

CLÍNICA UPTIME

TRATAMENTO DA DOR E PROBLEMAS EMOCIONAIS

OBESIDADE: VOCÊ É O QUE VOCÊ COME.

Pense no seu corpo como um veículo de alta linhagem, um carrão de alto desempenho. Você vai colocar gasolina da pior ou da melhor qualidade no seu veículo? Bem, você tem escolhas: o que prefere? Você prefere se alimentar com alimentos de segunda ou de primeira linha? O corpo humano é um organismo de alta qualidade e desempenho, por isso ingerir os alimentos certos permite que você se torne magro e saudável.

Existem pessoas que são obesas desde pequenas, outras que se tornam gordas depois de adultas e algumas que são verdadeiramente barrigudas. Mas para quem foi esportista quando jovem, por exemplo, tornar-se obeso pode representar uma mudança dramática.

Mas o processo de obesidade pode ser revertido. Para alguém voltar a ser magro e esbelto, não é necessário fazer revoluções radicais no estilo de vida, pois você pode reverter o processo fazendo mais atividade física nos seus horários disponíveis, mudando seus hábitos alimentares e se alimentando corretamente com comida de melhor qualidade.

COMO REDUZIR O CONSUMO DE GORDURAS

Se quiser reduzir o consumo de gorduras, use leite desnatado, queijos e iogurte de baixo teor de gordura. Diminua o consumo de carne e, se quiser, coma carne magra, mas retire toda a gordura e a pele. Além disso, limite o consumo de carnes industrializadas (processadas).

Uma das chaves do processo de emagrecimento é a atividade física, pois ela ajustará seu termostato interno: é mais ou menos como acionar o botão liga-desliga do seu queimador de gorduras. Quanto mais exercícios você fizer, mais calorias sua caldeira irá queimar. Com músculos exercitados, aumenta a eficiência na queima da gordura estocada.

Mas se você restringir o consumo de alimentos, seu corpo, que é sábio, ficará sabendo e assim diminuirá seu metabolismo com a redução da queima de gorduras. *Lembre-se: seu corpo foi feito para sobreviver, e ele é mestre nisso...*

Outra questão muito importante são as gorduras do sobrepeso, que ficam escondidas, sem que você se dê conta delas.

CLÍNICA UPTIME

TRATAMENTO DA DOR E PROBLEMAS EMOCIONAIS

Quando a pessoa desiste de fazer exercícios, por exemplo, seus músculos ficam entremeados de gordura, apesar de bem torneados a princípio. Você pode ter o mesmo peso, seus músculos parecerem fortes, mas quando precisar deles irá cansar com facilidade.

AGORA É A HORA, O MOMENTO DE DECISÃO.

Você já conhece a história do peixe: ele só descobre que existe algo diferente da água quando sair dela...

O ser humano é muito parecido, pois a maioria vive na mesmice. Para saber que existe algo diferente da mesmice, você precisa sair dela. Nós nos acostumamos com nós mesmos e com tudo que nos cerca: nos acostumamos com nosso corpo e sempre achamos que está tudo bem, mas nem sempre isso é verdade.

Muitas pessoas não resistem e dão palpites à toa, sem nenhuma responsabilidade sobre o que falam. Você pode aceitar palpites ou não, dependendo dos conhecimentos de quem os dá. O que você não pode é aceitar palpites de curiosos e pôr em risco sua saúde.

As pessoas muito próximas de nós são boas referências externas, por isso quando seus familiares e amigos dizem que você precisa emagrecer, é porque você está muito gordo mesmo e precisa mudar. **Mas ninguém fará você emagrecer, pois esta é uma tarefa sua.** A decisão de emagrecer deve ser sua e só você é quem deve assumir inteiramente essa responsabilidade. É um grande desafio, mas, afinal de contas, **vale a pena ou não?**

A partir de sua decisão, desafiará os velhos e queridos hábitos que muitas vezes você treinou com insistência a vida inteira e os repetiu com sucesso, com o mesmo resultado: **gordura**. Este desafio o levará a uma zona de muito desconforto, porque terá que fazer muitas modificações no seu estilo de vida. Mas se você verdadeiramente decidiu ser magro, o investimento será na pessoa mais importante do mundo: **você mesmo**. Você pode fazer quase tudo que verdadeiramente pretender.

UM LONGO PERCURSO: A VIDA INTEIRA.

Quando você está fazendo dieta de restrição para controlar peso, começa a pensar em comida o tempo todo, a se preocupar com a balança, a contar as calorias e a estudar esse ou aquele alimento. Na realidade você é o que come: se quer ser magro e saudável, decida mudar.

CLÍNICA UPTIME

TRATAMENTO DA DOR E PROBLEMAS EMOCIONAIS

Afinal, você precisa decidir algo importante: vai correr 100 metros rasos ou uma maratona? Uma corrida de 100 metros rasos equivale a uma explosão: 12 segundos, e acabou.

A maratona é como sua vida: você tem que trabalhar para melhorar seus músculos, treinar para cadenciar os exercícios com o ritmo respiratório, administrar o tempo de corrida, sintonizar o ritmo das passadas com a frequência cardíaca e respiratória e reforçar seus músculos e sua energia para fazer uma corrida de longo percurso.

Quando você finalmente está preparado, tem que elaborar sua estratégia, e aí a sua inteligência é fundamental, assim como o equilíbrio, o ritmo e a sintonia de todo seu ser para obter uma vitória merecedora, não é mesmo?

Para correr uma maratona, é preciso estar bem-alimentado e nutrido, pois caso contrário será apenas mais um desistente. Os alimentos são os combustíveis de que precisamos não só para as corridas de longo prazo, mas também para o dia-a-dia: o tanque deve estar sempre abastecido. Ao saborearmos os alimentos, degustamos as calorias, que foram feitas para serem saboreadas.

O corpo humano necessita dos alimentos, que são o combustível da vida, mas a melhor estratégia é comer regularmente em pequenas quantidades, pois assim sempre ficará satisfeito e alimentado. Quando alguém come muito espaçadamente, terá muita fome nas refeições e acaba exagerando na quantidade de comida, muitas vezes sem levar em conta o sabor e o cheiro do que está comendo.

Quando alguém administra um novo hábito, no início terá certa dificuldade, mas com o passar dos dias a empreitada vai ficando cada vez mais fácil e depois se tornará hábito. É só prestar atenção nos hábitos que você adquiriu, treinou, treinou... e agora nem percebe que os repete com regularidade. Então é muito importante aprender por que você come e como come. *O desejo de ser magro vem de dentro de você.*

O QUE REALMENTE VOCÊ QUER

Pressupomos que a mente e o corpo representam uma só unidade funcional para o ser humano. Uma existe em razão do outro, portanto são inseparáveis.

A mente humana é objetiva, direcionada, o que significa que ela vai ao encontro do seu desejo desde que este seja prioridade para você.

CLÍNICA UPTIME

TRATAMENTO DA DOR E PROBLEMAS EMOCIONAIS

Pense: se você não sabe para onde vai, qual o caminho a seguir? Não há caminho, pois falta a direção. Mas se você está em A e quiser ir para B, começa a ter escolhas e pode decidir qual o caminho a seguir e qual o meio de transporte a ser usado. A mesma coisa acontece quando você verdadeiramente está querendo emagrecer.

Quando planeja emagrecer, você se torna a razão fundamental do seu empreendimento, e seu corpo seguirá o que mentalmente decidiu fazer. Mas de pouco adianta trabalhar somente com o corpo, pois você estará tratando apenas dos sintomas, e isso o levará ao fracasso. Sua aposta tem apenas 5% de chances de ganhar.

A tendência é que obterá aquilo em que está focado: se o objetivo constante são as gorduras e as calorias, elas serão seu prêmio. *Mas você ficará cada vez mais obeso, porque ficará impossibilitado de pensar nessas gostosas e proibidas calorias.*

Se você pensa gordo, é isso que será.

Dr. Luiz Carlos Bertoni

(43) 3324-3303