

Caroline Jones



A MELHOR

21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 32

DIETA

61 62 63 64 65 66 67 68 69 70 71 72

PARA VOCÊ



CONHEÇA OS PRINCIPAIS PLANOS PARA EMAGRECER E
ESCOLHA O QUE ATENDE MELHOR ÀS SUAS NECESSIDADES



SEXTANTE

COM PREFÁCIO DA CIENTISTA
DA NUTRIÇÃO BRIDGET BENELAM

Sumário

Prefácio	7
Introdução	10
Detox	17
Dieta dos 2 Dias	22
Dieta dos 17 Dias	27
Dieta dos Alimentos Crus	32
Dieta do Dr. Atkins	38
Dieta de Cambridge	44
Dieta Clean and Lean	49
Dieta Dukan	54
Dieta do Grapefruit	59
Dieta de Hay	64
Dieta da Hipnose	69
Dieta do Índice Glicêmico	74
Dieta da Inversão	79
Dieta Macrobiótica	84
Dieta Mediterrânea	89
Dieta Nórdica	94
Dieta dos Países Magros	99
Dieta Paleolítica	104
Dieta Perricone	109
Dieta do Ponto Z	114
Dieta de Pritikin	119

Dieta de Scarsdale	125
Dieta das Seis Refeições por Dia	129
Dieta Sem Glúten	135
Dieta da Sopa de Repolho	140
Dieta de South Beach	145
Dieta do Tipo de Personalidade	151
Dieta do Tipo Sanguíneo	156
Dieta dos Viciados em Açúcar	162
Vigilantes do Peso	167
Orientações alimentares	172

Prefácio

Para emagrecer com saúde, os especialistas aconselham que a perda de peso seja de 0,5 a 1 quilo por semana. Na prática, isso significa reduzir a ingestão calórica em cerca de 500 calorias por dia, o que equivale a consumir em média 1.500 calorias diárias no caso de uma mulher. Tecnicamente, emagrecer é bastante simples: se você consumir menos calorias do que irá queimar, haverá perda de peso. Muitas das estranhas e maravilhosas teorias sobre o funcionamento das dietas da moda simplesmente se resumem à ingestão de pouquíssimas calorias.

No entanto, emagrecer de forma saudável não tem a ver apenas com calorias, mas também com a qualidade da alimentação e a garantia de que os alimentos consumidos fornecem todos os nutrientes de que você precisa para ter boa saúde. Equilíbrio e variedade são fundamentais, e qualquer plano de emagrecimento que proponha a exclusão de determinados alimentos ou grupos de alimentos (por exemplo, laticínios ou carboidratos) aumentará o risco de carência de vitaminas, minerais ou fibras, o que pode acarretar distúrbios no organismo.

Consultar um médico antes de iniciar uma dieta é fundamental tanto para as pessoas com problemas de saúde quanto para aquelas que acreditam ter tudo sob controle. Desequilíbrios como hipertensão arterial, colesterol alto ou hiperglicemia podem passar despercebidos e devem ser levados em consideração na hora de escolher a melhor forma de emagrecer. Dietas baseadas em proteínas ou que estimulam o jejum ou um consumo muito baixo de calorias podem ser perigosas.

Qualquer pessoa que já tentou emagrecer sabe que não é fácil – a partir do momento em que alimentos saborosos e de baixo

custo estão prontamente disponíveis, restringir o consumo de comida contraria milhares de anos de evolução. Pesquisas mostram que, entre aqueles que atingem a meta de emagrecimento, infelizmente, cerca de 80% voltam a engordar em um ano. Os maiores desafios costumam ser a sensação de fome e a restrição de alimentos.

O bem-estar emocional é outra grande questão a ser enfrentada. Na prática, ninguém escolhe o que vai comer e beber apenas pelo valor nutricional e pelos possíveis benefícios à saúde. Inúmeros fatores sociais e psicológicos influenciam nossos hábitos alimentares. A comida – em especial os itens ricos em calorias que cortamos durante a dieta – proporciona uma recompensa emocional à qual somos naturalmente atraídos. Por isso, quando evitamos esses alimentos, ficamos deprimidos.

Quando somamos a isso as percepções negativas em torno do excesso de peso e da obesidade em nossa sociedade, fica claro que, para muitos, emagrecer é um desafio tanto do ponto de vista emocional quanto do físico.

Mas a boa notícia é que, segundo pesquisas, é possível emagrecer definitivamente, sem voltar a engordar. Os indivíduos bem-sucedidos nesse processo exercitam a “restrição flexível”, ou seja, vigiam o que comem, mas não excluem da dieta os alimentos de que gostam e não se deixam abalar por pequenos deslizes. Eles tendem a ser fisicamente ativos e não perdem tempo com hábitos sedentários, como assistir à TV. Seguem uma alimentação com pouca gordura e ingerem porções moderadas capazes de mantê-los saciados e de evitar a sensação de privação. Além de desfrutar do café da manhã, esses indivíduos mantêm um plano alimentar estruturado tanto durante os dias úteis quanto nos fins de semana e monitoram o peso regularmente.

Embora não exista uma “receita de bolo” a ser seguida por todos nem uma poção mágica para o emagrecimento, ter esses

princípios em mente pode ajudá-lo a escolher o plano mais adequado para você.

Para alcançar o peso almejado, a maior parte das pessoas só consegue seguir um padrão alimentar fora da sua realidade durante um período limitado. O verdadeiro desafio, depois que se perdem aqueles quilos indesejados, é impedir que eles voltem. No entanto, se você efetuar mudanças duradouras em sua alimentação e seu estilo de vida, poderá manter a boa forma pelo resto da vida.

Bridget Benelam
Cientista sênior da nutrição,
Fundação Britânica de Nutrição

Introdução

Pesquisas revelam que 6 em cada 10 mulheres admitem querer emagrecer desesperadamente – ou seja, mais da metade da população feminina conta calorias ou simplesmente se recusa a comer guloseimas no dia a dia.

Considerando-se que o peso é uma preocupação universal, não surpreende que muitas pessoas se disponham a experimentar qualquer dieta que ouvem falar que funciona. Entretanto, com tantos conselhos conflitantes e tantas dietas em voga, como saber qual é a mais indicada para você?

Dê uma olhada em qualquer banca de revista ou prateleira de livraria. Você será bombardeado com as mais recentes promessas de emagrecimento, que vão de dietas que eliminam gordura ou cortam carboidratos às que estimulam o consumo de superalimentos ou a prática do jejum.

É fato que todo ano surge mais uma dieta da moda que varre a nação. E, para alguns, todas essas tentativas são em vão. Na verdade, pesquisadores calculam que uma mulher passe, em média, 30 anos de sua vida preocupada com o peso, tentando eliminar uns quilinhos a mais com uma dieta.

O problema é que não existe um manual único de dietas. Por isso, testar a mais comentada do momento ou seguir os conselhos de uma pessoa que emagreceu com esse plano – ainda que seja uma celebridade – não é garantia de sucesso.

Você deve saber, por experiência própria, que o fato de sua melhor amiga ter emagrecido 9 quilos com o Vigilantes do Peso, por exemplo, não significa que você também conseguirá. E, embora sua atriz favorita siga a Dieta do Tipo Sanguíneo, pode ser que ela não funcione com você, apesar de todos os seus esforços.

A verdade que a altamente lucrativa indústria de dietas prefere manter em segredo é que seria possível poupar muito tempo, dinheiro e estresse se houvesse um método que combinasse uma determinada dieta e as peculiaridades de cada um de nós. É aí que entra este livro que você tem em mãos.

A *melhor dieta para você* não é mais um livro de dieta – já existem tantos sobre o assunto! Trata-se de um guia acessível dos melhores (e, em alguns casos, piores) programas de dieta, para que você não precise se tornar um especialista em todos eles.

Nas páginas seguintes você encontrará uma análise abrangente das 30 principais dietas modernas, da Dukan à Detox, em que explicamos sua filosofia, sua história e seus programas alimentares e de exercícios. Depois, realizamos uma avaliação mais crítica dos prós e dos contras, considerando o tipo físico, a personalidade e o estilo de vida aos quais a dieta é indicada. Também enfatizamos os pontos mais contraditórios dos argumentos científicos, além de outras preocupações com a saúde.

Nossas orientações não só irão garantir que você tome a decisão certa em relação à dieta mais apropriada para sua realidade, como também vão ajudá-lo a encontrar um programa alimentar saudável que possa ser adotado para a vida inteira.

Uma breve história das dietas

Se você acha que as dietas são uma obsessão moderna, reveja seus conceitos. As origens da expressão “fazer dieta” – que, literalmente, significa “a prática de ingerir alimentos de maneira regulada com o objetivo de perder peso corporal” – remontam aos gregos antigos. Porém, na época, *diatia*, palavra grega que deu origem a “dieta”, descrevia toda uma abordagem holística de corpo e mente que estimulava a moderação em tudo na vida – não apenas no consumo de comidas e bebidas – a fim de garantir a felicidade e a boa saúde.

A dieta com o único objetivo de eliminar os quilos extras só se popularizou a partir do século XIX, sobretudo porque não era muito comum estar acima do peso. Se o indivíduo não fosse um comerciante bem-sucedido, um clérigo rico ou um aristocrata, ele simplesmente não tinha acesso a comida suficiente para ficar gordo.

A epidemia de obesidade que se verifica hoje se deve, em grande parte, à abundância de comida barata e altamente calórica. Não é de surpreender que as pessoas fossem mais magras há 200 anos, quando precisavam fazer mais trabalho pesado, os alimentos eram mais escassos e as condições de vida eram mais difíceis. Figuras históricas famosas por serem gordas, como o rei Henrique VIII – que, aos 50 anos, pesava mais de 190 quilos e tinha 132 centímetros de cintura –, eram excepcionalmente privilegiadas, a exceção da exceção.

O poeta romântico inglês Lorde Byron teria iniciado uma das primeiras dietas da moda no início do século XIX. Byron tinha tendência a engordar e seu peso variava entre 89 e 57 quilos. Assim, para manter a aparência “pálida e frágil” que era comum durante o período romântico, o poeta exaltava as vantagens de uma “dieta à base de batata e vinagre”.

Como era famoso e altamente influente, Byron foi muito criticado por dar um péssimo exemplo aos jovens e aos que se impressionavam com facilidade. Nas palavras de um médico na época: “Nossas jovens estão crescendo num estado de semi-inanição, com medo de se sujeitarem ao horror dos discípulos de Lord Byron.”

No entanto, foi somente décadas depois que os vitorianos ajudaram a dar o pontapé inicial nas dietas da moda. De fato, uma das primeiras dietas com baixo consumo de carboidratos a conquistar um público abrangente foi publicada pelo agente funerário William Banting em 1863.

As privações provocadas pelas duas guerras mundiais e pela

crise econômica pouco fizeram para interromper a ascensão dos regimes da moda. Nos anos de boom do pós-guerra não houve meio de deter a crescente indústria das dietas.

Novos programas de emagrecimento foram surgindo cada vez mais rápido, do Vigilantes do Peso ao Dr. Atkins, chegando às atuais Dieta Dukan e Dieta dos 2 Dias. Experimentamos praticamente todas as maneiras possíveis de emagrecer – e, ao longo do processo, enriquecemos bastante seus criadores. O negócio das dietas é hoje uma indústria global em franco crescimento e, apesar da recente recessão mundial, não mostra sinais de declínio.

O grau de segurança – ou a eficácia – de muitas dessas dietas tem sido alvo de críticas das comunidades médica e científica ao longo dos anos. Cada dieta parece ter o mesmo número de céticos e fãs. A obesidade se tornou oficialmente uma epidemia moderna, e a quantidade de maneiras novas e exóticas de eliminar o excesso de peso cresce em velocidade proporcional ao aumento da nossa barriga.

Ironicamente, depois de 2 mil anos experimentando dietas radicais, das mais excêntricas às perigosas, pesquisas recentes indicam que os gregos antigos talvez tivessem mesmo a melhor solução. O filósofo Sócrates disse certa vez que o segredo para a saúde e a felicidade estava em fazer “tudo com moderação, nada em excesso”.

Hoje, grande parte dos especialistas em dietética concorda que uma dieta moderada, aliada a exercícios físicos, é a melhor forma de manter o peso. Além disso, a dieta mediterrânea é vista hoje como o plano alimentar mais saudável do mundo. Na verdade, os gregos antigos praticavam inclusive a versão deles da última moda em termos de dieta: o jejum periódico, que ajuda a descansar o corpo e a reduzir o peso. Se tivéssemos dado ouvidos a eles antes...

Porém, a ciência moderna nos proporciona algo novo em relação ao controle do peso: técnicas que determinam as dietas mais

adequadas a cada pessoa. O avanço de testes genéticos e de personalidade indica que estamos perto de criar um programa totalmente customizado, adequado à fisiologia, à personalidade e ao estilo de vida de cada um. E se há uma coisa em que os especialistas em dietética concordam é que, para obter sucesso, a pessoa precisa de uma dieta que tenha sido feita para ela.

No futuro, por determinado preço, todo mundo poderá obter um programa alimentar adequado à sua personalidade e ao seu DNA e específico para as próprias necessidades biológicas. Enquanto esse dia não chega, um bom ponto de partida é, com a ajuda deste livro, reduzir as alternativas entre as dietas disponíveis. Afinal, independentemente do programa que escolher, se você tomar uma decisão mais bem fundamentada, os resultados serão melhores e mais duradouros – o que, em última análise, é o que mais desejamos.

As dietas ao longo do tempo

1000 a.C. Dieta da Moderação

Os gregos antigos seguiam uma política de moderação e a prática do equilíbrio entre alimentação, exercícios físicos e sono. Tinham muito conhecimento sobre saúde e nutrição e perceberam que homens com sobrepeso tinham problemas cardíacos.

Década de 1820 Dieta de Vinagre e Água

Para promover a limpeza e purificar o corpo, Lorde Byron bebia vinagre todos os dias e comia batatas mergulhadas no condimento. Os efeitos colaterais incluíam vômito e diarreia. Seu regime radical lhe causou inúmeros problemas de saúde.

Década de 1860 Dieta de Banting

Provavelmente a primeira dieta com restrição de carboidratos. O folheto de William Banting, *Carta sobre a corpulência endereçada ao público*, apresentava uma rígida dieta com restrição de carboidratos e calorias. Com ela, o ex-obeso agente funerário britânico eliminou impressionantes 21 quilos em 12 meses depois de ficar gordo a ponto de não conseguir amarrar os próprios sapatos.

1900 Fletcherismo

O empresário americano Horace Fletcher tinha engordado tanto que não conseguia convencer nenhuma corretora a lhe vender um seguro de vida. Determinado a emagrecer, ele criou o fletcherismo, que promovia a mastigação ininterrupta até que todos os “benefícios” do alimento tivessem sido absorvidos, eliminando o material fibroso remanescente. Perdeu 18 quilos e ganhou o apelido de Grande Mastigador depois da popularização do método.

Década de 1920 Dieta da Contagem de Calorias

Na década de 1920, a moda da figura esquelética e masculinizada entre as mulheres ajudou a aumentar a popularidade desse método como forma de emagrecer. A Dra. Lulu Hunt Peters publicou *Diet & Health: With Key to the Calories* (Dieta e saúde: com tabela de calorias) em 1918. Com milhões de exemplares vendidos, o livro se tornou o primeiro best-seller das dietas. Segundo ela, as mulheres deveriam encarar a comida a partir da quantidade de calorias que continha e não consumir mais de 1.200 por dia.

Década de 1930 Dieta de Hay

Criada pelo médico americano William Hay, baseava-se na ideia de que a comida era proteína, amido ou neutra. Proteína e amido, de acordo com ele, não deveriam ser ingeridos na mesma refeição. Entre os seus seguidores mais famosos estava o fabricante de automóveis Henry Ford.

Década de 1940 Dieta da Limonada (Master Cleanse)

O guru da nutrição Stanley Burroughs criou a Dieta da Limonada, em que a pessoa deveria ingerir somente uma mistura de água com sumo de limão, pimenta-de-caiena e xarope de bordo. A abordagem continua popular, apesar de ser considerada perigosa pelos nutricionistas.

Década de 1950 Dieta da Sopa de Repolho

Seu criador é desconhecido, mas a popularidade dessa dieta extenuante persiste até hoje. O programa dura sete dias e consiste basicamente em sopa de repolho, além de frutas, legumes, verduras e uma pequena quantidade de carne.

1963 Vigilantes do Peso

O famoso sistema de pontos que permite emagrecer junto com outros seguidores do programa foi criado na década de 1960 por Jean Nidetch, que se descrevia como uma “dona de casa acima do peso obcecada por biscoitos doces”.

1972 Dieta do Dr. Atkins

O Dr. Robert Atkins elaborou essa dieta, rica em proteínas, com base em seus experimentos para perda de peso. Em 1972 publicou o livro *A dieta revolucionária do Dr. Atkins*, que vendeu dezenas de milhões de exemplares. Em 2002, outro livro de sua autoria, *A nova dieta revolucionária do Dr. Atkins*, popularizou o programa ainda mais.

Década de 1980 Dieta de Pritikin

Criada pelo engenheiro americano Nathan Pritikin nos anos 1970, mas popularizada no início da década de 1980, a dieta foi um dos primeiros programas alimentares a destacar os benefícios para o coração, aconselhando o consumo de alimentos com pouca gordura, pouco sal e muitas fibras. Pritikin começou a se interessar por nutrição depois que recebeu, aos 41 anos, o diagnóstico de doença cardíaca avançada.

1997 Dieta do Tipo Sanguíneo

No livro *A Dieta do Tipo Sanguíneo*, o naturopata Peter D'Adamo alegou que as pessoas deveriam ingerir alimentos compatíveis com o próprio tipo sanguíneo. Apesar da falta de comprovação científica, a dieta logo se popularizou entre celebridades.

2000 Dieta Dukan

Pierre Dukan, um clínico geral francês, desenvolveu um programa alimentar para tratar pacientes obesos na década de 1970, mas foi somente em 2000, ao publicar seu livro na França, que sua dieta, rica em proteínas e pobre em carboidratos, se popularizou.

2013 Dieta dos 2 Dias

Também chamada de Dieta do Jejum, o programa envolve se alimentar normalmente por cinco dias e restringir o consumo de calorias durante dois dias não consecutivos por semana. É a mais nova tendência. Como muitas dietas modernas, esta promete reduzir o risco de câncer e de doenças cardíacas.

Detox

Um conjunto de dietas restritivas que pregam uma alimentação à base de frutas, legumes e verduras para eliminar as toxinas – e, junto com elas, a gordura.

Promessa de emagrecimento

Alega-se que as dietas Detox expulsam os venenos do organismo, eliminam a gordura em excesso, melhoram a digestão, limpam a pele, tonificam cabelos e unhas, fortalecem o sistema imunológico, acabam com a celulite e aumentam os níveis de energia.

A premissa da desintoxicação se baseia na antiga crença grega de que, para nos mantermos saudáveis, precisamos eliminar o “lixo tóxico” do organismo. Originalmente, havia também um elemento espiritual, além do jejum, que continua sendo praticado por pessoas de muitas crenças.

Nos últimos anos, a ideia de fazer a limpeza do organismo voltou a se popularizar. A palavra “detox”, por exemplo, ganhou destaque no reino dos produtos saudáveis e foi incorporada a diversos programas de dieta.

Atualmente, há várias formas de desintoxicação, das dietas à base de suco às “purificações” diárias, passando pela desintoxicação com limão, muitas indicadas inclusive por celebridades.

Um dos programas de desintoxicação é a Dieta da Limonada (Master Cleanse). Ela orienta você a tomar uma mistura de água, limão, pimenta-de-caiena e xarope de bordo até seis vezes por dia durante 10 dias. No entanto, os médicos advertem que dietas de desintoxicação radicais como essa podem ser muito perigosas.

O programa alimentar

Cada um dos muitos livros que ensinam a dieta da desintoxicação apresenta um método próprio para limpar o organismo – um apela para os temperos, outro para a ingestão de purês de legumes, etc. –, mas a maioria se concentra no conceito de pouquíssimas calorias, basicamente na forma de líquidos. Essas dietas podem durar de um dia até um mês. Todas giram em torno da proibição de alguns alimentos, como os industrializados, e do consumo de uma lista extremamente restrita que inclui frutas, legumes e verduras.

Algumas dietas detox são ricas em fibras para auxiliar a limpeza do organismo e outras envolvem o jejum total por curtos períodos de tempo. Evitar cafeína e álcool e eliminar alimentos com potencial alergênico, como trigo e laticínios, são algumas regras comuns. Há ainda as que recomendam o uso de ervas e outros suplementos, bem como lavagens intestinais.

Em geral, as detox seguem três etapas básicas: primeiro, restringem a alimentação para eliminar todo o lixo do organismo; depois reintroduzem alimentos de origem vegetal; por último, ampliam o cardápio, incluindo uma variedade maior de alimentos, ainda muito saudáveis.

Exercícios

A maioria das dietas detox não recomenda a prática de atividades físicas a não ser a ioga, uma vez que o baixo consumo de calorias não fornece energia suficiente para fazer exercícios.

Como funciona

A desintoxicação se baseia no conceito de que o organismo precisa se livrar das “toxinas” indesejadas – substâncias prejudiciais à saúde que armazenam o excesso de gordura.

É claro que nosso organismo tem um sistema próprio de desintoxicação que inclui rins, fígado e até a pele. No entanto, os adeptos das dietas detox acreditam que existe uma sobrecarga de toxinas na alimentação moderna e no meio ambiente. Como nosso sistema evolutivo não consegue lidar com ela, essas toxinas se acumulam, causando distúrbios como ganho de peso, celulite, dor de cabeça e problemas de pele.

São poucos os registros científicos que sustentam essa teoria, mas o argumento inicial diz que, uma vez livre das toxinas, as funções orgânicas melhoram e o metabolismo funciona de forma mais eficiente, ajudando a eliminar os quilos em excesso.

EXEMPLO DE CARDÁPIO DIÁRIO

Ao acordar	Água morna com gotas de suco de limão
Café da manhã	Mingau de aveia preparado com leite de amêndoas e frutas vermelhas; chá de ervas
Lanche	Maçã e um punhado de amêndoas
Almoço	Sopa de legumes com sementes de abóbora torradas (sem pão)
Lanche	Palitos de cenoura com homus (pasta de grão-de-bico)
Jantar	Peixe com legumes cozidos no vapor

Para quem é indicada?

Estilo de vida: Pessoas que exageram em datas festivas ou durante períodos de estresse no trabalho mas conseguem se concentrar na saúde nos intervalos entre eventos e compromissos sociais.

Personalidade: Indivíduos com muita concentração, que não se entediam com facilidade e precisam de estrutura. Pessoas extremamente determinadas, que não desistem rápido e seguem um plano até o fim.

Tipo físico: Para quem sofre de inchaço, a natureza rica em fibras das dietas detox pode ajudar a melhorar o sistema digestivo.

PRÓS	CONTRAS
<ul style="list-style-type: none">• A desintoxicação não demora muito tempo para acontecer e os resultados são rápidos, o que pode aumentar a autoconfiança.• É comum ter menos vontade de ingerir açúcar e tomar café, além de se sentir satisfeito com porções menores.• As dietas detox estimulam bons hábitos alimentares, como consumir mais frutas, verduras e legumes, beber mais água e eliminar a cafeína, o álcool e os alimentos processados. Também faz com que você reflita acerca do que está comendo.	<ul style="list-style-type: none">• As dietas detox podem levar à monotonia, e é preciso ter muita força de vontade para se manter fiel a elas.• Os programas que limitam demais as proteínas ou exigem jejum podem provocar fadiga.• Em muitos casos, são pobres em nutrientes, levando a deficiências e à baixa imunidade.• Comprar os sucos ou suplementos indicados pode sair caro e essas dietas dificultam a socialização, uma vez que poucos restaurantes e bares oferecem cardápios compatíveis.• Grande parte do peso eliminado no início será sob a forma de líquidos e poderá ser rapidamente recuperado assim que a dieta terminar.

Alguma preocupação com a saúde?

Muitos médicos afirmam que não há argumentos científicos que sustentem o sucesso das dietas detox. Segundo eles, o organismo é perfeitamente capaz de se livrar, por si só, das substâncias nocivas.

Quando você priva seu organismo de calorias, ele libera as cetonas, substâncias químicas que podem provocar náusea, desidratação, tontura e irritabilidade. Além disso, a contínua deficiência de proteínas faz com que o organismo decomponha os próprios músculos e pode comprometer o sistema imunológico.

Alimentos como trigo e laticínios, que costumam ser proibidos nessas dietas, são uma fonte importante de nutrientes, portanto torna-se potencialmente prejudicial excluí-los da alimentação. As pessoas que suspeitam de alergia a laticínios ou trigo devem buscar um diagnóstico adequado de um médico especializado.

Faz sentido, de fato, evitar a ingestão excessiva de cafeína, álcool e alimentos ricos em gordura e açúcar. No entanto, a desintoxicação é uma forma muito radical de lidar com a questão, e é impossível se manter desintoxicado por muito tempo. Uma abordagem melhor a longo prazo é seguir uma alimentação balanceada, que inclua cinco porções de frutas, verduras e legumes por dia, cereais integrais, carne magra, peixes e laticínios com pouca gordura.

Consulte seu médico antes de começar qualquer dieta, especialmente uma tão radical quanto um plano de desintoxicação, que pode causar mais problemas de saúde para pessoas com doenças preexistentes, como diabetes, e pode ser perigosa para gestantes e lactantes.

Para saber mais...

Leia: *Detox Yourself: Feel the Difference in 7 Days*, Jane Scrivner (Piatkus, 2007).

INFORMAÇÕES SOBRE A SEXTANTE

Para saber mais sobre os títulos e autores
da EDITORA SEXTANTE,
visite o site www.sextante.com.br
e curta as nossas redes sociais.

Além de informações sobre os próximos lançamentos,
você terá acesso a conteúdos exclusivos
e poderá participar de promoções e sorteios.



www.sextante.com.br



facebook.com/esextante



twitter.com/sextante



instagram.com/editorasextante



skoob.com.br/sextante

Se quiser receber informações por e-mail,
basta se cadastrar diretamente no nosso site
ou enviar uma mensagem para
atendimento@sextante.com.br

Editora Sextante
Rua Voluntários da Pátria, 45 / 1.404 – Botafogo
Rio de Janeiro – RJ – 22270-000 – Brasil
Telefone: (21) 2538-4100 – Fax: (21) 2286-9244
E-mail: atendimento@sextante.com.br