

Meta Real[®] 

Método Tático de Reabilitação Alimentar[®]

RESUMO DA SEMANA

NOSSO CORPO É UM RIO QUE FLUI ALIMENTAÇÃO

Meta Real[®]

R. Dr. Fabrício Vampré, 120

VI. Mariana - São Paulo - SP

Tel.: (11) 5572-2611

www.metareal.com.br

Nosso corpo é um rio que flui alimentação

As células do nosso corpo renovam-se continuamente.

Para que todas elas sejam substituídas, ocorre um processo que dura cerca de seis meses de trabalho ininterrupto.

A matéria-prima de que as células precisam para proceder essa renovação são os alimentos que ingerimos e dos quais parte é aproveitada e parte é eliminada.

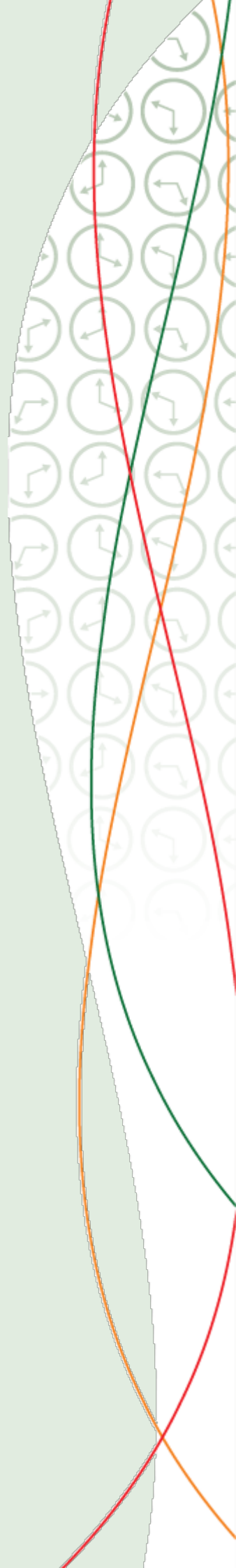
A melhor imagem para descrever esse processo é um rio. Nosso corpo é o leito e a alimentação, a água que flui. A água está sempre em movimento; nunca é a mesma. O leito (nosso corpo) também nunca é o mesmo, ele vai se modificando pela ação da água (a alimentação). A água vai mudando sua forma e a qualidade do rio depende dela.

Sabemos muito pouco sobre nosso corpo. Uma das características do homem (e também dos macacos) é sermos **onívoros** (come de tudo/intestino médio), portanto diferente dos **herbívoros** (intestino longo) e dos **carnívoros** (intestino curto). São particularidades inerentes a cada espécime.

Além disso, há, de acordo com o espécime, uma conformação bucal e dentária correspondente, que serve à mastigação dos alimentos que os animais, inclusive o homem, devem ingerir. Por exemplo, a dos coelhos (roedores) é adequada à mastigação de fibras; a dos felinos é própria para a caça e assim por diante.

O homem tem 32 dentes. Entre eles, quatro (caninos) servem ao corte da carne, oito (incisivos frontais) são para o corte de vegetais e 20 (molares) para mastigar.

A quantidade de carne que um brasileiro médio consome nas refeições é muito superior à necessidade de seu corpo, em relação a outros alimentos importantes (só 13% de nossos dentes caninos □ servem ao corte da carne).



Cada um de nós precisa de uma ração diária de alimento para sobreviver. Alguns organismos pedem uma quantidade maior, outros bem pouco, e isso está ligado a diversos fatores como: tipo de atividade, lugar onde vive, constituição física, etc.

A quantidade e quais alimentos consumimos, mais a forma como o fazemos, determinam o tempo e a qualidade de nossas vidas.

Por isso, é importante saber que a comida nem sempre nos é salutar. Ela pode ser tanto benéfica quanto nociva, de acordo com a maneira como a usamos.

Ela é benéfica quando feita de forma correta, equilibrada e balanceada (em termos de quantidade e qualidade); caso contrário, estará nos fazendo muito mal e, com certeza, ficaremos doentes.

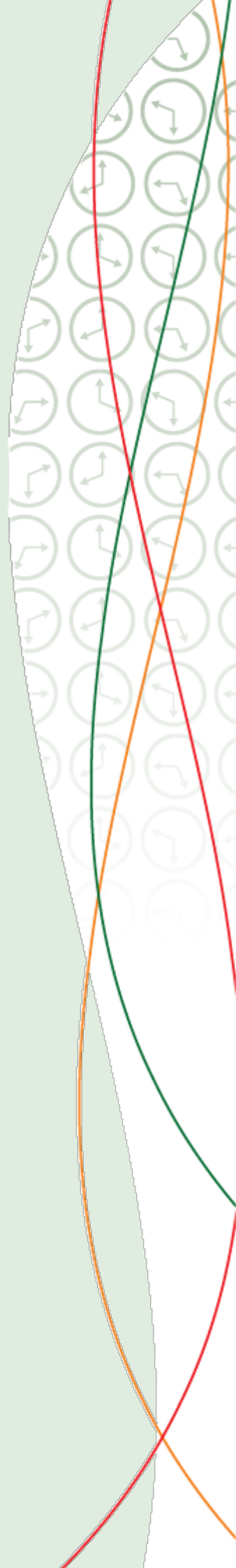
Nosso corpo precisa, em média, de 51 nutrientes básicos presentes na alimentação: reguladores, construtores e energéticos. Até mesmo a gordura é necessária ao organismo, desde que devidamente ingerida, pois ela lubrifica os intestinos. O mesmo ocorre com os carboidratos. Se você os elimina totalmente de sua dieta, o corpo não tem como fixar as proteínas que você ingere.

Isso também se aplica aos demais nutrientes. Todos eles são fundamentais e a falta de qualquer um deles traz algum tipo de insuficiência que afetará seu equilíbrio.

ATENÇÃO, MUDE SEUS HÁBITOS ALIMENTARES:

É a primeira coisa a ser feita antes de se pensar em modificar o corpo. Qualquer mudança profunda pressupõe a alteração de hábitos, nos mais diversos níveis.

VOCÊ É AQUILO QUE COME:



Preste atenção em seu humor e estado geral de ânimo, relacionando-os à comida que você ingeriu. Descobertas científicas comprovaram a conexão entre alimentos e comportamento, e concluíram que a comida interfere muito mais do que se imagina em nosso humor. Se fizer isto, fará importantes descobertas, e ficará mais seletivo(a) em relação ao que come.

Um cardápio ideal para **manter em** equilíbrio a saúde física e emocional deve:

- Ser composto de três refeições, que incluam: cereais e derivados, gorduras, frutas, hortaliças, proteínas animais e vegetais e muita água nos intervalos.

IMPORTANTE:

As refeições devem ser feitas devagar e durar 20 minutos. Cada bocado deve ser mastigado de 15 a 25 vezes. Assim, você vai poder curtir o que está comendo e fazer do ato de comer um momento prazeroso. É o primeiro passo para fazer as pazes com a comida. Além disso, ficará mais satisfeito(a), podendo ouvir os sinais de satisfação de seu corpo.

RECEITA DE SUCESSO REAL...

...PARA **DRIBLAR** O DESÂNIMO

Se você pode imaginar-se deitado(a) na areia morna da praia, poderá também imaginar que está sentindo a alegria de ter um corpo dentro da sua meta e uma personalidade que combine com esse corpo. Formar imagem mental, **emocional e física**, bem nítidas, possibilita que você:

1. Focalize nos objetivos que quer, ao invés de focalizar nos obstáculos do caminho. Agindo assim, o seu poder

de alcançar sua meta com a energia da sua atenção e do foco de concentração, vai aumentar consideravelmente.

2. Crie e sustente o entusiasmo e a motivação de que precisa para persistir até que você realize o que Os elementos emocionais de antecipação e expectativa vão lhe inspirar a empreender as ações correspondentes ao seu **desejo**.
3. Reconheça e perceba o potencial de seu desejo dentro do seu cérebro, de maneira que esteja pronto e com disposição para receber e aceitar esse desejo como sua realidade.

Tomar uma decisão lúcida sobre o seu destino, torna mais fácil chegar lá e, mais, permite que você saiba quando já chegou!