

# CLÍNICA UPTIME

## TRATAMENTO DA DOR E PROBLEMAS EMOCIONAIS

---

### OBESIDADE: ÁGUA, A SEIVA DA VIDA

*Você é o que repetidamente faz. (Aristóteles)*

Nosso planeta é constituído de  $\frac{3}{4}$  de água. A Terra, na verdade, deveria se chamar Água. E nosso planeta tem muita água. Foi da água que se originou a vida, por isso a água é fundamental para manter os seres vivos. O corpo de um adulto é constituído de 80% de água e, quanto mais jovem esse corpo, mais água ele tem, ou seja, a água é o meio que permeia e mantém a vida.

Aí dentro de você existe um mar d'água, pois o sangue que flui pelas suas artérias e veias vai nutrir cada célula de seu corpo. Cada célula é como uma ilha banhada por líquidos por todos os lados. A cada 30 dias toda água do corpo humano é trocada. E a vida se mantém porque as energias estão em constante movimento e é por meio da água que esse processo se concretiza.

A água serve para ajudar a eliminar substâncias nocivas produzidas pelo nosso metabolismo. Eliminamos água pelo suor, pela respiração e pela urina. E mantemos nosso equilíbrio hídrico bebendo água, já que um adulto necessita repor dois litros de água pura e cristalina todos os dias, o que corresponde de 6 a 8 copos desse líquido.

A água é, portanto, parte fundamental das nossas necessidades corpóreas, e por isso beber bastante água ajuda o corpo a eliminar substâncias tóxicas que são formadas pelo nosso organismo e precisam ser retiradas do corpo. Como se vê, a água serve para nos lavar por dentro e por fora.

Faz parte de seu plano tornar-se **magro** e **esbelto**? Se fizer, adquira o hábito de beber dois litros de água pura e cristalina todos os dias. Quando beber automaticamente de 6 a 8 copos de água por dia, você estará eliminando muitas toxinas diariamente e mantendo seu corpo saudável. Comemore! Viva! Parabéns! Comemore suas conquistas!

### OUTRAS FORMAS DE OBTER ÁGUA

A água pode ser fornecida de diversas maneiras ao organismo por meio dos alimentos que comemos. Entre uma sopa e uma torrada, por exemplo, a primeira tem mais água que a segunda. Ocorre que todos os alimentos são constituídos de graus variados de água. As frutas e os vegetais, por exemplo, além da água, fornecem os sais minerais, vitaminas, fibras, proteínas e gorduras. É por isso que esses dois alimentos são bons equilibradores da nossa alimentação.

# CLÍNICA UPTIME

## TRATAMENTO DA DOR E PROBLEMAS EMOCIONAIS

---

Muitas pessoas de nossa sociedade têm o hábito de beber refrigerante em vez de água. Os refrigerantes são adoçados com sacarose (açúcar de cana) de valor nutritivo muito baixo, porém **altamente calóricos**. Mas se o açúcar ingerido não for queimado, ele termina enfeitando sua barriguinha e sua cinturinha.

Existem três tipos de refrigerantes o **tradicional**, o **diet** e o **light**. O refrigerante **tradicional** é composto de água, açúcar e corantes. Uma garrafa *pet* de dois litros contém no mínimo 800 calorias. Nos refrigerantes **diet** e **light** o açúcar é substituído pelos adoçantes artificiais, mas nenhum deles apresenta valor nutricional.

As bebidas alcoólicas têm alto valor calórico, por isso o seu consumo deve ser feito com moderação. Como agravante, o abuso de bebidas alcoólicas pode levar ao alcoolismo, com suas graves conseqüências pessoais, familiares e sociais. A cirrose hepática, por exemplo, é uma doença grave provocada pelo álcool: depois que alguém estiver com cirrose, não adianta chorar...

A tabela a seguir contém alimentos líquidos e seus valores calóricos (valores médios). O volume de 100mL da bebida facilita a comparação.

Bebidas	100mL = x calorias
Água de coco	20
Café adoçado com açúcar	50
Cerveja	40
Aguardente, conhaque, uísque	240
Licores	350
Vinhos de uva	80
Sucos	100 mL = x calorias
Abacaxi	40
Laranja	50
Leite	100 mL = x calorias
Integral	70
Semidesnatado	45

*CLÍNICA UPTIME*  
TRATAMENTO DA DOR E PROBLEMAS EMOCIONAIS

Desnatado	35
<b>Refrigerantes</b>	<b>100 mL = x calorias</b>
Tradicional	90
<b>Diet, light</b>	quase zero

**Dr. Luiz Carlos Bertoni**

(11) 5083-7129

(43) 3324-3303