EMAGREÇA COMENDO

Dr. Lair Ribeiro

EMAGREÇA COMENDO

GRUPO Sintonia

EMAGREÇA COMENDO

© 2017 Copyright by
Suporte Internacional Promoções Ltda.

Grafia atualizada segundo o Acordo Ortográfico
da Língua Portuguesa.

Editor
Lair Ribeiro

Supervisão editorial
Vanderlucio Vieira

Edição de texto
Ligia Molina

Projeto gráfico
Vanderlucio Vieira

Capa e ilustrações
Thales Mairesse

Revisão de texto
Ligia Molina

Colaboração
Solange L. Ducatti

CIP-BRASIL. CATALOGAÇÃO-NA-FONTE
SINDICATO NACIONAL DOS EDITORES DE LIVROS, RJ

Ribeiro, Lair
R484e Emagreça comendo / Lair Ribeiro . — São Paulo : Grupo Sintonia, 2017.
160 p.

1. Dietas para emagrecer. 2. Auto-ajuda - Técnicas. 3. Emagrecimento - Aspectos psicológicos. I. Título.

CDD-158.1
158.1

Impresso no Brasil
EGB - Editora Gráfica Bernardi

2ª edição - São Paulo / 2017

Nenhuma parte desta publicação poderá ser reproduzida sem a prévia autorização do autor, por escrito, sob pena de constituir violação do copyright (Lei 5.988)

Todos os direitos reservados à
© GRUPO SINTONIA
Rua José Maria Lisboa, 445
CEP 01423-000 - Fone (11) 3889-0038
gruposintonia@lairribeiro.com.br
www.lairribeiro.com.br

SUMÁRIO

07 **Orientando-se no espaço**

09 **Como avaliar o seu peso**

11 **O final, antes do começo**
O que os olhos percebem, o coração endossa

15 **Um novo começo**
Mudança é uma constante

23 **Desvendando paradigmas**
Vendo com novos olhos

29 **Mirabolantes panaceias**
Me engana que eu gosto

37 **Transformando conhecimento em ação**
Cibernética do emagrecer

51 **Derrubando mitos**
Reinventando realidade

61 **Autoconhecimento ao seu alcance**
Você responde

67 **Conhecendo a engrenagem**
A programação fisiológica

75 **Decidindo ser saudável**
O ser antes do ter

79 **A queda que levanta**
Autoaceitação para mudanças

87 **Aprendendo com o corpo**
A sabedoria de escolher

97 **Descobrindo novos gostos**
O reencontro do natural

101 **Questionando o verdadeiro**
O óbvio que passa despercebido

107 **Compulsão nunca mais**
Recodificando e controlando

117 **Manifestando o desejado**
Tensão procura resolução

125 **Despertando o magro dentro de você**
Incorporando autoimagens positivas

137 **O princípio das sugestões**
Verbalizando o esperado

143 **Cursando novos mares**
Celebrando os resultados

149 **Recomeçando sempre**
Agradecendo e compartilhando

154 Avaliando conquistas e programando o futuro

ORIENTANDO-SE NO ESPAÇO

Para aproveitar ao máximo as informações disponíveis neste livro, faça os exercícios propostos ao longo da narrativa. Antes de tudo, responda as perguntas do questionário inicial e siga o que é sugerido na última questão, que é um excelente ponto de partida para aprender a encontrar e manter o seu peso ideal sem esforço e comendo bem.

1. Qual é o seu peso? .. .. [ ] kg
2. Qual é a sua altura? .. .. [ ] m
3. Qual é o seu peso ideal? (**Veja fórmula na página 9**) .. [ ] kg
4. Você se sente gordo(a)? . .. . [ ]
5. Você se envergonha de ser gordo(a)? .. .. [ ]
6. Você se preocupa com sua saúde? . .. . [ ]
7. Você pensa muito em comida? .. .. [ ]
8. Você come sem ter fome? . .. . [ ]
9. Você se sente culpado(a) quando come? .. .. .. [ ]

10. Mesmo sem fome, você come quando sente:

- ☐ Ansiedade
- ☐ Nervosismo
- ☐ Medo
- ☐ Solidão
- ☐ Ciúme
- ☐ Saudade
- ☐ Cansaço
- ☐ Rejeição
- ☐ Preocupação
- ☐ Depressão
- ☐ Alegria
- ☐ Excitação
- ☐ Tristeza
- ☐ Tédio
- ☐ Angústia
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

11. Qual é a sua expectativa com relação a este livro?

- ☐ Mudança de hábitos alimentares
- ☐ Redução de peso
- ☐ Melhora da autoestima

12. Você está comprometido(a) a ler este livro três vezes, de capa a capa? .. .. ☐

Eu, _____,
me proponho a ler este livro três vezes
e a seguir os ensinamentos aqui aprendidos.

_____, _____ de _____ de _____

_____

COMO AVALIAR O SEU PESO (FÓRMULA SIMPLIFICADA):

Somente você poderá perceber qual é o seu peso ideal. Esse peso ideal não depende somente dos critérios médicos, mas também do modo como você se sente. Mesmo que, em alguns casos, a pessoa seja considerada obesa pelas tabelas convencionais, ela pode estar em seu peso ideal, se assim sentir-se bem, feliz e saudável. Mas, na maioria dos casos, a obesidade é um desequilíbrio, com efeitos danosos à saúde física e ao bem-estar.

Existe uma fórmula simples para avaliar o seu peso segundo os critérios médicos.

Essa fórmula é: $\frac{P}{A^2}$

É simples fazer o cálculo. Siga as seguintes etapas:

1) Anote seu peso em quilos (P): .. .. _____ quilos.

2) Anote a sua altura (A) em metros: .. .. _____ m.

3) Multiplique a sua altura por ela mesma, ou seja, eleve-a ao quadrado (A^2).

_____ , _____ x _____ , _____ = _____ , _____

4) Divida o seu peso (P) pela sua altura ao quadrado (A^2):

$$\boxed{} \div \boxed{} = \boxed{}$$

5) Agora confira o resultado obtido, conforme a tabela abaixo:

21 a 25: **normal**

25 a 30: **acima do peso**

mais de 30: **obesidade**

mais de 40: **obesidade grave**

EXEMPLO:

Se a pessoa pesa 65 quilos e tem 1,75 m de altura, em qual faixa está seu peso segundo a tabela acima?

Basta multiplicar: 1,75 X 1,75 = 3,0625.

Depois disso, dividir: 65 : 3,0625 = 21,22.

Ao registrar como resultado 21,22 é possível afirmar que a pessoa está com peso normal, de acordo com a tabela.

O FINAL, ANTES DO COMEÇO

O que os olhos percebem, o coração endossa

"Senhores passageiros, dentro de alguns minutos pousaremos no aeroporto da cidade de..." – minha excitação é tamanha que nem sei o que fazer com as mãos, ocupadas em folhear uma revista, segurar um copo de refrigerante e desembrulhar uma barra de chocolate, compulsivamente retirada da bolsa. O voo está um pouco atrasado, mas isso é mais regra do que exceção.

Passados 12 meses de sugestivos telefonemas e mensagens promissoras, Orgam está me esperando. Mal começamos um rápido namoro e tive de viajar, para participar de um curso já programado há muito tempo. Mas, daqui a pouquinho estaremos juntos.

O coração acelera ainda mais quando o avião toca a pista e freia. Tenho vivido essa cena nas últimas semanas em românticas fantasias eróticas. Criei diversos diálogos na imaginação, desencadeando o reencontro, mas agora as palavras me fogem, não cabem na mente ansiosa.

Desembarco ainda tentando me entender com as mãos. Ponho em uma das bolsas a barra de chocolate que estava comendo, mas logo depois, sem perceber, retiro-a de novo para saborear mais um pedacinho. Vou me aproximando do portão quando finalmente nos avistamos.

Sinto que ele me olha meio desconcertado. Deve ser emoção e um pouco de timidez. Nosso primeiro abraço fica meio atrapalhado pelas sacolas de mão e pelo chocolate que me esqueci de guardar na bolsa. As palavras fogem. Só nos ocorrem frases vazias: "Como foi a viagem?", "Que saudade", "O voo atrasou um pouco, não foi?". Nem sombra dos diálogos que tanto imaginei.

Mas é assim mesmo. No caminho a gente vai relaxando e se acertando. Será? Ao colocar as malas no carro, percebo que ele parece ainda mais desconcertado do que antes. Simpático, sim, sorridente, mas com a emoção meio murcha, sem assunto. Onde está o entusiasmo das mensagens e telefonemas?

É melhor prevenir do que remediar.

No caminho, não paro de falar, para fingir que está tudo ótimo. Lembro de fatos engraçados, comento mudanças na paisagem, pergunto sobre amigos em comum, falo dos meus planos. Mas suas respostas, dadas com olhos fixos no trânsito, não rendem muita coisa: servem apenas para manter nos lábios um sorriso gentil, sem entusiasmo. Para preencher os momentos de silêncio enquanto recordo outros assuntos, vou dando discretas mordidas no chocolate, que ofereci algumas vezes, mas Orgam polidamente recusou.

De repente ele encaixa no assunto um comentário que piorou ainda mais o clima. "A comida deve ser boa lá na universidade, porque você está..." e ficou procurando um adjetivo, mas antes que ele completasse a frase eu engrenei

uma resposta, falando das peculiaridades culinárias do lugar e das saudades que senti do tempero brasileiro, de uma boa feijoada, por exemplo. Fiquei com a sensação de ter sido pior a emenda do que o soneto.

Quando chegamos à minha casa, ele me ajuda com as malas, mas olha o relógio, diz que tem um compromisso e que mais tarde telefona. "Tudo bem, estou mesmo precisando descansar da viagem, arrumar umas coisas..." – respondo me consolando. Nos despedimos com beijinhos sem emoção e percebo que a realidade está sendo, mais uma vez, muito diferente das fantasias que tanto imaginei. Ele vai telefonar com evasivas e nossos encontros vão caminhar para uma amizade cordial, muito diferente do que as mensagens e os telefonemas prometiam.

Por que tinha de ser desse jeito? Será que os 12 quilos que engordei durante um ano fizeram tanta diferença assim?

Açúcar e álcool são "calorias vazias" que engordam sem nutrir.

UM NOVO COMEÇO

Mudança é uma constante

"Até que não estou tão gorda..." – fico me dizendo ao espelho todo dia, tentando convencer a mim e ao espelho. Busco os melhores ângulos, olhando-me pelo perfil mais aprazível. Ajeito a luminária, focalizando só meu rosto, e deixo meus olhos concentrados na maquiagem, que faço minuciosamente para me camuflar e ver se consigo me sentir bonita. Passo o batom vermelho, fazendo caras e bocas.

A balança incomoda um pouco, mas não resisto à tentação de pisar nela todo dia: 86 quilos, para uma altura de 1,67 m. Me visto de um jeito solto, sempre com uma roupa colorida, que transmita leveza, e procuro manifestar alegria o tempo todo. Faço graça de tudo, conto piadas, sou a pessoa mais alegre da turma de amigos. Isso não se deve à minha gordura (que, afinal de contas, nem é tanta assim...) e, sim, à minha extrema simpatia.

Nas festas, procuro fingir que estou bem alegre, mas essa noite não estou me achando muito convincente. Mesmo

mantendo o sorriso, me dói sair quase sempre sozinha, enquanto minhas amigas estão com seus namorados ou maridos.

De qualquer forma, tento estar alegre. Tiro para dançar vários amigos (e algumas amigas) e às vezes também sou chamada (que bom ter feito aquelas aulas de dança de salão...). Converso animadamente com o máximo de pessoas. Porém, no fundo, me sinto só. Socialmente, o jeitão animado me garante uma boa presença, mas, amorosamente, nem sei o que pensar. Sedução, só nos meus devaneios e poucas lembranças, pois minha realidade anda escassa de romances.

Não é possível!! Tudo desmorona sobre o que restava da minha autoestima quando é exibido pelo dono da casa um vídeo com imagens gravadas na última festa da nossa turma.

– Aquela gorda ali sou eu?!! – fico engolindo esse pensamento, com raiva e vergonha, enquanto improviso umas gracinhas para impor alegria ao ambiente. Por dentro, me desamparo. Não acredito no que vejo. – Esse ângulo em que a câmera gravou está deformando o meu corpo! Não pode ser verdade!

Fico me corroendo enquanto penso, tentando manter a simpatia e não dar na vista. As pessoas não percebem, ou fingem não perceber, ou estão acostumadas com a minha figura balofa e só eu me espanto. Será que o espelho me mostra isso todos os dias e eu não vejo?

Quando chego em casa (sozinha, para variar), com ar fatigado, me desconsolo conferindo a silhueta no espelho à meia-luz. Então acendo a luz geral e me encaro frente a frente:

– Espelho meu, essa gorducha que tu me mostras "não sou eu"! Como conquistar o corpo que eu gostaria de ter?

❄ ❄ ❄

Já perdi a conta dos regimes e tratamentos que fiz para emagrecer. No último, perdi 10 quilos em um mês. Foi mais penoso e demorado do que perder 15 quilos no meu primeiro regime, há sete anos. Aliás, desde a primeira dieta até a mais recente, cada vez é mais difícil emagrecer! E cada vez mais fácil engordar. Os quilos "perdidos" sempre acabam voltando.

Fiz do meu corpo uma sanfona! Quando dei por mim, depois de uns cinco regimes, meu armário guardava três tamanhos de roupas, a serem usadas conforme o meu peso aumentasse ou diminuísse: da fase balofa para a emagrecida e transições.

Depois de já ter recuperado, em menos de um mês, quase todos os últimos cinco quilos penosamente perdidos, agora estou dando um tempo, comendo quase como comem as "pessoas normais", maneirando só no açúcar e nas gorduras. Recomecei (pela décima vez) a fazer exercícios físicos, planejei andar de bicicleta todo dia de manhã, mas não tenho tido tempo nenhum para essas coisas.

Sinto-me pesada, fraca, deprimida, desanimada. Tranco-me em casa, me consolando com uma caixa de bombons; fujo dos amigos e das festas, para não sofrer e não ficar "pagando mico". E adianta me esconder? Só piora a depressão, mas hoje estou sem forças para me levantar e sacolejar minhas "80 toneladas" por aí.

Folheio o álbum de fotos, pingando algumas lágrimas gordas nas imagens do corpo sanfona, sempre alegre nos grupos mas, no íntimo, deslocada. Olha só, que desastre essa foto: 90 quilos, naquela festa de Natal da empresa. Tendo que me esforçar para resistir aos salgadinhos e recusar os copos de chope. E nessa, veja como eu estava com um peso ótimo, 68 quilos, quando festejei com a turma o fim do primeiro regime: mal sabia que, a partir daqueles brindes, todos os

quilinhos voltariam, tintim por tintim. Por que comigo é assim? Será que tenho algum distúrbio glandular? Por que a genética fez isso comigo?

Fecho o álbum e deixo de lado as lamentações antes que aumente a fossa. Não posso entregar os pontos. Tenho que tomar uma atitude radical e decisiva. Procuro no catálogo o telefone de uma clínica de emagrecimento.

❄ ❄ ❄

Passar três semanas nessa clínica, praticamente sem comunicação com o mundo, foi mais uma "radical" tentativa de emagrecer. O jeito como estou agora olhando para o espelho é diferente. Fico apertando com os dedos a carne que sobra em meu corpo. Olho detidamente a minha pele, meu rosto, meus olhos com pouco brilho.

– O que você fez com seu corpo? – Digo a mim mesma, me achando horrível. Depois de duas semanas de dieta hipocalórica, passando fome em um quase jejum, conformando-me com pratos rasos de comida insossa e sem gordura, entediando-me no salão de jogos, mexendo a pança na piscina para ver se melhoro a minha forma física, tudo o que a balança me concede são três míseros quilos a menos?

Sorrindo profissionalmente, o médico (diretor da clínica) me explica que é assim mesmo, pois estou consumindo mil calorias por dia nesse regime e o restante das duas mil calorias que meu corpo precisa diariamente está sendo retirado das gorduras acumuladas em minhas células adiposas.

Pela enésima vez escuto essa cantilena, que vários outros médicos, nutricionistas e livros já me disseram. Só que meu corpo, pelo visto, não concorda com essa lógica matemática.

Diz o doutor que a média de 200 gramas a menos por dia "até que não está mal para a minha idade" e que tudo dependerá da manutenção do regime que vou ter de fazer depois de sair daqui.

É para eu "ter paciência e deixar o corpo emagrecer sem tanta ansiedade", completa ele, com ar paternal, receitando-me uns tranquilizantes.

Droga! E, para entediar ainda mais, até o terapeuta que tem me dado algum apoio emocional está demorando a chegar!

❄ ❄ ❄

Minha irritação é tanta (será efeito da dieta? só pode ser!) que me esforço para receber civilizadamente o substituto do terapeuta.

– Ele mandou um recado, pedindo desculpas, mas teve de viajar com urgência para cuidar do pai, que ficou doente. E me pediu para vir atendê-la por alguns dias. Tudo bem?

– Bom... tudo bem, mas é que eu já tinha me acostumado com ele, e ele vinha acompanhando meu emagreci...

– Fique tranquila – interrompe-me, seguro de si –, pois ele me passou todas as informações sobre cada caso e conversamos em detalhe sobre o trabalho a ser feito. Além de psicoterapia, estudo outras formas de terapia corporal, como acupuntura, shiatsu, rolfing e three-in-one. Combinei com ele que aplicaria várias outras técnicas de terapia corporal, além das que ele já utilizava para ativar mais a resposta do corpo à dieta que se usa aqui na clínica.

Ele fala enquanto olha para o meu corpo, como quem avalia um trabalho a ser feito. Para aliviar o clima, tento me descontrair e conversar.

– Tomara que essas técnicas ajudem mesmo, pois isso aqui não é mole. Estou fazendo um tremendo esforço, colocando nesse tratamento toda a minha força de vontade, porque não aguento mais ser gorda!

– Com esforço não adianta nada, moça.

– Como assim? – assusto-me com sua rápida resposta.

– Sabia que 95% das pessoas que emagrecem somente com dieta voltam a pesar, um ano depois, o mesmo peso, ou mais?

– ... 95%?

– Exatamente. Dezenove em cada 20 pessoas que fazem regime para emagrecer engordam tudo novamente, em pouco tempo.

– Mas... Por quê? – fico desconcertada.

– Porque dieta, sozinha, não adianta nada. Os regimes baseiam-se geralmente na "força de vontade", mas isso é como um balão de ar que vai enchendo, enchendo, até que estoura, porque a pessoa não consegue mais segurar.

E agora? Gastei minhas economias e últimas esperanças para vir a uma clínica de emagrecimento, para alguém me jogar de repente uma ducha fria, dizendo que todo esse esforço não adianta nada?

Fico calada, tentando me concentrar só no exercício de relaxamento que ele está fazendo, pedindo para que eu me concentre em cada parte do meu corpo, mas as suas palavras não saem da minha cabeça. Quando acaba o exercício, vou logo perguntando:

– Se você acha que não adianta nada, o que está fazendo aqui?

– Estou aqui porque acredito que as técnicas psicológicas aliadas à terapia corporal que eu estudo e pratico podem

ajudar, e muito, em um tratamento como esse que você está fazendo. Acontece que qualquer mudança em nossa vida, para ser definitiva, tem de vir de dentro para fora.

– E como é que a gente emagrece de dentro para fora? Não é assim mesmo, suando e fazendo esforço?

– Não. O corpo inteiro, a começar pelo cérebro, tem de aderir de bom grado, com plena convicção.

– Mas como?

Entra um médico assistente, perguntando-lhe pelo outro terapeuta, e a conversa se interrompe. Começa um papo entre os dois, que me irrita um pouco, e resolvo ficar quieta, esperando que ele se lembre que me deixou sem resposta. Fica alguns minutos em silêncio, completando seu trabalho, respirando fundo e vagarosamente. Pede-me para respirar também, no mesmo ritmo. A respiração e o final do exercício me relaxam, aos poucos, o corpo e a mente.

– A mudança, de dentro pra fora, tem de vir do cérebro e de cada parte do seu corpo, de modo orgânico, sem esforço, tranquilamente. Assim como esse ar que agora sai dos seus pulmões.

Ele vai me dizendo essa frase bem devagar, enquanto arruma sua valise, diz "até amanhã" e sai, me deixando confusa, mas com uma sensação de que algo de novo (não sei o quê) estava despertando em mim.

O excesso de açúcar é transformado em gordura no organismo.

DESVENDANDO PARADIGMAS

Vendo com novos olhos

Em um dos quartos do pequeno apartamento de solteiro ele instalou sua mesa de estudos, onde passa boa parte do tempo lendo e fazendo anotações.

Os livros, na estante ao lado da mesa, não são muitos. Centenas de volumes que ele acumulava antes da última mudança foram doadas a uma biblioteca próxima. "Assim fico mais leve em meu espaço e, quando quiser reler algum daqueles livros, sei onde estarão" – pensava ele, conservando agora só o essencial.

Seu corpo, com 1,79m de altura, pesava 99 quilos dois anos antes, quando ele resolveu mudar de vida e dedicar-se ao estudo do equilíbrio corporal nas diversas técnicas terapêuticas. Agora, com 73 quilos e toda a disposição de seus 38 anos de idade, divide seu tempo entre os estudos e atendimentos como terapeuta, além de dar uma boa caminhada diária e praticar sessões de aikidô três vezes por semana.

Antes, era um conceituado professor universitário que, em poucos anos de carreira, galgou postos chaves na vida acadêmica por suas atividades de pesquisa. Aproveitando a tecnologia que começava então a se implantar, integrou sua universidade às redes de informação dos centros de pesquisas das principais instituições do mundo. Quando deixou a atividade docente para tornar-se terapeuta, se manteve como usuário do sistema que ajudara a implantar. Em sua casa, um pequeno computador liga sua mesa de estudos a bancos de dados científicos de todo o mundo. Acessando esses sistemas, ele consulta na tela do seu monitor as listas de publicações sobre sua área de interesse, examina os resumos que chamam sua atenção e copia alguns textos na impressora. Enquanto lê, faz anotações sobre os trechos que mais o interessam e acrescenta suas observações.

❄ ❄ ❄

EXPERIÊNCIA RELATADA PELA DRª. KELLY BROWEL, DA PENSILVÂNIA:

Um grupo de ratos com peso ideal foi submetido a uma dieta hipercalórica, até que cada um alcançasse o peso previsto para a pesquisa.

Em 45 dias, chegaram ao peso-alvo: 25% a mais do que o peso normal dessas cobaias. Em 21 dias, com a adoção de uma dieta de emagrecimento (hipocalórica), os ratinhos voltaram ao peso normal.

Uma nova dieta hipercalórica foi aplicada às cobaias, que em 14 dias (tempo menor do que o transcorrido na primeira engorda) voltaram ao peso-alvo.

Novamente submetidos à mesma dieta para emagrecer, precisaram dessa vez de 46 dias (mais do que o dobro do período anterior de emagrecimento) para voltarem ao seu peso normal.

❄ ❄ ❄

É exatamente isso que ocorre com a maioria das dietas.

Na primeira vez é fácil emagrecer. Na segunda, leva mais tempo. Nas demais, torna-se cada vez mais difícil. Por que isso ocorre?

Costumava concluir cada uma de suas anotações com novos questionamentos, desafios a desvendar, ou então com hipóteses a serem pesquisadas. Por mais "louca" que parecesse uma hipótese, ele a anotava e examinava, usando em seus estudos os dois hemisférios cerebrais. O hemisfério esquerdo compilando e organizando informações, traduzindo para o português e resumindo tudo em linguagem simples, analisando, detalhando, deduzindo. E o hemisfério direito abrindo o tema a outros paradigmas, conceitos e padrões de pensamento, dando asas à intuição, alinhavando descobertas de diferentes ciências e correntes filosóficas, desvendando novos caminhos.

Gostou quando o amigo lhe pediu que o substituísse por alguns dias no atendimento aos clientes da clínica dietética. Há tempos pesquisava sobre as recentes descobertas científicas no tratamento da obesidade, e esse trabalho seria uma excelente oportunidade para colocar algumas ideias em prática.

Enquanto aguardava o colega que lhe explicaria sobre os casos a serem atendidos, ele relia no monitor as suas últimas anotações sobre o assunto.

❄ ❄ ❄

Na primeira vez, é fácil emagrecer.
Na segunda, leva mais tempo.
Nas seguintes, vai ficando
cada vez mais difícil.
Por que isso ocorre?

HIPOTÁLAMO: REGULADOR DA INGESTÃO DE ALIMENTOS

Cuidar do controle biológico da tendência à obesidade é uma das numerosas funções do hipotálamo, situado na base do nosso cérebro. Uma parte do hipotálamo regula o apetite, e outra regula a fome. A fome é a necessidade física, que independe da vontade.

O apetite é desejo a ser saciado. Entre os seres humanos, o desejo tende a mandar na necessidade. Quando o centro do apetite se sente satisfeito, ele avisa ao centro da fome para que a pessoa pare de comer. Por isso algumas pessoas comem mais do que precisam, outras menos.

Ligado a esses dois centros do hipotálamo, temos uma espécie de termostato de gordura. É um mecanismo de defesa do corpo, que controla e determina a quantidade de gordura que devemos armazenar.

Observação: Termostatos são dispositivos cibernéticos destinados a manter constante a temperatura de um sistema. Usado, por exemplo, em refrigeradores e aparelhos

de ar condicionado, o termostato verifica a cada momento a temperatura ambiente e manda impulsos (informações) que acionam o motor do equipamento sempre que é necessário ajustar a temperatura conforme o nível programado.

Quando a pessoa se alimenta com menos calorias do que seu corpo necessita (como é o caso das dietas hipocalóricas), o corpo precisa de combustível extra, queimando calorias de reserva.

Mas, o hipotálamo interpreta a dieta como se fosse fome. E muda o nível do "termostato", para equilibrar o corpo às novas condições de "comida escassa" sem alterar muito a sua reserva de gordura.

Altera-se, então, o metabolismo, ou seja, o processo pelo qual nosso organismo transforma os alimentos em energia. A pessoa passa a comer muito menos, mas a quantidade de gordura no corpo se mantém: o corpo diminui de peso, mas praticamente não elimina gordura, e sim músculos e água.

Desfalcado em sua massa muscular, o corpo ficará flácido e a água eliminada será recuperada sem demora quando a pessoa ingerir mais líquido.

Enquanto isso, o termostato continuará programado para o mesmo peso anterior, e tudo fará para que o metabolismo continue garantindo a manutenção daquele peso. A menos que sua programação seja alterada.

Os moderadores do apetite podem causar lesões cardíacas arteriais e pulmonares.

❄ ❄ ❄

Ainda faltavam alguns passos para chegar à conclusão, mas ele estava eufórico por encontrar em diversas pesquisas as mesmas ideias que vinha intuindo há tanto tempo, aprendidas com seu próprio corpo.

Com letras grandes, em negrito, digitou:

É possível programar conscientemente o funcionamento do "termostato de gordura" que está presente no nosso sistema nervoso. Esta pode ser uma solução eficaz para o tratamento da obesidade!

MIRABOLANTES PANACEIAS

Me engana que eu gosto

Um ovo poché sem sal, uma xicarazinha de chá sem açúcar, duas torradas sem manteiga, um pouquinho de iogurte azedo e uma banana. Depois desse deprimente "café da manhã", fica difícil levantar o moral. Principalmente quando a gente acorda com a sensação de ter carregado pedregulhos durante a noite.

Programei uma caminhada pelo terreno da clínica, mas já resfolegava depois de uns cento e poucos metros, quando desabei preguiçosa em uma cadeira reclinável ao lado da piscina. Pelo menos havia um solzinho, não muito forte, para aquecer minhas gorduras renitentes.

Para que fui ficar ali? Foram chegando aos poucos alguns outros "hóspedes" da clínica e logo me vi em meio a um grupo, contrariando minhas intenções de meditar solitariamente sobre minha batalha contra o peso. Mas até que foi bom, depois de superada a má vontade inicial, conversar com aqueles companheiros de infortúnio.

– Antes de chegar aos 40 anos, eu fingia não ligar para o fato de ser gorda – dizia uma senhora recém-chegada à clínica para um casal igualmente obeso que vivia se conferindo na balança. – Mas comecei a sofrer demais com as varizes e procurei um especialista. A essa altura, minhas pernas também já estavam cobertas de celulite e o pescoço cheio de papadas. O médico falou sério comigo, me abriu os olhos. Disse que a pessoa obesa é muito mais propensa a doenças cardíacas, câncer, diabetes, pressão alta e várias outras doenças. Foi aí que comecei a levar os regimes mais a sério.

– O coração fica sobrecarregado, as artérias envelhecem mais cedo, o risco de infarto é muito maior... – completava um senhor de meia idade trajando jogging.

– Complica também o trabalho do pulmão, provoca doenças na vesícula, gota e até pé chato. Tudo isso aparece muito mais nas pessoas gordas! E o que é pior: a maioria dos gordos morre mais cedo, antes dos 70 anos – comentou o senhor casado, já na faixa dos 60 anos.

– Mas também tem uns equívocos nessa história toda – emendei, tentando atenuar a hipocondria reinante. – Por exemplo, vocês sabiam que muitos diagnósticos de pressão alta são totalmente errados? Tem muito enfermeiro, e até médico, que não sabe que o aparelho usado para medir pressão, o manguito, foi feito para braços magros.

– Verdade? Eu mesma não sabia – disse uma moça, mais jovem e mais gorda que o restante do grupo.

– Pois é – continuei, para o grupo atento – esse manguito quase sempre indica hipertensão quando a pessoa é um pouco mais gorda. Existe um manguito próprio para medir a pressão na coxa, que é o mais indicado para braços gordos, mas pouca gente sabe disso. Caso não o tenha, o médico

tem de medir a pressão em nosso antebraço, e não no braço, porque senão a gente passa a ser tratado como hipertenso, sem ser. Tive um amigo que tomava remédio para pressão alta e sentia-se fraco, mole, sonolento, suspeitando até de alguma doença mais grave, fazendo mil exames de sangue, de tudo, e nada de descobrir. Até que outro médico desconfiou que aqueles sintomas eram simplesmente pressão baixa. Usou o manguito adequado e não deu outra: o meu amigo tinha pressão normal e estava sendo bombardeado há vários meses com medicamentos para baixar a pressão! Esse negócio de dizer que todo gordo tem pressão alta é um mito.

– É, mas que muitos têm essa tendência, não há dúvida – corrigiu o senhor de jogging.

– Olha, com toda franqueza, o que mais me incomoda na obesidade nem é isso – disse a mais jovem do grupo. Aparentava uns 27 anos, tinha um rosto charmoso, mas seu corpo de 1,70m de altura carregava uns 92 quilos, no mínimo. – Queria ter um corpo mais bonito, viver a vida, namorar, mas... – tentando conter uma emoção sofrida, ela dá uma pausa, suspira com amargura e continua seu desabafo – tudo é tão difícil com essa gordura toda!... Me sinto feia, escuto gozações na rua, tento mil regimes e depois de uns meses volto ao mesmo peso, não aguento mais! Aí caio em depressão e só consigo alívio afrouxando a dieta e comendo, comendo, até não poder mais, mesmo sabendo que não devia, mesmo sabendo que vou gostar ainda menos do meu corpo...

– Quais regimes você já fez antes de vir para cá? – pergunta uma senhora ao seu lado, com ar maternal.

– Tentei todos os que você possa imaginar! Comecei com aqueles moderadores de apetite, que me fizeram perder todo o controle emocional. Nos primeiros dias fiquei eufórica, sem comer quase nada e emagrecendo. Poucos dias depois,

Pressão Alta
Diabetes
Câncer
Doenças Cardíacas
Celulite

me sentia irritada por qualquer coisinha, agressiva, nervosa, deprimida, não conseguia mais dormir, me angustiava, aí tomava sedativos... até que parei com os comprimidos e meu apetite voltou com tudo. Meu sistema nervoso estava em farrapos e não consegui resistir. Em poucos dias compensei na mesa tudo o que não tinha comido nessa fase, e fiquei ainda mais gorda do que antes.

– Esses remédios que você tomou são os tais anorexígenos, não são? – perguntou o senhor casado. – Eles estiveram na moda há alguns anos, porque chegavam até nós com a promessa de emagrecer sem sofrimento, sem dificuldade. Me interessei por eles, mas andei me informando bem e acabei decidindo não entrar nessa. Eles anulam o sinal da fome direto no cérebro, lá no hipotálamo, mas acabam mexendo também no sono, na angústia, na raiva e na temperatura do corpo. Pois é, fui entender um pouquinho disso porque já tinha quase morrido com outro tipo de medicamentos, os diuréticos.

– É perigoso tomar diuréticos para emagrecer? – perguntei, interessada.

– Se é! Principalmente porque resolvi tomar por conta própria, por indicação de um amigo que estava usando, e sem procurar um médico. Eles vão eliminando água do corpo, não é? Um comprimidinho à toa faz a gente perder dois quilos em um dia. Moleza. Mais de 60% do nosso corpo é água e cada litro de água pesa um quilo, então a gente pensa: uns quilinhos a menos de água não vão fazer falta... Aí é que vêm os problemas. Fui ficando desidratado, com um aspecto doentio, a pele rugosa, olheiras, me sentindo enferrujado por dentro. Quando dei o braço a torcer e fui falar com um médico, ele me explicou a besteira que eu estava fazendo. Quando eliminamos água demais, o cérebro aciona um mecanismo de

defesa e produz um hormônio que estanca a urina. A água e o sal, que precisariam ser eliminados, ficam retidos lá dentro, desequilibrando tudo. E tudo isso ainda pode resultar em uma trombose ou embolia! Com menos água o sangue fica mais grosso e pode formar coágulos. Um coágulo desses no coração ou no cérebro, sabe o que faz? Isso sem contar o potássio que se perde. Pode até ser fatal!

Requintes de sadismo hipocondríaco. Por que fui dar corda ao velhinho? Tento amainar a conversa antes que descambe para outras doenças.

– Sabiam que a indústria do emagrecimento é um negócio de bilhões de dólares? Se esses regimes que estiveram na moda nos últimos anos fossem mesmo eficazes como se apregoa, não precisariam surgir a todo o momento novas panaceias, dietas mirabolantes, equipamentos fantásticos... As pessoas gordas como nós formam uma população enorme de consumidores para essa indústria! Nossos endereços chegam a ser vendidos para campanhas de malas diretas especiais para gordos. De vez em quando vocês não recebem mensagens anunciando "a última solução" para a cura da obesidade? Uma vez comprei um equipamento dotado de eletrodos estimulantes, que teriam o poder de derreter as células gordurosas... um embuste! Me senti uma completa otária com aqueles fiozinhos vibrando em volta do meu corpo, mas fiquei com vergonha de reclamar, porque sempre ficava achando que o problema era meu, que essas coisas só não funcionavam comigo.

Sauna não emagrece, desidrata.

Contei essa história rindo, para não chorar, e todos caíram na gargalhada, lembrando de outras soluções milagrosas que não deram em nada. Uma senhora, até então quieta, começou

a contar sobre uma garrafada que comprou de um camelô de ervas, que a deixou com desarranjo intestinal por mais de um mês. – Fiquei como uma flor: plantada no vaso o tempo todo – dizia ela. – Saía tudo, menos a gordura. Quase nem conseguia falar, de tanto rir. O grupo entrou em uma espécie de catarse, colocando para fora, por meio do riso, sofrimentos de pesados anos com dietas de todos os tipos e suas consequências nulas ou desastrosas.

Refrigerante desnutre e engorda.

Achei que a minha mania de fazer piada com tudo até que estava ajudando a levantar o astral daquela gente.

❄ ❄ ❄

No almoço, o grupo continuava tão animado que nem liguei muito para o cardápio.

Cenoura crua ralada, bife picado e abobrinha. Uma refeição reduzida a essas porções ridículas e quase sem gosto seria um martírio para mim, não fosse aquele clima alegre. Bom humor, santo remédio.

– Até que isso aqui está um banquete – me lembrei, falando comicamente – em comparação a uns e outros que eu já tentei antes. Abóbora, inhame e chicória (picados e crus) durante vários dias seguidos, coisas desse tipo. E levando isso para comer no trabalho, sob o olhar perplexo dos colegas de escritório! Ainda pior foi quando eu passei uns 15 dias levando somente uma cuia de arroz integral (sem sal, por sinal). Minha pele começou a amarelar a olhos vistos (aliás, só eu não via), fiquei meio murcha, com os olhos meio longe, até o dia em que quase desmaiei no elevador. Com medo

de passar vergonha, saí do prédio, trôpega, entrei em uma churrascaria e só não me empanturrei mais com o rodízio de carnes por precaução. Que, aliás, foi pouca, porque cheguei (nem sei como) em casa com o estômago dando urros e o corpo tonto com a overdose de proteínas.

O pessoal fica rindo das minhas cenas. E me vem à memória a frase que ouvi ontem. "Com esforço, não adianta".

Pelo canto dos olhos, levo um susto quando vejo exatamente ele chegando. Chega com o diretor da clínica, nos cumprimentam, faz-se um clima semissolene e o diretor o anuncia, em uma longa frase, como um novo profissional que irá prestar serviços à clínica, desenvolvendo suas pesquisas sobre o assunto, e que está convidando as pessoas interessadas a formarem com ele um grupo que vai trabalhar com novas abordagens terapêuticas.

Não hesitei nem um décimo de segundo.

– Tô nessa – pensei. – E, além do mais, o terapeuta é uma gracinha.

Quanto mais você se relaxar com relação à sua necessidade de comer, menos você comerá.

Emagrecendo um quilo por semana é uma meta razoável.

TRANSFORMANDO CONHECIMENTO EM AÇÃO

Cibernética do emagrecer

Atender aos pacientes da clínica no lugar do amigo acendeu ainda mais seu interesse pelo assunto que estava pesquisando. Percebeu que havia alguma sincronicidade nos últimos acontecimentos. O Universo estaria lhe mostrando que era hora de colocar em prática seus conhecimentos, antes que eles ficassem perdidos como uma moeda no fundo do oceano.

Enquanto meditava sobre o trabalho a fazer com a nova clientela, ocorreu-lhe uma ideia. Ia colocá-la em prática no dia seguinte de manhã. Agora, queria aproveitar bem o tempo e se preparar da melhor forma possível. Precisava ainda recapitular seus estudos. Ligou o computador, acessou o arquivo "Emagrecer" e, relendo algumas anotações, começou a digitar.

❄ ❄ ❄

NÍVEL
DE GORDURA
DROGAS / REMÉDIOS
FATORES GENÉTICOS
ATIVIDADE FÍSICA
IMAGEM CORPORAL
STRESS
ALIMENTO
HORMÔNIOS SEXUAIS

FATORES QUE INFLUENCIAM O NÍVEL DO TERMOSTATO DE GORDURA	
• genéticos	• estresse
• psicológicos	• atividade física
• hormonais	• imagem corporal
• drogas, medicamentos	

Isoladamente ou em conjunto, diversos fatores podem elevar ou baixar o termostato, determinando o peso de uma pessoa.

FATOR GENÉTICO

Não existe propriamente um "gene da gordura", embora exista nos cromossomos um "gene da estatura", mas está provado em inúmeras pesquisas estatísticas que 70% dos obesos têm pai ou mãe também obesos (ao menos um dos dois; principalmente a mãe).

De nascença, uma diferença que pode ocorrer favorecendo a obesidade é a presença de maior número de células adiposas, que vão hospedar as gorduras que nós comemos durante a vida.

Lembrou-se da própria infância. Era gordo como a mãe, aos quatro anos de idade. Dos sete aos 12 esteve bem menos gordo. Mas chegando aos 13 começou a engordar novamente e passou toda a adolescência bastante obeso. Aos 17, já tentava fazer uma dieta, de vez em quando, mas as tentações por um copo de chope ou uma feijoada eram mais fortes. Aos 25 anos, já chegava ao seu recorde de 101 quilos. Temendo um infarto, ou algo parecido, começou a se dedicar intensamente ao emagrecimento. Emagrecia, às vezes, até 15 quilos, mas recuperava o peso meses depois. Resolveu estudar o assunto sob todos os aspectos, para destrinchar um meio eficaz de atingir sua meta: emagrecer 20 quilos e viver com saúde.

Sua mente fez uma viagem pela linha do tempo, desde o nascimento até agora. Compreendendo agora bem mais do que antes, pensava enquanto retornava ao presente:

– Eu não sabia que eu não sabia.

Seus olhos aterrissaram de novo no pequeno computador e ele retomou as anotações do ponto em que havia parado.

❄ ❄ ❄

Existem dois tipos de obesidade:

1ª) Quando as células gordurosas (adiposas) ficam cheias com muita gordura (hipertrófica);

2ª) Quando existe no corpo uma grande quantidade de células gordurosas.

Existe também o tipo misto, quando os dois fatores ocorrem.

Essas células ficam cheias de gordura, ou se multiplicam, conforme a alimentação que tivermos na infância e na adolescência.

FATORES PSICOLÓGICOS

Diversos fatores de ordem psicológica podem também fortalecer na criança essa propensão à obesidade, desde as primeiras semanas de vida, ligados à forma como fomos tratados, à educação alimentar que recebemos, à formação da nossa autoestima, à nossa identificação com a mãe ou o pai obeso, etc.

Por exemplo, se houver uma ansiedade muito grande dos pais com relação à alimentação, todo choro do bebê é interpretado como fome. Ele chora por qualquer necessidade e logo alguém traz comida. A criança aprende a sempre suprir (ou a entupir?) as suas carências com comida.

❄ ❄ ❄

– Bom menino, comeu todo o prato e ainda repetiu!

Lembrava-se nitidamente das frases que ouvia dos pais e tios à mesa. E das recompensas, sempre açucaradas, que ganhava quando se comportava bem. Viu-se induzido à obesidade, na primeira infância.

Todos comiam bem (comida era um assunto capital em sua casa) e criava-se um clima terrível quando ele estava sem fome. Para evitar broncas e ganhar elogios, foi se acostumando a mais do que seu corpo pedia.

– Coma bastante para ficar bem forte como o papai.

– Isso! Muito bem! Agora vai ganhar uma sobremesa deliciosa!

Ninguém lhe dizia: – Coma para ficar bem gordo como a mamãe. Comer bastante estava associado sempre a ter saúde para poder brincar à vontade, a ficar inteligente para tirar

boas notas na escola, a ser forte como o pai. Esse, por sua vez, comia bem mais do que a mãe. – É magro de ruim – gracejava ela. Ele não entendia por que isso acontecia e assim não associava seus hábitos alimentares com a obesidade que ia se instalando em sua estrutura.

❄ ❄ ❄

HORMÔNIOS SEXUAIS

O corpo de um homem é composto, normalmente, por 15% de gordura. Na mulher, normalmente, 23% do seu peso é gordura. A mulher tem mais quantidade de células adiposas, proporcionalmente, do que o homem.

Se um homem e uma mulher comerem a mesma quantidade de calorias, a tendência é a mulher engordar mais. O homem consome mais calorias do que a mulher, quando faz alguma atividade física ou em repouso. E seu metabolismo precisa de um suprimento calórico maior do que as mulheres para a manutenção do seu corpo.

Na fase pré-menstrual, a elevação dos níveis do hormônio progesterona aumenta o consumo de comida. Há também maior tendência ao consumo de alimentos açucarados, motivada pela queda do açúcar no sangue. Durante a ovulação, é liberado no corpo da mulher, em níveis elevados, o hormônio estradiol, que tende a diminuir o consumo de comida. Esses dados mostram a interferência dos hormônios femininos entre os fatores da obesidade.

Além dos hormônios sexuais, muitos outros hormônios influenciam o termostato de gordura (hormônios digestivos, tireoidianos, do crescimento e, entre outros).

ALIMENTAÇÃO

A comida propriamente dita é apenas um entre os diversos fatores envolvidos na obesidade. Portanto, dieta sozinha não funciona. Comemos para quê? Gerar energia suficiente para diferentes funções em nosso corpo. Cada função do corpo pede um tipo de alimento.

Existem basicamente três famílias de alimentos: proteínas (que se transformam em aminoácidos, elemento básico dos músculos, fígado, cérebro e ossos), lipídios (gorduras de origem animal e vegetal), glicídios (ou carboidratos, como legumes, hortaliças, frutas, cereais, que se desintegram em açúcares). A proporção correta desses componentes é decisiva para a saúde.

❄ ❄ ❄

Saiu da clínica aquela tarde, já com a ideia brotando, sentindo que ali viveria experiências importantes em sua vida. De noite, ao meditar sobre seu trabalho, o projeto veio claro em sua mente.

Proporia à direção da clínica um trabalho de "pesquisa terapêutica" (era o nome que então lhe ocorria), formando grupos de pessoas interessadas. Não cobraria nada pelo trabalho durante uma fase experimental de três meses.

Explicaria ao diretor a sua ideia de aplicar novas técnicas ao tratamento da obesidade. Falaria da necessidade de se atuar em diversos fatores além da alimentação. E da sua meta com o trabalho: desenvolver em cada pessoa uma capacidade consciente de reprogramar o seu cérebro, movimentando o termostato de gordura para um nível "magro".

É claro que o diretor aceitaria. Ele tinha excelente reputação na cidade, como profissional competente e estudioso. O fato de ter sido bastante gordo e agora estar mantendo excelente forma física era o melhor aval para o seu currículo (pois, também no campo do conhecimento, o que não se parece com o dono, é roubado). A clínica só teria a ganhar com esse trabalho. E sua certeza de que daria certo seria um ingrediente decisivo.

❄ ❄ ❄

ESTRESSE

Quando está estressado, o corpo segrega mais adrenalina, que eleva as taxas de açúcar no sangue. Todo o equilíbrio é rompido: o organismo produz insulina, que baixa essas taxas de açúcar transformando em mais gordura, capaz de atravessar o sangue e entrar no interior das células. Isso aumenta a obesidade e cria um círculo vicioso: o corpo pede mais açúcar, depois produz mais insulina para queimá-lo e assim por diante.

O estresse pode provocar compulsão por alimentos açucarados, como doces e bombons. Tensões e ansiedades na hora de comer são prejudiciais à saúde. Antes de qualquer refeição, é bom relaxar, por mais breve que seja, para que o corpo absorva os alimentos de um modo mais equilibrado e saudável.

Faz bem à saúde: alimentar-se com tranquilidade, sem ocupar-se com preocupações (profissionais, familiares, etc), prestar atenção ao alimento que está entrando em nosso corpo, manter um ambiente agradável e calmo. Além disso, mastigar pelo menos 20 a 25 vezes cada garfada não só

facilita a digestão, como permite ao cérebro se saciar com menor quantidade de alimento.

É prejudicial à saúde: almoço de negócios, comer com a televisão ligada, discussões ou clima agitado durante a refeição, comer com pressa.

MEDICAMENTOS

O uso de diuréticos, laxativos e moderadores de apetite, inclusive anfetaminas, pode ser altamente perigoso, principalmente quando feito por conta própria (automedicação), sem acompanhamento médico. Eles podem provocar efeitos colaterais graves, às vezes até fatais. E não atingem o resultado desejado, ou seja, o emagracimento sadio.

ATIVIDADE FÍSICA

Os exercícios físicos queimam calorias, evitando que os excessos fiquem estocados em nosso corpo sob a forma de gordura. Mas é preciso que sejam feitos com regularidade e continuidade. Além disso, recomenda-se uma avaliação médica antes do programa de exercícios. Caminhar é um dos melhores exercícios que existem para o emagrecimento, e pode ser feito diariamente.

❄ ❄ ❄

Quando criança, era um vexame nos esportes. Mais gordinho e desajeitado do que os outros meninos, logo se cansava de correr e virava motivo de reclamações e chacotas:

– Vai na bola, ô gordo!

– Para de dormir em pé, seu balofo!

Chegou à adolescência sem nenhum hábito de exercício físico, nem disposição para isso. Foi engordando e aí, então, é que nem pensava mais no assunto, pois se sentia pesado e sem condições físicas. Às vezes dava umas braçadas na piscina do clube, mas não passava disso. Tinha vergonha de dançar nas festas e ficava meio à parte, desenturmado, bebendo "para entrar no clima".

Agora, aos 38 anos, é que entendia por que a falta de atividade física é uma característica tão comum nas pessoas obesas. Via nisso mais um círculo vicioso típico da obesidade: por não praticar nenhum exercício, a pessoa tem um motivo a mais para engordar. E, depois que fica obesa, sente-se pesada demais para se exercitar.

Quando passou a levar a sério sua decisão de emagrecer e de cuidar melhor do corpo, começou a fazer caminhadas diárias. Até hoje mantém a prática de andar no mínimo dois quilômetros de manhã bem cedo ou à noite. Aproveita para ir respirando, relaxando e meditando.

Durante a caminhada, ainda lhe sobram tempo e tranquilidade para pensar nas atividades realizadas ou a fazer. Caminhando, relaxando e programando o seu dia, está fazendo várias coisas de uma vez ("fazendo mais com menos") e no restante do dia o seu tempo rende muito mais.

Espantava-se com a mania comodista de andar sempre sobre rodas, à qual muita gente se habitua sem nem perceber quanta vitalidade está roubando de si mesma. Acostumou-se a deixar o

carro sempre a uma certa distância dos lugares aonde vai, para ter a oportunidade de caminhar um pouco. Em distâncias curtas, prefere ir a pé. Para subir ou descer alguns lances de escada, gosta de dispensar o elevador, a menos que esteja cansado.

❄ ❄ ❄

Outros exercícios físicos recomendáveis e acessíveis a todos: andar de bicicleta, nadar, dançar, varrer, brincar com crianças, cortar lenha, pular corda, fazer jardinagem, lavar o carro, praticar esportes ou artes marciais.

Academias de ginástica, ou aparelhos de ginástica para serem usados em casa, são recomendáveis desde que sejam feitos de forma natural, sem forçar muito o corpo, aumentando aos poucos o ritmo e a intensidade. É bom lembrar que a ginástica, isoladamente, não faz emagrecer, mas mantém os músculos mais firmes, e deixa o corpo mais saudável e resistente. Além disso, ativa o metabolismo, aumentando o consumo de calorias, durante várias horas após os exercícios.

Massagens também não fazem emagrecer, mas ajudam, ativando a circulação e melhorando o suprimento dos elementos nutritivos em todo o corpo. Além disso, dão mais flexibilidade às articulações, agem sobre os nervos (acalmando ou estimulando, conforme o caso) e proporcionam bem-estar físico.

❄ ❄ ❄

O consumo exagerado de gorduras é associado a inúmeras doenças.

A essa altura das anotações, ele se lembrou de um texto que havia lido há vários anos, sobre um tipo de exercício praticado em uma certa aldeia do Himalaia, com um incrível poder rejuvenescedor (grande parte dos habitantes dessa região vive 100 anos ou mais). Uma sequência de cinco movimentos, feitos sem esforço, em menos de sete minutos por dia. (Para mais informações, entre em contato com o Grupo Sintonia: (011) 3889-0038).

Ficou de procurar esse texto para praticá-lo com os grupos que planejava formar. E continuou anotando:

As modalidades de ginástica, como a aeróbica, da forma como são conhecidas atualmente, não são os métodos mais eficazes e saudáveis de exercício físico para manter a saúde do corpo e curar a obesidade. Forçando, não adianta. Pesquisar outras formas de exercício, baseadas no equilíbrio dos hemisférios cerebrais e dos chacras (centros energéticos do corpo).

Estava chegando ao ponto principal, onde ele pretendia focalizar sua proposta de trabalho com o grupo de obesos.

IMAGEM CORPORAL

Tudo o que há no universo físico existe anteriormente como ideia. O corpo humano é moldado também a partir de um protótipo mental. Nosso corpo se torna o que fazemos dele, independentemente de termos consciência disso ou não. E os processos cerebrais reguladores de todas as funções corporais podem ser alterados pelo próprio cérebro.

Moldando-se na mente uma imagem corporal de pessoa magra, a tendência é emagrecer, tornar-se magro de dentro para fora, sem esforço e de forma duradoura.

Os anorexígenos (moderadores do apetite) podem provocar depressão.

❄ ❄ ❄

Foi dormir às duas da manhã, depois de programar como seria o trabalho com o grupo no dia seguinte. Sintetizou em pouquíssimas palavras os assuntos que falaria no primeiro encontro.

cérebro / metabolismo

prazer X culpa

perder X emagrecer

mitos da obesidade

conhecimento / motivação / ação

E ao final anotou, em letras grandes, a sua ideia-chave:

Exercícios mentais, atuando concretamente sobre os processos reguladores do cérebro, podem ser muito mais eficazes do que qualquer exercício físico ou dieta alimentar.

DERRUBANDO MITOS

Reinventando realidade

Achei que seria a primeira pessoa a chegar à sala, logo após o "café da manhã", mas ele já estava lá, instalando um pequeno equipamento. Disse-lhe um oi meio tímido, que ele retribuiu com um sorriso. Largou os fios que estavam plugandos e veio me cumprimentar.

– Que bom que você chegou!

Eu não sabia com quais palavras responder. Deu um branco total. Ele falou: – Fique à vontade. E retornou ao seu trabalho.

– Posso ajudar em alguma coisa?

Até que enfim consegui dizer algo. Eu que sou tão falante e com tiradas rápidas quando estou em grupo, pareço uma boboca em situações como essa. Ele respondeu com uma pergunta.

– Você pode ir arrumando as cadeiras em círculo?

– Claro. Quantas cadeiras?

– Não sei. Quantas pessoas você acha que vêm?

– Sei lá, umas 12, talvez.

– A clínica está com 25 hóspedes, não está? Então a gente põe 25 cadeiras e, na hora de começar, tira as que estiverem vazias. O que você acha?

Ainda bem que o papo não parou no oi. Vou arrumando as cadeiras e ele, em silêncio, volta ao equipamento. Fica um tempo escolhendo o MP3.

Um som relaxante, com timbres que eu nunca ouvira antes, tomou conta da sala. Uma linha melódica insólita, meio estratosférica, acompanhada pelos acordes de uma harpa misturada com sons sintéticos, algo assim. Só sei que se criou um clima muito especial, enquanto ele ensaiava nos interruptores uma espécie de penumbra, que por uma fração de segundo eu tive a nítida impressão de estar me lembrando daquela cena, como se já tivesse vivido exatamente aquilo. Coisa estranha.

Atraídas pela música e pela curiosidade, vão chegando as pessoas, em grupos de três ou quatro. Ele conta (são 18), olha o relógio e decide iniciar o trabalho. Começa a tirar algumas cadeiras, e levanto-me para ajudá-lo. Fico meio sem graça ao tomar essa iniciativa, mas já estou com a mão na massa.

❄ ❄ ❄

Ele aumenta o som por um minuto, vai diminuindo aos poucos, deixa como fundo musical e começa a falar, com uma caneta dourada na mão.

– Muitos de vocês já devem ter visto (ou pelo menos já ouviram falar disso) algum hipnotizador encostar uma simples caneta, como essa, em uma pessoa hipnotizada,

e dizer: – Estou encostando uma brasa na sua mão. Surge uma bolha na mão da pessoa, como se uma brasa realmente houvesse queimado sua pele.

Faz uma pausa enquanto fico me perguntando: "E daí?".

– Se o nosso cérebro é capaz de fazer isso – continua ele – se apenas com palavras, como "isso aqui é uma brasa e vai te queimar", é possível comandar nosso metabolismo, independentemente dos estímulos externos, assim também acontece com a metabolização dos alimentos, fazendo com que a pessoa engorde ou não.

– Puxa vida – pensei, surpresa – as ideias dele, se não emagrecerem, são no mínimo interessantes.

– Engordar ou emagrecer, portanto, é uma programação que, antes de tudo, está no cérebro. E que pode ser reprogramada. Com base em técnicas recentemente divulgadas, podemos nos tornar capazes de reprogramar nosso cérebro e aprender a sermos magros de dentro para fora.

Percebi reações de espanto em uns, de descrença em outros, mas todos estavam inteiramente atentos, como em transe.

– Não tenho a pretensão de deixá-los mais magros imediatamente. Se não sou hipnotizador, também não sei fazer magias. Mas, toda tecnologia nova, quando em uso, parece mágica. E me proponho a exercitar com vocês uma tecnologia pela qual o seu cérebro pode mudar o metabolismo do corpo, influindo concretamente sobre os fatores físicos da obesidade, assim como a bolha de queimadura na mão é produzida sem que uma brasa "real" tenha queimado a pele, desde que o cérebro assim determine.

❄ ❄ ❄

Sem dar tempo para pensarmos sobre sua proposta de trabalho, ele pergunta ao grupo:

– Quem gosta de comer?

A pergunta repercute como um tabu. Alguns sorriem amarelo.

– Gostar eu gosto. Adoro. Mas não posso – disse um.

– Comer é minha perdição – disse outra.

Ele não espera muito pelas respostas e prossegue:

– Um dos prazeres que temos na vida é comer. Por que será que esse prazer tem de ser um problema, carregado de culpa?

Faz outro silêncio enquanto o clima vai ficando mais leve.

– Poder comer à vontade e ter prazer, ou ter culpa, depende unicamente de quem? De nós mesmos!

Começa a andar no meio do círculo, entre as pessoas sentadas, e aborda uma mulher de 55 anos e uns bons 90 quilos.

– Está satisfeita com seu peso?

– Não. Se estivesse não estaria aqui.

– Quantos quilos quer emagrecer?

– Bem, quero perder uns 10 quilos, pelo menos.

Ele muda o tom e volta a falar para todo o grupo:

– É importante percebermos uma coisa, se quisermos mesmo emagrecer: o modo como você conversa com os outros, e consigo mesmo, sobre o emagrecimento, faz uma grande diferença. As palavras são poderosas: dependendo de como você fala, os resultados podem ser diversos. Se você fala em perder quilos, o efeito é muito diferente do que se disser: "Quero emagrecer 10 quilos". Isso foi constatado por uma pesquisa feita com pessoas que conseguiram emagrecer em um spa. Entrevistando essas pessoas, os pesquisadores perceberam que algumas delas diziam: "Eu emagreci tantos quilos". Outras diziam: "Eu perdi tantos quilos". As pessoas foram então divididas em dois grupos, conforme a maneira de cada uma falar do seu próprio emagrecimento. Depois de um ano, voltaram a procurar essas mesmas pessoas. As que diziam "perdi tantos quilos" estavam novamente gordas, voltando a fazer regimes para perder o peso novamente. Por outro lado, era muito maior a proporção das pessoas que diziam "emagreci tantos quilos" e que haviam conseguido se manter magras. Por que isso ocorria?

Eu, que vivia dizendo "perdi tantos quilos", "quero perder mais tantos", e que costumo ser tão ligada às palavras, jamais tinha imaginado que o uso de um verbo ao invés do outro faria alguma diferença para o emagrecimento. Nenhum de nós sabia responder por que isso ocorria. Ficamos esperando ele tomar um pouco de água e voltar a falar.

– Ora, quando você diz que perdeu alguma coisa, o seu cérebro se encarrega de fazê-lo recuperar o que estava perdido, não é assim? Se você perde uma chave, por exemplo, seu cérebro funciona até que a chave "volte". A mesma coisa acontece com os seus quilinhos perdidos. Esse exemplo nos mostra que o emagrecimento é também um assunto linguístico e precisa ser tratado linguisticamente.

❄ ❄ ❄

Reprogramando a mente...
PERDI
VS.
EMAGRECI

Quem diria... Um cara, que chegou aqui para substituir o terapeuta da clínica, de repente está nos falando de coisas que eu nunca imaginei, ao longo desses árduos anos de batalha contra a gordura! As ideias dele até fazem sentido, mas confesso que são difíceis de acreditar... Quando ele recomeçou a falar, parecia estar lendo meus pensamentos.

– Tudo isso que estou lhes falando pode confundi-los um pouco, mas não há problema. A confusão é uma das primeiras fases no aprendizado de alguma coisa nova. Ficamos confusos porque nos acostumamos, durante muitos anos, a pensar de um jeito, mantendo em nossa mente uma série de conceitos prontos, e toda ideia, uma vez implantada, tudo faz para se perpetuar, se nós deixarmos. Mas num tempo de transformações tão rápidas como esse que estamos vivendo, a cada instante surgem novos paradigmas desafiando a nossa inteligência.

– É... De fato é difícil acreditar que a gente pode emagrecer de dentro para fora, usando os poderes da mente – observei.

– Por isso quero propor a vocês uma regrinha para trabalharmos juntos neste grupo: não precisa acreditar no que eu disser. Não é o caso de ter fé para dar certo. É uma tecnologia que não depende disso. Portanto, não acredite em mim.

Falou isso com um sorriso de provocação, que me encorajou a comentar:

– Mas o que você está nos dizendo agora é paradoxal: se eu seguir sua orientação de não acreditar, já estarei acreditando que não é para acreditar.

– Pois é. A melhor maneira de mudarmos paradigmas em nosso cérebro é nos defrontarmos com paradoxos.

Algumas pessoas riram, outras ficaram boiando, e ele prosseguiu:

– Então, já sabemos que as palavras têm poder em nosso cérebro. Assim acontece também com algumas crenças, que se tornam verdades por nos acompanharem durante seguidos anos, às vezes a vida toda, e nem nos preocupamos mais em refletir sobre elas. Dessa forma se instalam em nós alguns mitos sobre a obesidade. São mitos mesmo, inverdades, que atrapalham bastante os que desejam emagrecer. Por exemplo: por que algumas pessoas são gordas?

– As pessoas são gordas porque comem muito – disse o senhor que usava jogging.

– Isso não é uma verdade absoluta. Dito assim, pode ser um grande engano. Há um caso famoso, ocorrido nos Estados Unidos, que ilustra bem e derruba esse mito: um paciente que ficou uma semana internado sem comer nada, tomando somente soro, e engordou. Enquanto isso, outros comem muito e são magros. Existem vários fatores que provocam a obesidade e vamos ver isso com o tempo. Agora vamos desvendar mais alguns mitos. Continuem respondendo: por que algumas pessoas comem muito?

– As pessoas comem muito devido a problemas emocionais – disse, com ar sofrido, a moça de 27 anos.

– Eis aí um outro mito muito frequente. Pode ter havido um momento na sua vida em que um problema emocional criou uma compulsão por comida. Acontece que muitas vezes o problema já está até superado, resolvido, mas aquela compulsão continua codificada no cérebro. Quando a pessoa faz psicoterapia, por exemplo, e se conscientiza de um problema, ou quando o resolve por conta própria, mesmo em nível inconsciente, isso não quer dizer que todas as consequências daquele problema no cérebro se anulam automaticamente. Aquele "erro de programação" fica às vezes impresso na estrutura mental, independentemente do

problema que o gerou. Então a pessoa já não tem mais o problema emocional, mas a compulsão persiste.

– E qual é a solução? – perguntei.

– Poderemos praticar aqui, nos próximos dias, algumas técnicas que tenho estudado. Mas agora vamos adiante.

– As pessoas magras são privilegiadas, não são? Elas já estão no peso ideal, que nós precisamos penar tanto para alcançar. Concordam?

– É isso mesmo. Exatamente! – concordaram alguns. Outros ficaram quietos.

– Na realidade, o peso ideal é o estado natural das coisas. A saúde e o equilíbrio não estão na "magreza", mas sim no peso ideal, que varia de pessoa para pessoa. Há pessoas magras e saudáveis, e muitas outras que estão magras porque alguma coisa não vai bem com sua saúde. Estão abaixo do seu peso ideal, que não é nem magro nem gordo demais. É o estado natural do ser humano, e cada indivíduo tem o seu jeito próprio. As pessoas nascem com tamanhos diferentes, cada uma tem o rosto e o cabelo de um jeito bem particular, não tem? Com o peso é a mesma coisa. Nem todo mundo precisa emagrecer para alcançar os padrões de peso ditados pelas tabelas ou pelos mandamentos da moda. O que cada um precisa é encontrar o seu peso ideal, que o faça se sentir bem, e a manter esse peso sem transtornos, sem ficar lutando com seu próprio corpo.

Enquanto fala, ele distribui umas fichas de papel pautado e faz uma pequena pausa, para sentir nossa reação ao que acabamos de escutar. Alguns já se mexem nas cadeiras, ele olha o relógio e prossegue:

– Esse trabalho que estou iniciando com vocês baseia-se num tripé: conhecimento, motivação e ação. Hoje eu falei

bastante, porque precisava passar alguns conhecimentos básicos para iniciarmos realmente o nosso processo. De agora em diante, a motivação de cada um passa a ser decisiva para o seu sucesso, que não depende de mim e nem das técnicas que vou apresentar: depende só de você. E de nada vale estar motivado se você não colocar esses conhecimentos em prática. Intenção sem ação é ilusão.

Pede para desenharmos no papel um triângulo com as palavras do tripé, uma em cada ponta. Então começa a nos ditar algumas perguntas para respondermos com calma e trazermos no próximo encontro.

– Você não vai precisar mostrar a ninguém as suas respostas. Só a você mesmo. Para que o nosso exercício produza efeito, é preciso que você verbalize essas respostas, falando ou escrevendo.

(Aproveite esta chance, leitor. Responda com calma e com toda sinceridade às perguntas encontradas no próximo capítulo. Somente depois de ter dado as suas respostas, passe ao capítulo seguinte. Responder a essas perguntas é algo que ninguém pode fazer por você. Só você mesmo. Faça isso, para tirar o melhor proveito deste livro. Vale a pena!)

Quando a sua fome é fisiológica, a melhor coisa a fazer é... comer!

Um terço das pessoas se encontra semidesidratado. Beba mais água!

AUTOCONHECIMENTO AO SEU ALCANCE

Você responde:

1) Quais são as 12 maiores desvantagens de ser gordo?

2) Quais são seus sentimentos ao se olhar no espelho e ver o corpo que você tem agora?

3) Quais são os seis principais motivos pelos quais você engordou?

4) Quais são os problemas físicos e psicológicos que você tem pelo fato de ser uma pessoa gorda?

5) Quais são os resultados que você tem obtido com as diversas dietas que tem feito?

6) Quais são os benefícios de ser uma pessoa magra?

7) Quais são os seis principais motivos pelos quais você quer emagrecer?

8) Como você descreveria sua vida como uma pessoa magra? (Desperte a imagem de magro na sua mente. Imagine que você atingiu finalmente o seu peso ideal):

- Qual tipo de roupa vai comprar?
- Como vai se vestir?
- Descreva seu jeito de andar:
- Descreva sua face:

- Descreva o olhar e comentários dos outros que observam você passar:

_____

_____

_____

_____

- Descreva o sabor dos alimentos, agora que você come despreocupadamente:

_____

_____

_____

_____

- Descreva a sua vida social, agora que você tem o peso ideal:

_____

_____

_____

_____

- Descreva como você se sente em relação à sua vida sexual:

_____

_____

_____

_____

- Descreva suas emoções:

_____

_____

_____

_____

CONHECENDO A ENGRENAGEM

A programação fisiológica

À noite, depois de um pequeno lanche, ele caminhou um pouco e dormiu cedo, satisfeito com o primeiro encontro. As pessoas estavam, em geral, participativas e interessadas, como aquela que admitiu ser difícil acreditar no que ele dizia e que, depois, percebeu o paradoxo.

No próximo encontro faria exercícios, puxaria mais pelo grupo. Será que já estariam respondendo às perguntas que ele formulara?

❄ ❄ ❄

Bem, as maiores desvantagens que eu sinto em ser gorda: arrasa com a minha autoestima, acho feio o meu corpo, horroroso, olho no espelho e me deprime, é desconfortável, é pesado, altera todo o meu equilíbrio emocional, prejudica

a minha saúde, me envelhece, me inibe, não acho roupa que sirva, me canso à toa, sou alvo de chacotas, tenho dores na coluna, falta de espaço, dificuldades de arranjar um namorado, dificuldades no trabalho. Precisa mais?

Sentimentos que eu tenho quando olho no espelho e vejo o corpo que tenho agora: houve um tempo em que eu quis esconder de mim e dos outros que estava gorda. O que sinto hoje é espanto e tristeza. Me pergunto: – "O que você fez com seu corpo?" Me acho horrível, insatisfeita, deslocada, fora dos padrões.

O próximo encontro é somente depois de amanhã, mas respondendo logo a essas perguntas revivo um pouco daquele clima que me mobilizou profundamente. Há vários anos venho sofrendo com os regimes de emagrecimento, e nunca me ocorreu que o meu modo de pensar e até o de falar pudesse ter tanta importância.

Lembro-me de uma frase que ele falou e na hora passou quase despercebida: – "Poder comer à vontade e ter prazer, ou ter culpa, depende unicamente de quem? De nós mesmos".

Acho que fiz da comida uma substituta das minhas carências afetivas. Desde a infância e, principalmente, na adolescência. Na falta de amor e carinho, eu ficava com fome. Mas comer não me saciava, não me supria no que eu tanto precisava. O que eu fazia, então, para não cair numa angústia ainda maior, era comer mais. Mesmo quando já sabia que, desse jeito, só iria piorar ainda mais o meu problema.

Era uma espécie de compulsão, eu não tinha forças para resistir, mergulhava nos doces mais doces, na mais completa feijoada, no milk shake de chocolate, nas latas de leite condensado – o desejo variava conforme a circunstância. O prazer momentâneo valia a pena, embora cheio de culpa e

ciente das consequências. Com o corpo empanzinado eu me anestesiava e ia empurrando com a barriga os problemas reais.

Mas no dia seguinte (quase sempre tem um fatídico day after, principalmente quando eu conferia minha tonelagem numa balança qualquer), ficava me acusando, sentindo-me uma bolha, imbecil e fraca, sem força de vontade. Mas será que o meu problema não era justamente o de ficar resistindo às minhas próprias vontades e negando as minhas necessidades naturais? Será que não era exatamente por isso que eu precisava substituir, com o prazer de comer, as satisfações que eu negava a mim mesma em outras áreas?

Talvez o fato de eu estar percebendo tudo isso agora seja meio caminho andado. Depende só de mim, ele falou. Não vejo a hora de fazer os tais exercícios e aprender a mudar meu corpo de dentro para fora. Vou conseguir ficar bem mais magra, saudável e bonita. Tenho certeza!

Só respondi a duas perguntas e o pensamento viajou, mas foram insights muito importantes para mim. Vou comentar com ele sobre isso. Que pessoa interessante! Ouvi dizer que já foi enorme de gordo. O sono está chegando. Deixo o questionário aqui na cabeceira para terminar de responder amanhã cedo, enquanto meu corpo estiver digerindo aquele formidável "café da manhã".

❄ ❄ ❄

TUDO TEM HORA NO CORPO

O efeito de um alimento em nosso organismo pode variar bastante, conforme a hora em que nós o comemos. Qualquer pessoa pode perceber isso nitidamente, se prestar atenção e

aguçar a sensibilidade para o seu ritmo circardiano (ritmo natural dos órgãos e sistemas corporais).

Com os remédios isso também ocorre. O nível da absorção do medicamento no sangue pode até dobrar conforme o horário em que é ingerido. Por esse motivo, se recomenda manter um horário regular, quando se usa algum remédio durante um período prolongado .

Uma pesquisa recente, feita nos Estados Unidos, comprovou que o efeito da alimentação é diferente conforme o horário. Voluntários foram divididos em dois grupos: as pessoas do primeiro grupo alimentaram-se com 1.500 calorias de manhã, 1.000 calorias no almoço e 500 calorias no jantar. O segundo grupo recebeu 500 calorias de manhã, 1.000 no almoço e 1.500 no jantar.

Todos eram relativamente obesos e receberam o mesmo total de calorias por dia (três mil), só que distribuídas de forma diferente entre as três refeições. O grupo que recebeu mais calorias de manhã emagreceu. O que comeu mais calorias à noite engordou. Por que isso aconteceu?

A explicação é simples. Algumas horas depois que adormecemos, é liberado em nosso sangue o hormônio do crescimento, que não nos faz crescer mais depois de adultos, mas que atua transformando gordura em músculos, e, além disso, fortalece o nosso sistema imunológico.

A cirurgia bariátrica (redução do estômago) é indicada para algumas pessoas com o índice de massa corpórea acima de 40 e que não conseguem emagrecer.

Quanto mais açúcar houver no sangue à noite, menor a liberação desse hormônio durante o sono. Ou seja, o açúcar aumenta o nível de glicose no sangue e inibe o

hormônio do crescimento, impedindo a transformação de gordura em músculos e enfraquecendo o sistema imunológico.

Esse problema vai se repetindo no dia-a-dia, vai se acumulando em nosso organismo. A pessoa levanta de manhã correndo, toma um cafezinho apressado, com pão e manteiga ou queijo, depois almoça correndo, às vezes em pé, numa lanchonete, ou sentado, mas preocupado com vários assuntos e com o tempo de voltar para o trabalho (como se almoçar fosse perda de tempo), e vai deixando para o jantar a única oportunidade de fazer uma boa refeição. De noite, então, compensa com um prato cheio o que não comeu durante o dia.

❄ ❄ ❄

Acordou bem disposto e saiu para caminhar por meia hora nas ruas mais tranquilas do bairro. Ao voltar, tomou um "banho coreano" (pessoas com mais de 30 anos de idade, ou com algum problema cardiovascular, devem consultar um médico antes de usar esse sistema): alternar a temperatura da água, primeiro com ducha fria, depois quente, novamente fria, quente, fria, quente e fria. São sete vezes, um minuto a cada vez, começando e terminando com água fria. Essa técnica, usada há milênios, mas até hoje quase desconhecida no Ocidente, aumenta o metabolismo e estimula o sistema imunológico.

Pensando nas anotações que tinha feito recentemente, percebeu que faltava um desfecho, uma frase que resumisse o assunto e ficasse marcada na memória. Foi quando lhe ocorreu o seguinte pensamento, a princípio rascunhado em uma folha de papel, para que não esquecesse antes de passar para o computador:

Detalhes importantes para a saúde:

O quê se come;
Como se come;
Qual o melhor horário para se alimentar.

❄ ❄ ❄

JEJUM INTERMITENTE

Há alguns anos, a fórmula para quem buscava uma vida saudável se resumia em "tomar café da manhã como um rei; almoçar como um príncipe; jantar como um pobre". Essa regra, no entanto, ganhou um novo conceito a partir de 2016, com a conquista do prêmio Nobel de medicina por Yoshinori Ohsumi. Seus estudos o levaram a concluir que a prática do jejum contribui para o processo de autofagia, possibilitando uma renovação do organismo como um todo.

Para entender melhor a importância dessa descoberta, a autofagia corresponde a um mecanismo de autolimpeza existente em todas as células. Caso ocorra alguma falha nesse processo, o organismo acumula componentes danificados que, consequentemente, resultam em morte celular e no surgimento de doenças. Manter esse processo ativo seria, então, uma das formas para manter o corpo saudável.

A partir dessa conclusão, o Dr. Ohsumi conseguiu estabelecer uma relação entre a autofagia e o jejum, sendo o último um estímulo para o primeiro. De que forma? Jejuar faz com as células enfrentem um momento de estresse, passando a se alimentar de suas partes internas para sobreviver, incluindo as capazes de comprometer o bom funcionamento do organismo. Quanto mais ativo esse mecanismo, melhores são seus resultados.

Essa descoberta reforça a importância do jejum intermitente – prática que tem ganhado adeptos nos últimos anos – que em nada corresponde à antiga fórmula de vida saudável. Criado pelo sueco Martin Berkhan, o método 16/8 é um dos mais conhecidos, recomendando um período de alimentação de oito horas e de jejum de 16 horas para os homens e de, respectivamente, 10 e 14 horas para as mulheres.

Permitindo o consumo de água, café, chás e/ou suco de limão sem açúcar durante o período de jejum, o método 16/8 recomenda aos seus adeptos que não consumam nada após o jantar e só comecem a se alimentar no horário do almoço, pulando o café da manhã. Além de estimular a autofagia, o jejum intermitente acelera a metabolismo e ajuda na queima de gorduras, entre outros benefícios hoje disponíveis na literatura médica.

DECIDINDO SER SAUDÁVEL

O ser antes do ter

A balança, de manhã, mostra frustrantes 200 gramas a menos. "Emagrecer, ou não emagrecer, depende unicamente de quem? De mim mesma" – vou pensando, enquanto sigo devagar até um banquinho do jardim para terminar de responder ao questionário.

Meu raciocínio parece lento e me disperso com facilidade. Divagando muito, sinto dificuldade em me visualizar como uma pessoa magra, para responder as últimas perguntas, mas vou escrevendo o que me vem à mente.

Decido comentar com ele sobre essa dificuldade. Quando volto para o quarto, antes do almoço, confiro no quadro de avisos o meu horário de entrevista com o terapeuta.

❄ ❄ ❄

– Essa dificuldade em se concentrar é provocada, geralmente, por uma voz que existe dentro de nós, a nossa comunicação interior. Você sabe a diferença entre os que conseguem emagrecer e os que não conseguem? A predisposição mental.

Disse-me isso com um sorriso e concentrou-se em um exercício de relaxamento. Meia hora depois, voltou a falar:

– Se eu decido tomar vitaminas, por exemplo, e não decido ser saudável, não adianta tomar as melhores vitaminas, que não fico saudável. Se decido ser saudável, haverá dias em que meu corpo não estará pedindo vitaminas e, sabendo escutar meu corpo, nesses dias não precisarei de vitaminas. É mais importante ser saudável do que tomar vitaminas.

– Então depende da pessoa decidir que conseguirá?

– Se o seu cérebro é capaz de criar uma bolha de queimadura no encostar de uma simples caneta, o que ele não poderá fazer com a comida que você come? E a visualização é um exercício mental poderosíssimo para moldar no cérebro a sua meta. Mudando a imagem mental que você tem do seu corpo, todo o seu metabolismo tende a se regular para que ela se manifeste no corpo físico.

– Mas esse questionário já é um exercício mental?

– De certa forma sim. Faz a pessoa verbalizar sentimentos e ajuda a despertar a imagem de magro na sua mente. Começa o processo da visualização. Você não conseguiu visualizar muito porque seu cérebro ainda resiste. Talvez ainda existam detalhes a serem resolvidos na própria autoimagem como pessoa gorda, seus sentimentos, inclusive essa compulsão por açúcar que você tem de vez em quando.

– Como é que você sabe?

– O nosso corpo diz tudo, o tempo todo, sobre nossa própria saúde, sobre o funcionamento de cada órgão, de

cada gotinha de sangue, de cada músculo. É só aprender a perceber.

Contei-lhe, meio envergonhada, sobre os bombons e o leite condensado que devoro nas crises de angústia.

– Olhe, antes de tudo deixe de lado essa sensação de culpa pelo prazer que eles lhe deram. E agradeça aos bombons e ao leite condensado por terem lhe ajudado a suportar. A culpa, ou a falta de perdão, nos amarram no passado. Se ficar culpando os pais, ou qualquer pessoa, inclusive a si própria, a pessoa não levanta voo na vida.

Suspirei fundo e, caminhando ao lado dele pelo corredor, me recompus e voltei ao assunto dos exercícios mentais que estavam me deixando curiosa.

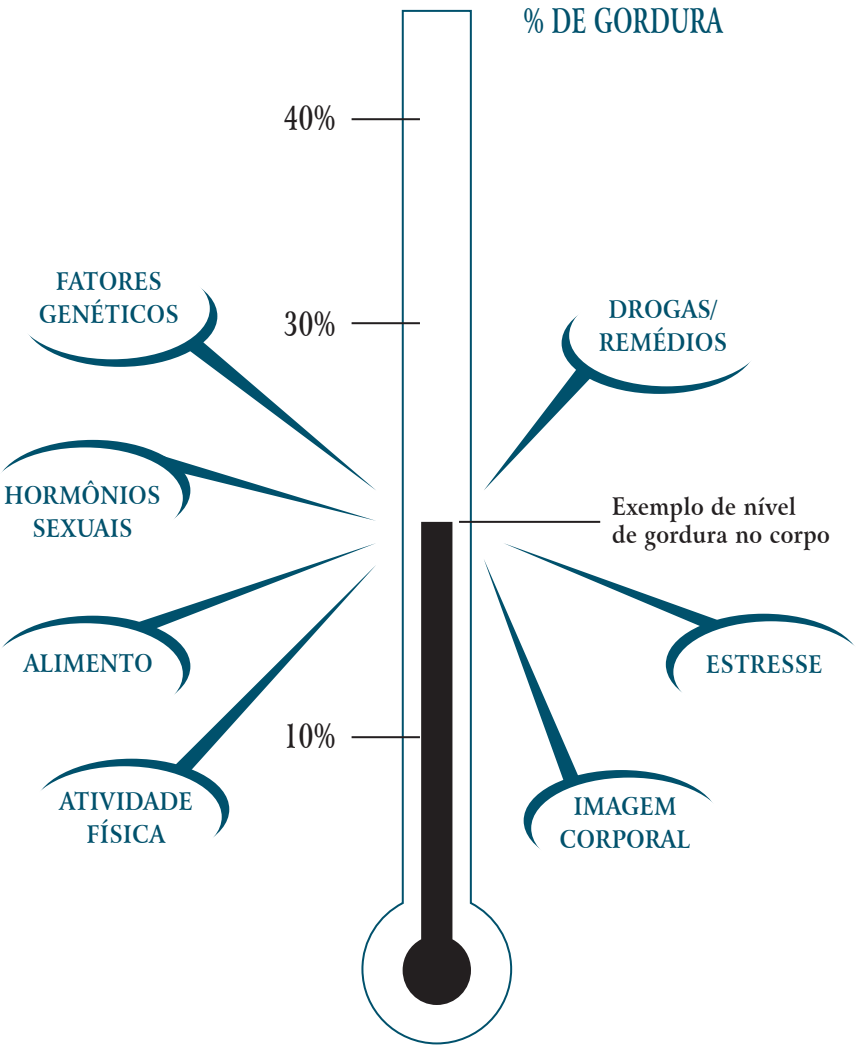
– Esses exercícios que você fará são usados só para emagrecimento?

– Eles servem para várias situações. É como ensinar a mastigar. A pessoa aprende o processo e assim mastiga qualquer coisa. Esses exercícios podem ter diferentes conteúdos. Se a pessoa não tem problemas de peso, pode usá-los para resolver outros problemas.

– Mas isso tudo, dito assim, não parece mágica?

– Como eu já disse, toda tecnologia sofisticada, quando em uso, parece mágica. Esses exercícios podem produzir no curto prazo uma real mudança de autoimagem, que vai melhorando gradativamente, até solidificar uma autoimagem plenamente positiva. Visualizando-se como uma pessoa magra, você codifica a cena ideal na sua linha de tempo, construindo o seu futuro. O corpo sabe do que precisa.

FATORES QUE AFETAM SEU TERMOSTATO DE GORDURA



A QUEDA QUE LEVANTA

Autoaceitação para mudanças

Diversas técnicas de todo tipo ele conheceu e experimentou durante seu processo de emagrecimento. Entrou em contato com o que há de mais avançado mundialmente e, ao mesmo tempo, com os conhecimentos de antigas tradições em tudo o que se referisse ao equilíbrio do corpo e da mente.

Quase nada o impressionou tanto quanto os vídeos e áudios que recebeu com mensagens de um velho mago, com mais de 100 anos de idade, que vive numa aldeia tibetana. A simplicidade dos profundos ensinamentos do mago o ajudou a encontrar a mais viva motivação dentro de si, para o encontro com seu corpo ideal. E agora ele se incumbia de fazer com que esses conhecimentos também se tornassem úteis para outras pessoas.

– Observe bem a natureza – dizia o velho em um dos aúdios – Identifique-se com o ritmo da vida que pulsa nas plantas, na água, nos animais, no vento, no sol, na lua e nas estrelas. Quem está em sintonia com a força da vida sabe

escolher o modo mais saudável de se alimentar, de respirar, de pensar e de agir. Identifica-se com a criação e torna-se também um criador de realidades.

❄ ❄ ❄

Foi decisivo em sua vida um exercício que aprendeu com esse velho sábio. Devolveu-lhe a autoestima e deu-lhe forças para conquistar sua meta.

De vez em quando escutava o áudio da "cachoeira mágica", para lembrar-se dos valiosos insights que aquelas palavras lhe proporcionaram:

Dessa vez, você viajará para um mundo cheio de paradoxos. O mundo, aliás, e todo o Universo, é paradoxal. Você é na vida aquilo que se recusa a ser. Se você diz: "Não quero ser como minha mãe" – é isso que você se torna. O segredo da mudança é a autoaceitação. Quando você se aceita do jeito que é, consegue se transformar.

Vamos sentir isso mais de perto: à medida que você acompanha o que estou dizendo, concentre-se totalmente nas palavras que digo e no seu significado.

Preste atenção à sua respiração. Faça-a ficar mais rítmica, lenta e profunda. Isso... Respire assim, inspirando e expirando bem lentamente, nove vezes seguidas, pensando somente na sua própria respiração.

Continue respirando nesse ritmo e concentre-se agora no dedão do seu pé direito, no peito do pé direito, calcanhar direito, perna direita, joelho direito, coxa, quadril, agora no dedo maior do pé esquerdo, peito do pé esquerdo, calcanhar esquerdo, perna esquerda, joelho, coxa, quadril, parede abdominal, cavidade abdominal, fígado, estômago, baço, rins,

pâncreas, intestino delgado, intestino grosso, caixa torácica, pulmão direito, pulmão esquerdo, coração, aorta, pescoço, ombro direito, braço direito, cotovelo direito, antebraço, mão direita, ombro esquerdo, braço esquerdo, cotovelo, antebraço, mão esquerda... Concentre-se agora no topo da cabeça... Olho direito, olho esquerdo, ouvido direito, ouvido esquerdo, lábio superior, lábio inferior, língua, céu da boca...

Isso... Agora imagine que você está caminhando por uma planície, em uma estrada florida. O céu é azul, o sol brilha, as folhas das árvores dançam suavemente ao sabor de uma brisa revigorante. Contemplando a paisagem, maravilhado, você avista à distância uma belíssima cachoeira, cercada por uma vegetação deslumbrante.

Ao caminhar em direção à energia que se desprende da água caindo, você escuta nitidamente uma voz, vinda no vento que ecoa em seu ouvido esquerdo, a lhe revelar o poder mágico da cachoeira.

– Todos aqueles que se banham nessa cachoeira – diz a voz – permanecem para sempre com o peso que tinham no momento em que entraram na água. Você não será exceção nesse lendário encantamento.

À margem do rio, junto às pedras da cachoeira, você se despe totalmente, e seu corpo sente o calor do sol em cada célula, em cada tecido, em cada órgão. Você caminha em direção à água, sabendo das consequências: o seu peso permanecerá exatamente o mesmo, indefinidamente.

Ao colocar-se debaixo da queda d'água, você sente um vigoroso fluxo de energia massageando-lhe a cabeça, o peito, as costas, os braços, as pernas, todos os músculos do corpo. Jorrando sem cessar, a energia explode uma força vital sobre as pedras, batendo em seu corpo e fluindo generosamente,

rio abaixo. O brilho do sol reflete-se em milhões de arco-íris, nas gotículas que irrompem em todas as direções. A água cai espumando e tudo vibra nesse espetáculo de natureza bruta, monumental para quem tem os sentidos aguçados.

Você sai da água com a consciência plena dos espaços externos e internos do seu corpo, integrado com o Universo. Sabendo que seu peso agora é imutável enquanto você viver.

Agora retornando da viagem, você chega à sua casa e a primeira coisa que faz é livrar-se da balança, pois não precisará mais dela, já que o seu peso agora é constante, independentemente do que você fizer, comer ou sentir.

Livre da balança, você sente um grande alívio, uma sensação de felicidade e plenitude que você somente se lembra de ter sentido na infância, quando em viagem de férias. É como se imediatamente o dia ganhasse novo colorido, os sons em volta fossem todos orquestrados e regidos pelo mais perfeito maestro, e o corpo flutuasse com a leveza de uma pena.

Agora que terá esse corpo para sempre e se sente tão bem, você se empenha em aprender a gostar dele. Coloca-se defronte a um espelho de tamanho quase igual à sua estatura e começa a contemplar cada uma das partes do seu corpo.

(Você que está lendo esse livro, você mesmo, aproveite a oportunidade e faça este exercício. Visualize-se também na "cachoeira mágica").

Gostando do que vê, sinceramente agradecido à natureza por essa dádiva, você admira longamente os seus cotovelos. Que beleza! Nunca tinha reparado a perfeição e a utilidade de sua forma. Olha depois os seus braços, os ombros, o tórax, o abdome, as nádegas, coxas, joelhos, tornozelos, pés, tudo feito sob medida para você (seja qual for essa medida). Por que, antes, vendo-se no espelho, observava só o rosto? Como

olhava só para a face todo dia, ficou gostando e cuidando mais dela do que da barriga, por exemplo.

Agora, faz amizade com todo o seu corpo, declarando-lhe profundo amor. Agradece comovido a cada membro, cada osso, cada músculo, visualizando inclusive cada um dos seus órgãos internos e as células microscópicas, que funcionam incessantemente em função da vida que você tem e que nem sempre valorizava o suficiente.

Agora que você não mais precisa de balança e o espelho é seu amigo, você vai até o guarda-roupa e decide que roupa gostaria de usar. Que tipo de roupa lhe fará sentir-se bastante confortável e atraente. Ao mesmo tempo, decide quais as roupas que vai deixar de usar. (Na próxima vez que fizer compras, vá com isso em mente. Escute o desejo do seu corpo).

Se o seu peso não é mais problema, então qual comida você gostaria de comer? Prepare o cardápio de acordo com o que você gosta e não de acordo com o que você tinha que comer para manter o peso. Ponha numa lista tudo aquilo que você sempre teve vontade de comer, mas faltou coragem ou oportunidade.

Já que você terá esse peso para sempre, nem mais gordo, nem mais magro, onde pretende passar as suas férias? Que eventos sociais você gostaria de frequentar? Que tipo de pessoas você gostaria de encontrar? Que tipo de amigos ou amigas gostaria de ter? Aprenda a perceber seus anseios mais íntimos, sem reprimi-los, e acredite na possibilidade de satisfazê-los.

Com todos esses pensamentos em mente, você vai acordando, voltando ao lugar onde está, aqui e agora. Imagine agora que isso realmente aconteceu com você. É

claro que aconteceu, em outra dimensão que também faz parte do seu Universo.

Autoaceitação é o segredo para a mudança. Quem repudia o seu corpo, sem gratidão nem autoestima, fica preso nos defeitos e eles tendem a aumentar. No momento em que você se reconhece e se aceita como é, profundas transformações podem ocorrer.

Cálcio, fósforo e potássio são os minerais em maior abundância no organismo.

APRENDENDO COM O CORPO

A sabedoria de escolher

Quando ele chega à sala, as cadeiras já estão arrumadas em círculo e algumas pessoas já se encontram por perto, respondendo ao questionário.

– Era para ficarem assim mesmo? Coloquei 25 cadeiras, como da primeira vez.

– Talvez precise colocar mais.

De fato, em alguns minutos, lá estão todos os hóspedes da clínica, além de alguns médicos e atendentes. Sua proposta de tratamento havia sido o principal assunto de todas as conversas do dia anterior.

Ele aumenta o volume do som, diminui a luz e inicia um processo de relaxamento. Todos de olhos fechados, respirando lentamente, prestando atenção ao próprio corpo, parte por parte, desde os dedos do pé até o topo da cabeça. A música ao fundo conduz o clima suave de introspecção, e ele convida cada um a se imaginar em um lugar ideal, onde se sinta em completo bem estar, físico e mental.

– Nesse lugar onde você está se vendo, agora você olha para o seu corpo e vê que ele está exatamente do jeito que você deseja, com o peso e a aparência que você sempre quis... Você começa a brincar e a dançar, comemorando seu corpo em plena forma, equilibrado, saudável. Depois de alguns minutos você se vê andando em uma avenida ou um shopping center da cidade. Está indo a uma loja comprar roupas. Qual tipo de roupa está comprando? Como está se sentindo?

Todos estão concentrados no exercício. Dando uma pequena pausa entre uma pergunta e outra, ele prossegue:

– Observe como está o seu jeito de andar, como está o seu rosto, veja como os outros olham para você, escute os comentários que fazem quando você passa. Agora você está em um ótimo restaurante, comendo despreocupadamente. Perceba o prazer de estar comendo e o gosto dos alimentos...

❄ ❄ ❄

Ele está repetindo as perguntas do questionário, mas agora eu consigo visualizar com muito mais facilidade. À medida que vou me imaginando nas situações que o exercício sugere, um sorriso emocionado aperta meus olhos fechados e dá lugar a uma lágrima grossa e curtida.

– Observe bem como você está, para poder trazer a imagem do seu corpo ideal junto com você, ao voltar para essa sala.

Disse-nos então que fôssemos abrindo os olhos lentamente. Acendeu as luzes e continuou a falar, andando no meio do círculo:

– Quando você consegue vencer os bloqueios mentais da falta de autoestima e visualizar-se como uma pessoa em seu peso ideal, com todos os benefícios que isso lhe proporciona,

você terá condições de transformar o seu corpo, para que ele corresponda à nova imagem corporal que você acaba de implantar em sua estrutura. Sinta-se assim e você será assim. **O segredo de chegar lá é a qualidade de estar lá.**

– E basta mudar a autoimagem mental para que o nosso corpo físico se transforme? – pergunta um senhor, com ares de quem não sabia se acreditava no que estava ouvindo.

– Claro que não – responde ele rápido. – Mas, a partir da nossa imagem corporal, até mesmo os nossos hábitos e as preferências podem mudar, de dentro para fora. Vamos aprender a fazer exercícios mentais que tornam isso possível, como a técnica do **swish**. A gente emagrece transformando nosso corpo, por dentro e por fora, mas não de uma maneira forçada. Porque quando se mantém alguma coisa na base do esforço e da força de vontade, a coisa acaba estourando como uma bola de soprar.

– Então a gente pode emagrecer comendo de tudo o que quiser? – pergunto, gaguejando um pouco.

– Quase tudo. Depende do modo como você come, da frequência e da quantidade. Depende principalmente do equilíbrio entre os alimentos. Se você tem problemas de obesidade, é claro que deve evitar alguns alimentos muito gordurosos. A principal preocupação deve ser essa: a concentração de gordura contida naquele alimento. Quanto mais gordura ingerir, mais sobe o termostato.

Não me contive e fiz uma pergunta/ confissão:

– Mas eu adoro feijoada... Será que não tenho direito de comer uma coisa de que gosto tanto?

– Você vai comer quando quiser, mas vai aprender a gostar mais de uma salada, por exemplo. E sem esforço.

Ele então me chama para o meio do círculo e fico ali, em pé, morrendo de vergonha. Por que fui me lembrar da feijoada? Ele me deu um sorriso encorajador e prosseguiu:

– Nove em cada 10 vezes em que entrar em um restaurante, você vai querer salada. Porque vou lhe mostrar como é que o seu cérebro escolhe feijoada e não salada. O que aconteceu dentro do seu cérebro para você ter escolhido feijoada? Geralmente as pessoas não são conscientes desse processo. Quando você se torna consciente das suas escolhas, o comandante do seu barco passa a ser você mesmo. Você pode sentir-se realmente capaz de dirigir melhor a sua decisão. **Observe como o seu cérebro decide**, e o entusiasmo que você tinha por feijoada pode passar a ir para a salada.

(Faça você também, leitor, esse exercício aqui descrito, visualizando um prato que você gostaria de comer menos, pois lhe faz engordar, e outro prato bem mais saudável).

❄ ❄ ❄

Ele me pede para relaxar, fechando os olhos, e fica dando voltas em torno de mim, enquanto fala.

– É domingo e você está no seu restaurante favorito. Procure mentalizar essa cena com todos os sentidos, vendo, escutando e sentindo tudo o que ocorre no restaurante. Você gosta de feijoada, não é? Então lembre-se daquele cheiro gostoso... Uma suculenta feijoada está sendo servida pelo garçom, do jeito que você gosta, com todo o ritual: a batidinha de limão, o torresminho frito, o cheiro que vem da cozinha... Observe a si próprio, sendo servido. Qual é a sua parte favorita?... Hummm, que delícia!

Chego a passar a língua nos lábios.

– Dê uma nota, de 1 a 10, para a sua vontade de comer essa feijoada.

Digo “nota nove”, pensando num 10.

– Agora, visualize uma salada. Neutra, sem molho, só um pouco de azeite. Alface, pepino, cenoura... Nada que você goste muito. Você não detesta, mas também não tem nenhum entusiasmo por essa combinação de ingredientes. Compare com a feijoada. Que nota você dá para a salada?

Realmente, ele acertou: meu entusiasmo é pouco por uma salada dessas. Dou nota quatro, e olhe lá.

Nisso, ele pede que eu me imagine comendo toda a feijoada que quiser, do jeito que eu mais gostar. E que, em seguida, eu me imagine 30 minutos depois de ter comido.

– Olhe para baixo e para a direita – diz ele. – Tudo o que você comeu está dentro do seu estômago. Sinta como está o seu organismo...

❄ ❄ ❄

De fato (não sei se esse movimento dos olhos para baixo tem algum efeito), não é muito difícil para mim visualizar o estômago meia hora depois de ter comido a feijoada. Matérias em decomposição liberam uma grande quantidade de gordura em meu organismo. O fígado se sobrecarrega no metabolismo desses elementos. O sangue requisita energia em todo o corpo para produzir anticorpos que combatam um exército de toxinas que me invade os tecidos. Sem dar tempo para visualizar as consequências dessa batalha campal em meu organismo, ele continua:

– Substitua agora esse pensamento por outro: imagine-se comendo a salada. Alface, cenoura e pepinos, temperados a seu gosto. Volte a visualizar seu estômago, 30 minutos depois de comer.

A sensação agora é bem diferente. Sem muito esforço visualizo o colorido das substâncias que meu organismo está absorvendo. Sais minerais, vitaminas, glicídios etc.

E me pede que compare, agora, os 30 minutos depois da feijoada e os minutos depois da salada. Compare a sensação que você tem, no seu organismo, com cada um desses alimentos. Observe, com cada um, como está seu estômago... Qual dos alimentos você prefere ter dentro do estômago?

– Lógico que prefiro a salada! – respondi sem hesitação.

– Então, pela primeira vez, estou ensinando ao seu cérebro o que ocorre 30 minutos depois. Faça isso umas cinco vezes, quando for comer. Se for a um restaurante, faça o exercício antes de ir, ou antes de se decidir, ao ver o cardápio. Compare as duas opções em seu organismo, 30 minutos após. Depois que fizer isso cinco vezes, instintivamente a cada 10 vezes que for escolher, nove serão para a salada.

Fiz um ar travesso e ele me pediu que fechasse novamente os olhos pensando nos dois alimentos.

– Que nota você dá, agora, para cada uma das opções?

Para a feijoada, dei cinco (no início do exercício havia sido aquele nove, quase 10). Para a salada, não sei como, mas dei um oito (e a nota havia sido um mísero quatro, no início).

– Já melhorou. Seu cérebro começou a aprender – cumprimentou-me ele, agradecendo e dizendo que eu voltasse ao meu lugar.

– Mas e se eu não gostar de alguma coisa, como essa salada que você falou aí? Vou precisar convencer a mim

mesmo que adoro cenoura e pepino? – disse um senhor com jeito engraçado.

– Esse exercício não se propõe a fazer com que você nunca mais queira comer uma feijoada. E nem a fazer com que você passe a comer e a gostar do que você não gosta. Mas tem o poder de transformar seus hábitos alimentares, modificando de fora para dentro a sua vontade na escolha do que vai comer.

– E a gente pode fazer com qualquer outra opção? – perguntou um dos enfermeiros da clínica.

– Pode-se treinar esse processo com várias opções de alimentos. Entre a feijoada e a salada, entre um churrasco e um prato de legumes, entre uma suculenta macarronada e uma sopa, entre uma sobremesa de doces ou de frutas... Se a sua meta é emagrecer, pratique sempre esse processo escolhendo entre um prato gorduroso e uma alternativa bem leve e saudável. Exercite-se nessas diversas opções. É indispensável treinar primeiro, especificando vários alimentos, até o seu cérebro generalizar para todos os gordurosos, em contraposição aos alimentos leves.

Olhando o relógio, ele faz menção de terminar por hoje, retira da pasta algumas folhas de papel e repete uma frase que dissera na primeira vez:

– Não precisa acreditar. Não tem nada de fé. **Não acredite em mim**. Mas fazendo esse exercício mental você estará conseguindo tomar o rumo das suas decisões e mudar seus hábitos alimentares para atender ao desejo do seu próprio cérebro, que agora tem uma autoimagem no peso ideal a ser implantada. No próximo encontro, vamos aprender como desprogramar qualquer compulsão por alimentos. Quem não consegue resistir a uma caixa de bombons, por exemplo, vai aprender a se livrar desse problema sem esforço.

As pessoas saem excitadas, algumas entusiasmadas e outras ainda céticas, lendo o papel que ele distribuiu, com o resumo do exercício de "estratégia da escolha", para irmos praticando. Leio e releio. Será que dará certo na minha próxima ida ao restaurante? Por falar nisso: como será minha próxima ida a um restaurante? Mal posso esperar.

❄ ❄ ❄

ESTRATÉGIA DA ESCOLHA – TÉCNICA

desenvolvida por

Steven and Connirae Andreas

RESUMO DO PROCESSO:

Como você decide comer?

1) Relaxe.
2) Pense em um alimento, não muito saudável mas que você gosta muito de comer. Imagine o que sente ao ver esse alimento, sentir seu cheiro e seu gosto.
3) Olhando para baixo à direita, olhos fechados, examine o seu estômago como está se sentindo nesse momento.
4) Imagine-se comendo esse alimento, com todo o ritual que você tem para comê-lo.
5) Imagine seu estômago 30 minutos após, como se você estivesse lá dentro, sentindo-o.
6) Agora imagine um alimento bem mais saudável, que você não gosta tanto de comer, mas pelo qual gostaria de ter preferência, como salada ou legumes.

7) Imagine-se comendo esse outro alimento.
8) Sinta no seu estômago o efeito desse alimento mais saudável, 30 minutos depois.
9) Compare o efeito dos dois em seu estômago.
10) Selecione o que faz você sentir-se melhor.

Depois de fazer esse exercício algumas vezes, o cérebro passa a selecionar automaticamente. É como aprender a dirigir um automóvel: no início você tem que prestar atenção a todos os controles, aos pedais, à passagem de marchas, mas com o tempo passa a fazer tudo sem nem pensar nos seus gestos.

Você não vai precisar praticar esse processo de escolha cada vez que chegar diante dos pratos, ou do cardápio, pois o cérebro passa a ter esse processo de escolha programado no inconsciente. E, **sem esforço, sem neuroses, passará a escolher a comida mais saudável, nove entre 10 vezes**.

A criança obesa, em geral, não necessita emagrecer e sim parar de engordar. O crescimento promoverá o ajuste do índice de massa corpórea.

DESCOBRINDO NOVOS GOSTOS

O reencontro do natural

Quando ele se dedicava intensamente a algum assunto – como o curso que estava preparando a partir daquela primeira experiência na clínica – seus sonhos se tornavam uma fonte de oportunas ideias. Por isso, deixava um bloquinho com caneta sempre à mão, na cabeceira da cama. Anotava sonhos antes que a luz do dia lhe nublasse esses recantos percorridos à noite pela mente.

Sonhou que viajara flutuando pela linha melódica de uma música suave e penetrante, até que sentiu-se pousar e, abrindo os olhos, se viu num amplo salão, ao lado de várias outras pessoas, todas deitadas em mantas, com os olhos fechados, em clima de paz e relaxamento.

Antes de fechar os olhos novamente, percebe que o "salão", na verdade, é uma espécie de clareira, a céu aberto, rodeado de árvores, sob a luz de uma lua quase cheia.

Uma voz meiga e firme, sempre com a música ao fundo, sugeria paz e relaxamento, com a mente aberta e curiosa.

– Respirando lentamente, preste atenção somente na sua respiração... Inspirando e expirando... Isso...

São as mesmas instruções das fitas do velho mago, mas dessa vez com uma voz feminina, doce e aconchegante.

– Sinta que você está de novo flutuando e me encontre lá em cima, na meio do nada. De lá, nós vamos para um lugar especial na natureza. Um pomar de frutas, legumes e verduras. No pomar, escolha uma linda maçã. Colorida, vermelha com pequenas manchas de outras tonalidades. O aroma dessa maçã que você está segurando transmite saúde e prazer.

De repente a música e o aroma ficam mais intensos, o vento fica diferente.

– Como num passe de mágica, você se torna minúsculo a ponto de penetrar por entre as células da casca da maçã e viajar por dentro da fruta, mergulhado numa imensidão de sumo e suaves fibras. Você se sente como um ser aquático nadando nesse suco, sentindo a força química das vitaminas e sais minerais ali diluídos. O colorido, em volta de você, é lindo. O cheiro é pura saúde. O sabor é gratificante. O som é de um sol líquido movimentando-se com seus ventos luminosos em meio a esse oceano colorido. Depois de ver, ouvir, sentir, cheirar e saborear, você sente uma enorme gratidão por estar vivo e poder vivenciar tudo isso. Você continua nadando na polpa da maçã, apreciando cada componente estrutural dessa imensa fruta. Sentindo a maçã por dentro, molécula por molécula, você adquire um novo gosto por maçãs e frutas em geral.

A voz começa a trazê-lo de volta, retornando ao aqui e agora. Devagarzinho ele abre os olhos e, para sua surpresa, ao seu lado existe um pires com uma linda maçã. É orientado,

em pensamento, a pegar a fruta e, lentamente, comê-la, mas bem lentamente mesmo, em 20 minutos no mínimo.

Começa a saborear essa maçã como nunca antes tinha feito com qualquer comida. Deliciando-se com cada mordida, deleitando-se com cada nuance do sabor, cheiro e textura.

Enquanto come a maçã, um novo gosto por frutas e legumes vai se impregnando no seu cérebro, e esse gosto envolve outros alimentos saudáveis.

– Faça outras vezes esse exercício, com outros alimentos e usando o mesmo ritual – despedia-se a voz, momentos antes da luz do dia despertá-lo de seu sonho.

(Leitor, faça também esse exercício, para codificá-lo bem no seu cérebro, pelo menos mais quatro ou cinco vezes, com outros legumes, verduras ou frutas.)

Quem está sintonizado com a energia vital prefere alimentos saudáveis.

QUESTIONANDO O VERDADEIRO

O óbvio que passa despercebido

A repercussão do seu trabalho na clínica superou as expectativas. Por sugestão do próprio diretor, ele passará a trabalhar com o grupo diariamente, até completar os seis encontros que programara. Depois dessa série de encontros, vai estudar com a direção uma proposta para realizar os grupos seguintes como atividade regular, oferecida pela clínica.

Desmarcou alguns clientes que atenderia aquele dia e passou a tarde preparando os próximos exercícios mentais para fazer com o grupo. No fim da tarde, foi ao clube nadar um pouco. Jantou cedo e voltou ao computador, para novas anotações em suas pesquisas: algumas didáticas, em linguagem bem acessível, outras curiosas.

❄ ❄ ❄

DIETAS REDUZEM O APETITE SEXUAL E O BOM HUMOR

Uma pesquisa realizada por psicólogos britânicos concluiu que as pessoas que se preocupam muito com o que comem parecem pouco dinâmicas e despertam menos atração sexual do que as que comem tudo sempre que têm vontade.

A pesquisa mostra que o fato de uma pessoa fazer dieta, além de não ser uma garantia de que ela vai emagrecer, pode gerar infelicidade, segundo a psicóloga Jane Usher, da Universidade de Londres, que realizou o trabalho a pedido do Conselho Britânico dos Fabricantes de Manteigas.

Os psicólogos entrevistaram 533 pessoas, entre homens e mulheres, com idade entre 18 e 65 anos, para tentar descobrir a ligação entre a comida e o humor. De imediato, verificaram que as pessoas que comem livre e tranquilamente parecem mais energéticas, menos sobrecarregadas por sentimentos de culpa e têm um desempenho sexual mais intenso e satisfatório.

Mais da metade dos pesquisados revelou sentimento de culpa ocasional durante as refeições. Sessenta por cento das mulheres e 50% dos homens pesquisados se consideraram gordos, embora apenas 20% de fato tivessem peso acima do considerado normal.

❄ ❄ ❄

Sempre descansava pequenos intervalos a cada hora de trabalho contínuo. Às 11 horas fez uma ceia com frutas, chá e torradas, e retomou suas anotações. Resolveu se dedicar nessa noite a notinhas curtas, que pudessem ser usadas como pequenas dicas e exemplos em seus futuros trabalhos.

COMBINAÇÕES INADEQUADAS DE ALIMENTOS ESTIMULAM A OBESIDADE E FAZEM MAL À SAÚDE

Em nosso corpo há receptores naturais para absorção dos diferentes alimentos. Cada um supre uma necessidade no organismo.

Se a pessoa comer, por exemplo, carne (proteínas) com batata (carboidratos), vai saturar as funções receptoras desses tipos de alimentos e deixar outras sem suprir.

No tratamento contra a obesidade, recomenda-se cuidado na combinação de alimentos.

A chance de engordar é grande quando se misturam carboidratos com proteínas, porque esses elementos utilizam receptores diferentes no processo de absorção. Se o organismo fica muito ocupado com a digestão a ponto de não ter energia suficiente para eliminar essas gorduras, acumulamse excessos de gordura no corpo.

Os cereais e as proteínas devem ser combinados separadamente com verduras ou frutas.

Carboidratos complexos (que têm fibras) dão ao corpo melhores condições de liberar toxinas ingeridas na alimentação.

Há uma grande diferença entre se alimentar e nutrir. Se a pessoa almoça dois hambúrgueres, por exemplo, sacia a fome do estômago (volume de comida), mas não a fome celular (nutritiva). Não supre.

As células ficam desnutridas quando a comida não contém todos os nutrientes necessários, como as vitaminas e sais minerais (presentes nos legumes e verduras). Insatisfeita, a pessoa passa a comer mais, sente fome o tempo todo.

No momento em que as células estão nutridas, o centro cerebral recebe essa informação e a pessoa sente menos fome.

AGUA

BEBER ÁGUA – REMÉDIO CONTRA A OBESIDADE

Os centros da fome e da sede, no cérebro, às vezes se misturam. Às vezes a pessoa tem sede, mas seu cérebro pensa que é fome. Se estiver nessa categoria, quando sentir fome, primeiro beba um copo d'água. Se a pessoa come quando na verdade está querendo é matar a sede, vai comer e repetir, mas não vai se sentir satisfeita.

Se, ao beber água, a fome não passar, então coma. Se, por outro lado, não comer quando sentir vontade, o termostato aumenta e aí torna-se mais difícil emagrecer...

Todos devemos beber pelo menos seis a oito copos de água por dia. Beber água faz muito bem à saúde, melhora a pele, evita rugas, limpa o organismo.

Vale a pena aumentar o seu consumo diário de água!

❄ ❄ ❄

ADOÇANTES ESTIMULAM DESEJO POR AÇÚCAR

Estudos recentes indicam que, em um terço das pessoas, o uso de adoçantes (principalmente ciclamato e sacarina) provoca no cérebro a vontade de comer açúcar.

São exemplos corriqueiros desse efeito: as pessoas que tomam cafezinho com adoçante, ou refrigerantes diet, mas jamais dispensam doces açucarados na sobremesa ou entre as refeições.

❄ ❄ ❄

Acordaria cedo no dia seguinte. Ao dormir, fazia um exercício de lembrar-se das ocorrências do dia.

Quando pensou no seu grupo da clínica, tentou se lembrar de um por um e, não entendia ainda por quê a pessoa em quem mais pensava era a moça que lhe contou da compulsão por bombons e leite condensado, e que fez o exercício de estratégia da escolha entre uma feijoada e uma salada. Identificava-se com ela em algumas coincidências, pois na infância ele havia devorado centenas de latas de leite condensado e, depois de grande, já bem gordo, era fanático por feijoada ("para ser completa, mas completa mesmo, uma feijoada tem de ter até ambulância na porta" – dizia um humorista).

Mas, além dessas coincidências, tinha uma estranha sensação de familiaridade, como se há muito tempo já se conhecessem.

COMPULSÃO NUNCA MAIS

Recodificando e controlando

Pensei que ele fosse ficar falando de calorias e carboidratos, quando escreveu no quadro, em letras graúdas, o tema "CAUSAS DA OBESIDADE". Mas ele me surpreendeu, mais uma vez, dizendo que trabalharíamos ali algumas causas mentais, a começar pela **compulsão por alimentos**.

– Tem gente que abre uma caixa de bombons e não consegue parar enquanto não come todos. Existem compulsões tão fortes, que a parte cortical do cérebro parece não ter controle. Esse problema é fácil de resolver, trabalhando-se a estrutura psicológica da pessoa com exercícios mentais... Alguém aí tem uma dessas compulsões?

Mas essa pessoa aí que ele está falando sou eu... Será que vai me chamar de novo como "voluntária"?

Eu devia imaginar que, naquele grupo, outros além de mim tinham "sintomas" bem parecidos. Várias pessoas riem, algumas nervosamente, quando ele fala em devorar caixas de

bombons. Uma senhora chega a levantar a mão, excitadíssima, interrompendoo no meio da frase:

– Comigo é exatamente assim. Nunca consigo comer apenas um ou dois bombons. Não consigo parar. Quando dou por mim, a caixa já está ficando vazia e meu desejo continua. Por isso, também não consigo parar de engordar!

É claro que, depois disso, a escolhida para o exercício mental só podia ser ela... Melhor assim. Eu não queria mesmo me expor muito. Vou ver se aprendo a técnica para fazer depois, sozinha.

❄ ❄ ❄

– Muito bem, a primeira pergunta que tenho a lhe fazer é a seguinte: se essa vontade de comer chocolate desaparecesse completamente da sua vida e nunca mais você tivesse qualquer interesse por bombons, você ficaria triste? – perguntou, depois de pedir que ela fechasse os olhos e respirasse relaxadamente. – Existe alguma objeção quanto a perder essa compulsão no futuro? Isso lhe traria alguma desvantagem, algum problema?

– Claro que não. Eu quero deixar de comer bombom.

– Bom, então podemos trabalhar. Vamos descodificar no seu cérebro essa compulsão por chocolate. Podem acontecer duas coisas: ou você nunca mais querer comer nenhum bombom ou passar a comê-los como a maioria, sem compulsão.

Nos olhos de alguns do grupo, principalmente alguns médicos da clínica, percebo um ar de "ver para crer". Acho que ele sabe dessa postura meio cética, mas nem parece se preocupar com isso.

– Se, depois desse exercício, você precisar de força de vontade para resistir aos bombons, não funcionou. Se tiver vontade de comer um gostoso bombom, melhor é comer.

Falando quase no ouvido da senhora, ele começou a mentalização. Fechei os olhos e fiquei visualizando também.

– Pense no que você tem vontade. Imagine uma caixa de bombons. Você acabou de abri-la e observa os bombons embrulhados em cores variadas, estimulando a sua vontade. Agora você está segurando um bombom retirado da caixa, escolhido a dedo. É o que você mais gosta. E está em suas mãos, todo gostoso, apetitoso, pronto para ser saboreado por você... Dê uma nota, de 1 a 10, para a sua vontade de comê-lo. Nota 1 é não ter vontade nenhuma, e nota 10 é querer comê-lo agora. Se eu lhe desse um bombom, você o comeria? Dê a nota.

– ...Onze!

– Isso... Agora, você está olhando o bombom que vai aumentando de tamanho. É como se tivesse um fermento poderosíssimo. Visualize esse bombom crescendo, crescendo, crescendo, ele vai ficando exageradamente grande. Deixe-o crescer na sua mente... Isso mesmo... O bombom vai ficando gigantesco, mais ainda, ridiculamente grande, enorme, maior ainda...

Assusto-me com um "estouro" gritado por ele de repente:

– BUM!!! Explodiu e espalhou chocolate para todos os lados. Isso... Deixe que essa sensação desapareça do seu corpo aos poucos.

O bombom gigante explode dentro da minha mente também. A voluntária sorri, desconcertada.

Ele faz uma pequena pausa e continua:

– Agora, deixe passar o efeito, projetando uma tela em branco à sua frente. Comece então a visualizar de novo, nessa

tela em branco em sua mente: o bombom é delicioso, você olha para ele e ele começa a crescer, crescer, crescer, torna-se exageradamente grande, cresce mais e mais... BUM! Pronto, estourou.

Acho que nem vou precisar fazer sozinha, depois. O super bombom estourou na minha mente também.

Ele sorri, incentivando, e recomeça:

– Respire, relaxando, e projete novamente a tela em branco à sua frente. Agora faça pela terceira vez. O bombom vai crescendo, crescendo, crescendo, tornando-se ainda maior do que nas vezes anteriores, fica gigantesco, só o que você vê na sua frente é chocolate, um bombom enorme, descomunal, que continua crescendo, mais e mais... BUM! Pronto, estourou de novo. Agora, visualize, no futuro, um bombom em sua casa. A caixa de bombons aberta em suas mãos. Está com vontade de comer?

– Não, não estou.

– Que nota, de 1 a 10, você dá agora para a vontade que está sentindo de comer bombons?

– Nota dois.

– Interessante, não é? Parece magia, mas é uma técnica simples. Foi codificada, por **erro no cérebro** em determinado momento da sua vida, essa compulsão. **Como se fosse um vírus em um computador**. O desejo por bombons ficou se repetindo em sua mente, como um disco quebrado. O que mais conta não é o problema emocional, mas esse fenômeno simples, que só agora está sendo mais bem compreendido. **Um pequeno erro de programação**. Com esse simples exercício, descodificou-se a compulsão. O cérebro tem um modo de codificar o gosto de um alimento, ligado a vários outros aspectos, inclusive aparência, aroma, tamanho, cor,

etc. Quando o alimento, que está sendo objeto do desejo compulsivo, começa a crescer e a crescer, chegando a ficar ridículo de tão grande e explodir, desmonta-se aquela codificação onde estava gravada a compulsão, e ela desaparece.

O ar de espanto era agora maior do que a descrença. E para desafiar o ceticismo, ele pede que a mulher escreva o telefone dela no quadro, sugerindo que os interessados em conferir a eficácia do exercício telefonem para ela daqui a um tempo.

❄ ❄ ❄

Anotei o número e, dois meses depois, sem nem avisar a ele, liguei para essa senhora. Lembrei-lhe quem eu era, falei sobre o exercício daquela manhã, na clínica, e ela me disse:

– Fiquei uma boa temporada sem comer nada de chocolate, nenhum bombom. Olhando para os bombons e não sentindo desejo de comê-los. Antes, ia ao supermercado e comprava várias caixas de bombons, mas agora vou e nem presto atenção a eles, como se não existissem. Um dia, embora não estivesse com tanta vontade, resolvi comprar uma caixa, porque estava estressada e ansiosa, e conscientemente resolvi comer alguns bombons. Passei alguns dias comendo, em quantidades muito menores do que comia antes. Sem compulsão. Quando como, é por uma decisão consciente, para compensar alguma situação de estresse ou insatisfação. Ultimamente, não tenho comido nenhum bombom. Mas, quando der vontade, vou comer de novo, pois não quero forçar nada. Importante é não comer de modo compulsivo, como antes.

Quando lhe narrei esse depoimento, ele me contou vários outros casos, como o de um atleta famoso que tomava um

copão de leite com chocolate toda noite, há mais de 20 anos, e isso o fazia engordar. Mas ele não conseguia abandonar esse hábito compulsivo. Fez esse exercício e nunca mais precisou da "super mamadeira" noturna.

❄ ❄ ❄

Depois de um rápido intervalo, ele pediu ao grupo que o acompanhasse em um exercício físico de "balanceamento dos hemisférios cerebrais", ao som de uma música com ritmo divertido. Parecia uma dança. O exercício* durou apenas três minutos, mas me sinto revitalizada.

Ele coloca agora um som relaxante ao fundo, e volta a falar:

– Os exercícios físicos realmente ajudam a manter o corpo em forma. São muito importantes nos tratamentos para emagrecer. Se você come e não gasta calorias, levando uma vida sedentária e não fazendo exercícios físicos, é natural que tenha tendência a engordar. Os exercícios inclusive diminuem a sensação de fome. Há quem diga que chega a ser perigoso para a saúde emagrecer sem fazer exercício físico, e que nesse caso a "perda" de peso não é uniforme. Mas se você não gosta de fazer exercício, se é daquelas pessoas que começam, param, começam, param novamente, nem fique se forçando, porque não adianta.

*** Esse exercício é ensinado no curso Sintonia.**

“Com esforço não adianta” – tinha sido a primeira frase que ele me disse e que me pegou pelo pé. Tudo agora ia fazendo mais sentido. A fase de confusão no aprendizado já tinha ficado para trás e as lições estavam sendo totalmente assimiladas por mim.

– É sempre bom lembrar que fazer muito esforço não adianta nada. Tentar fazer exercícios pesados, ou correr quilômetros por dia, para emagrecer mais rápido ou para manter a forma depois de emagrecer, pode até ser prejudicial à saúde. Algumas pesquisas já constataram que as pessoas que se dedicam a exercícios mais moderados têm mais saúde do que os que se exigem um esforço intenso.

– Mas qual é, então, o exercício mais recomendável? – perguntou, preocupado, o senhor que sempre trajava jogging e vivia se esfalfando de correr em volta dos jardins da clínica, às vezes seguido pela esposa, ofegante.

– É o mais simples. Caminhar. Tranquilamente. Todos os dias.

– E é bom usar esses agasalhos impermeáveis, para suar mais?

– É péssimo! Não faça isso, pois é um perigo. Esses impermeáveis impedem que o suor evapore, isso aumenta a temperatura interna, o suor acumulado impede que a pele se ventile e que a temperatura do corpo diminua. O indivíduo que faz isso pensando em ganhar saúde pode estar arriscando a vida. A roupa do corpo deve acompanhar o clima, não deve forçar nada.

Meu caso era oposto ao do velhinho atlético. Jamais consegui dar continuidade a nenhum projeto de fazer exercícios. Resolvi falar sobre isso pra ver se ele me orientava:

– Eu vivo programando caminhar ou andar de bicicleta, sei que o exercício é bom, queria muito fazer, mas não consigo, sempre aparece um problema e o tempo não dá...

– Veja, muitas vezes isso é uma questão de falta de programação cerebral. Mas tem gente, também, que faz bastante ginástica e não emagrece. Enquanto isso, outras pessoas, com um pequeno exercício de alguns segundos por dia, sem forçar o corpo, conseguem manter-se em forma. E, além dos exercícios físicos, há os **exercícios mentais**, como o da **tensão estrutural**, que vamos fazer amanhã, e que demanda apenas 15 segundos diários. Isso mesmo, 15 segundos por dia! Se você não puder dedicar esses poucos instantes, durante somente 21 dias, para ter o corpo que você deseja, então você não merece ter, ou não deseja tanto assim...

Mexeu com meus brios o comentário dele. Será que desejo mesmo, e que me sinto merecedora de ter um corpo mais atraente?

❄ ❄ ❄

– O terceiro motivo de obesidade que eu trouxe para conversar hoje com vocês é a **falta de assertividade**. Todos sabem o que significa isso?

– Assertiva é uma afirmação, não é? – apressou-se em responder uma senhora com jeitão de professora.

– Isso mesmo. Assertividade é saber manifestar sua vontade numa situação, dizendo sim quando é sim, não quando é não. Há pessoas que não sabem dizer não para os outros. E algumas dessas pessoas engordam tentando usar o corpo para se proteger do meio ambiente. Criam uma carapaça. Melhorando a assertividade, entram em contato com sua personalidade, de maneira mais saudável e menos culposa, e a gordura derrete. Conheci casos de pessoas que emagreceram 15 quilos, e até mais de 20, em poucos meses sem

dieta, cuidando apenas desse aspecto por meio de exercícios mentais apropriados. A falta de assertividade é um problema muito comum em pessoas obesas. Dizer, por exemplo: "Ah, eu queria muito fazer um exercício, eu queria fazer isso ou aquilo, mas nunca consigo fazer..." – isso também é problema de assertividade, pois "queria" não é o mesmo que "quero". Quem "queria", já quis e agora não quer mais. Não é assim?

Não é possível, ele está de marcação comigo hoje! Já é a segunda ou terceira indireta que me dispara – fico indignada. No fundo, gosto de me sentir sendo observada por ele, mas resolvo levar adiante a personagem zangada, para ver se ele percebe, e saio da sala sem me despedir.

META
PROGRAMADA
REALIDADE
ATUAL

MANIFESTANDO O DESEJADO

Tensão procura resolução

À noite, o amigo lhe telefona, dizendo que tinha voltado de viagem e que seu pai já estava melhor. Agradeceu pela substituição nos atendimentos, disse que tinha passado por lá à tarde, e perguntou:

– E aí, o que você andou aprontando por lá?

– Como assim?

– O clima está super confuso, porque o trabalho de grupo que você está fazendo provocou uma enorme polêmica entre os médicos. Alguns estão entusiasmados com os novos conhecimentos que você está levando, enquanto outros estão achando que suas ideias contrariam a orientação médica da clínica...

– Não é possível!

– Dizem que suas propostas não têm comprovação científica, que você mostrou uma forma de tratar compulsões em questão de minutos, quando geralmente são necessários anos e anos de tratamento para cuidar de casos assim...

– E mesmo nesse tempo todo nem sempre chegando a bons resultados, não é?

– É, mas, em resumo, a direção está sendo pressionada a te convidar para não repetir a experiência lá, quando encerrarem as sessões desse grupo.

– Puxa vida, hein? Tudo bem, meu trabalho vai continuar independentemente da clínica, mas esse pessoal não percebe que, se antigamente uma caravela levava meses para atravessar o Atlântico, hoje se pode fazer esse trajeto em apenas três horas, em um Concorde! É simplesmente uma questão de tecnologia, e a tecnologia atual permite que você realize, em curto espaço de tempo, transformações profundas no modo como seu cérebro foi programado.

– Pois é, mas tem uma ala intransigente por lá, que não quer nem ouvir falar em novidades.

– Então, paciência. Termino esse grupo lá dentro e abro um curso por minha conta. Um fato desses pode estar me mostrando a oportunidade de dar um salto qualitativo, uma virada na vida.

❄ ❄ ❄

Dessa vez ela não estava na sala antes do horário, ajudando com as cadeiras. "Será que tem alguma coisa a ver com essa polêmica dos médicos?" – pensou ele, enquanto ligava os equipamentos.

Amarrou em paredes opostas dois pedaços de elástico grande, comprado em um armarinho perto da clínica. Numa das paredes, escreveu: "SER GORDO". Na outra escreveu: "SER MAGRO". Enquanto as pessoas chegavam, ele ficava puxando um elástico, com uma das mãos, até certo ponto da

sala, depois andava na direção oposta puxando com a outra mão o segundo elástico. Quando esse estava bem esticado e o outro bem frouxo, mudava novamente a direção e ia puxando o elástico que estava frouxo.

Ficou fazendo essa cena ainda por alguns minutos. As pessoas não sabiam como reagir: se conversavam, se riam, se aguardavam... Quando estavam todos em silêncio, ele começou um monólogo:

– Estou gordo, preciso emagrecer, vou fazer dieta – dizia enquanto andava na direção do cartaz "SER MAGRO" e puxava um dos elásticos nessa direção até ficar bem esticado e o outro bem frouxo.

– Ah, sabe de uma coisa? Hoje vou comer bem! – indo para a direção oposta ("SER GORDO"), puxava agora o elástico que estava frouxo e afrouxava o que tinha esticado. Depois disso voltava e esticava o outro elástico, e assim por diante.

– Ih, fiquei mais gordo. Vou recomeçar o meu regime.

– Ora, hoje é sábado e não resisto a uma boa feijoada... E, além do mais, domingo é dia de cozido...

– Puxa vida, a calça não fecha na cintura! Amanhã começo a semana com uma nova dieta, dessa vez pra valer!

Andando ainda nesse vaivém, esticando um dos elásticos de cada vez, comentou:

– Tem gente que já emagreceu 500 quilos na vida. Fica vivendo assim, como um ioiô. O problema dessa posição aqui é que são dois elásticos, e cada um só está preso a um ponto. Para se criar tensão, tem que haver dois pontos segurando um só elástico. Esse é o princípio do **exercício de tensão estrutural**, que é capaz de mudar o seu metabolismo e ativar o hipotálamo, desde que seja exercitado 15 segundos por dia, durante 21 dias. Pode ser feito quantas vezes você

quiser, por dia: quando se levanta, quando vai dormir, etc. Com a repetição do exercício durante 21 dias, seu cérebro vai aprender e depois disso você não precisa mais se preocupar.

❄ ❄ ❄

Anotei o exercício e vou começar a fazê-lo no dia em que chegar em casa, nesse fim de semana mesmo, quando termina minha temporada na clínica.

Cheguei a emagrecer seis quilos nesses 18 dias e pode ser que ainda emagreça mais um quilo até domingo, mas agora é que realmente me sinto iniciando o meu emagrecimento definitivo e o equilíbrio da minha saúde.

Depois de aprender a fazer esse exercício da tensão estrutural, entendo agora porque as técnicas de **pensamento positivo**, que aprendi em um livro, não funcionaram comigo. Ficava repetindo comigo mesma – "Serei magra, conseguirei ter um corpo bonito", frases desse tipo – até me cansar e achar que não ia dar em nada mesmo. Outra tentativa nessa linha foi pegar um retrato antigo, com meu corpo magro, e todo dia, olhando esse retrato, me visualizar como magra.

Não dava certo porque não tinha tensão estrutural. **Tensão procura resolução**. Precisamos ter dois pontos para fazer tensão estrutural dentro do meu cérebro.

Primeiro ponto. Como criá-lo? Antes de tudo, olhar para o espelho sem encolher a barriga. Pois, se encolher, a tendência é pensar: "Até que não estou muito mal"... Até um ponto em que a pessoa, por comodismo ou resistência, se convence a gostar do jeito como está e finge que não precisa mais se preocupar. Permanece enganando a si mesmo.

Quando a gente observa a realidade, não precisa gostar dela, explicar, justificar nem criticar. É só observá-la. Enquanto disser para o espelho: "Até que não estou gordo", não vai emagrecer. O primeiro ponto é ver a minha imagem atual, por pior que ela seja. Preto e branco.

Segundo ponto. Visualizar a minha meta, programar o corpo que eu quero ter. Pegar um retrato meu quando estive magra. Se não achar nenhum retrato nessas condições, é só destacar de uma revista uma foto colorida com um corpo do jeito que eu gostaria de ser, e colar nessa foto o retrato recortado do meu rosto.

Depois, colocar no meu espelho essa foto colorida (ou fotomontagem) do meu corpo ideal.

❄ ❄ ❄

Veja só, já estive fazendo uma coisa completamente oposta e, pelo jeito, nada eficaz: certa vez coloquei um retrato de uma pessoa bem gorda na porta da geladeira, para ver se isso me ajudava a não ficar "beliscando"...

Retratos gordos para intimidar não ajudam em nada: só reforçam a autoimagem negativa. **Se eu não conseguir na minha mente me imaginar uma pessoa magra, nada vai me fazer ficar magra.**

❄ ❄ ❄

O mais importante para fazer o exercício da tensão estrutural é visualizar duas imagens simultaneamente:

A imagem de como estou agora deve ser visualizada em preto e branco na minha mente.

A imagem como quero estar é visualizada em cores, em tamanho maior do que a imagem da realidade.

Como aprender a visualizar ao mesmo tempo as duas imagens? Isso foi difícil para mim, quando ele explicou o exercício e pediu que praticássemos. Eu não conseguia visualizar duas imagens simultaneamente. (Ainda bem que não era só eu a não conseguir. Algumas outras pessoas do grupo pediram que ele ensinasse um modo de treinar isso. Eu é que não iria falar da minha dificuldade, depois daquelas alfinetadas que ouvi dele na última vez...).

– Pegue uma fruta em uma das mãos e outro tipo de fruta na outra – disse ele, com paciência. – Feche os olhos, tentando visualizar as duas frutas. Se não conseguir ainda, abra os olhos e reveja as duas frutas. Em seguida, torne a fechá-los. Depois de exercitar com as frutas, comece a visualizar imagens mais complexas, ligadas à sua vida, seus desejos, etc. Quando o cérebro estiver conseguindo visualizar duas coisas ao mesmo tempo, imagine a sua imagem de gordo no lado esquerdo de sua tela mental, e o magro do lado direito (para quem for canhoto, pode ser ao contrário).*

* Em caso de dúvida, entre em contato com o Grupo Sintonia: (011)3889-0038.

Há um macete importante nessas visualizações: na hora em que pensar nas duas cenas simultâneas, mentalize a sua imagem ideal, sua meta, maior do que a cena real que você quer ver transformada. Se não fizer assim, o efeito pode ser oposto. **A imagem ideal precisa ser maior, colorida, mais nítida e mais atraente.**

Por que essa imagem ideal é colorida, e a outra não? Porque quando se diz, por exemplo: "A vida perdeu o colorido para mim" – isso não é meramente uma metáfora, mas sim um dado significativo para o cérebro. Quem quer um futuro preto e branco? Se a gente põe mais colorido, mais brilho, mais impacto, mais atrativos, tudo ganha um significado e uma presença mais forte em nossa mente.

Vou tirar uma foto minha, agora, ainda gorda (e sem esconder a barriga), em preto e branco, e vou fazer uma colagem colorida com a imagem de um corpo magro que sempre desejei ter. É importante que essa foto, além de colorida, seja maior do que a outra. Com essas imagens registradas em fotos, fica mais fácil, ao fechar os olhos, imaginar as duas imagens. Vendo as duas ao mesmo tempo, uma de cada lado da tela, vou conseguir me concentrar nas duas.

Quando escovar os dentes de manhã, é só fazer por 15 segundos esse exercício. Não estou dizendo que vou correr três milhas, nem fazer aeróbica, abdominal, nem correr na esteira. O exercício mental que vou fazer, em 15 segundos diários, vai chegar ao seu objetivo, sem demora, com o meu corpo magro. Definitivamente.

– Quando você fizer esse exercício todos os dias, durante 21 dias – disse ele para o grupo, olhando pra mim nesse momento – o que vai acontecer naquele termostato é que seu metabolismo vai mudar. E você vai, finalmente, estar despertando a pessoa magra que existe dentro de você.

No final, enquanto olhava para cada pessoa do grupo, repetia várias vezes uma de suas frases prediletas: "**Não acredite: faça e veja**".

Só há um meio eficaz de ser magro: de dentro para fora.

DESPERTANDO O MAGRO DENTRO DE VOCÊ

Incorporando autoimagens positivas

Fazer polêmica com o corpo médico da clínica não traria proveito algum naquele momento. Com o tempo, os próprios avanços da tecnologia humana (que se transforma a uma velocidade cada vez maior) os aproximariam novamente. Agradeceu à direção e a todos os profissionais da clínica e colocou-se à disposição por meio dos cursos e grupos de trabalho que promoveria em breve.

Saiu da sala do diretor e foi passear um pouco no jardim, para relaxar e se concentrar um pouco. Ela vinha passando e o cumprimentou.

– Hoje é seu último dia, não é?

– E é o primeiro de uma nova etapa. E você?

– E eu o quê? – diz ela, rindo.

– Fica por aqui até quando?

– Até depois de amanhã. Domingo. Ufa!!

– Meus parabéns! E como foi para você?

– Perd... ou melhor, *emagreci* seis quilos e meio.

– Valeu a pena?

– Valeu, principalmente por ter conhecido... o seu trabalho – diz ela, quase dizendo: "por ter te conhecido".

– O importante agora é ir chegando ao seu peso ideal, que você vai reconhecer logo, porque vai sentir um enorme bem estar quando alcançá-lo. Vai se sentir (se estiver atenta) em equilíbrio com o Universo.

Tímida, ela fica sem assunto. Procura um.

– Você já foi... gordo, não foi?

– Fui. Cheguei a 101 quilos.

– E está se mantendo agora com alguma dieta?

– Procurando estar sempre em equilíbrio, me alimentando bem, trabalhando, estudando sempre, exercitando o corpo e a mente...

– E se divertindo, não? – arrisca ela.

– É claro – respondeu rápido. – Mas não tenho nem saído muito, para lazer, a não ser para umas caminhadas e, de vez em quando, um restaurante...

Chegaram ao lugar do encontro. Algumas pessoas já esperavam. Ela o ajuda com as cadeiras, ele liga os equipamentos e se concentra.

❄ ❄ ❄

– Há cinco séculos, as caravelas que vinham dos portos europeus para o novo continente gastavam meses de

viagem. Hoje, um Concorde atravessa o Atlântico em três horas. Portanto, não subestime o poder dessa apresentação e do exercício que vou transmitir, só porque eles têm curta duração. Nosso cérebro é rápido nos processos mentais que vamos acionar: então não adianta ir lentamente, quando o que interessa é dar uma nova direção à nossa mente em algum aspecto que não esteja indo bem.

Havia 33 cadeiras no círculo, esse dia. O clima era de grande interesse.

– Você vai aprender hoje a sentir-se magro de dentro para fora, despertando o MAGRO dentro de você. Vamos fazer um exercício mental que pode alterar profundamente a sua vida, tanto em seu peso quanto em vários outros aspectos.

Fez uma pausa, tomou um pouco de água e prosseguiu falando, enquanto andava no meio do círculo.

– A técnica que vamos usar é de um dos criadores da Programação Neurolinguística, Richard Bandler. Chama-se **swish**, e tem um grande poder para redirecionar o cérebro, de um modo muito simples e rápido. A primeira coisa a fazer é **identificar a situação que você quer mudar**. Depois, é preciso **identificar o que desencadeia essa situação**. Por exemplo, se o problema for comer demais, qual é o "gatilho" que dispara essa sensação da vontade de comer. E, depois disso, criar em sua mente **a imagem do resultado desejado**: visualizar-se com seu peso ideal, como isso seria, como seria a sua aparência, como você se sentiria com seu corpo magro, no ponto desejado e respondendo a todas as suas aspirações. O **swish** é uma forma de trocar uma imagem pela outra, direcionando o "gatilho" inicial para uma situação de autoimagem positiva.

– Por que o nome **swish**? – perguntou um jovem médico.

– **Swish**, em inglês, é um movimento com som sibilante, que corta o ar com um silvo, ou estala, como um chicote. É algo muito rápido, realmente. A técnica de Bandler tem esse nome porque assim se chama o recurso que algumas TVs têm, de mostrar na tela as imagens de dois diferentes canais ao mesmo tempo. O canal que não estamos assistindo, mas apenas monitorando, é apresentado em uma imagem pequena e mais escura, num canto inferior da tela. Podemos fazê-la ocupar o lugar da imagem maior, se assim desejarmos: com o **swish**, instantaneamente ela cresce ocupando quase toda a tela, e a imagem do canal que antes assistíamos fica pequena, embaixo. Da mesma forma como fazemos com esses televisores, **é possível ensinar o cérebro a mudar a nossa autoimagem e também os comportamentos do nosso dia a dia que influenciam nessa autoimagem**. Vamos experimentar na prática?

❄ ❄ ❄

Ele chega perto de uma senhora de meia idade e pergunta:

– O que faz você ser gorda?

– Um dos motivos é a minha compulsão por sorvete.

– Você acha que é possível ter o corpo magro?

– Acho.

– É importante achar possível, pois o resultado depende essencialmente de você.

Pediu que a senhora se sentasse no meio do círculo, de modo que seu corpo ficasse relaxado e sem cruzar os braços ou as pernas. Com a música ao fundo, pôs as mãos em torno da sua cabeça e falou com voz suave:

– A primeira parte do exercício você já fez, identificando o problema a ser resolvido. Agora relaxe, respire lentamente, sinta o contato do seu corpo sobre a cadeira, e da sua roupa sobre o corpo. Imagine uma cena em que você, exatamente com o corpo que tem agora, decide saborear um sorvete. O que fez com que você sentisse essa vontade agora?

– Não sei dizer... – respondeu ela. – Só sei que sinto uma vontade irresistível por sorvete.

– Então me responda o que você vê, um momento antes de começar a tomar sorvete.

– Bom, o que eu vejo é minha mão direita trazendo o sorvete até a boca. Pode ser isso?

– Pode sim. Fixe essa imagem, como se ela estivesse flutuando na sua frente, em uma tela de TV. Agora visualize, no canto direito da tela, na parte de baixo, ainda pequena e escura, outra imagem de você bem mais magra.

Ela tenta um pouco e fala em tom queixoso.

– Tenho dificuldade de me visualizar magra.

– Vamos lá, que eu te ajudo um pouco. Se você não tivesse compulsão por sorvetes nem por nada que provoque obesidade, como seria seu corpo? De que maneira a sua vida seria diferente? Como seria a sua aparência? Como você se sentiria?

Ela continuava com uma expressão preocupada.

– Se ainda estiver difícil – prosseguiu ele, mudando um pouco o tom de voz – procure se lembrar de um momento da sua vida em que você se sentiu mais feliz e saudável... A sensação melhor... Aquele momento que você gostaria que perdurasse agora.

No rosto dela se abriu um leve sorriso.

BOMBOM
AUMENTA
BUM

– Eu gostaria de me sentir como em meus 18 anos. Estou me lembrando das férias que passei na praia, nessa época. Queimada de sol, desfilando pela praia e recebendo elogios...

(Leitor, como das outras vezes, aproveite este exercício que aqui é narrado. Faça-o também, e você obterá muito mais proveito do livro que está lendo. Só praticando é que se aprende).

– Muito bem, continue com os olhos fechados e vamos fazer essa imagem ficar ainda mais real. Veja o que você viu, pondo mais colorido e brilho na imagem. Ouça o que você ouviu, pondo mais melodia nos sons, mais harmonia sonora. Sinta o que você sentiu, como se estivesse acontecendo agora. Isso... Exatamente. Veja, ouça e sinta. Se quiser, faça modificações nessa imagem de modo que ela fique ainda melhor para você. Imagine seu corpo com o peso ideal, com muita disposição e saúde. Imagine-se andando com esse corpo. Agora saia da imagem, como se estivesse assistindo a um filme, e veja a si própria, como artista principal dessa cena.

Pela expressão do rosto, percebeu que ela estava pronta para o **swish**. Aumentou por alguns segundos o volume da música e continuou:

– Agora nós temos a autoimagem a ser despertada dentro de você. Deixe essa imagem, por enquanto, pequena e pouco clara, no canto direito embaixo, enquanto a tela da sua mente é ocupada pela sua imagem gorda, como agora, decidindo tomar um sorvete. No momento em que se imaginar levando um sorvete à boca, você fará o **swish**: troque as cenas de lugar, instantaneamente. A cena que estava menor (sua imagem com 18 anos, magra e saudável) vai crescer numa fração

de segundo e passa a tomar quase toda a tela, ocupando o lugar da outra, e vice-versa. A sua imagem magra ficará agora bem colorida, nítida, brilhante, e a outra imagem vai estar pequena e mais escura, no canto da tela. Vamos fazer? Um, dois, três... **Swish**! Termine o processo com a sua imagem ideal flutuando na sua frente. Você está observando a sua própria imagem. Isso...

Observou a reação das pessoas, e retomou imediatamente o exercício.

– O **swish**, o momento da troca de imagens, deve ser feito bem rápido, em frações de segundo. Agora projete uma tela em branco na mente, esvazie o pensamento e vamos fazer de novo. Veja abaixo a sua imagem ideal, num cantinho pequeno. Atenção para um detalhe importante: nessa imagem você está se vendo (está "dissociada" da cena), como se estivesse olhando de fora e observando a si própria como artista principal da cena. Por outro lado, na sua imagem gorda, que ocupa inicialmente a tela quase toda, você não vê a si própria, pois vê a cena como se fosse com seus próprios olhos (está "associada" à cena). No momento exato em que vê o sorvete aproximar-se da sua boca... Um, dois, três... **Swish**! Agora novamente, projetar uma tela em branco na mente, fazendo de novo o exercício.

A mulher fez cinco vezes o **swish** sob orientação dele, passo a passo. (Repita também cinco vezes, leitor, para aproveitar plenamente o exercício).

– Já está instalada a nova imagem na sua mente. Mas vamos reforçá-la ainda mais, projetando-a no seu futuro. Imagine três ocasiões, pelo menos três, em que você iria comer sorvete ou alguma coisa parecida e, no momento de trazer à boca, as imagens se trocam. Isso... Assim mesmo.

Ela fez o swish mais três vezes com as cenas futuras e abriu os olhos com um sorriso largo. Agora, generalize isso para outros tipos de alimentos que você gosta de comer e sabe que não lhe fazem bem.

– Ainda temos uma etapa importante no exercício, que é o teste, a prova dos nove – disse ele. – Procure se lembrar agora da imagem que desencadeava em você a vontade de comer sorvete. Feche os olhos e visualize com bastante brilho o sorvete chegando à sua boca. O que sente?

– Não estou conseguindo reter essa imagem, porque logo vem a outra cena, da praia, e toma conta.

– Então está pronto – diz ele, rindo. – Missão cumprida. Sua estrutura mental já foi mexida pelo swish e aprendeu a direcionar a compulsão por sorvete para outro desejo, o de ter um corpo magro e bonito. Agora o seu cérebro cuidará de perpetuar tudo isso.

Com uma expressão leve e feliz, ela voltou para sua cadeira, enquanto ele anotou no quadro um resumo das etapas:

1ª) Identificar a situação que você quer mudar.
2ª) Visualizar o "gatilho" do que faz você comer e engordar.
3ª) Visualizar uma autoimagem ideal (menor, embaixo).
4ª) Swish: imagens trocam de lugar instantaneamente.
5ª) Repetir cinco vezes.
6ª) Projetar para três situações no futuro.
7ª) Testar.

Continuou sua fala, olhando para todas as pessoas que lhe assistiam, como se estivesse falando a cada um, individualmente.

– Agora pratique você também, seguindo esse roteiro. Localize a imagem que desencadeia em você algum hábito que faz seu corpo engordar. Depois visualize a sua autoimagem ideal e faça o swish, substituindo a primeira cena pela segunda. Essa é uma técnica poderosíssima, mas sua eficácia só depende de você. Não posso entrar na sua cabeça e fazer sua autoimagem mudar. Isso é com você mesmo. Pratique, treine a visualização de duas imagens diferentes, até conseguir. Há outras técnicas, mas são muito mais demoradas.

Deu 15 minutos para todos praticarem. (Faça também o exercício, leitor. Se for preciso, releia a descrição do processo e pratique agora. Aproveite esta chance, para que o conhecimento transmitido por esse livro seja realmente útil na sua vida!).

❄ ❄ ❄

Ao final do exercício, esclareceu algumas dúvidas e deu novas explicações.

– Recomendo fazer esse exercício uma vez por dia (repetindo cinco vezes a troca de cenas), durante sete dias. Nessa técnica do **swish**, a mudança é gradativa. É diferente da técnica da **compulsão** em que não se trabalha com uma alternativa, pois trata de se livrar de alguma coisa, no curto prazo. No longo prazo, o swish tem um efeito de se generalizar. O cérebro aprende e começa a fazer uma porção de outras coisas. Tem gente que faz isso uma vez, com um objetivo específico, e generaliza para o resto da vida, em todas as outras áreas. Esse exercício pode ser um processo criativo genérico, e não só para problemas de obesidade, mas até mesmo para curar doenças. Ou, por exemplo, para problemas de falta de assertividade, ou parar de fumar (imaginando como você

gostaria de ser se não mais fumasse). Você é capaz de criar uma nova autoimagem sua em vários aspectos da vida.

– Como usar essa técnica para diferentes objetivos? – perguntou um senhor com ar de executivo em férias.

– Se você não colocar o contexto específico, vai generalizar para sua vida toda. É um modo simples de criar uma nova autoimagem, independemente do conteúdo (content free). Você poderá usar esse mesmo tipo de exercício para produzir uma mudança positiva na sua autoimagem. **No momento em que mudar por dentro, você muda por fora.** É de dentro para fora que a gente consegue manifestar alguma coisa no universo físico.

❄ ❄ ❄

Olhou o relógio. Faria um intervalo dentro de três minutos.

– Mas o que acontece com a maioria das pessoas? Vai envelhecendo, enfraquecendo a autoimagem, e o metabolismo vai se acomodando, se adaptando a isso. O problema se cristaliza. A pessoa se torna rígida, sua inteligência endurece e fica limitada, porque uma série de desejos ou manias (que funcionam como "gatilhos do sentimento") vai conduzindo a sua vontade e as suas decisões ao longo da vida.

Enquanto falava, distribuiu um pequeno folheto a todos:

O cérebro é seu. O corpo é seu.
Não fique no banco do passageiro.
Você é o comandante dessa nave.
Você é quem escolhe o que comer,
o que fazer, como ser.

O PRINCÍPIO DAS SUGESTÕES

Verbalizando o esperado

Quando o grupo voltou do intervalo, o ambiente convidava ao silêncio e relaxamento. Incensos de aroma levíssimo, meia luz, som de flautas e harpas. Ele esperou que todos se sentassem e falou, pausadamente, lendo um texto previamente escrito para essa ocasião:

– A imagem que você tem do seu corpo é provavelmente o fator mais importante na regulação do seu peso. Se a sua estrutura é de uma pessoa magra, você emagrecerá com facilidade. Fazendo com atenção esse exercício, você será capaz de estabelecer a sua estrutura, e com isso despertar o magro dentro de você.

Feche os olhos e ouça a minha voz e o som ao fundo. Preste atenção na minha voz e imagine o som vindo do centro da sua cabeça, em um ponto entre os seus dois ouvidos. Continue a prestar atenção na minha voz e no som ao fundo. Faça de conta, durante esse processo, que o som e a minha voz se tornam uma parte de você.

Agora, por favor, concentre a atenção na sua respiração.

Respire, inspirando pelo nariz e expirando pela boca. Torne a sua respiração mais profunda... Você nota que respirando desse modo você se sente mais relaxado e que sua energia, tanto física quanto mental, está sendo balanceada.

Agora vamos nos concentrar em cada parte do nosso corpo. Concentre-se no dedo maior do pé direito, no peito do pé direito, calcanhar, perna, joelho, coxa, quadril, agora no dedo maior do pé esquerdo, peito do pé esquerdo, calcanhar, perna, joelho, coxa, quadril... Parede abdominal, cavidade abdominal, fígado, estômago, baço, rins, pâncreas, intestino delgado, intestino grosso, caixa torácica, pulmão direito, pulmão esquerdo, coração, aorta, pescoço, ombro direito, braço direito, cotovelo, antebraço, mão direita, ombro esquerdo, braço esquerdo, cotovelo, antebraço, mão esquerda... Concentre-se agora no topo da cabeça... Olho direito, olho esquerdo, ouvido direito, ouvido esquerdo, lábio superior, lábio interior, língua, céu da boca...

Sinta o quanto relaxado você está... As suas preocupações e ansiedades desapareceram. O seu corpo está totalmente relaxado. A sua mente começa a imaginar um lugar favorito, que você conhece ou cria na sua mente. Imagine-se nesse lugar. Veja o que você viu, ouça o que você ouviu e sinta o que você sentiu, quando esteve lá. Sinta como se você estivesse lá agora, e ouça as mensagens que estão sendo comunicadas ao seu inconsciente.

Aumentando um pouco o tom de voz, mas mantendo o ritmo lento na fala, repetiu cinco vezes cada uma das declarações, falando cada frase em inglês e em português. Ao escutar as frases em dois idiomas, os ouvintes, preocupados

com a tradução, ocupam com isso a mente crítica, e a mensagem vai penetrando mais profundamente na estrutura psíquica: *

- Eu sou uma pessoa magra
- Você é uma pessoa magra.
- Eu sou responsável pelo meu corpo
- Você é responsável pelo seu corpo
- Emagrecer é natural.
- Eu tenho o peso que eu sempre imaginei.
- Meu corpo sabe como emagrecer.
- O seu corpo sabe como emagrecer.
- Eu adoro comer frutas e vegetais.
- Meu emagrecimento é permanente.
- Meu corpo sabe o que é necessário
- Meu corpo é meu amigo.

Agora que todas essas mensagens estão impregnadas no seu inconsciente, você começa a imaginar como se sente quando atinge o seu peso ideal, agora.

Você agora começa a voltar dessa viagem. Sinta a sua respiração. Os seus pés, as suas pernas, suas mãos, seus braços, e todo o seu corpo, no aqui e agora.

*** O Grupo Sintonia dispõe do DVD Emagreça Comendo na voz do Dr. Lair Ribeiro, com esse exercício mental. Pedidos: (011) 3889-0038.**

Agora, sentindo-se bem, muito bem, você começa a abrir os olhos.

Abrindo os olhos e mantendo-se calmo, relaxado, e em sintonia com seu corpo.

Tenha um dia magro e em sintonia.

❄ ❄ ❄

– Você pode acrescentar a esse texto as suas próprias declarações – disse a ela depois do trabalho, ao se despedir, presenteando-a com o DVD do exercício que tinham feito. – Quando quiser, pode também gravar um material novo com suas declarações sobre o seu emagrecimento. Declaração cria realidade. Para terem esse poder de criar realidade, é importante que elas sejam sempre afirmativas, e sempre no presente do indicativo.

Surpresa com o presente, na emoção do momento, ela não sabia o que responder.

– A gente ainda se vê? Podíamos ir jantar juntos, qualquer dia... – sugeriu ele.

– Qualquer dia quando? – ela diz.

Ele percebe que não tinha sido assertivo o suficiente, e que para criar realidade era preciso definir o tempo.

– Terça-feira – diz então.

– Tá legal.

Trocam números de telefone.

❄ ❄ ❄

Os dois últimos dias na clínica foram completamente maçantes. Ela decidira sair num domingo à tardinha, para "não cair em tentações engordativas" logo no final de semana, tipo chope com o grupo de amigos. Aliás, havia decidido escolher seus programas com mais critério, de agora em diante, para não repetir a velha história de engordar tudo de novo. Estava se transformando de dentro para fora, mesmo. Muitos hábitos iriam ser reformulados.

Mas ali, já em final de festa na clínica, quase tédio total no sábado e domingo, não tinha ânimo para muita coisa, a não ser ficar recapitulando na memória as passagens do trabalho com ele.

CURSANDO NOVOS MARES

Celebrando os resultados

Manobras radicais movimentaram sua vida nos últimos seis meses. Emagrecer, se antes não acontecia nem com dieta, dessa vez superou suas próprias expectativas. Estava com 65 quilos, peso que lhe fazia sentir-se bem, saudável como nunca, e mantinha essa marca sem esforço, comendo bem.

Mas sua reconciliação com a balança não sucedeu isoladamente. Em todos os aspectos: físico, profissional, amoroso, financeiro, estético, intelectual, etc, ela passou por um processo intenso de balanceamento e equilíbrio. Sintonia fina. Era preciso que todos esses fatores estivessem sinérgicos, afinados entre si, direcionados para as mesmas metas e a mesma finalidade de vida.

Durante o jantar com ele, na primeira vez em que saíram juntos, aprendera na prática a "estratégia da escolha". Depois, coube-lhe aprender a estratégia do afeto, do envolvimento amoroso sem boicotes da autoestima. Ansiedades e inseguranças não tinham mais lugar, eram páginas viradas, erros desprogramados em sua história afetiva.

Sem tantos medos e rejeições que antes lhe rondavam o coração, se entregou ao amor que sentia por ele, e recebia de volta esse amor multiplicado. Na matemática sinérgica, 1 + 1 = 4. Cada um deles trazia agora, consigo, o dobro do poder que tinha antes.

Trabalhando juntos, em ritmo de prosperidade, implantaram um sistema de cursos e de tratamento da obesidade, que já estava repercutindo na mídia e em várias outras cidades. Ele continuava dedicado às pesquisas sobre o tema, aprimorando a cada dia o seu trabalho, e ela cuidava das providências de produção e organização.

Mas, no equilíbrio do seu peso ideal, ela aprendeu a escutar mais claramente as suas demandas internas. No íntimo, sabia que, embora aquele trabalho estivesse sendo importante para os dois naquele momento, seu interesse profissional vibrava mais forte em outra área.

❄ ❄ ❄

A ENERGIA SEGUE O CAMINHO MAIS FÁCIL

Se um fio bifurca, a energia elétrica segue pelo fio de menor resistência. Assim também com a água, encanada ou não, descendo um morro. O nosso comportamento sempre segue o caminho mais fácil. Se para uma pessoa o mais fácil, mais normal à sua predisposição física, for levantar-se às 5 horas, seria um martírio ter que levantar só às 9, e vice-versa.

O caminho mais fácil sempre é determinado pela estrutura. Quem determina onde a vaca pisa ao subir o morro não é a vaca, é a estrutura do terreno.

Quem vai determinar o seu comportamento é a sua estrutura psicológica. Se forçar, tem hora que explode. E quando explode todo esforço terá sido em vão.

– De novo o mesmo tema que me proporcionou valiosos insights – pensou ela, quando chegou a casa dele e, no exato momento, esse texto estava saindo da impressora. Era o impulso que faltava para ela criar coragem para a conversar com ele sobre seus desejos de trilhar um caminho próprio na vida profissional.

Ele estava preparando um almoço para os dois.

Somos aquilo que comemos – estava escrito em um belo cartaz afixado na parede da cozinha. Música e flores, no ambiente bem iluminado pelo sol, legumes, verduras e frutas no balcão da cozinha faziam desse momento um verdadeiro ritual de consagração do alimento.

– Em todas as culturas e todas as grandes religiões, do oriente ao ocidente, das mais primitivas às mais intelectualizadas, existe de algum modo o culto aos alimentos. Oferendas aos deuses, orixás, antepassados, comunhão com a força divina, pão de cada dia, o alimento é uma dádiva, um maná que a terra nos proporciona – dizia ele, enquanto cortavam juntos alguns legumes e temperos.

Ela preferiu deixar para depois do almoço, em conversa bem tranquila, as suas preocupações. E se lembrou de algo que tinha lido em um livro de ioga:

– As vibrações de tudo o que introduzimos em nosso organismo modificam as vibrações do nosso corpo e da nossa personalidade como um todo. A origem do alimento e até mesmo a vibração do cozinheiro, ao preparar uma comida, são absorvidas por quem come.

– Então, nesse aspecto, podemos ficar tranquilos e felizes, porque um dos principais ingredientes do nosso almoço é o amor – disse ele, brincando de dançar com ela em plena cozinha.

Abraçaram-se e beijaram-se carinhosamente.

❄ ❄ ❄

Enquanto comiam, continuaram lembrando-se de antigas e novas noções sobre o sagrado na alimentação.

– O homem vive em permanente simbiose com todas as outras formas de vida. O alimento é um dos principais veículos dessa simbiose, pois o que comemos passa a fazer parte integrante de nós.

– Me lembro de um provérbio antigo – disse ela – "**aquele que come sem render graças, come um alimento roubado**". E comer com tranquilidade, prestando atenção ao alimento, faz uma enorme diferença, não faz?

– Há um provérbio sufi que diz: "**Se uma pessoa come com raiva, a comida vira veneno**".

– E se a pessoa come com amor? – murmurou ela, acariciando seu rosto.

– Aí vira um elixir de saúde e longa vida!

❄ ❄ ❄

Com calma e toda sinceridade ela se abriu com ele sobre suas metas e finalidades de vida. Decidira se dedicar à profissão que gostava mais e para a qual estava habilitada. Continuaria junto dele, dando-lhe apoio e incentivo, mas voltaria a ter seu próprio trabalho.

No momento, porém, estava estressada. E resolvera aproveitar uma passagem que tinha ganhado de presente da família, antes que perdesse a validade: um cruzeiro marítimo, pelas ilhas do Caribe.

– Por que não vai comigo? Você tem trabalhado tanto, e não tira férias há muito tempo...

Ele ficou em silêncio. Pegou o texto na impressora e leu alto a primeira frase:

– "A energia segue o caminho mais fácil". Viajar agora é o seu momento, mas pode não ser o meu.

Não se deixou convencer. Precisava tocar adiante os seus trabalhos. Descansaria em outra ocasião.

❄ ❄ ❄

Faltam poucos minutos para o navio sair e ela, quase desistindo à última hora, não consegue ficar longe dele. Despedem-se com longos beijos, juras de amor e promessas de contatos diários.

Prolongam até o último momento a oportunidade de estarem juntos.

As sirenes tocam, saem do navio todos os que não são passageiros, se despedindo das pessoas queridas. E ele ali.

Num abraço mais longo ela perde a noção do tempo e se assusta quando vê que o navio começa a se movimentar.

– Você não desembarcou! Rápido, porque o navio está saindo! Tchau, meu amor.

– Calma... – diz ele revelando enigmas em seu sorriso maroto. – A energia segue o caminho mais fácil... Já que estou aqui, vou ficando. E minhas malas também estão, aliás, na cabine ao lado da sua.

Os fogos de artifício espocando, e as ondas batendo no cais, vão ficando para trás. Adiante, o horizonte reflete brilhos luminosos de amor, saúde e prosperidade.

RECOMEÇANDO SEMPRE

Agradecendo e compartilhando

Querido amigo Orgam:

Há tempos não nos vemos. Mas lembro-me sempre daquela tarde no aeroporto. Chegando de viagem, eu trazia na bolsa uma coleção de mensagens de amor que recebi de você durante os 12 meses de curso. Ansiosa pelo encontro, tentava me tranquilizar com uma barra de chocolate, que me excitava ainda mais. No entanto, minhas expectativas (e as suas também, certamente) ruíram em poucos minutos, entre um olá e um até logo. Você me olhava desconcertado, tentou ser simpático, mas alguma coisa não estava certa e eu nem queria enxergar.

Escrevo-lhe, principalmente, para agradecer. Naquele dia você me fez perceber nitidamente o quanto eu estava gorda, por mais que eu ainda tentasse mentir ao meu espelho. Pode ser que haja pessoas que se sintam saudáveis e felizes pesando quase 90 quilos, mas esse não era o meu caso.

Emagrecia e voltava a engordar, emagrecia e engordava de novo, parecia um ioiô, subindo e descendo com o ponteiro da balança.

Por mais que me esforçasse para manter um peso razoável, os quilos "perdidos" voltavam logo, até que aprendi que o modo de falar ou de pensar também influi sobre o nosso corpo. Parei de falar em "perder" quilos e me propus a, realmente, "emagrecer".

Aprendi também que "força de vontade" não adiantava, porque a vontade verdadeira é de dentro para fora e não depende de esforço. A chave do equilíbrio corporal fica dentro do nosso próprio cérebro, e não nas dietas rigorosas que me exigiam frustrantes sacrifícios.

Um dos primeiros passos nesse caminho, que me fez chegar, finalmente, ao equilíbrio, foi desfazer mitos sobre a obesidade, que estavam instalados em minha mente e que dificultavam o meu emagrecimento. À medida que desfazia esses mitos, ia conseguindo também me conhecer melhor, destrinchando os sentimentos e anseios mais íntimos.

O espelho e a balança me provocavam espanto e tristeza, até que percebi o quanto é importante manter uma predisposição mental positiva. Dissolvendo sentimentos de culpa e me visualizando no peso ideal, que hoje mantenho, codifiquei minha linha de tempo e aprendi a construir meu futuro.

Construir meu futuro com um corpo magro e saudável implicava saber escolher. Para isso, aprendi a observar como o meu cérebro decide (entre uma feijoada e uma salada, por exemplo). Foi surpreendente! Sem esforço, o entusiasmo que eu tinha por comidas gordurosas passou a ser direcionado para alimentos leves e saudáveis.

Um dos prazeres da vida é comer. Eu vivia me culpando por gostar de comer e transformando o prazer em problema, em sofrimento. Só cheguei ao meu peso ideal quando passei a vivenciar sem medo esse prazer. Ao mesmo tempo, minha alimentação tornava-se mais saudável e eu ia prestando mais atenção ao meu corpo, cuidando bem dele, com carinho e não com indiferença, nem com raiva, autopiedade ou culpa.

Escondia de mim mesma que aquele desejo insaciável de comer bombons era uma compulsão, que eu não conseguia controlar. Quando me dei conta disso, caí em mim. E que tombo! Fiquei me achando uma anormal, doida compulsiva. Mas, felizmente, aprendi que a compulsão não passa de um errinho de programação no cérebro, que pode ser descodificado.

No processo de emagrecimento que tive sorte de fazer, me deparei também com a minha assertividade, que estava muito frágil. Sem saber dizer "não" para os outros, acabei criando no meu corpo uma carapaça de gordura, para me proteger do meio ambiente. À medida que me tornava mais assertiva, entrando em contato com a minha personalidade, expressando sem medo os meus sentimentos e opiniões, muitos quilos de gordura se dissolveram.

Quando antes eu dizia, para mim mesma, "até que não estou muito gorda", fingia gostar do jeito que estava, como se não precisasse me preocupar. Mas alguém muito especial me ensinou que "tensão procura resolução". Durante 21 dias, fiz o exercício de me observar (em preto e branco) do jeito que estava, sem precisar gostar nem justificar, visualizando ao mesmo tempo (em cores e com mais nitidez) o meu corpo no peso ideal. Foi como se despertasse dentro de mim a pessoa magra que passei a ser.

Com uma técnica swish que parece mágica, mas é uma simples troca de imagens na estrutura psicológica, descobri também que é possível ensinar o cérebro a mudar nossa autoimagem e também os comportamentos do dia a dia que influenciam nessa autoimagem.

Muitas coisas aprendi, meu caro Orgam, desde que nos vimos no aeroporto. Em vez de ficar me maldizendo como fiz aquela tarde, depois que nos despedimos, passei a ver em meu corpo um amigo, que sabe como chegar à sua forma ideal ou mantê-la. De dentro para fora, toda a minha vida começou a mudar. Hoje tenho saúde, trabalho com mais disposição e estou ganhando o dobro do salário

que recebia antes, gosto de praticar esportes e de passear, estou me divertindo muito... E estou amando!

Que bom poder estar lhe dizendo tudo isso! De certa forma, você ajudou a desencadear esse processo.

Muito obrigada, e receba o abraço carinhoso da MAGRA.

P.S.: Esta carta foi feita há seis meses, quando chegar a data de "hoje", vou reler só para conferir e, então, enviá-la a você.

❄ ❄ ❄

A viagem está chegando ao fim e um grupo animado de passageiros resolve comemorar, na última escala antes do porto de origem, indo ao melhor restaurante da cidade. É sábado, e uma apetitosa feijoada se destaca no cardápio. Em clima de festa, todos resolvem aderir ao prato recomendado pelo maître, nessa ocasião especial.

Ela se anima ao sentir o aroma que passeia pelas bandejas no vaivém dos garçons. "Depois de uma temporada de comidas bem leves, especialmente peixes e saladas, posso comer uma feijoada sem problemas", pensa ela, enquanto todos brindavam com um copinho de batida de limão.

"Que nota, de 1 a 10, você daria agora a essa feijoada?" Olhando para o amigo, ao seu lado, alegremente integrado ao grupo, lembra-se dessa frase, que ouviu dele quando estava na clínica e que tantas vezes repetiu mentalmente, ao fazer o exercício **estratégia da escolha**.

Recorda-se então da primeira vez que praticou esse exercício exatamente entre a feijoada e a salada. Num

brevíssimo instante revê em sua mente a experiência de imaginar o seu estômago 30 minutos após, e sente no corpo um desejo muito maior pelos legumes e verduras, e talvez por uma carne bem leve, grelhada.

"Mas estão todos pedindo feijoada...", pensa ainda, indecisa, e busca na memória outro aprendizado recente: a **assertividade**. "O que está pesando mais? A opinião do grupo ou o meu próprio apetite?" – se pergunta, momentos antes de fazer seu pedido ao garçom.

❄ ❄ ❄

AVALIANDO CONQUISTAS E PROGRAMANDO O FUTURO

1. Qual a parte do livro que mais o impressionou?

2. Você praticou todas as técnicas transmitidas neste livro? ____ Quais dessas técnicas você se compromete a implementar no seu dia a dia?

3. Quando você pretende atingir seu peso ideal? (Seja realista – e, ao mesmo tempo, ambicioso – na sua resposta.)

4. Quais serão as cinco primeiras pessoas para quem você verbalizará o seu comprometimento em atingir seu peso ideal?

5. Quais as atividades (físicas, esportivas, sociais, culturais, etc) que você pretende praticar, a partir de agora e quando atingir seu peso ideal?

6. O que mudará no seu dia a dia quando você estiver com seu peso ideal?

7. Escreva uma carta para o seu melhor amigo, contando tudo de bom que lhe aconteceu nos últimos seis meses. Detalhe essencial: a data da carta deve ser daqui a seis meses, ou seja, você estará contando, no passado, fatos que deverão ocorrer em sua vida nos próximos seis meses: