

DIEGO PALADINI DAFNE AMARO

DÁ PRA SER
Saudável
SEM SER
chato

))(Academia

Trecho antecipado para divulgação. Venda proibida.

SUMÁRIO

MODO de LEITURA 8



EXERCÍCIOS 10



ALIMENTAÇÃO 60

60 RECEITAS

PARA
UMA VIDA

FELIZ

DOCES E SALGADAS

134



SUCOS

QUE A GENTE
AMA

167

Trecho antecipado para divulgação. Venda proibida.

PRODUTIVIDADE 172



SONO 204



MOTIVAÇÃO 222

MOTIVAÇÃO

EXTRA

para

DIAS DIFÍCEIS

252

— REFERÊNCIAS —

BIBLIOGRÁFICAS

254

OLÁ,

GOIABAS!

“Goiaba” é o jeito carinhoso com que muitos amigos queridos nos chamam, e o modo que nos acostumamos a chamar as pessoas que mais amamos, ao lado da nossa família e de nossos amigos, os espectadores do *Saúde na Rotina*. A eles dedicamos este livro, que é uma obra coletiva.

Poderíamos simplificar e dizer que ele foi escrito a quatro mãos, pela Dafne e por mim, no pouco tempo livre que temos hoje, já que além de criar conteúdo pro *Saúde na Rotina*, cuidamos do nosso outro projeto chamado Organiza Dafne, em que damos dicas de organização e produtividade.

Poderíamos também reconhecer a imensa paz de espírito que nossos cachorros, Zen e Feroz, nos dão, e assumir publicamente que não seríamos capazes de trabalhar tantas horas por semana se não tivéssemos pequenos momentos de relaxamento ao longo do dia, trocando carinhos ou jogando bolinhas para eles correrem atrás. Então, seria justo dizer que o livro foi escrito a 4 mãos e 8 patas.

Porém, isso também seria impreciso. Este livro é fruto do conhecimento adquirido durante anos e anos de estudo, facilitado pelo acesso que tivemos a livros, cursos, revistas científicas, professores, colegas nutricionistas, médicos, profissionais de diversas áreas, incluindo o audiovisual. Aí já seriam 8 patas e dezenas de mãos.

Entretanto, ainda estaríamos longe de descrever como nos sentimos em relação à escrita deste livro. Ele tem um pouco de cada uma das pessoas que assistem aos nossos vídeos. Sabe aquele comentário que você deixou e achou que a gente não tinha lido? A gente leu. Sabe aquele clique no *like* que a gente pediu pra você dar se tivesse gostado do vídeo? Aquela vez que você compartilhou uma dica nossa com uma amiga ou um amigo?

Este livro é seu. E a gente agradece muito por você ter nos ajudado a trazer pro mundo *off-line* as nossas melhores dicas. Nosso objetivo, desde o começo do *Saúde na Rotina*, era facilitar o acesso das pessoas a informações que as ajudassem a ser mais saudáveis. Num mundo cheio de extremismos, acreditamos que todo mundo tem o direito de saber que dá pra ser saudável sem radicalismos.

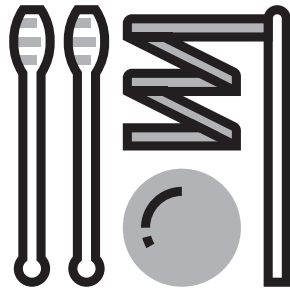
Essa é a nossa luta. Tentar esclarecer dúvidas sobre emagrecimento, exercício, nutrição, perda de peso, pra que você possa ter mais controle sobre sua própria vida e fazer escolhas conscientes. Algumas vezes, a gente consegue. Outras, a gente fica só na tentativa. Mas seguimos tentando. A vida é vivida andando pra frente.

E como legítimo(a) coautor(a) deste livro, queremos que você fique à vontade para, assim que acabar de ler, dá-lo a alguém. De preferência a alguém que não possa comprar. Assim, as dicas não ficam paradas na estante, e você passa adiante o que a gente mais gosta de fazer: colocar mais saúde na rotina das pessoas.

Depois de ler, conta pra gente o que você achou em nossas redes sociais usando a hashtag #LivroSaúdenaRotina.

Boa leitura :)

Dafne e Diego (Goiabas)



EXERCÍCIOS

Trecho antecipado para divulgação. Venda proibida.



PERDER PESO

OU EMAGRECER?

Talvez essa seja a confusão mais comum que as pessoas fazem ao conversar sobre saúde e exercícios. “Preciso perder uns quilinhos”, ou “Estou no meu peso ideal” são frases que você já ouviu dezenas de vezes. O problema é que o conceito por trás delas é a ideia que perder peso e emagrecer são sinônimos. Pois saiba que não. Quem assiste a nossos vídeos já está até enjoado de ouvir, mas é sempre bom lembrar: o emagrecimento está ligado à diminuição da porcentagem de gordura do corpo. A perda de peso é uma ideia mais grosseira. Se por um acidente acontecer de perdermos um dedo do pé, automaticamente estaremos mais leves. Porém, não estaremos mais saudáveis.

PERDER PESO É SIMPLES



Outro exemplo que poderíamos dar é menos agressivo: se você tiver bastante cabelo (e estiver disposto a passar por essa experiência científica amadora), pese-se sem roupa numa balança bem precisa. Depois vá ao cabeleireiro e peça para cortar o cabelo mais curto possível. Melhor, fique careca. Volte a subir na balança. Alguns gramas foram perdidos, certo? Pois bem, você perdeu peso mas não emagreceu.



Perder peso é uma simplificação. O melhor método para entender se e quando você precisa emagrecer não é subir na balança. É fazer uma avaliação física numa academia, com um professor de educação física ou um nutricionista. Assim, você vai colher dados que permitem entender melhor seu corpo por dentro. Recomendo a todo mundo. É muito interessante.

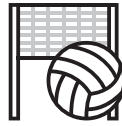
O QUE IMPORTA É O PERCENTUAL DE GORDURA?

Sim! Claro que o estado nutricional, a hidratação, o condicionamento aeróbico também têm de ser levados em conta. Tudo isso dá um panorama geral do ser humano único que você é. Mas entre um número na balança, que representa seu peso, e um número na avaliação física, que mostra seu percentual de gordura, o segundo me diz muito mais sobre como você é. Eu peso 65 kg e sou tão magro quanto um cara de 80 kg, que também tem os mesmos 12% de gordura que eu tenho hoje. Por outro lado, sou mais magro que um amigo que pesa os mesmos 65 kg, mas que está com 25% de gordura. Temos o mesmo peso, mas enquanto eu carrego por volta de 8 kg de gordura, ele precisa suportar mais de 16 kg. A balança mostra os mesmos números, mas eu estou com a musculatura mais equilibrada.



PROJETO

VERÃO



Academia

Conforme o fim do ano (qual ano? Todo ano!) se aproxima, esse termo vai aparecendo com mais frequência nas redes sociais. Como ele sugere, trata-se de um projeto pessoal em que alguém (que não faz atividade física regularmente) se engaja para chegar no verão (período que no Brasil se estende do final de dezembro ao final de março) com o corpo mais magro e forte. Não tenho como achar a ideia ruim. Afinal, é um estímulo à prática de atividade física. Porém, é preciso estar atento à pressa. Não é saudável – física e mentalmente – ir atrás de corpos “ideais” em poucos meses. O corpo se molda aos hábitos ao longo de meses e anos. É preciso ter expectativas reais e pés no chão para não se frustrar.



FUTEBOL

COM OS AMIGOS

Poucas coisas são tão prazerosas para mim quanto jogar futebol com os amigos. Há épocas em que consigo jogar de maneira mais frequente, outras menos. Mas sempre que alguém me pergunta se é uma boa ideia jogar futebol eu dou a maior força. E para quem pede algumas dicas, a primeira delas é ir ao médico antes de dar o primeiro chute. Futebol pode exigir um aumento da frequência cardíaca bem significativa, que pode ser perigoso em alguns casos. Estar com os exames em dia é importante. Nas primeiras vezes que você for jogar, saiba equilibrar a energia para não cansar antes da hora. Combine com os colegas de time revezar posições, para que você possa ter fôlego para correr o jogo todo (e não ficar tomando gol de contra-ataque, porque você não aguenta voltar para marcar o adversário).



JOGANDO BEM O SEU FUTEBOL

Se você joga uma vez por semana, tente abrir uma brecha na agenda para jogar mais dois dias. O condicionamento físico

de quem pratica a atividade três vezes por semana melhora significativamente - mais, é claro, do que de quem joga só uma vez. Além disso, fazer exercícios de força, como musculação, nos outros dias da semana pode ser bem legal, porque além de fortalecer músculos, tendões e articulações, torna o corpo mais resistente a lesões. E melhor ainda é que faz você chegar mais firme nas divididas (sempre na bola, por favor). Se você fizer treinos aeróbicos, experimente corridas com tiro. Corra mais rápido por 15 a 20 metros, simulando os piques que a gente dá nas quadras de *society* ou salão (aumente a distância, se você jogar futebol de campo). Comer bem durante o dia é fundamental na hora do jogo. Não fique sem carboidrato. Sem energia, a gente joga pior. Sempre! Alimente-se adequadamente e veja como seu modo de jogar melhora bastante.



AS MELHORES

ATIVIDADES FÍSICAS

PARA

OBESOS

Uma pessoa obesa tem excesso de gordura no corpo. A gente sempre gosta de frisar que a melhor atividade física, para obesos ou não, é aquela que ela goste de fazer, porque assim ela tende a praticar com maior regularidade e prazer. Porém, no caso de obesos, temos quatro sugestões que costumam ajudar na diminuição da gordura corporal. A primeira é a musculação. Mesmo sendo contraintuitivo para algumas pessoas (“Quero perder peso e não ficar musculoso”), fazer musculação ajuda no ganho de massa magra, fundamental para a diminuição do percentual de gordura e para o processo de manutenção desse percentual. Carregar um corpo mais pesado é um trabalho que exige força. Promover o ganho de força é fundamental também para a prevenção de dores causadas pelo desequilíbrio que o excesso de gordura provoca.

OUTRAS ATIVIDADES PARA OBESOS

Caminhada ou pedalada na bicicleta são bem-vindas para quem está bem acima do peso. É preciso ter cuidado, principalmente na caminhada, com o impacto com o solo. Muitos obesos têm um condicionamento físico melhor, mas é preciso ir com calma nos treinos para preservar as articulações e evitar dores. Começar com 5 a 10 minutos já é suficiente. Exercícios na água, como hidroginástica e natação, também são boas opções. O empuxo da água alivia a ação da gravidade e o impacto nas articulações é suavizado. É possível fazer treinos bem mais complexos e motivantes na água. Recomendo. Da mesma forma que indico a meditação. Diminuir um percentual alto de gordura é uma tarefa lenta que pode gerar alto nível de ansiedade – e a meditação faz o cérebro entrar em estado de relaxamento.