

EMAGRECER

Plano de Emagrecimento

Carlos Araujo Carujo

EMAGRECER

Plano de Emagrecimento

2018

© 2018 Carlos Araujo Carujo
Todos os direitos reservados.
Proibida a reprodução.
Copyright © 2018
By Carlos Araujo Carujo

Capa do Autor
Texto de Carujo

Edição publicada em Novembro de 2018
IMPRESSO NO BRASIL - PRINTED IN BRAZIL

A questão dramática não está no que você come entre do Natal ao Ano Novo, mas em tudo o que você come entre o Ano Novo e o Natal.

Agradecimentos

Quero agradecer, também neste espaço, aos meus dedicados professores do Curso de Naturologia Aplicada ao Tratamento Clínico Profissional, do Instituto Vida Natural de Curitiba-PR.

Meu tributo ao meu orientador, Dr. Wilson Nemes Nemer, Reitor da Faculdade Hipocrática (Open University International), com quem aprendi tudo o que sei sobre Trophologia.

Obrigado à mestra Lilia Wolski Nemes, por exigir aprimoramento na parte alimentar, na prática, mostrando-me que posso fazer muito mais do que eu imaginava.

Manifesto, a esse casal magnífico de instrutores, minha profunda gratidão por dedicar a mim sua sabedoria e compartilhar tempo e experiência, sobretudo durante a residência-estágio que fiz em seu hospital-escola.

RESUMO

PREÂMBULO

Um estilo de Vida Saudável

Sem afetar negativamente a saúde, dará certo para você.

CAPÍTULO 1

Coragem, Ousadia e Conquista

Querer emagrecer é tomar uma atitude arrojada, de melhorar a si mesmo.

CAPÍTULO 2

Atitude e Disciplina

A chave da saúde, no entanto, não está apenas em emagrecer, mas manter um peso corporal saudável.

CAPÍTULO 3

O que Fazer para Emagrecer

Adotar método personalizado.

Criar um plano de estilo de vida totalmente inócuo à saúde.

CAPÍTULO 4

Jejum – Emagrecimento Intermitente

O método menos arriscado.

Jejuar não é passar fome.

O organismo trabalhando a todo o vapor.

Desintoxicar e perder peso.

Emagrecer 4 quilos em um fim de semana.

CAPÍTULO 5

Método Alimentar

Os inimigos do corpo.

Aceleradores naturais do organismo.

Alimentos que emagrecem.

*Café da manhã, almoço e jantar.
Complementos alimentares
que auxiliam no processo de emagrecimento.*

CAPÍTULO 6

*Aliados da Saúde no Emagrecimento
Uso complementos naturais amenos,
benéficos somente, que não podem
ser chamados de “remédios”.*

CAPÍTULO 7

*Você emagreceu!
...e se voltasse a ser gordo, novamente?*

CAPÍTULO 8

*Fórmula Alimentar Diária
Emagrecer saudavelmente,
tem uma chave alimentar.*

CAPÍTULO 9

*Referências
Livros e sites.*

CAPÍTULO 10

*Sobre o Autor
Carlos Araujo Carujo*

PREÂMBULO

Um estilo de Vida Saudável

Sem afetar negativamente a saúde, dará certo para você.

Neste volume vou explicar, objetivamente, o que fiz para emagrecer. Nenhum milagre aconteceu, nem descobri qualquer método miraculoso, ou técnica secreta. Apenas decidi emagrecer, desenvolvi um plano e o coloquei em prática.

Não criei nenhum programa revolucionário, nem inventei “regime” ou “dieta” com outra “roupagem”, muito menos apresento a releitura de nenhum método moderno de emagrecimento.

Suponho que, quando você desejou emagrecer, deve ter feito alguma pesquisa elementar sobre o assunto. Se fez isso, naturalmente notou que a indústria das “dietas” é

uma área da saúde que mais rende, atualmente. Eu também fiz o mesmo: pesquisei e fiz uma crítica.

Se navega na internet, a toda hora você se depara com anúncios de propaganda, infográficos e vídeos, convidando a perder peso sem esforço. Geralmente apresentam a solução por meio de “dietas milagrosas”.

Muitas celebridades estão nessa faixa de dietas. Principalmente atrizes famosas, de grande visibilidade na mídia, que se tornaram não apenas adeptas, mas verdadeiras musas dessas “dietas”.

Mas eu aprendi a controlar minha alimentação, sem sair totalmente da rotina. Conclui que não deveria adotar mudanças radicais, não impondo proibições. Isto, por si, poderá garantir, como garantiu a mim, emagrecimento saudável e duradouro.

Reeduquei minha alimentação, revisando os meus erros e adotei, como complementos necessários, alguns simples suplementos alimentares.

Se funcionou perfeitamente para mim, pode dar certo para você.

Não recomendo regime alimentar, porque não me prendi a “dieta” alguma. Claro que a pessoa não deve abandonar

a ingestão de alimentos habituais. A alimentação que cada pessoa consome, diariamente e há anos, é o que preenche as necessidades específicas do indivíduo. Deve ter muito cuidado ao excluir ou incluir certos itens na alimentação.

Este plano, que criei, em verdade é mais um estilo de vida, que adotei para mim mesmo. É simples e não pode despertar interesse em submetê-lo a estudos científicos, rigorosos. Tem a vantagem de não afetar negativamente a minha saúde. Por isso, quando o apliquei em sua totalidade, o sucesso foi apenas uma questão de atitude.

CAPÍTULO 1

Coragem, Ousadia e Conquista

Querer emagrecer é tomar uma atitude arrojada, de melhorar a si mesmo.

Antes de tudo, quero alertar o leitor sobre o objetivo deste livro.

O conteúdo desta obra, uma mistura de pesquisa com autobiografia, segue um padrão de dicas, de macetes. Procuo transmitir o conhecimento, que obtive, sobretudo na prática, sobre hábitos para melhorar a qualidade de vida.

O que fiz, para emagrecer, embora não tenha sido algo complexo, foi eficiente para mim. Funcionou perfeitamente. Mas pode não ser uma decisão certa para todo mundo.

Quero aproveitar o momento para me isentar do uso incorreto das informações aqui contidas. Cabe ao leitor

toda a responsabilidade por possíveis danos ocorridos por uso irresponsável das informações aqui colecionadas.

Por exemplo: quem possui problemas de saúde não deve adotar este método.

Mas é suficiente recomendar que, apelando para o senso comum, antes de iniciar qualquer programa de emagrecimento, deve-se procurar a orientação de um profissional de saúde qualificado.

De nada adiantaria eu ter emagrecido, da forma como vou relatar, se não trabalhasse, eficientemente, para manter o equilíbrio da saúde e o peso desejável.

Eu fiz aquilo que quase todas as pessoas gordas talvez saibam que é possível, mas não tiveram coragem nem forças para realizar em si mesmas. Sei que posso ajudar pessoas a obter o mesmo sucesso que conquistei.

Mostro com toda clareza, aqui, os conhecimentos úteis que obtive. Disponibilizo um modelo, é bem verdade, mas a partir de minha própria experiência de ex-gordo.

Mas não foi aleatoriamente que busquei o emagrecimento. Estive debruçado, como todo pesquisador aficionado, sobre a farta bibliografia que apresento nas páginas finais deste livro. Ajudou muito, também, a memória dos conteúdos de formações que obtive, no passado, em Naturologia e disciplinas afins.