

# CLÍNICA UPTIME

## TRATAMENTO DA DOR E PROBLEMAS EMOCIONAIS

---

### OBESIDADE: COMO SE CRIAM OS HÁBITOS

Um peixe descobre que existe algo diferente da água somente quando sai fora dela e percebe-se sufocando com o ar que respira...

Pense um pouquinho: quando é que você **descobre** os **seus** hábitos? Por acaso não é quando começa a observar como age ou como lida com as pessoas...? Então comece a prestar atenção aos hábitos relacionados com a comida, pois assim você começará a tomar consciência dos próprios comportamentos e a reconhecê-los, o que é o primeiro passo para mudá-los. Afinal, você é dono de seu nariz ou não?

Os hábitos, bons ou ruins, começaram em algum momento de sua vida, e a partir daquele momento você os treinou, por isso hoje nem percebe quando os põe em ação, pois passaram a funcionar automaticamente.

Na nossa sociedade, aprendemos o que é **certo** ou **errado** e passamos a nos comportar de acordo com a lógica do bom ou ruim, do preto ou branco, do triste ou alegre... Se você realmente quer emagrecer, transforme sua vontade num **resultado**, que pode ser piorado ou melhorado segundo a sua opção pessoal. Você poderá estabelecer as metas para que possa atingir seu objetivo final: ficar **magro** e **esbelto**.

Quando você cria um **bom hábito**, acha isso uma coisa normal e boa, mas quando cria um **péssimo hábito** o considera algo indesejável. Por isso você às vezes se maltrata e passa a considerar normal maltratar-se. Mas *lembre-se: você é que decide se será o motorista do ônibus ou um passageiro...*

**E como você foi capaz de formar um hábito, também poderá mudá-lo.** Afinal, você é dono do seu próprio destino, não é? Então preste atenção: você pode criar os hábitos que quiser, mas, se não fizer isso, inadvertidamente pode criar hábitos que não quer. Infelizmente, quando os hábitos estão formados, você passa a conviver com eles como se fossem a coisa mais normal do mundo. *Assim, passa a comportar-se igualzinho ao peixe dentro da água: quando ele olha ao redor, vê somente água.* Você pode então concluir que, uma vez que cria seus hábitos, os hábitos passam a cuidar de você... Aqui cabe uma pergunta: *Tenho escolha? O que você acha?*

*Os hábitos, primeiro você os cria, depois eles o moldam e o conduzem.*

### NOSSO CORPO

# CLÍNICA UPTIME

## TRATAMENTO DA DOR E PROBLEMAS EMOCIONAIS

---

Nosso corpo deve ser bem-alimentado e nutrido, pois afinal temos um longo percurso pela frente: o resto da vida. Mas para manter nosso organismo saudável e em boas condições de uso, precisamos comer quando estamos com fome, de maneira direta e simples.

Mas quando estiver comendo, procure sentir o cheiro da comida e deguste sua refeição com todo o prazer. Concentre-se na textura, no sabor e no cheiro do que está comendo. Curta sua refeição! Mas faça um favor a você mesmo: separe o ato de comer de quaisquer outras atividades, pois você pode reservar um tempo só para as refeições. Comer é uma hora **sagrada**, por isso transforme-a num ritual e lembre-se de que alimentar-se é manter-se em boas condições de saúde e vivo. Como você é vivo e inteligente, *a hora de comer deve ser apenas a hora de comer.*

Ah! As calorias! Bem, as calorias devem seguir os seguintes preceitos: serem saboreadas e bem aproveitadas, pois todos os alimentos ingeridos são metabolizados, e assim aproveitamos o valor nutritivo do que comemos.

Quando alguém faz dieta de restrição alimentar por um mês, por exemplo, a atividade digestiva do seu estômago diminui, por isso este fica muito pesado e reduz aproximadamente 20% suas atividades.

E se você quiser, pode também ajudar a melhorar seu metabolismo com os exercícios físicos, que ajudam a tonificar seus músculos, a diminuir o nível de estresse e ainda a regular o bom funcionamento do seu organismo. Os exercícios devem sempre ser feitos em nível confortável para você, independentemente da duração ou da capacidade pessoal de suportá-los.

Você consegue assobiar e chupar cana ao mesmo tempo, por exemplo? Sim ou não? Se fizer isso haverá sobrecarga, e quando alguém fica sobrecarregado começa a ficar irritado ou nervoso e passa a não gostar do que faz.

Quando você se exercitar, preste atenção ao seu ritmo respiratório. Quando os movimentos dos seus exercícios estão sintonizados com o ritmo respiratório, os exercícios se tornam agradáveis, mas quando ficam fora de ritmo você se sentirá desconfortável e começará a sentir dores musculares, que vão aumentar progressivamente. *A falta de ritmo significa que seus músculos não estão sendo oxigenados adequadamente, e isso não é bom para você.* É por isso que característica muito importante para nós é o ritmo, seja da vida em si ou dos exercícios físicos.

### INATIVO OU PREGUIÇOSO

# CLÍNICA UPTIME

## TRATAMENTO DA DOR E PROBLEMAS EMOCIONAIS

---

Quando alguém não gosta de fazer exercícios, transforma-se em inativo. E uma pessoa inativa fica com muita preguiça de se exercitar. Como agravante, os inativos tendem a ter mais fome e, como não têm atividade física, viram uma **máquina de estocar gordura**, uma montanha de banha.

Quando você se faz exercícios físicos, seus músculos ficam tonificados, o ritmo cardíaco se harmoniza com o ritmo respiratório e em seguida todo o corpo entra em equilíbrio. Com os músculos tonificados, nossas células musculares se tornam **fornalhas de queimar calorias**.

Se você estiver inativo e resolver fazer atividade física, comece bem devagar e vá aumentando a carga física gradualmente. Lembre-se: independentemente do nível de exercícios, sempre os faça de maneira confortável.

O aumento progressivo da atividade física em apenas 20 minutos diários de exercícios contínuos começará a alterar e a melhorar a produção das suas enzimas queimadoras de gordura.

Com exercícios regulares, melhoramos nossas condições físicas, bem com nossa saúde e nosso bem-estar geral, além de nos prepararmos para uma vida feliz. Os exercícios também evitam o aparecimento daqueles males que podem trazer riscos ou limitações, como as doenças cardíacas, o derrame cerebral, o diabetes, a artrite, a pressão alta, as dores na coluna e o estresse.

### **Os exercícios deixam você revigorado e com muito mais energia.**

Quem faz exercícios regulares tem muitas vantagens, pois a atividade física, além de torná-lo esbelto e magro, ajuda a ajustar de maneira eficaz o controle do apetite e melhora a eficiência do aparelho digestivo tanto na digestão dos alimentos, como na eliminação de excretas. Com a movimentação do corpo, a corrente sanguínea distribui de maneira equilibrada os nutrientes por todos os órgãos e para todas as células do seu corpo.

Além disso, a produção de endorfinas (analgésico produzido pelo cérebro) pelo organismo melhora a capacidade do corpo em suportar os exercícios e facilita o aumento da carga, pois elas atuam como relaxante e melhoram nosso sono, tornando o ato de dormir um momento repousante. Que tal levantar todas as manhãs com energia e vitalidade?

Você que é preocupado com sua beleza externa, com os músculos tonificados por todo o corpo, observará grande aprimoramento estético com o desenvolver dos exercícios. A sua pele se tornará firme, porque os seus músculos estão bem tonificados: ficará como tudo *em cima*. Se quiser, também pode fazer exercícios específicos para o rosto, para deixá-lo com

# *CLÍNICA UPTIME*

## TRATAMENTO DA DOR E PROBLEMAS EMOCIONAIS

---

aspecto jovem por muito mais tempo. A sua auto-estima estará em alta, pois você ficará muito mais esbelto e atraente.

**Dr. Luiz Carlos Bertoni**

(43) 3324-3303