

PROGRAMA
COMPROMETA-SE
20-80

Plataforma - Cuide de Sua Vida

MÓDULO 5

**Jejuns, Zonas Azuis,
dietas. O que
funciona?**



PROGRAMA
COMPROMETA-SE
20-80
Plataforma - Cuide de Sua Vida

MÓDULO 5

Jejuns, Zonas Azuis,
dietas. O que
funciona?

MUITO IMPORTANTE - 1:

Este material de apoio é uma síntese dos conceitos, ideias e premissas apresentadas no vídeo "**Jejuns, Zonas Azuis, dietas. O que funciona?**".

Portanto, seu contexto está diretamente ligado ao que foi apresentado, e **pode ter interpretações diferentes das pretendidas**, caso você não tenha assistido ao vídeo.



PROGRAMA
COMPROMETA-SE
20-80
Plataforma - Cuide de Sua Vida

MÓDULO 5

Jejuns, Zonas Azuis,
dietas. O que
funciona?

MUITO IMPORTANTE - 2:

Todas as informações contidas na plataforma "**Cuide de Sua Vida**" são disponibilizadas com um único objetivo – ampliar seu conhecimento sobre saúde e qualidade de vida.

É altamente recomendável que você **consulte um médico ou profissional de saúde habilitado antes de fazer uso dos conceitos** publicados ou veiculados nela. Saúde é o seu maior patrimônio, portanto, todo zelo, atenção e interesse por ela é essencial.



PROGRAMA
COMPROMETA-SE
20-80
Plataforma - Cuide de Sua Vida

MÓDULO 5

Jejuns, Zonas Azuis,
dietas. O que
funciona?

CONCEITO:

Durante toda nossa **evolução humana**, o **alimento jamais esteve disponível** facilmente, jamais. **Nossos ancestrais** passaram **97,5%** de todo o **período evolutivo** como **nômades**, buscando alimentos - **coleta** e **caça**, em grandes extensões de área. Isso gerou um **corpo extremamente bem adaptado à falta de recursos**, de **alimentos**, motivo pelo qual, hoje, estamos doentes diante de toda essa abundância.



PROGRAMA
COMPROMETA-SE
20-80
Plataforma - Cuide de Sua Vida

MÓDULO 5

Jejuns, Zonas Azuis,
dietas. O que
funciona?

CONCEITO:

Nossa alimentação, durante quase 300 mil anos, foi baseada em vegetais, raízes, tubérculos, folhas, castanhas, poucos frutos, insetos, larvas, caça de pequenos animais (grandes animais eram mais difíceis de serem abatidos).

Usava-se o fogo para cozimento.

O **cozimento aumenta a disponibilidade de calorias do alimento** (é uma espécie de pré-digestão).



PROGRAMA
COMPROMETA-SE
20-80
Plataforma - Cuide de Sua Vida

MÓDULO 5

Jejuns, Zonas Azuis,
dietas. O que
funciona?

CONCEITO:

Comia-se quando a fome despertava a necessidade fisiológica de ser aplacada. Eram poucas quantidades de alimentos de baixo impacto insulínico, em raras oportunidades diárias. Grandes refeições somente 1 vez a cada longo período (às vezes, dias se passavam sem grandes refeições).



PROGRAMA
COMPROMETA-SE
20-80
Plataforma - Cuide de Sua Vida

MÓDULO 5

Jejuns, Zonas Azuis,
dietas. O que
funciona?

CONCEITO:

Na dieta de nossos ancestrais:

- **Carboidratos complexos**
- **Baixa carga glicêmica**
- **Baixas calorias**
- **Nenhuma grande refeição diária**

Nossa dieta atual:

- **Carboidratos simples**
- **Alta carga glicêmica**
- **Abundância de calorias**
- **Várias grande srefeições diárias**



PROGRAMA
COMPROMETA-SE
20-80
Plataforma - Cuide de Sua Vida

MÓDULO 5

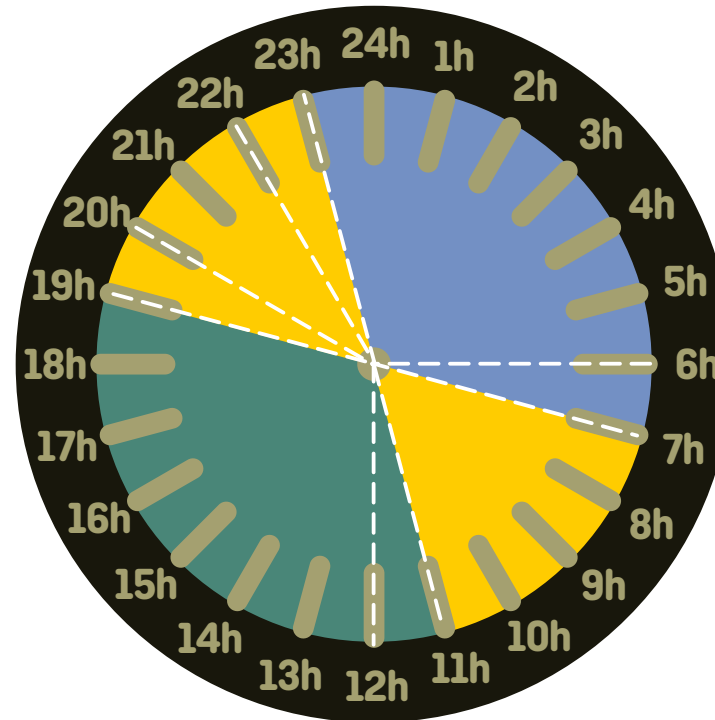
Jejuns, Zonas Azuis,
dietas. O que
funciona?

PRÁTICA:

Pratique as "Janelas de 8 horas":

Coma numa
janela de
8 horas

11h>19h
12h>20h



Durma numa
janela de
8 horas

22h>6h
23h>7h



PROGRAMA
COMPROMETA-SE
20-80
Plataforma - Cuide de Sua Vida

MÓDULO 5

Jejuns, Zonas Azuis,
dietas. O que
funciona?

PRÁTICA:

Dica valiosa: respeite o seu 'relógio biológico' (ciclo circadiano) e/ou também o sistema digestório!

- > Alimente-se **durante o dia** (use a 'luz natural' como um bom relógio de referência)
- > Faça sua **última refeição** pelo menos **3 horas antes de ir se deitar e dormir**



PROGRAMA
COMPROMETA-SE
20-80
Plataforma - Cuide de Sua Vida

MÓDULO 5

Jejuns, Zonas Azuis,
dietas. O que
funciona?

CONCEITO:

O que se sabe sobre as Zonas Azuis:

- > Praticam a 'restrição calórica consciente'
- > Alimentação variada - frutas, legumes, vegetais e proteína animal
- > Atividade física 'natural' (andar, 'carregar', subir, se movimentar constantemente)
- > Vida social saudável - amigos, família



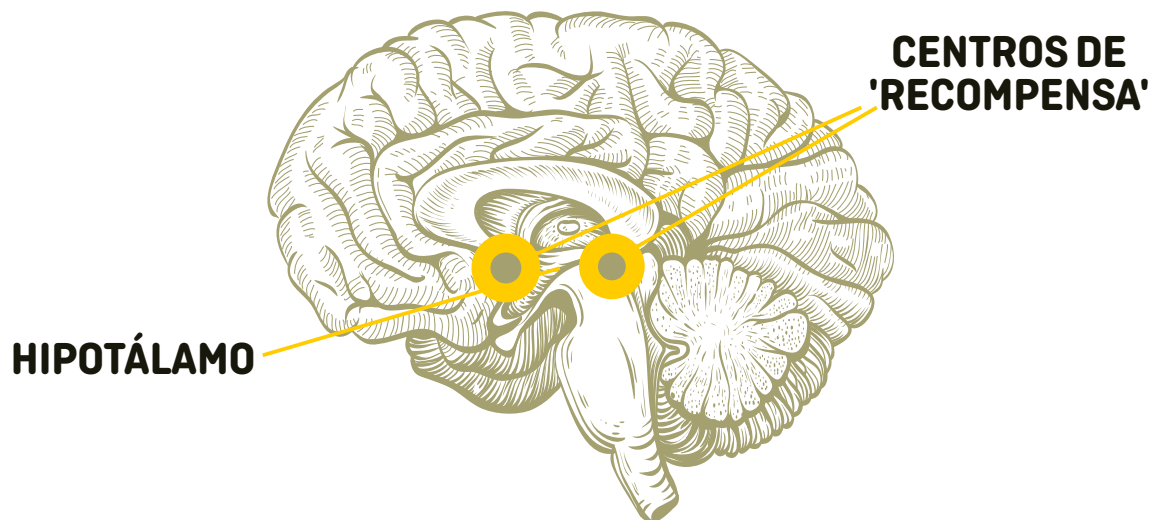
PROGRAMA
COMPROMETA-SE
20-80
Plataforma - Cuide de Sua Vida

MÓDULO 5

Jejuns, Zonas Azuis,
dietas. O que
funciona?

CONCEITO:

No cérebro, os centros da fome e
da sede são vizinhos, no hipotálamo



Você sente fome ou desejo?
Tem certeza disso?



PROGRAMA
COMPROMETA-SE
20-80
Plataforma - Cuide de Sua Vida

MÓDULO 5

Jejuns, Zonas Azuis,
dietas. O que
funciona?

PRÁTICA:

De novo: tenha em
mente o seguinte:

Para obter resultados e
consolidar hábitos saudáveis,
use as "**Janelas de 8 horas**"!



PROGRAMA
COMPROMETA-SE
20-80

Plataforma - Cuide de Sua Vida



Cuide de Sua Vida

Saúde, Ciência e Amor-próprio.

www.cuidedesuavida.com.br

© Todos os direitos reservados a Eduardo Amaral & AE Total Comunicação