não devemos comer. Também fomos ensinados que uma dieta equilibrada é a chave para ter uma vida mais longa e mais saudável.

*Mas, quais são os alimentos mais saudáveis que existem?*

Não deve ser surpresa que a **couve** esteja entre os alimentos mais saudáveis para nós. Além de ser repleta de minerais, vitaminas e antioxidantes, a couve fornece ao nosso corpo a fibra natural necessária para que tenhamos uma saúde ideal.

**Dica:** A couve pode ser bastante amarga; portanto, se você estiver com dificuldades para comê-la em quantidade suficiente,

coloque-a em sopas ou ensopados. Dessa forma, você provavelmente nem a notará!

Em seguida, temos o **alho**. Este é um alimento que encontramos em muitos de nossos pratos favoritos, incluindo molhos, assados e ensopados e, além de proporcionar um sabor incrível aos nossos pratos, ele também é rico em vitaminas C, B1 e B6.

Depois, temos as **algas**. Este é um alimento extraordinariamente nutritivo, mas não é consumido com tanta frequência, portanto, precisamos procurar maneiras de incorporá-lo à nossa dieta. Vale a pena o esforço, porque as algas são ricas em minerais como ferro, cálcio, magnésio e manganês - alguns dos quais não são encontrados em outras frutas e vegetais.

As algas também são notórias por reduzir inflamações devido aos seus altos níveis de antioxidantes!

Em seguida, temos os **frutos do mar**. Se você deseja melhorar sua saúde de modo geral, deve começar a incorporar frutos do mar como amêijoas, caranguejos, lagostas e ostras à sua dieta, pois essas são algumas das melhores fontes de vitamina B12 - esta vitamina tem impacto direto em nossos níveis de energia e em nosso humor, de forma geral.

**Observação:** Os frutos do mar também são ricos em zinco, cobre e vitamina D, principalmente as ostras; por isso, considere incluí-los em sua próxima refeição!

O **salmão** tem baixo teor de gorduras e calorias, mas é muito rico em proteínas, o que faz com que você se sinta satisfeito mais rapidamente, evitando que você coma em excesso.

O salmão também é conhecido por seus altos níveis de ácidos graxos ômega-3, que comprovadamente aumentam a atividade cerebral, melhoram o foco e os níveis de energia.

E, o que é ainda mais impressionante: foi comprovado que o salmão evita o aparecimento de doenças graves devido a seus altos níveis de magnésio, potássio e selênio, minerais essenciais para nosso organismo, mas que raramente conseguimos obter em quantidade suficiente.

E, finalmente, temos os **mirtilos**. Além de serem ricos em antioxidantes, eles também são ricos em fitoquímicos, que estão ligados a uma melhor função cerebral, aprimorando o foco e a memória.

# Viva Melhor

Discutimos aqui sobre os diferentes alimentos que você deve incorporar à sua dieta diária, mas o aumento da longevidade e a conquista da saúde ideal vão além do que você coloca na boca.

Um dos aspectos mais importantes para ter uma vida melhor é ter um excelente descanso.

Não podemos deixar de ressaltar a importância de dormir o suficiente. Um sono ruim pode aumentar a resistência à insulina, interromper os níveis hormonais e, em última instância, diminuir o desempenho mental e físico.

Além disso, a falta de sono pode causar depressão e ansiedade, podendo ainda aumentar os riscos de um ataque cardíaco, pressão alta, derrame e diabetes.



Isso também pode fazer com que você envelheça mais rápido. A falta de sono afeta inicialmente sua aparência física, deixando-o com rugas precoces e olheiras ao redor dos olhos.

Com o tempo, a privação crônica do sono pode aumentar seus níveis do hormônio do estresse, o cortisol, que destrói o colágeno, reduzindo a elasticidade da pele e fazendo com que você pareça ter o dobro de sua idade.

Sono não é brincadeira. Torne seu sono uma prioridade e durma o suficiente toda noite.

*Não sabe o quanto você deve dormir?*

**De acordo com a Fundação Nacional do Sono dos Estados Unidos, que elaborou um relatório com base em dois anos de pesquisa, a pessoa média entre 36 e 64 anos de idade deve dormir de 7 a 9 horas por dia.**

**Adolescentes com idades entre 14 e 17 anos devem dormir de 8 a 10 horas e adultos mais velhos, com 65 anos ou mais, precisam apenas de 7 a 8 horas de sono.**

# Considerações Finais

Viver uma vida saudável começa com uma dieta equilibrada, que inclua os alimentos mais saudáveis que existam. Também requer sono adequado e, é claro, exercícios regulares.

Comece criando um plano de estilo de vida que inclua uma dieta equilibrada. Planeje suas refeições no início de cada semana, incluindo os lanches. Dessa forma, você pode se planejar com antecedência e evitar a compulsão alimentar.

Em seguida, faça o possível para incorporar alimentos ricos em nutrientes e vitaminas à sua dieta, minimizando os alimentos tóxicos, como açúcar e alimentos processados.

Cada refeição de alto teor calórico que você substitua por uma alternativa mais saudável é mais um passo em direção à criação de hábitos que sustentem um estilo de vida mais saudável.

Viva um dia de cada vez. Considere elaborar um diário de saúde para documentar suas refeições, exercícios e padrões de sono. Descubra o que funciona melhor para você ao longo do tempo, a fim de que você comece a eliminar os hábitos e as rotinas que te prejudicam.

Não se culpe caso você cometa erros; todos nós cometemos. É impossível comer de forma saudável o tempo todo. Às vezes as coisas não saem como o esperado.

O segredo é fazer sempre o melhor que você puder e estar sempre consciente do que está colocando em seu corpo e de como isso afeta sua capacidade de se sentir bem.

Em pouco tempo, você terá uma vida melhor. Uma vida na qual você se sinta melhor e tenha a melhor aparência possível.

Você é capaz!