

***EMAGREÇA E NÃO
VOLTE A
ENGORDAR.***

***9 passos para sua
vitória.***

*POR QUE ENGORDAMOS ?

Pode até parecer simples a resposta a essa pergunta, contudo há um pouco mais de complexidade envolvida na questão.

Com o consumo facilitado nas últimas décadas, países como Estados Unidos e Brasil, viram sua população obesa crescer vertiginosamente, pois o consumo desenfreado de calorias acabou ser tornando um problema de saúde pública. No entanto o problema é muito mais complexo que isso. Na verdade o corpo humano é como uma máquina e toda máquina precisa de energia para funcionar. No caso o nosso combustível vem dos alimentos que consumimos e a capacidade destes alimentos de gerar energia vem de uma unidade chamada caloria. São as calorias as grandes responsáveis por nossa capacidade motora e intelectual, pois elas geram a energia necessária ao consumo do corpo em nosso dia a dia.

*QUAL O PROBLEMA EM SER OBESO ?

Do ponto de vista pessoal o fato de se estar obeso não traz complicador algum, uma vez que, grande parte da população brasileira tem algum tipo de disfunção metabólica que a faz engordar. No entanto quando se trata de saúde pública, as coisas começam a mudar de figura. Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS) um indivíduo para ser considerado normal, deve apresentar um Índice de Massa Corporal (IMC) que se situe entre 18,5 e 25 e todas as variações para cima são consideradas como obesidade em algum grau, desde o sobrepeso até a obesidade mórbida quando o indivíduo apresenta um IMC igual ou superior a 40. Vários são os problemas oriundos de um quadro de obesidade, os mais comuns estão relacionados a problemas cardiovasculares relacionados à hipertensão (pressão alta) e também a diabetes ou alterações de postura ou coluna. Seria necessário muito tempo e espaço para se enumerar todos os problemas que a obesidade pode causar a saúde de uma pessoa, mas os citados até agora, são os mais comuns e perigosos.

Em tese, ser uma pessoa obesa pode limitar sua capacidade de locomoção e na pior das hipóteses abreviar seus anos de vida, uma vez que é bastante improvável se encontrar pessoas obesas que tenham mais de 85 anos de idade.

As barreiras arquitetônicas são outro empecilho a qualidade de vida das pessoas obesas. Cadeiras de ônibus, aeronaves e até cinemas, não são pensadas para servirem a um grupo de pessoas que apresente uma silhueta avantajada, logo pessoas obesas não se sentem confortáveis na maioria das vezes que são obrigadas a se sentarem nelas. Escadas, rampas e elevadores também são locais de suplício para os obesos e isso se torna uma tortura uma vez que os obesos são obrigados a utilizar tais elementos todos os dias de sua existência. Em suma, dificilmente um obeso consegue aproveitar em sua plenitude, tudo aquilo que a vida pode proporcionar, pois seu corpo o limita tornando as tarefas cotidianas mais difíceis do que seria para um indivíduo sem esse problema.

* UMA SOCIEDADE OBESO-FÓBICA.

A realidade das mídias em nossa sociedade leva a crer que pessoas devem ser perfeitas, com seus corpos perfeitos e sorrisos perfeitos.

Mulheres retratadas como símbolos do desejo masculino.

Há uma infinidade de vídeos, filmes e piadas que retratam os obesos como preguiçosos, sem senso algum ou até mesmo burros. Na verdade toda essa exposição negativa faz com as pessoas

que apresentam algum grau de obesidade, ou não, criem uma resistência a figura do obeso.

Em especial as mulheres sofrem com a percepção da sua própria imagem pessoal. É uma ditadura que as escraviza em moldes estabelecidos por uma determinada parcela das mídias que exhibe a imagem do que seria o ideal, do que seria bonito ou o aceitável.

Humilhações e vergonha são uma constante na vida das pessoas obesas e a despeito da sua alta estima ser elevada, são sempre alvos da maldade de pessoas ignorantes e maldosas.

Por outro lado há aqueles que fazem questão de se auto afirmar como obesos felizes por demais com a sua condição. Nenhum dos extremos deve ser um bom exemplo, pois tanto perseguir um lindo sonho de perfeição quanto se deixar engordar sem limites, seria prejudicial e pouco aconselhável para qualquer um. As mídias noticiam todos os dias casos de gente que chegou a morrer por usar substâncias proibidas com o intuito de ter um corpo perfeito. Na outra ponta aparecem estatísticas médicas aterradoras que só mostram as consequências por se viver acima do peso ideal por muito tempo. Em tempos de internet não é raro encontrar pessoas que abertamente condenam os obesos e os execram de suas vidas como se esses fossem possuidores de uma enfermidade contagiosa.

Como somos todos seres sociais, procuramos aceitação e harmonia entre nossos pares mas os obesos raramente provam de tal aceitação, sequer a harmonia que tanto ansiamos. Então se chega a uma encruzilhada onde uma condição metabólica faz uma pessoa ser alvo de críticas e exclusão.

Há algumas décadas a simples menção da palavra gordo estava associada a robustez infantil e a saúde quando mães se esforçavam em promover a super alimentação de seus filhos. Com o avanço da medicina moderna logo se associou à condição de obeso uma infinidade de doenças , como diabetes infantil, câncer entre outras doenças nefastas. Para se olhar com clareza para esse quadro necessita o obeso de um olhar prático, onde ele pesará os prós e os contras de uma vida de limitações e escárnio a qual está acostumado ou uma nova vida na qual ele se reinventará, não para a sociedade ou seus pares, mas para si mesmo e para aqueles que o amam de verdade.

Cabe a você obeso, tomar em suas mãos as rédeas do seu próprio destino, pois é sua e apenas sua a responsabilidade por sua própria mudança.

MUDE HOJE, FAÇA POR SI MESMO AGORA !

Os próximos capítulos são o alicerce para sua nova vida. Venha conosco se deseja tal mudança.

*CÉREBRO GORDO, CORPO GORDO.

Sem dúvida há um interesse corporativo em se explorar o nicho de mercado das pessoas obesas. Com isso alguns aspectos referentes a ciência do emagrecimento são negligenciados pela grande mídia que explora produtos que prometem "milagres" no tocante a perda de peso. Felizmente ainda existe gente séria e comprometida com os métodos que se referem a ciência do emagrecimento e portanto se esforçam para trazer seus conhecimentos a todos os que padecem do mal do século, a obesidade.

Listaremos alguns aspectos que dizem respeito a um acentuado ganho de peso, que normalmente é associado a uma ingestão desordenada de calorias.

Mostraremos os mitos e verdades do ganho de peso.

INCRÍVEIS VERDADES

Por mais gordo que você possa estar, na realidade seu corpo é magro.

Essa é uma verdade incontestável, pois você é um ser humano magro que acumulou com o passar do tempo, muitas calorias de reserva ao redor de seus músculos, ossos e órgãos. Isso se deve ao fato de que seu cérebro entende que você está estocando energia para um inverno rigoroso e ele dá ordens ao seu metabolismo para que você evite as queimas e gastos calóricos com o intuito de armazenar mais energia para longos períodos sem alimentos. Ou seja: O obeso é como um urso que se prepara durante o outono para o frio gélido do inverno, no qual hibernará até a primavera quando então sairá de sua toca para voltar a se alimentar. O cérebro engana o corpo fazendo com que esse consuma a maior quantidade possível de calorias para então armazenar tudo em forma de gordura. Boa parte dessa gordura também envolve as vísceras como o fígado e pâncreas, sendo então chamada de gordura visceral que é grande responsável por infartos

* PRODUTOS AMIGOS DA PERDA DE PESO.

ULTIMATE LOSS WEIGHT *POR QUE ENGORDAMOS?

*QUAIS OS MALEFÍCIOS DA OBESIDADE? *UMA

SOCIEDADE OBESOFÓBICA. *CÉREBRO GORDO *A

TRAGÉDIA DA NEGAÇÃO *COMO REPROGRAMAR

SEUS HÁBITOS *COMO SE MANTER FELIZ

ENQUANTO PERDE PESO *COMO SE MANTER

MAGRO *PRODUTOS QUE AJUDAM NA PERDA DE

PESO

