

Sumário

Apresentação VII

Prefácio XVII

Capítulo 1

Escolha Consciente dos Alimentos 1

1.1 O que comer? 1

1.2 Bases para a escolha 2

1.2.1 Busque o equilíbrio 2

1.2.2 Escolha consciente dos alimentos 3

1.3 Água 4

1.3.1 Quanto eu devo ingerir? 5

1.3.2 Eu não gosto de água. O que devo fazer? 5

1.3.3 E Água com gás, chás? E os refrigerantes zero? E as bebidas aromatizadas de baixa caloria hidratam? 6

1.4 Frutas, legumes, verduras e cogumelo 6

1.4.1 Cogumelos 8

1.4.2 Algas marinhas 9

1.4.3 Para aumentar o consumo de vegetais 9

1.4.4 Curiosidades 10

1.4.5 Safra de legumes e verduras 10

1.5	Nozes e sementes	13
1.5.1	Por que incluir nozes e sementes na sua rotina?	13
1.5.2	Como consumir as castanhas e as sementes	13
1.6	Cereais, grãos e feijões	14
1.6.1	Porque incluir cereais, grãos e feijões no seu dia a dia	14
1.6.2	E o trigo? E o glúten? Pode?	14
1.6.3	E a dieta do índice glicêmico (IG)?	16
1.7	Óleos e a manteiga ghee	17
1.7.1	Qual óleo usar para cozinhar?	18
1.8	Carnes, aves, peixes e ovos	18
1.8.1	E os frios?	19
1.9	Laticínios	19
1.9.1	O que é que o leite tem? Lactose tem!	19
1.9.2	Leite e alergia? Leite e doenças autoimunes? Leite e osteoporose?	20
1.9.3	O que fazer? Tomo leite ou não?	21
1.9.4	Escolhendo os queijos	21
1.10	Alimentos ultraprocessados: a industrialização e o processamento	22
1.11	Açúcares e bebidas adoçadas	26
1.11.1	Quais são as melhores opções para adoçar?	27
1.11.2	Adoçantes	27
1.11.3	Perguntas e respostas sobre os adoçantes	28
1.12	Álcool: uma taça de vinho por dia?	28
1.12.1	Álcool e perda de peso	29
1.12.2	Oitodicas para beber com moderação	30

1.13	Alimentos funcionais e suplementos, mito ou verdade?	30
1.13.1	Chocolate, um alimento funcional?	32
1.13.2	Café?	33
1.13.3	O Uso de suplemento de vitaminas e minerais está indicado?	33
1.14	Os contaminantes ambientais e os organismos geneticamente modificados	34
1.14.1	Contaminantes ambientais	34
1.14.2	Organismo geneticamente modificado – os transgênicos?	37
1.15	Alimentos orgânico	39
1.15.1	Onde encontrar produtos orgânicos	42
1.16	O que seria a destoxificação?	42
1.17	Referências	45

Capítulo 2

Transforme a Sua Relação com a Comida

49

2.1	Por que eu como?	49
2.2	Torne o ato de se alimentar mais consciente	50
2.2.1	Definindo conceitos	51
2.2.2	Fome e saciedade	52
2.2.3	Diferenciando as vontades	53
2.2.4	Exemplificando o comer consciente	54
2.2.5	Reconhecendo a fome emocional	54
2.3	Como comer?	56
2.3.1	Varie as escolhas	56
2.3.2	Faça as refeições que foram programadas e quando estiver com fome	57
2.3.3	Coma em ambientes apropriados e não realize outra atividade	58

2.3.4	Coma em porções menores	59
2.3.5	Coma devagar	59
2.3.6	Procure comer mais em casa	60
2.3.7	Coma com o outro	61
2.3.8	Quando parar de comer?	61
2.3.9	Prepare a sua refeição	61
2.3.10	Motive-se	62
2.4	Planejamento da semana	62
2.4.1	Planeje os eventos sociais	63
2.4.2	Hoje é dia de comer fora	63
2.4.3	Aprenda a comer e a pedir	64
2.5	Por que as dietas da moda não funcionam?	65
2.5.1	Exemplos de dietas da moda	67
2.5.2	Consequências das dietas da moda	68
2.5.3	Conclusão sobre as dietas da moda	69
2.6	Dieta do DNA?	70
2.7	Referências	72

Capítulo 3

	<i>Criatividade na Cozinha</i>	75
3.1	Um pouco sobre gastronomia	75
3.1.1	Alguns movimentos <i>gastronômicos</i>	77
3.2	O paladar	78
3.3	Organizando a cozinha	80
3.3.1	Utensílios básicos na cozinha	81
3.3.2	Cuidados em casa para reduzir a exposição tóxica (e ter um Estilo de Vida Orgânica)	82
3.3.3	Indo às compras	83
3.3.4	Organizando os alimentos em casa	85
3.3.5	Como deixar a cozinha mais verde	88

3.4	Criatividade no cardápio	88	
	3.4.1 Criatividade pela manhã	88	
	3.4.2 Criatividade no almoço – trabalho	90	
	3.4.3 Criatividade nos lanches	92	
	3.4.4 Criatividade à noite	95	
3.5	Tornando a cozinha prática	97	
	3.5.1 As vantagens do congelamento	97	
	3.5.2 Algumas dicas de congelamento, descongelamento	98	
	3.5.3 Algumas dicas de pré-preparo	99	
3.6	Como garantir sabor nas preparações	101	
	3.6.1 Sal	101	
	3.6.2 Ervas e especiarias	102	
	3.6.3 Gorduras	104	
	3.6.4 Mais sabor ainda	105	
3.7	Mais variedade na alimentação	105	
	3.7.1 As nove maneiras saudáveis de preparar legumes, verduras e sobremesas	106	
	3.7.2 Mais ideias para incluir legumes e verduras no cardápio	108	
	3.7.3 O segredo das saladas	109	
	3.7.4 Sopas	109	
	3.7.5 Variando o arroz com feijão do dia a dia	110	
3.8	Técnicas culinárias clássicas	110	
	3.8.1 Processo de germinação	113	
	3.8.2 Substituindo ingredientes	115	
	3.8.3 Algumas dicas de livros de culinária	116	
3.9	Referências	117	

Capítulo 4

Integração Corpo-Mente para a Saúde e o Bem-Estar 119

- 4.1 Integração corpo-mente 119
- 4.2 Conhecendo o intestino 125
 - 4.2.1 Desequilíbrio do funcionamento do intestino 127
 - 4.2.2 Eixo intestino-cérebro 129
- 4.3 Durma bem 131
 - 4.3.1 Benefícios do sono 132
 - 4.3.2 O que fazer para uma noite tranquila de sono? 132
 - 4.3.3 Evite 133
 - 4.3.4 Distúrbios do sono 133
 - 4.3.5 Obesidade e o sono 134
- 4.4 Respire 136
 - 4.4.1 Por que praticar a respiração consciente? 136
 - 4.4.2 Como praticar a respiração consciente? 137
 - 4.4.3 Alguns exercícios para tentar em casa e no trabalho 137
- 4.5 Medite 138
- 4.6 Relaxe 140
 - 4.6.1 Técnicas de relaxamento 141
- 4.7 Mexa-se 144
 - 4.7.1 Exercícios na promoção da saúde 145
 - 4.7.2 Qual o melhor exercício? 147
 - 4.7.3 Exercício e perda de peso 148
 - 4.7.4 Comportamento sedentário 151
- 4.8 Referências 152

Capítulo 5

O Plano 155