

EMAGRECEER

Coragem, Ousadia e Conquista

Carlos Araujo Carujo

EMAGRECEER

Coragem, Ousadia e Conquista

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

Força e Estímulo!

Busque a verdade.

Trilhe caminhos diferentes do convencional.

Aprenda o “pulo do gato”.

Sem temor, invada um campo polêmico do conhecimento, explore aspectos práticos.

Depois, fale aos amigos sobre sua experiência, das descobertas pessoais surpreendentes.

Publique um livro.

Agradecimentos

Quero dedicar, aqui, a minha gratidão aos professores do Curso de Naturologia Aplicada ao Tratamento Clínico Profissional, do Instituto Vida Natural de Curitiba-PR.

Minhas homenagens especiais ao Reitor e meu orientador, Dr. Wilson Nemes Nemer, fundador da Faculdade Hipocrática, com quem aprendi tudo o que sei sobre Trophologia.

Obrigado à mestra Lilia Wolski Nemes, por exigir aprimoramento na parte alimentar, na prática, mostrando 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 DA OBRA

PRÓLOGO

Leitura Obrigatória.

Porque este livro foi escrito.

INTRODUÇÃO

Atitude e Disciplina

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

CAPÍTULO 1

Sobrepeso e Doenças

*Existe “a fórmula”, eficaz e sem riscos,
para perder peso?*

CAPÍTULO 2

Partindo de uma fórmula simples

*Alimentação saudável e moderada,
atividade física regular,
controle de peso
e conhecimento de causa.*

CAPÍTULO 3

O Início do Processo

Perder peso espontaneamente.

Emagrecimento rápido.

Causas orgânicas e psicológicas.

Autodiagnose.

Emagrecimento consciente.

O Peso Ideal.

CAPÍTULO 4

O Índice de Massa Corporal

É preciso ir além do IMC,

para saber se o peso é realmente

adequado à altura, se está saudável.

CAPÍTULO 5

Perigos do Emagrecimento Rápido

Só existe uma maneira

de perder peso rápido,

mas naturalmente:

atividade física,

alimentação equilibrada

e suplementos alimentares.

CAPÍTULO 6

Atividade Física

Planejar a atividade física,

para alcançar melhor qualidade de vida.

CAPÍTULO 7

Caminhada

A Atividade Completa

e sem contraindicação.

CAPÍTULO 8

Programação Mental

As técnicas são simples.

Com palavras de fácil assimilação

tendo, por fundo, uma musica suave.

CAPÍTULO 9

Técnicas Vivenciais

Relaxamento,

Exercício de Imaginação Ativa,

Controle mental.

CAPÍTULO 10

O que Fiz para Emagrecer
*Adotei método personalizado.
Criei um plano de estilo de vida
que tem a vantagem de ser
totalmente inócuo à saúde.*

CAPÍTULO 11

Jejum – Emagrecimento Intermitente
*O método menos arriscado.
Jejuar não é passar fome.
O organismo trabalhando a todo o vapor.
Desintoxicar e perder peso.
Emagreci 4 quilos em um fim de semana.*

CAPÍTULO 12

Meu 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 13

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

CAPÍTULO 14

Eu emagreci!
...e se eu voltasse a ser gordo, novamente?

CAPÍTULO 15

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

CAPÍTULO 16

REFERÊNCIAS

CAPÍTULO 17

Sobre o Autor

Carlos Araujo Carujo

PRÓLOGO

Leitura Obrigatória

A Urgência com a qual este livro foi escrito.

O mundo não para de engordar. Os novos hábitos alimentares são responsáveis por números alarmantes, de gente que engorda. Estas estatísticas não param de crescer. O sobrepeso é um fator de risco para doenças do coração, diabetes e cânceres, dizem especialistas. Além disso, é esteticamente reprovável!

Este livro fala de coragem, de ousadia, de conquista. Se quiser emagrecer, tem que tomar uma atitude arrojada, de melhorar a si mesmo, como eu fiz.

Busquei a verdade, trilhei caminhos diferentes do convencional, aprendi o “pulo do gato”. Sem temor, invadi um campo polêmico do conhecimento, explorei aspectos práticos do emagrecimento. Depois, falei aos amigos sobre minha experiência, das descobertas pessoais surpreendentes. Publiquei este livro.

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 estas pessoas a obter o mesmo sucesso que conquistei.

Pode ser que as propostas sobre emagrecimento, conhecidas por você até agora, tenham seus fundamentos na astúcia, mais do que na técnica. Percebi que muitos “métodos” não se revestem de sentido prático. Por isso, a partir da pesquisa, eu construí o meu programa, estabeleci um plano válido, com base na arte que vou revelar.

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.

Eu me perguntava, ao espelho: você quer realizar o emagrecimento total, para chegar ao peso ideal, ou satisfatório, em semanas? E a resposta motivadora que me impunha era, sempre: vou conseguir!

Coloquei a mão na roda. Em determinado momento eu estava lendo, unicamente, sobre nutrição, estudando o fenômeno do emagrecimento, direto das fontes mais

respeitadas. Preferi os profissionais mais sérios, em maior número os do tronco naturológico, mas do ramo científico.

Eventualmente alguém pode dizer que o método, desenvolvido por mim, é simples demais. É exatamente esse o fundamento proposital do meu plano: a objetividade.

Muitas vezes as pessoas rejeitam uma ideia sem nem sequer ponderar, a respeito, mesmo que esta já tenha conduzido a resultados práticos. É como diz aquele famoso adágio: não sei e tenho raiva de quem sabe. Mas, cuidado. Quando se trata da saúde é preferível desprezar as pilhérias.

Montei estratégias que me fizeram perder 4 quilos em 36 horas. Depois, criei um sistema por meio do qual perdi 20 quilos em 90 dias. Em 6 meses, já havia emagrecido 34 quilos, chegando ao índice de massa corporal equilibrado. Meu peso mudou de 106 para 72 quilos. Com um trabalho de otimização psíquica, fui passando de um nível a outro.

– E depois que emagreceu...? Você me pergunta.

– Bem, continuei mantendo o mesmo peso, até hoje – faz mais de dois anos.

À medida que ia avançando, no plano, eu entendia como é que a coisa funcionava. E ao praticar, observando os resultados positivos, ganhei segurança, entusiasmo, otimismo e não pude pensar em desistir.