

Manual Roda da Saúde



Agência Brasileira do ISBN

ISBN 978-85-916267-1-7



9 788591 626717

Iniciando a Roda da Saúde

A Roda inicial mostrará os bioindicadores a serem melhorados para chegar à Roda da Saúde Perfeita.

25 %

Cardiopulmonar

Para conservar o coração, os pulmões e o cérebro.



Neoromuscular

Melhora a densidade dos ossos, força muscular, o equilíbrio e a boa forma.



Nutrição

Fornece os nutrientes essenciais para o bom funcionamento do corpo.



Relações Humanas

Nada é mais importante que as relações humanas para a saúde e longevidade.



Flexibilidade

Melhora a circulação, amplitude dos movimentos e consciência corporal.



Para te auxiliar no caminho para a conquista da Roda da Saúde completa.

Nova Roda da Saúde

Aliando estes pontos você terá uma saúde excelente e uma vida muito mais saudável e feliz.



100 %



Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)

Bodytrainer, Marcus Vinicius

Roda da saúde [livro eletrônico] : uma maneira simples
de quantificar / Marcus Vinicius Bodytrainer. --

Campo Grande, MS : Ed. do Autor, 2013.

2 Mb ; PDF

Bibliografia.

ISBN 978-85-916267-1-7

1. Atividade física 2. Emagrecimento 3. Hábitos
alimentares 4. Saúde - Promoção I. Título.

13-12477

CDD-613.25

Índices para catálogo sistemático:

1. Emagrecimento : Programa : Promoção da saúde
613.25

Marcus Vinicius Bodytrainer

Roda da Saúde

Uma maneira simples de quantificar a saúde

1ª Edição

Campo Grande / MS
Marcus Vinicius Barbosa Carvalho
2013

Conselho Editorial:

Luis Henrique Boaventura

Rubens Filinto da Silva

Revisão

Camila de Felice

Editoração



Agradecimentos

Meus agradecimentos vão para três pessoas em especial, pelo apoio, pela fé e pela dedicação na busca de nossos objetivos. São elas que até hoje posso chamar dos meus três pilares do sucesso: meu extraordinário irmão Marcel, minha espetacular esposa Francielli e meu incansável amigo Geovany. Um verdadeiro trio de super-heróis!

História da Bodytrainer

TODOS OS DIREITOS RESERVADOS. Proibida a reprodução total ou parcial, por qualquer meio ou processo, especialmente por sistemas gráficos, microfilmicos, fotográficos, reprográficos, fonográficos, videográficos. Vedada a memorização e/ou a recuperação total ou parcial bem como a inclusão de qualquer parte desta obra em qualquer sistema de processamento de dados. Essas proibições aplicam-se também às características gráficas da obra e a sua editoração. A violação dos direitos autorais é punível como crime (art. 184 e parágrafos, do Código Penal, cf Lei nº 10.695, de 1º-07-2003) com pena de prisão e multa, conjuntamente com busca e apreensão e indenizações diversas (Lei nº 9.610, de 19-02-1998).

Impresso no Brasil

Sumário

História da Bodytrainer



História	09
Introdução	11
O Sistema Bodytrainer	17
Como estruturar resultados	22
Capítulo 1 – Nossa filosofia	30
Capítulo 2 – Modelo de saúde	35
Capítulo 3 – Entendendo a Roda da Saúde	38
Capítulo 4 – Atividade física	48
Capítulo 5 – Alimentação	60
<i>Lição nº 1: coma menos para viver mais!</i>	60
<i>Lição nº 2: esqueça alimentos e dietas milagrosos</i>	61
<i>Lição nº 3: variedade</i>	62
<i>Lição nº 4: equilibre alimentos de origem vegetal e de origem animal</i>	63
Conclusão	80

A Bodytrainer é uma empresa que foi estrategicamente montada para ser uma das mais promissoras e inovadoras no mercado de atividade física e de saúde. Nasceu de uma filosofia de trabalho do treinador Marcus Vinicius, um jovem empresário e visionário que buscou, através da crescente onda da tecnologia, facilitar a vida do profissional de atividade física e de saúde, tornando possível que se leve todos os benefícios de uma atividade física bem orientada para o maior número possível de pessoas através de suas redes de treinadores.

Segue um breve histórico de como Marcus Vinicius criou a Bodytrainer e de como o destino por duas vezes o encaminhou para isso:

Marcus Vinicius estudou por sete anos em colégios militares, nas cidades de Fortaleza e Brasília. Formou-se em 1995, no Colégio Militar de Brasília. Objetivou de início o concurso para a Polícia Federal, na época do nível médio, mas que, em dezembro de 1996, o presidente em exercício do país, Fernando Henrique Cardoso, elevou para nível superior. Como sempre participou das equipes esportivas do colégio militar em diferentes modalidades, como natação, polo aquático, vôlei, basquete, futebol e atletismo, resolveu cursar Educação Física, mas nunca pensou em atuar na área. Seu pai, militar, foi no mesmo ano transferido para a cidade de Campo Grande (MS), onde prestou o vestibular da Universidade Federal de Mato Grosso do Sul (UFMS) para o curso de Educação Física. Antes do início do curso, porém, foi convocado para servir o exército no Núcleo de Preparação de Oficiais da Reserva (NPOR), onde ficou por um ano e terminou com o primeiro lugar em sua turma; naquele ano, contudo, não hou-

ve vagas para oficiais temporários (as turmas de 1998 e 1999 foram as únicas a não oferecer vagas). No ano seguinte, retomou o curso até terminá-lo em 2002. Ainda durante o curso, quando começou a trabalhar na área, identificou-se com a profissão e passou a enxergar grandes oportunidades em um mercado que tinha muito a crescer. Depois de formado, tornou-se um profissional de sucesso com muitos alunos, mas sentia que poderia crescer ainda mais; pensou em uma maneira de melhorar a forma de trabalho para atingir um número maior de alunos sem perder a qualidade de seu serviço.

Foi quando resolveu recorrer a seu irmão mais velho, Marcel Augustus, formado em Engenharia de Computação em uma das melhores faculdades do país, o Instituto Militar de Engenharia (IME). Pensou que, com a ajuda do irmão, poderia tirar uma grande vantagem para sair na frente e aproveitar as oportunidades de um mercado em crescimento. E lembra que, quando foi propor a parceria através da criação de uma ferramenta que facilitava os processos de trabalho de um treinador para com seus alunos, seu irmão lhe respondeu: “Sim, tudo é possível”. A partir daquele momento nascia o sonho da criação da Bodytrainer, e o objetivo, que na época era de apenas adquirir o diploma de nível superior para prestar um concurso, virou o novo sentido de sua vida. Durante alguns anos, seu irmão e ele foram trabalhando em finais de semanas e feriados para poderem amenizar a falta de investimento e conseguirem colocar em prática um sonho.

A Roda da Saúde era a última peça que faltava para fechar o ciclo da metodologia. Ela procura demonstrar que a saúde é soma de alguns simples fatores e o não endeusamento de poucos, como, por exemplo, a enorme obsessão pela perda de peso. Agora a sensação é que, por meio dela, poderemos mudar a vida de muitas pessoas, levando-as, com a ajuda de nossos treinadores, à conscientização, ao entendimento e, principalmente, à busca pela mudança de uma vida melhor cheia de saúde e disposição para aproveitá-la.

Hoje a Bodytrainer deixou de ser um sonho e virou realidade. A metodologia se tornou uma ferramenta de fácil entendimento e de grande resultados na saúde e no corpo das pessoas, podendo ser seguida por qualquer um que queira alcançar uma vida mais ativa e saudável, sempre aos cuidados de um treinador, seja pessoal ou virtualmente.

Por que “Bodytrainer”? A palavra “Bodytrainer” seria, em uma tradução ao pé da letra, “treinador do corpo”. Marcus Vinicius acredita que o segredo do sucesso de um programa de saúde e emagrecimento está no envolvimento e no comprometimento do treinador com seus clientes/alunos. De todos os profissionais da saúde, o profissional de Educação Física (treinador) é o que se torna mais presente no cotidiano de seus clientes/alunos. Quanto mais Marcus Vinicius conseguisse, através da tecnologia, facilitar o trabalho do treinador, dando-lhe sempre novas ferramentas e novos conhecimentos, melhor seria a relação treinador–aluno.

“O treinador pode montar o melhor programa do mundo, mas se o aluno não tiver vontade de fazê-lo, não passará de um simples pedaço de papel ou arquivo.”

O Bodytrainer não é um sistema informatizado ou uma metodologia de trabalho, mas sim uma pessoa, um profissional que se envolve e se preocupa em ensinar a seus clientes/alunos o caminho de uma vida mais ativa e saudável.

O sonho a ser alcançado é que cada pessoa que faça atividade física em casa, na rua, nos parques ou em academias tenha sempre um treinador cuidando dela, seja de modo presencial ou virtual.

O programa Roda da Saúde é uma forma muito bem organizada de incentivar seus participantes a realizar uma reflexão acerca dos conceitos sobre sua própria saúde. Trata-se de um programa de curto período e de etapas bem definidas de início, meio e fim. Não estamos pedindo para que acredite em tudo o que dissermos, mas não custa nada, nesses próximos três meses em que estiver fazendo o programa, seguir certinho nossos conselhos e conceitos.

“É melhor ser absolutamente crédulo e saudável que incrédulo e doente.”

O programa Roda da Saúde foi baseado em diversas pesquisas com foco na longevidade. Embora existam diferenças naturais entre os estudos, procuramos unir conceitos comuns a todos. O trabalho se fundamenta em três pilares:

1. Relações Humanas

- a) Nada é mais importante que as relações humanas para a saúde e para a longevidade.*
- b) Valorização e respeito pela terceira idade.*
- c) Aceitar e aproveitar as fases da vida.*
- d) A riqueza deve ser medida pela quantidade e pela qualidade das relações humanas, não pelo dinheiro.*
- e) É importante estar envolvido em alguma rede social, seja familiar, de amigos, na igreja ou em grupos voluntários.*

Introdução

f) É frequente a impressão de que vivemos em uma cultura que está em guerra com as transições da vida, vendo a morte como a incapacidade de permanecer vivo, e o envelhecimento como a impossibilidade de permanecer jovem.

2. Atividades Físicas

a) O movimento constante do corpo era importante e necessário em função das atividades realizadas.

b) Pode-se dizer que a atividade física fazia parte do cotidiano como uma forma de sobrevivência. Em nossa realidade, somos obrigados a compensar a falta de atividade física no cotidiano realizando exercícios físicos em parques, academias ou em nossa própria residência.

c) Aprendemos com esses povos que não existe atividade física mágica, mas sim movimentar o corpo. Síndrome do desuso. O que não é usado, atrofia.

d) O importante é realizar os três tipos de exercícios físicos: cardiopulmonar, neuromuscular e de flexibilidade.

3. Alimentação

a) Os homens comiam menos de 2.000 calorias por dia.

b) Baixo consumo de alimentos de origem animal.

c) Nada de alimentos processados. Em nosso caso, evitar o alimento processado é quase impossível, mas podemos aprender a controlá-los.

d) Proteínas e gorduras, em sua maioria de origem vegetal.

e) Consumo de frutas entre as refeições.

f) Os homens comiam frutas da região e da estação. Precisamos parar de buscar frutas milagrosas. As frutas da estação geralmente estarão na promoção.

g) Precisamos parar de ver a comida como um entretenimento, uma distração — compensação para a falta de emoção e de sentimento em outras áreas de nossa vida. Alimento deve nutrir.

h) A principal bebida era a água; bebidas alcoólicas eram consumidas com moderação.

A equação básica aprendida com as pessoas mais saudáveis do mundo é a seguinte:

$$SAÚDE = RELAÇÕES HUMANAS^2 + ATIVIDADE FÍSICA + ALIMENTAÇÃO.$$

“Relações humanas” estão ao quadrado para enfatizar seu peso e importância, pois elas conseguem equilibrar essa equação mesmo que outras variáveis estejam baixas.

As relações humanas englobam todas as interações que você faz com os mundos físico, espiritual e mental.

No mundo físico você se relaciona com a sociedade, família, amigos e meio ambiente; no mundo espiritual, com a religião, com Deus; no mundo mental, com o autoconhecimento.

Por essas razões, se a variável das relações humanas não estiver bem, recairá um peso muito grande sobre a equação da saúde, e as outras variáveis dificilmente conseguirão equilibrá-la. Por outro lado,

se a primeira variável estiver bem (e nem precisa estar muito bem), a equação da saúde pode ser facilmente equilibrada pelas outras duas variáveis.

Para garantir o controle das variáveis atividade física e alimentação, vamos usar a Roda da Saúde.

A Roda da Saúde funciona através de duas variáveis da equação da saúde:

1. Atividade Física
2. Alimentação

Nela se encontram o que chamamos de BIOINDICADORES, uma forma simples e fácil de quantificar a saúde. Sabemos que algumas pessoas podem ler esse programa e querer acrescentar mais indicadores, mas lembre-se: o objetivo é simplificar e não fazer como vemos muitas vezes hoje — muita informação e pouca objetividade quando o assunto é saúde. Aprendemos com os centenários que viver com saúde é muito mais simples do que podemos imaginar; 80% do que é necessário estão em nossas mãos, e os outros 20% nos foram repassados por nossos pais. A genética é um fator duplamente importante, pois inspira uma responsabilidade com a herança que pretendemos deixar. Se você não se importa em cuidar da sua saúde por você, cuide por seus filhos.

Neste trabalho conseguimos organizar e trilhar um mapa da saúde que guiará você em busca da saúde perfeita.

O Sistema Bodytrainer

O Sistema Bodytrainer é uma ferramenta de apoio para começar o programa Roda da Saúde. Serve para o aluno e para o treinador confirmarem seus treinos, acompanharem seus indicadores, inserirem suas avaliações e reavaliações, ou seja, registrarem seus resultados. Esse sistema se encontra totalmente on-line, podendo ser acessado em qualquer lugar onde haja conexão com a internet.

O livre acesso do aluno ao Sistema Bodytrainer permite que ele tenha total controle e conhecimento dos seus treinos e resultados. Caso não esteja satisfeito, poderá, a qualquer momento, levar seu programa de treinamento para outro profissional de saúde e até mesmo trocar de treinador, sem perder toda a trajetória de treinamento realizada até aquele momento. Com isso, seu novo treinador ficará a par de tudo realizado até então, desde sua primeira avaliação a sua condição atual, e poderá elaborar uma nova estratégia.

São muitas as versões, atualmente, a respeito de como controlar seu peso corporal. Atividades são jogadas no mercado com a proposta de resultados rápidos e tentando se diferenciarem de outros métodos. Aparelhos modernos com alta tecnologia são lançados a todo o momento para que clientes tenham mais motivação, conforto e segurança em sua prática. Porém, independentemente do método, aparelho ou aula utilizados para alcançar seus objetivos, todos seguem um único princípio para oferecer os resultados a seus clientes.

O aumento da prática regular de exercício gera maior dispêndio energético do corpo para realizar a atividade em si. Com isso, gasta-se mais calorias do que a pessoa estava acostumada a gastar; por consequência, ela vai emagrecer.

Exemplo: o aluno está treinando em uma academia e não consegue emagrecer. Começa uma nova aula na academia, ele a faz e logo em seguida emagrece. Ele naturalmente pensa: “Nossa, essa aula é demais!”. O mérito não é da aula em si, mas sim do novo gasto calórico somado ao que ele estava tendo durante a semana. Poderia ser essa aula, alguns minutos a mais na esteira, um dia a mais de musculação, ciclismo no final de semana etc.

Resumindo, procure atividades que combinem com seu perfil e faça um diário a respeito delas no Bodytrainer para saber o quanto de calorias você está gastando por semana.

A metodologia Bodytrainer é simples, individualizada e realista, pois não mostra o que o aluno quer ver, mas o que ele efetivamente deve saber.

A zona alvo de resultados fica em torno de 1.000 a 3.000 calorias/semana.



Pergunta-chave: quando posso dizer que tenho controle da manutenção do meu peso e de minha saúde?

Para podermos concluir pela resposta correta, talvez tenhamos de formular e responder outras indagações intermediárias:

- a) *Conheço bem a quantidade de calorias ingeridas e gastas no cotidiano?*
- b) *Estão elas dentro dos valores e dos limites que deveriam estar?*
- c) *Quando algumas delas se desviam do comportamento que deveriam ter, eu tenho rápido conhecimento disso?*
- d) *Sou capaz de identificar rapidamente a razão do desvio?*
- e) *Tomo alguma atitude para corrigir esses desvios quando tenho condições de fazer isso?*

Controlar significa:

» **Conhecer a realidade (Roda da Saúde)**

- *Avaliação física e testes de aptidão física*
- *Avaliação nutricional*
- *Exames bioquímicos*

» **Compará-la com o que deveria ser**

- *Tabela de referência para avaliação e testes de aptidão física*

- *Tabela de referência para avaliação nutricional*
- *Tabela de referência para gasto semanal de calorias*
- *Tabela de referência para exames bioquímicos*

» **Tomar conhecimento rápido das divergências e suas origens**

- *Diário Bodytrainer*
- *Menu Metas*
- *Reavaliações*

» **Tomar atitudes para sua correção**

- *Conversa com seu treinador e/ou outros profissionais envolvidos*
- *Mudança de treino (se necessário)*
- *Outras estratégias*

Somente o bom uso do Bodytrainer para o controle de seu programa não é uma condição suficiente para garantia de seus resultados, MAS É NECESSÁRIA.

... O que não é definido não pode ser controlado.

... O que não é controlado não pode ser medido.

... O que não é medido não pode ser melhorado.

Quando pensamos em resultado, devemos ater-nos a nove perguntas importantes, as quais dirão se estamos preparados ou não para alcançarmos o objetivo desejado.

E, para garantir seu sucesso, o programa Roda da Saúde foi montado seguindo essas perguntas. Quais são elas?

1. OBJETIVO:
o que você quer?

2. EVIDÊNCIAS:
como você saberá se está tendo ou se obteve sucesso?

3. PONTOS ESPECÍFICOS:
quando, onde e com quem?

4. RECURSOS:
de que recursos você dispõe?

5. CONTROLE:
você pode iniciar e manter o resultado?

6. CUSTO OPORTUNIDADE:
quais são as consequências maiores?

7. IDENTIDADE:
esse resultado tem a ver com quem você é?

Como estruturar resultados

8. CRONOGRAMA:

como seus resultados se encaixam?

9. PLANO DE AÇÃO:

o que fazer a seguir?

1 – Objetivo:

o que você quer?

Resultados são expressos no positivo. Isso nada tem a ver com “pensamento positivo” ou com “positivo” no sentido de ser “bom para você”.

Aqui, positivo significa “direcionado para algo que você quer” em vez de “se afastar de algo que deseja evitar”.

Portanto, pergunte-se **“O que eu quero?”**, não **“O que não quero, ou desejo evitar?”**.

Por exemplo, perder peso e deixar de fumar são resultados negativos, que podem explicar em parte por que são difíceis de serem alcançados.

Você vai dizer:

“Quero ter uma vida saudável, longa e independente”.

Você não vai dizer:

“Não quero ficar doente, não quero morrer cedo e não quero meus filhos cuidando de mim”.

Entendeu a diferença?

Então, como você transforma um resultado negativo em um positivo? Perguntando: “O que eu quero em vez disso?” e “O que isso fará para mim?”.

2 – Evidências:

Como você saberá se está tendo ou se obteve sucesso?

Quando você estabelece um resultado, deve pensar em como medirá o progresso e com que grau de precisão.

Há dois tipos de evidências:

2.1 – Feedback à medida que você progride em direção ao resultado: como saberá se está no caminho certo?

Quando for feita a primeira Roda da Saúde saberemos que indicadores serão priorizados durante o programa para descobrir se estamos no caminho certo, como mencionado acima.

Controle de indicadores semanais:

- Gasto calórico semanal;
- Peso semanal;
- Circunferências corporais;
- Outros indicadores sugeridos por seu treinador.

2.2 – Evidência de ter alcançado o resultado: como saberá se o alcançou?

- Reavaliação dos testes de aptidão física e de saúde;
- Exames bioquímicos;
- Pontuação da Roda da Saúde.

3 – Pontos específicos: quando, onde e com quem?

- Onde você quer o resultado?
- Especificamente com quem?
- Quando você quer o resultado?

4 – Recursos: de que recursos você dispõe?

Relacione seus recursos.

Objetos: livro Roda da Saúde, equipamentos de ginástica em casa, academias, parques, condomínios e clubes. Objetos que nossos treinadores poderão utilizar em seu programa de saúde.

Pessoas: treinadores, familiares, amigos, conhecidos, colegas de trabalho, outros contatos. É importante ter pessoas que não deixem você se desviar de suas metas, que se importem com você e que queiram ajudá-lo.

Escreva o nome de 3 (três) a 5 (cinco) pessoas que podem ajudá-lo direta ou indiretamente em seu novo projeto de vida e passe-os para seu treinador entrar em contato a fim de mostrar como elas poderão ajudá-lo.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Modelos: nossos treinadores seguem o programa Roda da Saúde para servirem de exemplos. O material foi montado em cima de experiências de pessoas que viveram a vida aproveitando-a com saúde e muita disposição.

Qualidades Pessoais: há duas qualidades que são fundamentais para esse programa: DISCIPLINA e PERSEVERANÇA.

Dinheiro: o suficiente para começar e manter o programa. Os serviços iniciais são consulta, avaliação física e prescrição do programa, além do local de treinamento que, no caso de uma academia, tem o custo da mensalidade. Os valores-hora de cada treinador variam um pouco por região; por isso, aconselhamos que procure um treinador credenciado e negocie seu preço. Normalmente esse preço varia de R\$ 20,00 até R\$ 100,00 hora/trabalho.

5 – Controle:

você pode iniciar e manter o resultado?

Nesse momento é muito importante a utilização do Bodytrainer como ferramenta de controle. A alimentação dos dados no sistema diferencia as pessoas que estão envolvidas realmente no programa. Quando você tira um minuto do seu dia para inserir suas atividades no site, demonstra que está engajado em alcançar seus objetivos com o programa.

Isso vai facilitar o controle do seu treinador e, principalmente, vai mostrar para você o quanto realmente está se dedicando.

6 – Custo Oportunidade:

quais são as consequências maiores?

Esse ponto talvez seja o mais difícil, pois toda mudança gera consequências.

Tudo tem um “custo oportunidade”. Dispende tempo e esforço em uma coisa desvia recursos de outra.

É nesse momento que muitos desistem, pois não querem deixar o happy hour, umas horinhas a mais de sono, investimentos em ou-

tras prioridades, outros hobbies etc.

Você deve rever se realmente está preparado para mudar sua ecologia, pois todos a sua volta terão de se adaptar ao seu novo estilo de vida. Por isso pedimos os nomes de 3 (três) a 5 (cinco) pessoas que convivem com você, pois elas também serão afetadas por suas mudanças.

Se você deseja resultados diferentes do atual, precisa fazer ações diferentes das atuais.

Permita que as mudanças aconteçam devagar, pois nada deve ser radical.

7 – Identidade:

esse resultado tem a ver com quem você é?

Esse é um ponto muito importante, pois vemos as pessoas sendo muito incongruentes com relação a seus objetivos.

Exemplos: quer ter a saúde do oriental e viver como ocidental, quer ficar magra mas não quer deixar de comer, entre outros paradoxos.

Por isso enfatizamos que nossa saúde e nosso corpo refletem nosso estilo de vida.

8 – Cronograma:

como seus resultados se encaixam?

Como comentamos, as mudanças devem ser gradativas e nada radicais.

Da mesma forma como quando você resolve comer um elefante. Como você come um elefante? Um pedaço de cada vez.

Resultado grande, pergunte-se: “O que me impede de alcançar esse resultado?”.

Resultado pequeno, pergunte-se: “O que esse pequeno resultado faz por mim?”.

9 – Plano de ação:

o que fazer a seguir?

O programa Roda da Saúde!

Aliás, dica importante: confie em seu treinador! Ele está apto a orientá-lo no caminho mais correto.

E lembre-se: nem sempre o caminho mais rápido é o melhor.

Observe a história dos dois operários de construção. Para ambos foi perguntado o que estavam fazendo.

O primeiro disse: “**Estou assentando tijolos**”.

O segundo disse: “**Estou construindo um prédio maravilhoso**”.

Adivinhe qual dos dois estava motivado e trabalhava melhor???

» SONHOS

Alguns resultados são mais importantes que outros.

SONHOS têm as seguintes qualidades:

- São de longo prazo (de cinco a 30 anos);
- São metas claras, competidoras e de fácil compreensão;
- Conectam-se a sua identidade e a seus valores essenciais;
- Despertam fortes sentimentos a seu respeito.
Eles engajam suas emoções — você se sente bem quando pensa neles;
- Quando você os estabelece pela primeira vez, parecem impossíveis. Com o passar do tempo, começam a se manifestar e a parecer cada vez mais reais;
- Não envolvem sacrificar o momento presente por um futuro possível, por melhor que seja.

Capítulo 1 – Nossa filosofia



Vamos entender um pouco mais sobre a filosofia dos treinadores da saúde. Ela parte da ideia de que “a mudança é uma porta que se abre por dentro”. O ponto principal é esse:

Seu corpo e sua saúde refletem seu estilo de vida.

Essa é uma regra muito simples, que governa todo o nosso mundo, onde causa e condições geram efeitos e consequências. Mas o que está por trás desse estilo de vida que nos gera saúde? Nosso sangue!

Se seu sangue circula livremente por seu corpo, você é uma pessoa saudável. Ponto-final.

O conceito de ter a pontuação da **Roda da Saúde 100%** significa 100% de certeza que seu sangue circula livremente. Outra lição importante: o corpo busca o equilíbrio. Tende à **HOMEOSTASE**.

Exemplos:

Na pessoa hipertensa, o corpo quer fazer o sangue circular, mas seus vasos não o deixam circular livremente (por diversos motivos) e, conseqüentemente, a pressão dentro dos vasos aumenta.

Na pessoa diabética, o sangue fica com baixa qualidade, rico em açúcar (glicose) que o corpo tenta diminuir produzindo mais insulina do que está acostumado, o que acaba sobrecarregando o pâncreas e aumentando a resistência à insulina no músculo.

No caso das doenças autoimunes, o sistema imunológico, sem querer, acaba fazendo o “fogo amigo”, ou seja, atacando o próprio corpo.

E dessa mesma forma o corpo reage em outras diversas situações, sob variadas doenças. É a guerra do corpo contra si mesmo na busca pelo equilíbrio. Em uma guerra, independentemente do resultado, sempre haverá baixas em ambos os lados (vitorioso ou perdedor); por isso, controle a guerra interna que ocorre todos os dias em você e busque a “paz sanguínea”. Você certamente estará menos propício a ficar doente.

Por favor, quero que entenda! O corpo é uma máquina perfeita e nunca faz nada para prejudicá-lo. Simplesmente está tentando manter a HOMEOSTASE. Você pode até julgar mal suas ações, mas eram as únicas de que ele dispunha para tentar ajudá-lo, já que você não coopera com ele.

A variável da alimentação vai dar qualidade a esse sangue e a da atividade física vai fazer a distribuição correta desse sangue para garantir que alcance todos os pontos do corpo.

Já a variável das relações humanas, que não tem como ser quantificada na Roda da Saúde, vai garantir a eficiência de seu funcionamento.

Outra forma de analisar essa quebra da HOMEOSTASE ocorre quando o corpo não consegue combater o excesso de radicais livres, gerando o que chamamos de estresse oxidativo. O equilíbrio entre os radicais livres, antioxidantes, sistemas de defesa e reparos são sobrepujados.

Uma lenta corrosão tem início em nosso corpo e, como um ponto fraco no metal, a parte que ceder primeiro determinará o tipo de doença degenerativa que poderemos desenvolver.

A melhor defesa contra o desenvolvimento de doenças degenerativas crônicas ou doenças da interrupção do fluxo sanguíneo é proporcionada por nosso próprio corpo, não pelas drogas.

Quando esse sangue de qualidade, que tem nutrientes, agentes antioxidantes e defensores do corpo, não supre e não chega com força

a uma determinada região do corpo, esse local pode ser afetado pelo estresse oxidativo e, com isso, desenvolver algumas doenças.

Exemplo de regiões e seus efeitos:

- *Coração – Infarto;*
- *Cérebro – AVC, Parkinson, Alzheimer e Esclerose Múltipla;*
- *Ossos – Artrite, Osteoporose;*
- *Músculos – Fibromialgia;*
- *DNA – Câncer;*
- *Olhos – Degeneração Macular.*

O estresse oxidativo, por sua vez, possui diferentes causas:

- *Exercícios intensos;*
- *Estresse excessivo;*
- *Tabagismo;*
- *Poluição do ar, alimentação e água;*
- *Luz ultravioleta;*
- *Medicamentos;*
- *Radiação.*

Uma divisão interessante mostra como as doenças que mais temos atualmente podem ser relacionadas ao crescimento e à adaptação do nosso estilo de vida com a da sociedade em geral, ou seja, as facilidades e as comodidades que podemos simplesmente comprar. Por isso foram divididas em dois tipos:

1. Doenças da Riqueza;

2. Doença da Pobreza.

Como os nomes ficaram um pouco pesados, os cientistas resolveram renomeá-las da seguinte forma:

1. Doenças da extravagância nutricional:

- a. Diabetes;*
- b. Doença cardíaca coronariana;*
- c. Obesidade;*
- d. Muitas formas de câncer.*

2. Doenças da inadequação nutricional e saneamento precário:

- a. Sarampo;*
- b. Tuberculose;*
- c. Diarreia;*
- d. Doenças respiratórias.*

Estar saudável é o estado normal do corpo. É o corpo em equilíbrio. Estar doente é a perda desse equilíbrio, significando que seu sangue está com problemas de qualidade e/ou distribuição.

É muito mais fácil acreditar que ter saúde é algo complicado porque o que vemos no mundo mostra isso. Sempre há uma enzima ou um gene novo descoberto que promete milagres. Em seguida é lançado um remédio que resolverá todos os seus problemas.

Até remédio para infidelidade masculina já está sendo lançado e, é claro, com fundamentos que nos convencerão de que isso é o “normal” para o homem novamente em razão de algum gene.

As pessoas não se preocupam tanto com prevenção, pois acreditam que as doenças virão de qualquer jeito.

Por que será?

Ser saudável não é tão lucrativo quanto ser doente?

E outro ponto importante: o ser humano não gosta de acreditar que errou em suas escolhas. Isso afeta suas crenças.

É mais fácil jogar a culpa nos outros, no mundo, na sociedade e na coitadinha da genética, que sempre leva a culpa quando o assunto é saúde.

“Entendi. O faço agora?”

Você tem dois caminhos a seguir:

1. PREVENÇÃO

Fazer o programa para garantir uma melhor qualidade de vida no futuro, longe das doenças e com disposição para aproveitar a vida por mais tempo sem depender de ninguém.

2. REVERSÃO E/OU CONTROLE

Você não está com a saúde que gostaria e se conscientizou de que o único responsável por isso é você. Por isso, está disposto a mudar e tentar reverter seu quadro de saúde, ou, se isso não for possível, pelo menos controlá-lo da melhor maneira. Quer buscar sempre uma vida mais longa, com disposição e independência.

Estudos mostram que se as pessoas continuarem prolongando a vida somente através da Medicina e não com um estilo de vida saudável, seus filhos passarão mais tempo cuidando de você do que você passou cuidando deles.

Resumindo: você deve seguir o programa para prevenir, reverter ou controlar seu quadro de saúde, pois o caminho é o mesmo para todos: garantir a Roda da Saúde perfeita.

Mas uma coisa deve ficar bem clara: não existe quadro de saúde que o impeça de fazer a Roda da Saúde; bastam pequenos ajustes feitos pelos treinadores, dependendo de cada caso.

No capítulo seguinte vamos explicar como nossas crenças foram formadas e como podemos mudá-las.



Capítulo 2 – Modelo de saúde

“Você é quem é e está onde está em razão do que lhe entrou na mente. Para mudar quem você é e o lugar onde está, mude o que entra em sua cabeça.”

Podemos transmitir os melhores conselhos do mundo para alguém, mas se ele não quiser segui-los, não valerão de nada. Então, antes de começar o programa, vamos entender como foi formado o modelo de saúde e como podemos mudá-lo.

O modelo de saúde se constitui fundamentalmente da informação ou programação que a pessoa recebeu no passado, sobretudo quando criança.

Quais foram as fontes primárias dessa programação ou condicionamento?

Para a maioria de nós, a lista inclui pais, irmãos, amigos, professores, líderes religiosos, ou seja, todas as pessoas que de certa maneira ganharam nosso respeito e atenção.

E como ocorre o condicionamento?

Ele se estabelece de três maneiras principais em todos os campos da vida, inclusive na saúde.

» Programação: o que você ouvia quando criança?

» Exemplo: o que você via quando era criança?

» Episódios específicos: que experiências você teve quando criança?

Se você não gosta de fazer exercícios, comer bem e ser sociável, a culpa não é inteiramente sua. Trata-se simplesmente do seu modelo de saúde.

Como podemos alterar isso?

Os quatro elementos-chave da mudança são:

- » *Conscientização*
- » *Entendimento*
- » *Dissociação*
- » *Recondicionamento*

Primeiro elemento-chave: **CONSCIENTIZAÇÃO.**

Você precisa se conscientizar de que as opiniões que você tem sobre atividade física, nutrição e relações humanas é fruto do que ouviu, viu e vivenciou desde criança. Se esses conceitos lhe trouxeram saúde como queria, parabéns; caso contrário, esteja disposto a mudá-los com nossa ajuda.

Segundo elemento-chave: **ENTENDIMENTO.**

Já que você se conscientizou de que precisa fazer algumas mudanças, você está apto a fazer o programa Roda da Saúde.

Terceiro e quarto elementos-chave: **DISSOCIAÇÃO e RECONDICIONAMENTO.**

Eles acontecerão com a execução do programa, mas para que esses novos hábitos se tornem parte do seu novo modelo de saúde, são necessárias apenas duas qualidades pessoais.

Essas qualidades foram observadas em comum entre as pessoas que serviram de base para os estudos. São elas:

1. DISCIPLINA

2. PERSEVERANÇA

Disciplina é a irmã gêmea da perseverança, que representa a capacidade de dar prosseguimento a determinadas ações que serão impactantes para você conquistar seus objetivos mais nobres.

Obrigado por ter dedicado um tempo a essa leitura. Isso demonstra o quanto você está interessado em dar um novo rumo a sua saúde. Enfatizamos novamente a importância de confiar nos conceitos que serão apresentados, além da importância de, no mínimo pelos próximos três meses, seguir corretamente o programa.

*“As pessoas não crescem e vão ficando velhas.
É quando param de crescer que se tornam velhas.”*

Oração do Aluno Bodytrainer:

“Se busco saúde em minha vida, devo buscar a paz sanguínea em meu corpo através da interação harmônica com o mundo, com as pessoas e, principalmente, comigo mesmo. Sei que minha saúde depende apenas de mim. Agradeço aos meus treinadores que me ensinam e me ajudam a treinar bem, a me alimentar bem e a me sentir cada vez melhor. De agora em diante, assumo as rédeas de minha saúde. Obrigado”.

Capítulo 3 – Entendendo a Roda da Saúde



A Roda da Saúde nasceu do princípio de que, se seu sangue circula livremente por seu corpo, você é uma pessoa saudável. Ela simboliza uma visão do seu vaso sanguíneo visto de frente.

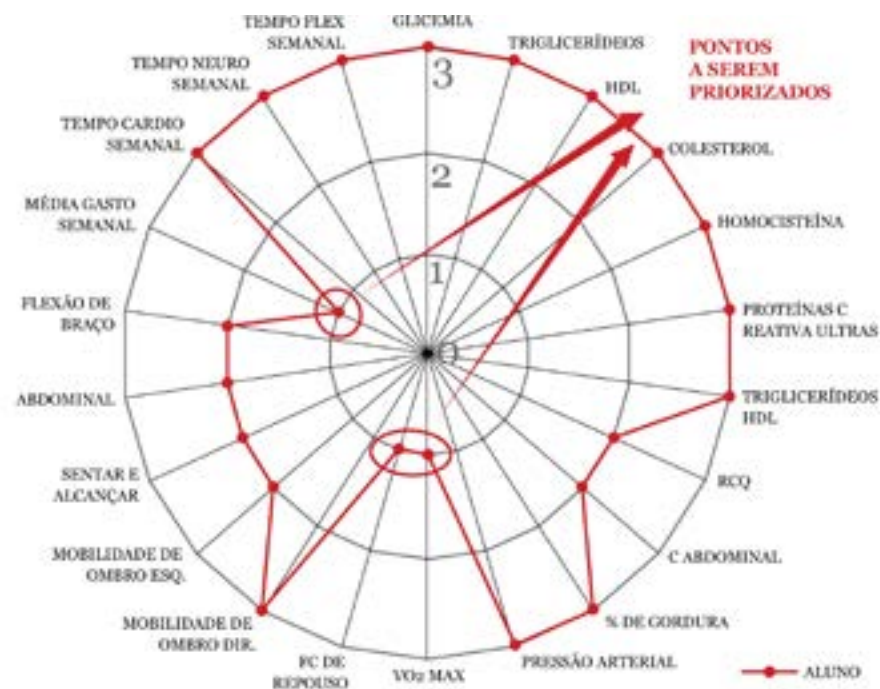
A Roda é composta por 22 bioindicadores classificados pela pontuação de 1 (um) a 3 (três). A pontuação 3 (três) é o objetivo a ser alcançado em cada indicador, que somados gerarão uma pontuação máxima de 66. Esses bioindicadores são divididos em duas categorias.

1. Bioindicadores estáticos

- » Bioquímicos;
- » Composição corporal;
- » Aptidão cardiopulmonar;
- » Aptidão de flexibilidade;
- » Aptidão neuromuscular.

2. Bioindicadores dinâmicos

- » Gasto calórico médio semanal;
- » Tempo de atividades cardiopulmonares;
- » Tempo de atividades de flexibilidade;
- » Tempo de atividades neuromusculares.



Os indicadores na pontuação 1 (um), ou seja, mais próximos ao centro, deverão ser prioridades no programa. Lembre-se de que nossa meta é a pontuação 3 (três).

Objetivo do programa: chegar à Roda perfeita, ou seja, somar os 66 pontos.

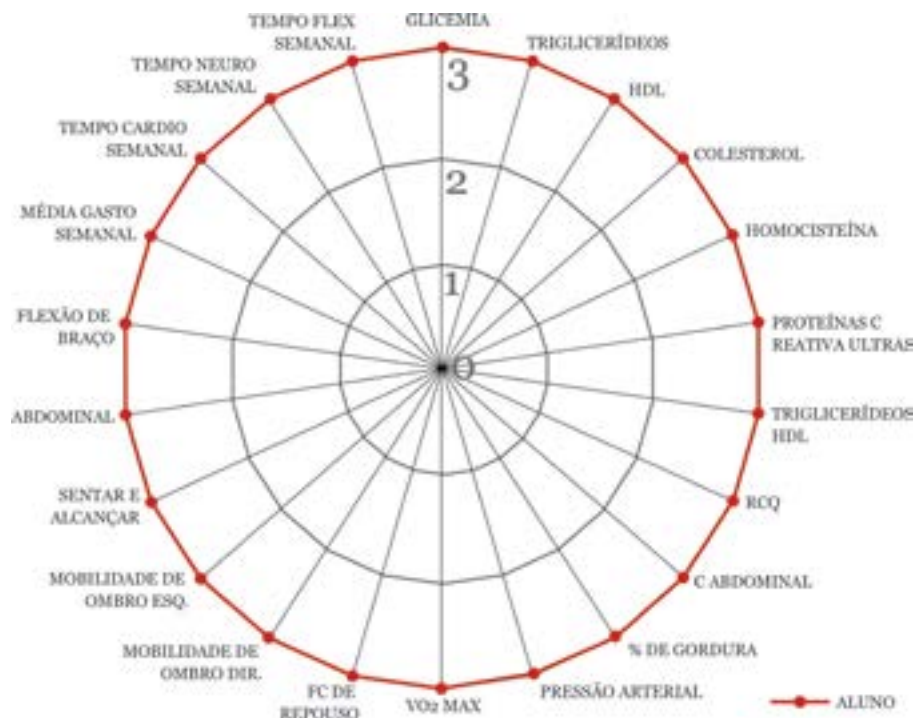


Tabela que resume de forma simples e direta o que cada bioindicador representa:

BIOINDICADORES	O QUE REPRESENTAM
Bioquímicos	Quantidade e qualidade nutricionais
Composição corporal	Balanco calórico
Aptidão cardiopulmonar	Condicionamento geral
Aptidão de flexibilidade	Mobilidade articular
Aptidão neuromuscular	Força e resistência musculares
Gasto calórico médio de atividade física	Quantidade de atividade física
Tempo por aptidão física (neuro, cardio e flexi)	Qualidade da atividade física

BIOINDICADORES BIOQUÍMICOS	O QUE REPRESENTAM
Glicemia	Quantidade e qualidade de carboidratos
Colesterol	Quantidade e qualidade de gordura
Triglicerídeos	Quantidade e qualidade de proteína animal
HDL	
Homocisteína	
Proteína C - Reativa	Hiperatividade do sistema imunológico
Triglicerídeos/HDL	Indicador da síndrome metabólica

O objetivo da Roda da Saúde é garantir o fluxo de sangue livre, o sistema imunológico forte, o sistema locomotor funcional e uma composição corporal saudável (ou seja, não dar ênfase aos parâmetros estéticos).

Vamos comentar um pouco dos 22 bioindicadores da Roda da Saúde (BIOS):

1. Glicemia;
2. Triglicerídeos;
3. Colesterol HDL;
4. Colesterol total;
5. Triglicerídeos/HDL;
6. Homocisteína;
7. PCR ultrasensível;
8. Relação cintura-quadril;
9. Circunferência abdominal;
10. Percentual de gordura;
11. Pressão arterial;
12. Frequência de repouso;
13. VO2 máximo;

14. Mobilidade do ombro direito;
15. Mobilidade do ombro esquerdo;
16. Sentar e alcançar;
17. Teste de abdominal;
18. Teste de flexão de braço;
19. Gasto calórico semanal médio;
20. Tempo cardiopulmonar semanal médio;
21. Tempo de flexibilidade semanal médio;
22. Tempo neuromuscular semanal médio.

Para garantir que o sangue circule livremente pelo corpo, devemos preservar bem as paredes internas das artérias, pois seu revestimento interno pode sofrer anormalidades como cortes ou fendas por causa da glicemia elevada (BIO 01), pressão arterial alta (BIO 11), triglicerídeos elevados (BIO 02) e homocisteína elevada (BIO 06).

Caso ocorram fendas ou cortes, o corpo toma suas medidas de urgência para fechá-las utilizando o colesterol como argamassa e o colesterol HDL (BIO 03) como uma espátula para retirar excesso. Porém, se houver grande quantidade de colesterol LDL e baixo nível de colesterol HDL, essa argamassa se acumula formando placas, as quais, por sua vez, provocam coágulos, desencadeando um processo inflamatório nas paredes internas das artérias e dificultando a livre circulação do sangue.

Os principais alimentos que causam a elevação do nível de colesterol sanguíneo (BIO 04) são os alimentos de origem animal, os bolos, os biscoitos, as margarinas e outros alimentos processados em razão do fato de possuírem alto teor de gorduras saturadas.

Ao mesmo tempo, os alimentos que reduzem o nível de colesterol são também muito conhecidos: soja, grãos integrais, hortaliças e frutas.

Em geral, uma maior ingestão de fibras (alimentos de origem vegetal) e de leguminosas (ervilhas e feijões) reduz o nível de colesterol

LDL no sangue.

A homocisteína (BIO 06) ganhou fama na década de 1970, mas foi mascarada pela indústria farmacêutica por muitos anos. Hoje, porém, surge com força total quando o assunto é saúde e longevidade. A homocisteína é um subproduto intermediário que produzimos quando nosso corpo metaboliza (quebra) um aminoácido essencial chamado metionina, que existe em grandes quantidades na carne bovina, nos ovos, no leite, no queijo, na farinha branca, em comida enlatada e em alimentos altamente processados.

Nosso corpo normalmente converte a homocisteína em cisteína ou a transforma novamente em metionina.

A cisteína e a metionina são produtos benignos, não sendo nocivos de maneira alguma. Mas as enzimas necessárias para romper a homocisteína em cisteína ou revertê-la em metionina precisam de ácido fólico, vitamina B12 e vitamina B6 para cumprirem sua função. Se tivermos deficiência de tais nutrientes, os níveis de homocisteína no sangue começarão a subir.

Devemos manter os níveis de homocisteína abaixo de 7 (sete). Caso estejam acima, das duas, uma: ou você está exagerando no consumo dos alimentos citados anteriormente ou consumindo poucos alimentos ricos em ácido fólico, vitamina B12 e vitamina B6.

Uma forma de controlar a inflamação é medindo os níveis de Proteína C-reativa (BIO 07) no sangue. Se o nível for alto, suas chances de ter uma doença cardíaca também são altas, pois qualquer inflamação mais significativa aumenta a inflamação dos vasos sanguíneos, o que acaba também servindo como um indicador de hiperatividade do sistema imunológico.

O nível elevado de Proteína C-reativa também pode indicar maior conteúdo calórico da alimentação, um sono não reparador (noites maldormidas) e atividades físicas intensas.

Seu nível de PCR deve se manter menor que 0,6. Esse teste mede

a inflamação arterial existente no momento. Ele funciona melhor do que o nível de colesterol para prever quem poderá desenvolver doenças do coração.

Outro bioindicador importante é a Glicemia (BIO 01), que controla a quantidade de glicose no sangue e que devemos manter abaixo de 100 mg/dl. A glicose é a principal fonte de energia do organismo, mas, quando em excesso, pode trazer várias complicações à saúde.

Vamos falar um pouco da síndrome metabólica ou resistência à insulina. Quando nosso açúcar sanguíneo cai, sentimos fome. Fazemos um lanche ou uma refeição completa, e o processo tem início mais uma vez. Depois de certo tempo, a liberação de insulina já foi superestimulada com tanta frequência que nosso corpo se torna simplesmente menos sensível a ela. A insulina é basicamente um hormônio de armazenamento, e conduz o açúcar até as células onde ele será utilizado ou armazenado como gordura.

Para que o corpo controle os níveis de açúcar no sangue, o pâncreas deve produzir níveis maiores de insulina. São esses níveis elevados de insulina que causam as destrutivas mudanças metabólicas associadas à síndrome metabólica.

Se dividirmos o nível de triglicérides pelo do colesterol HDL, a proporção obtida será o indicador do desenvolvimento ou não da síndrome metabólica. Se essa proporção for maior do que 2 (dois), você pode estar começando a desenvolver a síndrome metabólica. Além disso, se você notar que sua pressão sanguínea ou sua cintura está aumentando, é ainda mais provável que esteja desenvolvendo um grave caso de síndrome metabólica.

A resistência à insulina (síndrome metabólica) causa obesidade central, e não o contrário. Na verdade, a obesidade é um dos principais aspectos dessa síndrome.

A base da dieta deve ser composta por carboidratos de baixo nível glicêmico, enquanto os alimentos de alto nível glicêmico (pão

branco, farinha branca, massas, arroz e batata) deveriam pertencer ao topo da pirâmide, ao lado dos doces. O índice glicêmico é considerado baixo se for menor do que 50; a glicose tem um índice de 100.

Comendo dessa forma, em vez de estimular a liberação de insulina, estimula-se a do hormônio oposto, chamado glucagon. O glucagon utiliza a gordura, reduz a pressão sanguínea, diminui o nível de triglicérides e de colesterol LDL e eleva o de colesterol HDL. Isso é comer para controle hormonal, e não para controle das calorias. Você está consumindo uma dieta saudável com o efeito colateral do emagrecimento.

Veremos agora os bioindicadores de controle dos movimentos: ossos, articulações e músculos. Você não conseguirá se mover adequadamente se seus ossos, articulações e músculos não estiverem funcionando bem.

Um ponto limitante para a qualidade dos movimentos é a composição corporal. Não devemos somente pensar na composição corporal vinculada à estética. Reduzir a quantidade de tecido adiposo, principal local de estocagem de toxinas cancerígenas no corpo humano, é o primeiro método de “desintoxicação” do corpo.

Vamos utilizar o percentual de gordura (BIO 10), a relação cintura-quadril (BIO 08) e a circunferência do abdome (BIO 09) como os bioindicadores de composição corporal.

As atividades físicas que as pessoas mais fazem são as cardio-pulmonares, mais conhecidas como atividades aeróbicas. Elas têm a função de garantir o bom funcionamento, como a própria palavra sugere, do coração e do pulmão. Não é à toa que as pessoas queiram fazer principalmente essas atividades, pois fazem seu coração bater mais forte e, conseqüentemente, fazem o sangue circular mais rápido pelo corpo, gerando maior sensação de bem-estar.

Para controlar a eficiência desse coração e a capacidade do pulmão de trazer mais oxigênio para o corpo e para nosso sangue, vamos

utilizar os bioindicadores de VO2 máximo (BIO 13), frequência de repouso (BIO 12) e pressão arterial (BIO 11).

Para levar seu coração para todos os lados, suas engrenagens devem estar em dia, e a melhor maneira de fazê-las funcionar bem é não deixá-las pararem. Engrenagem parada enferruja. O bom funcionamento das engrenagens será medido pelos bioindicadores de flexibilidade e neuromuscular.

“Não adianta ter o coração de uma atleta e o cérebro de um gênio se você não consegue ir ao banheiro sozinho.”

As articulações têm uma função simples: ligam um osso a outro, permitindo-nos movimentar os pontos de conexão (as engrenagens). Feitas de ligamentos e cartilagem, elas devem ser bem lubrificadas, para que o corpo se mexa suavemente.

Todas elas também devem equilibrar duas forças opostas: estabilidade versus mobilidade. As articulações do joelho, do quadril e dos ombros são as mais importantes do corpo e possuem características diferentes, a fim de personalizarem o relacionamento entre estabilidade e mobilidade.

A articulação do ombro é a mais móvel de todas as existentes no corpo humano, e a articulação do quadril é a mais estável, pois precisa carregar você para todos os lados. Por esses motivos vamos utilizar os bioindicadores de flexibilidade: o teste de mobilidade do ombro direito (BIO 14), o teste de mobilidade do ombro esquerdo (BIO 15) e o teste de sentar e alcançar (BIO 16) para quadril e posteriores, necessitando somente de uma fita métrica e uma régua de 30 cm.

Quando os músculos são forçados durante o treinamento neuromuscular, eles estimulam os ossos a aumentar sua densidade e se

fortalecem. Não é preciso trabalhá-los como atletas, nem como as pessoas que vão às academias mais preocupadas com a estética de seus músculos, mas simplesmente garantir alguma forma de resistência por halteres, elásticos, aparelhos ou pelo próprio corpo, executando movimentos de empurrar e puxar. Se você não fizer esse tipo de exercício, perderá 5% de massa muscular a cada 10 anos depois dos 30 anos.

Como bioindicadores neuromusculares, utilizaremos teste de abdominal (BIO 17) e teste de flexão de braço (BIO 18), pois são conhecidos e de fácil aplicação.

Até o momento foram comentados os bioindicadores estáticos, pois são os indicadores avaliados antes e depois do programa. Para garantir a continuidade e o sucesso do programa, precisamos incorporar também os indicadores dinâmicos, responsáveis por mostrar se você está ou não no caminho certo para alcançar seus objetivos. Os indicadores dinâmicos serão os principais responsáveis por mudar os indicadores estáticos.

Não há o que se discutir quanto aos benefícios da prática de atividades físicas. Exercícios parecem até um remédio milagroso; independentemente da doença, todo o mundo indica atividade física para melhorar. Por que será? Lembre-se do sangue! A atividade física ajuda a garantir uma melhor circulação de nosso sangue.

Vemos muitos comentários sobre pessoas que praticam atividades físicas e desenvolvem doenças, pois nessa hora o sedentário adora falar de boca cheia para justificar sua situação. Como na alimentação existem algumas regrinhas, não basta simplesmente caminhar todo dia, como muitas pessoas fazem, e pronto, a saúde virá.

Quando falamos em saúde, precisamos fazer os três tipos de exercícios físicos: cardiopulmonar, neuromuscular e de flexibilidade, tudo sob uma quantidade mínima por semana que você definirá com seu treinador (por isso falamos que a saúde reflete seu estilo de vida).

Para as pessoas saudáveis é natural se exercitar, mas quem ainda não adquiriu esse hábito deve fazer um esforço um pouco maior. Por essa razão, vamos utilizar os bioindicadores dinâmicos para controlar a quantidade através do gasto calórico semanal (BIO 19) e a qualidade com o tempo semanal das atividades cardiopulmonares (BIO 20), de flexibilidade (BIO 21) e neuromusculares (BIO 22).

Capítulo 4 – Atividade física



Por que fazemos atividade física? Para garantir a integridade de todos os movimentos do corpo e fazer o sangue circular com mais facilidade. Esses movimentos são realizados por 10 articulações e seus 39 movimentos:

ARTICULAÇÃO	MOVIMENTO
Cintura Peitoral	Retração
Cintura Peitoral	Protração
Cintura Peitoral	Elevação
Cintura Peitoral	Rotação Lateral
Cintura Peitoral	Rotação Medial
Ombro	Flexão
Ombro	Extensão
Ombro	Abdução
Ombro	Adução

ARTICULAÇÃO	MOVIMENTO
Ombro	Rotação Medial
Ombro	Rotação Lateral
Cotovelo	Flexão
Cotovelo	Extensão
Antebraço	Pronação
Antebraço	Supinação
Punho	Extensão
Punho	Flexão
Quadril	Flexão
Quadril	Extensão
Quadril	Abdução
Quadril	Adução
Quadril	Rotação Lateral
Quadril	Rotação Medial
Joelho	Flexão
Joelho	Extensão
Joelho	Rotação Lateral
Joelho	Rotação Medial
Tornozelo	Flexão Dorsal
Tornozelo	Flexão Dorsal
Tornozelo	Inversão
Tornozelo	Eversão
Tronco	Flexão
Tronco	Extensão
Tronco	Flexão Lateral
Tronco	Rotação
Coluna Cervical	Flexão
Coluna Cervical	Extensão
Coluna Cervical	Flexão Lateral
Coluna Cervical	Rotação

Como ocorre na alimentação, as pessoas gostam de procurar atividades mágicas.

O que é melhor: caminhada ou corrida? Musculação ou pilates? Natação ou ciclismo?

Não é a atividade que você deve procurar, mas qual das 10 articulações e seus 39 movimentos estão, grosso modo, mais “fracos” ou “travados”. Lógico que algumas atividades emprestam mais ênfase do que outras a determinadas regiões do corpo, por isso elas são “milagrosas” para algumas pessoas e para outras não. Antes de acreditar em atividades mágicas, saiba onde estão seus elos mais fracos e torne-os mais fortes.

Em suma, garanta que todas essas articulações e seus respectivos movimentos estejam trabalhando constantemente. Independentemente de qual atividade você escolheu, ou seja, se seu ombro vai mexer fazendo ioga, boxe, vôlei ou natação, não importa. Todas as atividades são excelentes, contanto que você preste atenção em trabalhar seus elos mais fracos e encontre a atividade de acordo com sua personalidade, não por promessas da mídia e conselhos de amigos.

Mas como descobrir seus elos mais fracos?

Procure um treinador e faça os testes das três aptidões físicas voltadas à saúde:

1. *Cardiopulmonar;*
2. *Neuromuscular;*
3. *Flexibilidade.*

No esporte, acrescentamos mais cinco aptidões:

1. *Potência;*
2. *Velocidade;*
3. *Coordenação;*
4. *Equilíbrio;*

5. *Agilidade.*

A base do nosso programa é a saúde. Por isso, vamos dar ênfase somente às três primeiras aptidões (cardio, neuro e flexi).

Seguindo esse raciocínio, já aprendemos mais uma lição: faça os três tipos de exercícios!

Quando começar um programa de atividade física, você deve prestar muita atenção se está realizando os três tipos principais de exercícios físicos voltados à saúde.

Reforçando: quais são esses exercícios?

1. *Cardiopulmonar;*
2. *Neuromuscular;*
3. *Flexibilidade.*

Um depende do outro, completam-se, não pode viver sem o outro e não pode substituir o outro. É muito importante que isso seja compreendido.

Se você caminha todos os dias, seu coração deve estar muito feliz. Seus músculos e ossos, por outro lado, nem tanto. À medida que vamos envelhecendo, as atividades neuromusculares vão ganhando importância para prevenir as perdas muscular e óssea que são naturais da idade.

Exemplos de atividades:

» **Cardiopulmonar:** caminhar, correr, nadar, dançar etc.

Todas as atividades em que você sinta seu coração bater mais forte e sua respiração trabalhar um pouco mais.

» **Neuromuscular:** musculação, pilates, movimentos da ioga, exercícios funcionais etc. Todo e qualquer tipo de exercício em que você sinta o trabalho de resistência e de força em seus músculos.

» **Flexibilidade:** alongamentos, ou seja, todos os exercícios que fazem você sentir os limites de suas articulações e músculos, dando aquela sensação de queimação quando esse limite é alcançado.

Dependendo do objetivo do programa, você pode ficar mais tempo em um do que nos outros, mas nunca poderá ficar sem fazer algum. Regra de ouro!

Outro ponto muito importante é a síndrome do desuso, ou seja: o que não se usa, atrofia-se.

De nada adianta trabalhar uma região por um período e, depois que o objetivo for alcançado, parar. O corpo, nesse ponto, não é sentimental com relação aos seus motivos, se são relevantes ou não.

Parou, perdeu!

Você pode reduzir, mas nunca pare!

Em razão disso, no programa, costumamos usar a seguinte expressão: NÃO ZERE A SEMANA, ou seja, é preciso ter algum gasto calórico durante a semana.

O trabalho número 1 dos nossos treinadores é não deixar você zerar a semana.

O trabalho número 2 é que, nesse gasto semanal, deve existir um representante de cada grupo de exercícios físicos (cardio, neuro e flexi).

E o trabalho número 3 garante que a média de gasto semanal esteja no mínimo em 1.000 calorias, isso em um período mínimo de três meses.

O ideal é que, no final das 52 semanas de um ano, seu Bodytrainer esteja com o gasto calórico médio de:

> ou = 1.500 calorias semanais para mulheres;

> ou = 2.000 calorias semanais para homens.

E que os três tipos de exercícios físicos estejam envolvidos, participando desse gasto.

» Compreendendo o menu principal e seus gráficos



Como aprendemos com os povos mais longevos do mundo, não importa o que você faça de atividades, mas que faça atividades. Os povos plantavam, cultivavam, criavam animais etc. Nós precisamos ir a parques, academias ou fazer atividades em casa mesmo, pois nossas ocupações profissionais na maioria das vezes não exigem esforços físicos.

Por isso o Bodytrainer defende a prática de diferentes atividades físicas e que você as registre no seu diário de atividades, para que possamos acompanhá-lo e orientá-lo com mais qualidade.

Lembre-se: essas atividades físicas devem ser compostas, em sua maioria, de intensidades moderadas para evitar produção excessiva de radicais livres (ESTRESSE OXIDATIVO).

Outra lição: procure manter um ritmo dividido em 80% de atividades moderadas e 20% de atividades mais intensas. Seu corpo também deve estar acostumado a fortes emoções de vez em quando...

» Seguindo esse princípio

No Bodytrainer enfatizamos o tempo das atividades, não sua intensidade. Deixe isso para os atletas profissionais.

Quais as características do programa?

- **Flexibilidade:** estimula a prática de diferentes atividades físicas, gerando conscientização de uma vida mais ativa e saudável;

- **Interatividade:** utiliza a internet para registrar suas atividades e outras informações, facilitando o acompanhamento e a comunicação entre você e seus treinadores;

• *Controle: disponibiliza informações importantes para você e seu treinador ajustarem seu programa de treinamento.*

- 1 Representam o total de calorias ou, se quisermos uma analogia empresarial, o total de receitas que você programou receber em um determinado período, seja um trimestre, um semestre ou um ano inteiro.
- 2 Demonstram o que você realmente está gastando por semana e realizam uma média desse gasto. O importante é manter uma média que fique entre 1.000 e 3.000 calorias (para a maioria de pessoas). O mais indicado é que fique em 1.500 para mulheres e em 2.000 para os homens.
- 3 Mantêm um controle sobre os gastos diários do seu programa. O recomendado é que não haja intervalo maior do que 48 horas entre suas atividades. O sonho é ter algum gasto calórico todo dia e gerar o gasto programado durante a semana.
- 4 Fazem o registro do peso corporal. Você escolhe um dia ou dois, no máximo, para registrar seu peso; de preferência, sempre no mesmo horário do dia.
- 5 Ajudam a sustentar a qualidade do treino. Os primeiros gráficos demonstram a quantidade de treino realizado. O recomendado, não custa lembrar, é estar entre 1.000 e 3.000 calorias semanais. O mais importante, contudo, é validar esses gastos com o fator qualidade, o qual alcançamos através de uma equação que leva em conta os minutos divididos por tipos

de atividades físicas. Essas atividades, por sua vez, são divididas em:

a. *Atividades de flexibilidade (flex):*

- Melhoram a circulação, aumentam a amplitude dos movimentos e proporcionam mais consciência corporal;
- Devem estar sempre presentes quando realizadas as atividades de neuro e de cardio;
- O ideal é separar dois dias por semana em sessões de 30 a 60 minutos.

b. *Atividades neuromusculares (neuro):*

- Melhoram a densidade dos ossos e aumentam a força muscular, o equilíbrio e a boa forma geral;
- Podem ser ainda mais importantes para os idosos do que para os adolescentes;
- O mínimo recomendado para a saúde seria a soma de 30 minutos semanais, ou seja, três sessões de 10 minutos ou duas de 15 minutos.

c. *Atividades cardiopulmonares (cardio):*

- São particularmente recomendadas para conservar o coração, os pulmões e o cérebro;
- Correspondem à maior parte das atividades realizadas. Seu gasto é maior e geram nas pessoas maior sensação de prazer.

- 6 Demonstram o quanto você já realizou comparado com o

quanto programou realizar. Esse gráfico possui um sistema de cores que muda dependendo se suas metas estão viáveis ou não.

7 Demonstram também os dias que se passaram com o total de dias do programa.

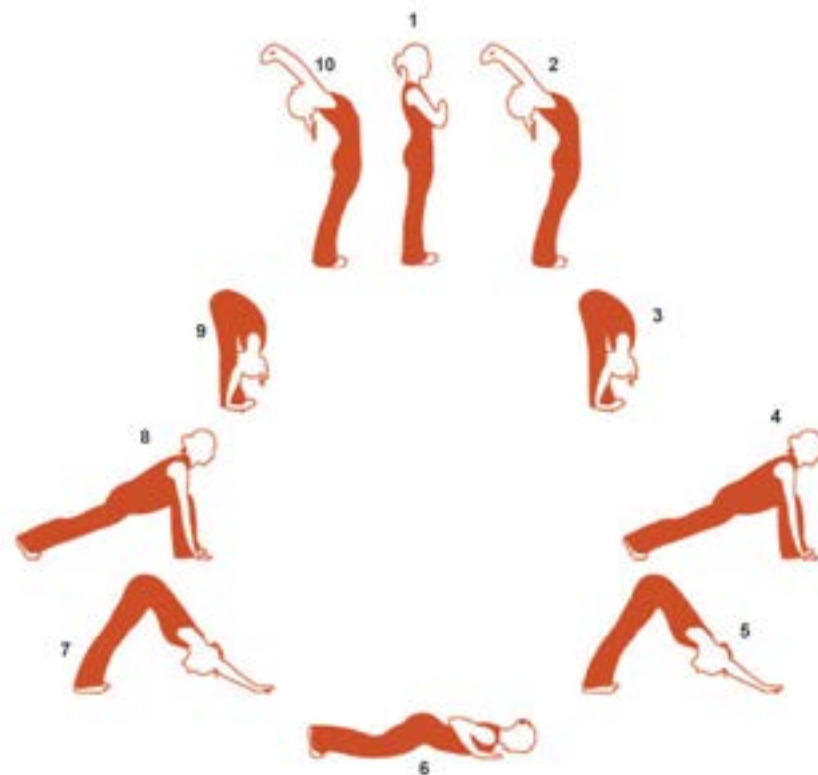
8 Disponibilizam quatro informações importantes:

- Sua meta atual: a média de gasto que está sendo realizado;
- Sua meta programada: a média que espera realizar;
- Sua meta futura: o que você deve manter comparado à meta atual para alcançar sua meta programada;
- Seus gastos semanais realizados.

No começo do capítulo, comentamos sobre a importância de manter a integridade das 10 principais articulações e de seus 39 movimentos.

Uma forma bem interessante de testar se essas articulações estão em dia é a realização perfeita de uma sequência de ioga chamada “Saudação ao Sol”.

A dificuldade encontrada na sequência determinará a região do corpo que necessita de mais atenção. Lembrando que nossos treinadores ajudarão você a identificar seus elos mais fracos.



Capítulo 5 – Alimentação



Afinal de contas, por que nos alimentamos? E por que é tão importante que nos alimentemos bem?

Basicamente, a alimentação nos ajuda a garantir a qualidade do sangue que circula livremente por nosso corpo.

Quando falamos em saúde, a quantidade da alimentação é tão importante quanto a qualidade.

» Lição nº 1: coma menos para viver mais!

Não entenda que você deva negligenciar a qualidade da alimentação. Para garantir que isso não aconteça, vamos passar alguns macetes práticos.

O conceito de “pouco” é muito subjetivo, pois o que parece pouca comida para alguns é muita comida para outros. Vamos usar o que chamamos simplesmente de “matemática da nutrição”:

- 1 g de carboidrato – 4 kcal
- 1 g de proteína – 4 kcal
- 1 g de gordura – 9 kcal
- 1 g de álcool – 7 kcal

Reúna sua família a vá almoçar em um restaurante de comida por quilo. Anote quanto cada um comeu em gramas.

Em um mundo hipotético, vamos considerar que esse prato não tenha gordura e você não tomou uma cervejinha, isso para não utili-

zarmos os valores 9 (nove) da gordura e 7 (sete) do álcool como multiplicadores de calorias.

Utilizando apenas carboidratos e proteínas como base dessa refeição, e considerando que o peso médio consumido é de 500 gramas, temos o seguinte: 500 gramas x 4 kcal = 2.000 calorias.

Veja como é importante o controle da quantidade de suas refeições, lembrando que, nesse caso, excluimos as gorduras como forma de ilustração para facilitar a compreensão, pois no dia a dia ela estará presente no seu prato.

E agora: você se alimenta pouco ou muito?

Assim como ocorre com os exercícios físicos, não se deve buscar atividades mágicas e sim aquelas que garantam a integridade de todos os movimentos básicos do corpo. Na alimentação, devemos comer os alimentos de todos os principais grupos alimentares na semana, assim como nos exercícios.

Não se preocupe se você está comendo quantidade mínima de nutrientes (carboidratos, gorduras e proteínas), micronutrientes (vitaminas e minerais) e fibras alimentares, mas sim se está comendo e variando os alimentos dentro de cada grupo. Com isso, certamente você terá a quantidade ideal de nutrientes.

» Lição nº 2: esqueça alimentos e dietas milagrosos.

Dietas milagrosas, alimentos prometendo resultados impressionantes em pouquíssimo tempo... Quantas vezes já não vimos anúncios assim, seja na televisão ou em cartazes, mas sobretudo na internet? Não acredite em promessas desse tipo. Quando você se deparar com anúncios assim, lembre-se: é apenas alguém tentando ficar rico a sua custa. Não existem atalhos quando o assunto é saúde, o que existe é programação e planejamento.

» ***Lição nº 3: variedade.***

A palavra-chave é VARIEDADE. Procure variar os alimentos dentro dos seus grupos na semana.

Os micronutrientes (vitaminas e minerais) possuem uma característica muito importante: a BIODISPONIBILIDADE. O corpo vai usar apenas aquilo de que precisa. O que o corpo não precisa será eliminado.

Alguns estudos alegam que os alimentos que chegam as nossas mesas não possuem mais a quantidade de vitaminas e minerais que deveriam conter. Em função disso, surgiu uma grande preocupação com o que chamamos hoje de “nutrição celular” e junto dela uma grande variedade de suplementos vitamínicos e minerais a serem comercializados.

Afinal, devo ou não utilizá-los?

Certamente que sim. Mas isso tem um custo, e é preciso muito cuidado para não exagerar. Se você começar a pesquisar sozinho sobre suplementos, provavelmente vai querer tomar todos que seu dinheiro puder pagar, pois todos são importantes, e o mercado gosta de mostrar as vantagens de cada produto com se ele fosse a solução de seus problemas.

A dica é: kit sobrevivência.

Tome diariamente um comprimido de polivitamínico e minerais de sua preferência e pelo menos um grama de ômega-3.

Quanto aos suplementos específicos, verifique as tabelas de cárcencia de vitaminas e minerais e, com seu treinador, coloque-os dentro do seu ciclo de treinamento como parte de seu planejamento.

Exemplo: durante um ciclo de treinamento (dois a três meses), o

treinador resolveu utilizar o cromo como parte da estratégia nutricional para ajudar no emagrecimento.

Hoje temos acesso à muita informação, vinda de todos os lados, e por isso é importante reforçar: se você começou seu programa com nossos treinadores, confie em seu trabalho, pois a confiança é a base para qualquer relacionamento saudável.

Os nove grupos alimentares para garantir a qualidade de sua alimentação são:

1. *Raízes;*
2. *Legumes;*
3. *Vegetais;*
4. *Leguminosas;*
5. *Cereais;*
6. *Sementes oleaginosas;*
7. *Frutas;*
8. *Alimentos de origem animal;*
9. *Alimentos industrializados e processados.*

» ***Lição nº 4: equilibre alimentos de origem vegetal e de origem animal.***

Na medida do possível, podemos manter um padrão de alimentação composto por 80% de alimentos naturais de origem vegetal (grupos 1 a 7 da lista que veremos a seguir) e por 20% de alimentos de origem animal e processados (grupos 8 e 9).

Ninguém é de ferro. Infelizmente, os alimentos não recomendados para o cuidado da saúde estão em primeiro lugar na nossa lista de preferência. Há maneiras, contudo, de equilibrar a alimentação ao nosso favor sem que seja preciso abdicar de tudo de que mais gostamos.

Podemos começar pelas frutas. Entre as refeições, procure dar

preferência a elas (grupo 7).

Somente coma de três em três horas caso coma pouco em cada refeição.

Existem dois ditados importantes e muito comuns entre os centenários:

- “Se você não sente fome, está comendo em excesso”.
- “Saia da mesa 80% satisfeito”.

A resposta de saciedade pelo corpo tem um tempo de retardo.

Os alimentos dos grupos 8 e 9 devem ser consumidos com moderação, ou seja, não devem constituir a base da sua alimentação. Não precisa se privar dos alimentos considerados perigosos à saúde, basta equilibrá-los em sua alimentação.

Se, por acaso, por um acidente ou porque bateu a vontade, você acabar exagerando na comida, treine um pouco mais e/ou coma um pouco menos (e melhor) no dia seguinte. Além disso, não se esqueça de refazer seus exames bioquímicos periodicamente (de três a seis meses) para conferir a qualidade de sua alimentação na Roda da Saúde.

Que tal abrirmos aqui um espaço especial para falarmos dos alimentos dos grupos 8 e 9?

Ao falarmos deles, falamos também das epidemias de câncer, sobrepeso e obesidade. Há um marco histórico bem claro para determinar quando essas epidemias realmente começaram a se disseminar pelo mundo ocidental: pós-Segunda Guerra Mundial.

O que mudou no mundo?

1. Aumento considerável do consumo de açúcares refinados e de farinhas brancas;
2. Consumo excessivo de ômega-6 das margarinas, óleos vegetais e gorduras animais em razão da transformação de nossa

agricultura e criação dos animais;

3. Exposição a múltiplos produtos químicos (sobre os quais não vamos entrar em detalhes).

Em primeiro lugar, você deve entender o ÍNDICE GLICÊMICO. Esse índice determina seu efeito sobre os níveis de açúcar no sangue. Ele é considerado baixo se for menor que 50 (a glicose tem um índice normal de 100). Os alimentos com alto IG geram maior pico de GLICEMIA, INSULINA e IGF-1 (fator de crescimento), os quais, por sua vez, estimulam as inflamações e o crescimento das células adiposas e cancerígenas.

Em segundo lugar, a relação ômega-3/ômega-6 era, antes da 2ª Guerra, próxima de 1/1. No pós-Guerra, passou para o brutal desequilíbrio de 1/15 até 1/40. Os ácidos graxos ômega-3 e ômega-6 são resultados diretos de nossa alimentação. O ômega-6 facilita a estocagem e a produção de células adiposas e promove sua rigidez, assim como a coagulação e as respostas inflamatórias. O ômega-3, ao contrário, limita a fabricação de células adiposas, deixa as membranas das células mais flexíveis e limita a coagulação e as reações inflamatórias.

O problema não é o consumo de ômega-6, mas sim seu consumo excessivo em relação ao ômega-3.

Então, o que devo fazer?

As palavras-chave da vez são FREQUÊNCIA e MODERAÇÃO. Com que frequência você come os alimentos dos grupos 8 e 9? Tenha um pouco mais de atenção quanto a isso.

Por exemplo: se você come carne vermelha todos os dias, passe a comer três ou quatro vezes por semana, se possível. Se você usa açúcar no seu café preto e no suco, passe a usar somente no suco ou apenas no café.

O que estamos querendo demonstrar é a importância de você

prestar atenção no consumo desses alimentos para, naturalmente, criar estratégias para diminuí-los, não abandoná-los (o que é uma missão praticamente impossível). Ainda assim, esteja consciente de que o consumo desses alimentos em excesso trará muitos prejuízos a seu corpo e a sua saúde.

RAÍZES	LEGUMES	VEGETAIS
Cenoura	Abóbora	Agrião
Cará	Vagem	Espinafre
Inhame	Abobrinha	Dente-de-leão
Nabo	Chuchu	Alface
Aipim	Pepino	Couve
Beterraba	Maxixe	Aipo
Batata-doce	Couve-flor	Acelga
Rabanete	Brócolis	Chicória
Batata-salsa	Berinjela	Caruru
Bardana	Pimentão	Salsa
		Repolho
		Rúcula

ALIMENTOS DE ORIGEM ANIMAL	CEREAIS	SEMENTES OLEAGINOSAS
Carne	Arroz	Nozes
Leite e derivados	Aveia	Gergelim
Ovos	Trigo	Castanhas
	Milho	Girassol
	Painço	Avelãs
	Cevada	Linhaça
	Centeio	Amêndoas
	Quinoa	Abacate
	Amaranto	Coco
FRUTAS	LEGUMINOSAS	INDUSTRIALIZADOS E PROCESSADOS
Mamão	Feijão-preto	Bolos
Banana	Feijão-vermelho	Enlatados
Maçã	Azuki	Fast-food
Uva	Soja	
Pera	Lentilha	
Laranja	Ervilha	
Tangerina	Grão de bico	
Melancia		
Melão		
Caqui		
Abacaxi		
Ameixa		
Pêssego		

» **Grupos dos Alimentos e Alguns Exemplos:**

Outra divisão interessante e de fácil entendimento para garantir que você esteja comendo todos os alimentos é dividi-los em cores junto de seus benefícios. Nessa divisão não estão incluídos os alimentos dos grupos 8 e 9.

□ **BRANCO:** são bons para PULMÕES e INTESTINO.

- *Couve-flor*
- *Acelga*
- *Repolho*
- *Nabo*
- *Batatas*
- *Laticínios*
- *Tofu*

■ **VERDE:** são bons para FÍGADO, VESÍCULA, SANGUE e ÓRGÃOS SEXUAIS. Desintoxicam o organismo. São poderosos antioxidantes e anticancerígenos.

- *Todas as folhas verdes*
- *Temperos verdes*
- *Ervas para chás*
- *Legumes como vagem, abobrinhas etc.*

■ **AMARELO:** indicados para PELE, ESTÔMAGO, BAÇO, PÂNCREAS. Ativam a VISÃO. São ricos em betacaroteno, um excelente antioxidante. Ajudam no equilíbrio do SISTEMA NERVOSO, previnem o câncer e têm poderosa ação contra problemas digestivos.

- *Abóbora*
- *Pimentão amarelo*
- *Cenoura*
- *Laranja*

- *Mamão*
- *Manga*
- *Pêssego*

■ **VERMELHO:** estimulam a CIRCULAÇÃO SANGUÍNEA. Bons para o CORAÇÃO, ricos em licopeno (poderoso antioxidante).

- *Tomate*
- *Pimentão vermelho*
- *Morango*
- *Cereja*
- *Melancia*
- *Goiaba vermelha*
- *Framboesa*

■ **ROXO:** possuem ação purificadora dos órgãos que estão na parte superior do corpo, atuando nas GLÂNDULAS PINEAL e PITUITÁRIA. Retardam o envelhecimento e ajudam a neutralizar a ação cancerígena.

- *Berinjela*
- *Beterraba*
- *Repolho roxo*
- *Uva*
- *Ameixa*
- *Figo*

■ **MARROM E PRETO:** fazem bem para os RINS e para o CORAÇÃO. Previnem problemas cardíacos e câncer.

- *Cereais integrais*
- *Feijões*
- *Castanhas*
- *Nozes*
- *Sementes*
- *Raízes como bardana*

Como você deve ter reparado, gostamos de utilizar a semana como forma de mantermos o controle e fazermos os ajustes necessários o mais rápido possível. É irreal comer todas as cores com um representante de cada cor em uma única refeição; logo, essa meta deve ser cumprida no período de uma semana.

Lembre-se: alguma coisa é sempre melhor do que nada.

Tabela de Carência de Minerais:

	Cálcio	Fosforo	Ferro	Sódio	Potássio	Magnésio	Selênio	Cromo	Zinco	Iodo	Molibdênio	Manganês
Agrião	X		X									
Algas marinhas												
Alimentos marinhos						X	X					
Amêndoas												X
Bacon				X								
Banana					X							
Batata						X						
Brócolis Japonês	X											
Café												X
Carnes		X	X	X				X	X			
Castanha-do-Pará							X					
Cereais integrais								X				X
Chás						X						X
Chocolate						X						
Chocolate escuro						X		X				
Damascos secos			X		X							
Derivado do leite	X											
Espinafre	X											X
Feijão			X			X					X	
Fígado			X								X	
Frutas cítricas					X							
Gema de ovo	X								X			
Germe de trigo							X					
Leite	X	X				X						
Mandioca						X						
Miúdos							X					
Nozes						X	X	X	X			X
Ovos		X										
Produtos a base de carne			X									
Queijo	X				X							
Queijos amarelos									X			
Rim											X	
Sal				X								
Sal iodado				X						X		
Vagem						X						
Vegetais crus ou cozidos					X							
Vegetais enlatados				X								
Vegetais verdes folhosos	X				X						X	X

	Cálcio	Fosforo	Ferro	Sódio	Potássio	Magnésio	Selênio	Cromo	Zinco	Iodo	Molibdênio	Manganês
¹ Alt. na coord. muscular												X
² Alt. no meta. de glicose								X				
Alteração tireoide										X		
Alterações imunológicas									X			
³ Alt. neuromusculares	X	X										
Alterações ósseas	X	X										
Anemia			X									
Anorexia nervosa											X	
Confusão mental												X
⁴ Deb. de ligamentos e ten.												X
Diarréias									X			
Falta de apetite									X			
Falta de paladar									X			
Fraqueza					X							
Fraqueza muscular						X						
Maior oxidação celular							X					
Processos enzimáticos						X						
Sede					X							

1 - Alteração na coordenação muscular

2 - Alteração no metabolismo de glicose

3 - Alteração neuromusculares

4 - Debilidade de ligamentos e tendões

Tabela de Vitaminas e de Alimentos:

	A	B1	B2	B3	B5	B6	B12	ACIDO FÓLICO	BIOTINA	C	D	E	K
Agrião	X		X										
Amêndoas												X	
Avelã												X	
Banana	X	X			X								
Batata				X	X		X						
Brócolis	X		X										
Carnes		X	X	X	X					X			
Cenoura	X		X										X
Cereais		X		X					X		X		
Cereais integrais					X						X		
Chocolate								X					
Cogumelo				X				X					
Coração			X										
Couve	X		X										
Couve-flor									X				X
Crustáceos				X									
Damasco seco					X								
Ervilha				X	X			X	X				
Espinafre	X		X		X			X					X
Fígado	X		X				X	X					X
Frutas cítricas			X					X		X			
Gema do ovo									X				
Germe de trigo						X							
Grãos integrais						X							
Hortalças frescas					X								
Legumes						X		X					
Leite Integral	X												
Leite materno					X								
Leites	X		X				X			X	X		
Lentilha								X					
Leveduras				X		X							
Mamão	X												
Manga	X												
Manteiga	X												
Milho				X									
Miúdos						X							
Morango							X	X					
Nozes									X			X	
Óleo de fígado de bacalhau											X		
Óleo de germe de trigo												X	
Óleo de soja									X				
Óleos de milho												X	
Ovos	X	X	X				X	X	X	X			
Pão Integral		X											
Pasta de amendoim			X	X	X								
Peixe de água salgada					X								
Peixes		X		X									

	A	B1	B2	B3	B5	B6	B12	ACIDO FÓLICO	BIOTINA	C	D	E	K
Peixes oleosos	X			X							X		
Pimentão	X		X				X						
Queijo	X						X						
Repolho verde													X
Rins			X					X					
Semente de girassol												X	
Tomate	X		X				X						X
Vegetais			X										
Verduras frescas		X						X		X			
Feijão					X			X					
Aspargos								X					
Suco de laranja							X						
Iorgute										X			

Tabela de Carência de Vitaminas:

	A	B1	B2	B3	B5	B6	B12	ACIDO FÓLICO	BIOTINA	C	D	E	K
Alteração de pele	X			X		X							
Alteração de cabelo	X												
Cegueira noturna	X												
Fadiga		X			X								
Fraqueza muscular		X											
Alterações neurológicas		X											
Alterações cardíacas		X											
Alterações circulatórias		X											
Ardor e dor na língua			X										
Ardor e dor nos lábios			X										
Ardor e dor na m. bucal			X										
Inflamações na boca			X										
Secura nos lábios			X										
Aumento papilas			X										
Atrofia das papilas			X										
Falta de energia				X									
Depressão				X									
Aumento de infecções					X		X			X	X		
Dor abdominal					X								
Tontura					X								
Irritabilidade					X	X					X		
Alterações intestinais						X		X					
Confusão mental						X			X				
Anemia						X	X						
Convulsões						X							
Cansaço							X						
Perda de resistência							X						
Náuseas							X		X				
Vômito							X		X				
Falta de apetite							X	X	X				
Dif. de abs. nutrientes							X						
Hemorragia								X		X			X
Palidez									X				
Queda de cabelo									X				
Aumento do colesterol									X				
Resfriados contínuos										X			
Dif. de cicatrização										X			
Escorbuto										X			
Dor nas juntas											X		
Suor intenso											X		
Alterações ósseas											X		
Risco de At. cardíaco												X	
Derrame												X	
Catarata												X	
Sangramento													X



Conclusão

Para concluirmos nosso trabalho, vamos fazer uma última reflexão sobre os exercícios e a nossa alimentação. Vamos fazer uma comparação entre eles para facilitar mais ainda nosso entendimento.

Relembrando: nos exercícios, temos que fazer as seguintes atividades: cardiopulmonares, neuromusculares e flexibilidades. Na alimentação temos que consumir os seguintes nutrientes: carboidratos, proteínas e gorduras. Vamos casar o exercício com a alimentação.

- *Carboidrato casa com cardiopulmonar;*
- *Proteína casa com neuromuscular;*
- *Gordura casa com flexibilidade.*

Vamos comentar cada casal na esfera dos exercícios, onde a referência é semanal, e na esfera da alimentação, onde a referência é diária.

Começando pelas atividades neuromusculares. Primeira-mente você distribui a quantidade de exercícios neuromusculares na semana: o mínimo é de 30 minutos, ou seja, você fará 2 treinos de 15 minutos ou 3 treinos de 10 minutos. Na alimentação, distribuímos a quantidade mínima de proteína por peso corporal nas refeições.

A flexibilidade e a gordura estão sempre presentes, pois não gostam de andar sozinhos. No exercício, por exemplo, ao fazer uma atividade cardiopulmonar (como a caminhada), você acaba alongando um pouco antes de começar e depois de terminar. Ao se alimentar, você dificilmente ingere um alimento que não contenha nenhuma gordura, então não precisamos nos preocupar em excesso. Por outro

lado, nos exercícios, talvez tenhamos que prestar um pouco mais de atenção para não nos esquecermos de fazer as atividades de flexibilidade sempre que realizarmos tanto uma atividade cardiopulmonar quanto uma neuromuscular.

Definida a quantidade de proteína/neuromuscular e gordura/flexibilidade, basta completar com carboidrato/cardiopulmonar até alcançar a meta calórica tanto nos exercícios quanto na alimentação.

Relembrando que, nos exercícios, a meta é ficar entre 1000 a 3000 calorias semanais gastas. O mesmo vale para a alimentação, o ideal está entre 1000 a 3000 calorias consumidas por dia.

Procuramos demonstrar neste livro, com uma linguagem clara e de fácil entendimento, que ter saúde é mais simples do que muitos imaginam. Com a Roda da Saúde cria-se um equilíbrio entre cada bioindicador para que um compense o outro; por exemplo, não podemos afirmar que ser magro é sinal de ter saúde e vice-versa. O mais importante com relação aos 22 bioindicadores é entender que cada um deles tem igual relevância com relação ao outro, pois o importante mesmo é a soma deles, ou seja, a união fará a diferença.

Quanto mais próximo do ideal (100%), melhor. Quem não quer um mundo perfeito ou uma saúde perfeita? O mundo ideal deve ser sempre almejado, mesmo que nunca alcançado. Mas nem por isso deixamos de lutar e acreditar.

Pense dessa maneira e você verá que seu corpo e sua saúde irão melhorar consideravelmente.

Desejo a você muita felicidade, saúde e disposição para aproveitar o que a vida pode te oferecer de melhor.

*“Que homem é o homem que não faz o mundo melhor”
(Filme: A Cruzada)*

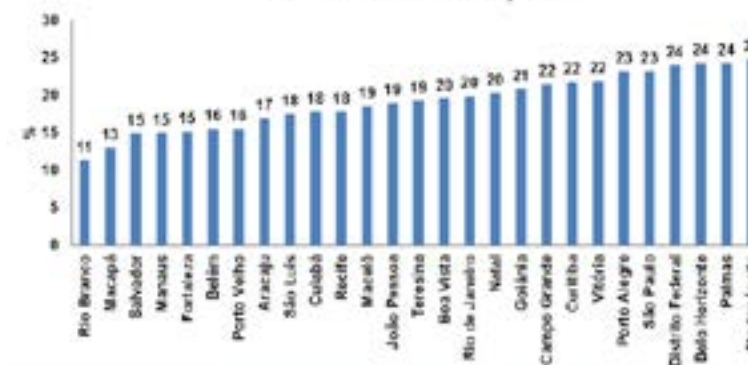
Consumo alimentar

Indicadores do consumo alimentar segundo sexo, VIGITEL 2011



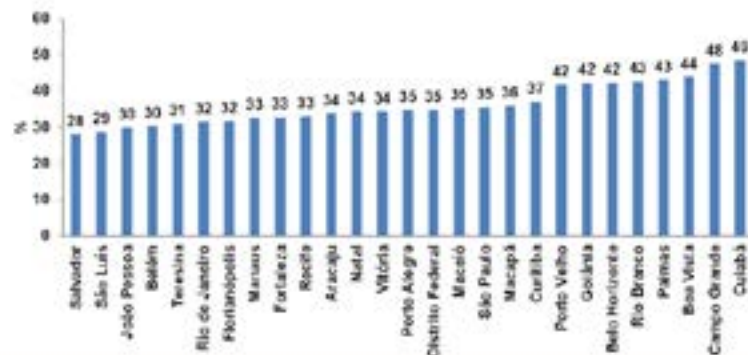
Consumo alimentar

Percentual de adultos que consomem cinco ou mais porções diárias de frutas e hortaliças, segundo as capitais dos estados brasileiros e Distrito Federal. VIGITEL, 2011



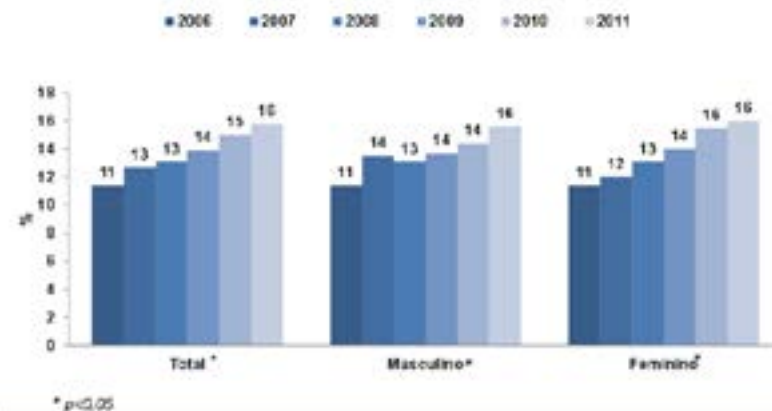
Consumo alimentar

Percentual de adultos que costumam consumir carnes com excesso de gordura, segundo as capitais dos estados brasileiros e Distrito Federal. VIGITEL, 2011



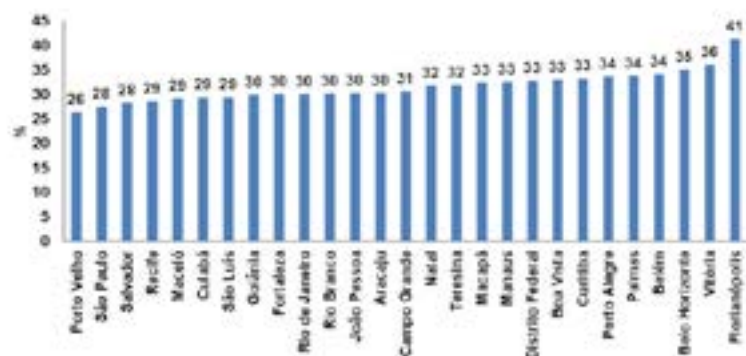
Obesidade

Evolução da frequência de obesidade, VIGITEL 2006 a 2011



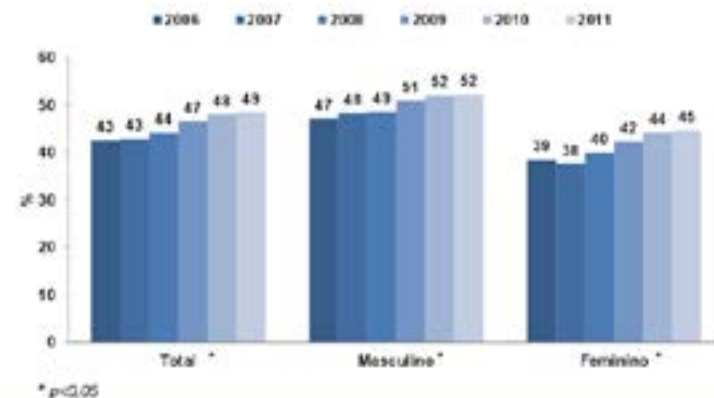
Atividade física

Percentual de adultos que praticam atividade física no tempo livre, segundo as capitais dos estados brasileiros e Distrito Federal. VIGITEL, 2011



Excesso de peso e obesidade

Evolução da frequência de excesso de peso, VIGITEL 2006 a 2011





Referências Bibliográficas

1. BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. **Vigitel Brasil 2011: Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico**. Brasília: Ministério da Saúde, 2012.
2. BROOKS, Douglas. **Manual do Personal Trainer**. Um guia para o condicionamento físico completo. Porto Alegre: Artmed, 2000.
3. CAMPBELL, T. Colin; CAMPBELL, Thomas M. **The China Study**. The Most Comprehensive study of nutrition ever conducted. Dallas, Texas: Benbella Books, 2006.
4. CARPENTER, Carlos Sandro. **Treinamento cardiorrespiratório**. 2. ed. Rio de Janeiro: Sprint, 2004.
5. CLARK, Nancy. **Guia de Nutrição Desportiva**. Alimentação para uma vida ativa. 2. ed. Porto Alegre: Artmed, 1998.
6. COZZOLINO, Sílvia M. Franciscato. **Biodisponibilidade de nutrientes**. Barueri: Manole, 2009.
7. CURY, Augusto. **O código da inteligência e a excelência emocional**. 2. ed. Rio de Janeiro: Thomas Nelson Brasil, 2010.
8. EKER, T. Harv. **Os segredos da mente milionária**. Rio de Janeiro: Sextante, 2006.
9. FERREIRA, Brunno Elias. **Exercícios de musculação**. Abordagem Anatômica e Funcional. Uberlândia: Edibrás, 2013.
10. FREITAS, Raimundo Hespânia de. **Medida e avaliação para o esporte e saúde**. Rio de Janeiro: Rubi, 2004.
11. GOSTTSCHAL, Catarina Bertaso Andreatta; BUSNELLO, Fernanda Michielin. **Nutrição e síndrome metabólica**. São Paulo: Atheneu, 2009.
12. GUEDES, Dartagnan Pinto; GUEDES, Joana Elisabete Pinto. **Controle do Peso Corporal**. Composição corporal, atividade física e nutrição. Londrina: Midiograf, 1998.

13. _____. **Manual prático para avaliação em educação física.** Barueri: Manole, 2006.
14. HEYWARD, Vivian H.; STOLARCZYK, Lisa M. **Avaliação da Composição Corporal Aplicada.** 1. ed. Barueri: Manole, 2000.
15. KELDER, Peter. **A Fonte da Juventude.** Os segredos seculares dos monges tibetanos para o rejuvenescimento perene. 12. ed. Rio de Janeiro: Best Seller, 2008.
16. LINDBERG, Fedon Alexander. **A dieta dos deuses:** como o índice glicêmico pode ajudar você a ter mais saúde e beleza. São Paulo: Gente, 2005.
17. LIPONIS, Mark. **Ultralongevidade** – Saiba como equilibrar seu sistema imunológico para desacelerar o ritmo. Sextante.
18. MURPHY, Dr. Joseph. **O poder do subconsciente.** 51. ed. Rio de Janeiro: Nova Era, 2008.
19. O' CONNOR, Joseph. **PNL – Manual de programação neurolinguística.** Um guia prático para alcançar os resultados. Qualitymark.
20. PACKER, Maria Laura Garcia. **Vegetarianismo – Sustentando a vida.** Laura Packer.
21. PALASTANGA, Nigel; FIELD, Derek; SOAMES, Roger. **Anatomia e Movimento Humano.** Estrutura e Função. 3. ed. Barueri: Manole, 2000.
22. ROBBINS, John. **Saudável aos 100 anos.** 1. ed. Fontanar, 2009.
23. ROIZEN, Michael; OZ, Mehmet. **Você: manual do proprietário: um guia completo que revela os segredos do seu corpo e vai torná-lo mais saudável e mais jovem.** Rio de Janeiro: Elsevier, 2006.
24. SERVAN-SCHREIBER, David. **Anticâncer – Prevenir e vencer usando nossas defesas naturais.** 2. ed. Rio de Janeiro: Fontanar, 2011.

25. STONE, Gene. **Os segredos das pessoas que nunca ficam doentes.** Tradução de Mirian Ibañez. São Paulo: Lua de Papel, 2012.
26. STRAND, Ray D. **O que seu médico não sabe sobre medicina nutricional pode estar matando você.** São Paulo: M. Books, 2004.

Regras do Programa

1. Você deve ler a Manual Roda da Saúde antes de começar o programa.
2. Você deve fazer um diário de suas atividades físicas até o final do programa.
3. Você deve escolher um dia da semana para acompanhar seu peso corporal.
4. Esse diário e o controle de peso corporal serão registrados no calendário que se encontra no site www.bodytrainer.com.br.
5. Para acessar o site você receberá um USUÁRIO e uma SENHA.
6. META MÍNIMA: você deve acumular um gasto mínimo de 1.000 kcal por semana com atividades físicas.
7. META MÁXIMA: não é recomendado passar de 3.000 kcal por semana (acima de 3.000 kcal representa outro programa).
8. META IDEAL: manter um gasto médio de 1.500 kcal/semana para mulheres e 2.000 kcal/semana para homens.
9. As atividades físicas serão divididas em três grandes grupos:

- a. *Grupo 1 (Atividades de flexibilidade): simbolizado pelo ícone da mulher alongando;*
 - b. *Grupo 2 (Atividades cardiopulmonares): simbolizado pelo ícone em forma de coração;*
 - c. *Grupo 3 (Atividades neuromusculares): simbolizado pelo ícone em forma de um halter ou peso de musculação.*
10. As metas devem ser atingidas com as atividades físicas de sua preferência, mas não podem pertencer a um único grupo de atividades.
 11. Dentro de uma semana de atividades físicas deve haver pelo menos um representante de cada grupo.
 12. O acompanhamento dos resultados será realizado por meio de suas avaliações físicas expressas em gráficos:
 - a. *Primeira avaliação física é feita antes de iniciar o programa;*
 - b. *Avaliações subsequentes a cada três meses;*
 - c. *Durante o programa, o controle será feito através do gasto calórico semanal.*
 13. Você terá um treinador Bodytrainer principal e outros treinadores e profissionais de apoio para garantir o sucesso do seu programa.
 14. A duração do programa depende dos resultados pretendidos, mas deve ter um mínimo de três meses de acompanhamento.

Estágios do Programa

1. Estágio 1 (ESTÁGIO INICIAL)
 - a. *Duração: de 20 (vinte) a 30 (trinta) dias.*
 - b. *Você começa a se familiarizar com a metodologia do programa e com seu treinador.*

2. Estágio 2 (ESTÁGIO VISUAL)
 - a. *Período: do mês 2 (dois) ao mês 7 (sete).*
 - b. *Você começará a ver os primeiros resultados.*

3. Estágio 3 (ESTÁGIO DE RESULTADOS)
 - a. *Período: do mês 7 (sete) ao mês 15 (quinze).*
 - b. *Você terá alcançado seus resultados ou no mínimo grande parte deles.*

4. Estágio 4 (ESTÁGIO DE MANUTENÇÃO)
 - a. *Período: após 15 (quinze) meses.*
 - b. *Você tirará proveito de todo o seu treinamento, definindo novas metas e sentindo-se excelente.*
 - c. *Conhecerá seus limites e saberá como manter o nível ou alcançar novos objetivos.*