

CÉREBRO
GORDO, corpo
MAGRO

CÉREBRO
MAGRO, corpo
GORDO

REINALDO SAID MONTEIRO

CÉREBRO
GORDO, corpo
MAGRO

CÉREBRO
Magro, corpo
GORDO



Sorocaba 2017

Copyright ©2017 by Reinaldo Said Monteiro

Todos os direitos desta publicação são reservados a Reinaldo Said Monteiro. É proibida a duplicação ou reprodução deste volume, inteiro ou em partes.

Cérebro Gordo, Corpo Magro.

Cérebro Magro, Corpo Gordo.

Autor: Reinaldo Said Monteiro

Revisão: Lucy De Miguel

Projeto Gráfico: Cristina Saito

Ilustrações: Fernando Dias

Ficha catalográfica

MONTEIRO, Reinaldo Said. Cérebro Gordo, Corpo Magro. Cérebro Magro, Corpo Gordo. Sorocaba (SP), Vetor Comunicação, 2017.

120p.; 21,5 cm

ISBN: 978-85-94009-00-5

1. Obesidade. 2. Dieta

Reinaldo Said Monteiro

dr.reinaldosaidmonteiro@gmail.com



Vetor Comunicação e Editora

Rua Braz Laino, 305 – Jd. Emilia – Sorocaba – SP

Fone: (15) 3211-0999 – www.vetorcomunicacao.com

AGRADECIMENTOS

Agradeço a minha linda esposa Margareth, agradeço ao seu amor, a sua inteira dedicação à família, e ao seu apoio e opiniões de nossas decisões tomadas durante nossa vida.

Agradeço aos meus queridos filhos Paula, Marcelo, e ao meu neto Víctor, por contribuírem de diversas maneiras na realização deste livro.

Agradeço aos meus pais Ariosto e Etina, que eternamente continuam no meu coração, pelo esforço e dedicação dados a mim.

Agradeço a todos os meus clientes, pois de acordo com suas necessidades, angústias, aflições, sentimentos de culpa por não conseguirem perder peso sempre que tentavam, e por sempre se sentirem culpados por não terem conseguido eliminar o peso desejado, foi aos poucos surgindo a ideia deste livro.

Agradeço aos meus professores em toda a minha vida, pelos seus esforços e dedicação. Sem eles, nada disso seria possível.

Agradeço aos meus mestres, pelos vários cursos de terapia Ortomolecular ao longo destes anos, pelos conhecimentos compartilhados pelo Dr. José de Felipe Júnior e pelo Dr. Efraim Olszewer, em seus vários e vários cursos de educação continuada em terapia Ortomolecular, inclusive na minha pós-graduação com especialização profissional em Nutrição Clínica e Ortomolecular.

ÍNDICE

1 – Introdução	9
2 – Para perder, você tem que ganhar.....	13
3 – Medicamento	17
4 – Tire essa culpa!	21
5 – Modo de vida.....	25
6 – Igual à mãe falando para o seu filhinho	29
7 – Querer e ter	33
8 – Prazer	37
9 – Desalento	41
10 – Adore-se!.....	45
11 – Moda e saúde.....	47
12 – Do outro lado da montanha.....	55
13 – Como engordar (nutrir) seu cérebro	59
14 – Tanque cheio.....	83
15 – Gula: pecado ou doença?	85
16 – Feche a boca!.....	87
17 – Duas coisas	89
18 – A maravilha.....	93
19 – Neurotransmissores: o controle	97
20 – Iceberg.....	107
21 – Radical.....	111
Bibliografia	117

1

INTRO
DUÇÃO

A ideia deste livro coincidiu com a minha formação em Nutrologia Médica, onde obtive o título de especialista. Foi se moldando com o meu contínuo aprendizado (em terapia Ortomolecular), nos vários e vários cursos realizados ao longo destes anos e também durante a minha pós-graduação em Nutrição Clínica e Ortomolecular e, principalmente, pela observação, ao longo dos anos, da dificuldade dos pacientes de perder e manter o peso e o corpo desejados, gerando neles tanta tristeza, desilusão e sentimento de culpa.

Ao presenciar nos pacientes tanta ansiedade, compulsão alimentar, depressão, tristeza, desânimo, irritação, vontade exagerada por doces, sentimentos de fraqueza ou de incapacidade por não conseguirem seguir um plano alimentar, quantas e quantas vezes ouvi esta frase:

“Me acho fraca(o), doutor,
sem vontade.”

E, por tudo isso ser colocado como culpa do paciente que está sentindo todos esses sintomas, resolvi, de uma maneira simples, resumida e até divertida, apontar outro caminho.

Este livro é para mostrar, de maneira bem simples, que não é culpa da pessoa o comer demais, ou comer a toda hora. Não é sua culpa o desânimo contínuo, sua falta de vontade ou não conseguir perder peso. Foi escrito de uma maneira bem clara e muito resumida.

Penso que é preciso ajudar a pessoa a se gostar, a se amar, a se adorar.

Por inúmeras vezes, estes sentimentos foram perdidos ao longo da vida. Seja por desprezo, ofensas recebidas, brigas constantes ou tantas outras situações de estresse.

Para mim, isso leva à “tristeza da alma”, porque de repente a própria pessoa não se gosta mais, por ver aquele corpo gordo, aquela gordura excessiva (na barriga, nádegas, coxas...). E ainda mais com todos aqueles sentimentos negativos, e muitas vezes por lembrar-se de como era seu corpo no passado.

Espero, sinceramente, ajudar inúmeras pessoas, que ao lerem esta publicação, possam se ver nesta situação e tirar a sua culpa.

Você vai perceber que neste livro há capítulos semelhantes. Adotei uma maneira resumida de escrever, justamente para ser rápido, direto e claro. As semelhanças e repetições são propositalis e servirão para aliviar, para ajudar ainda mais as pessoas que se sentem culpadas por engordarem tanto.

Este livro, escrito para o público leigo, nunca teve a intenção de abranger todos os aspectos da obesidade, ou ser muito detalhado, o que o tornaria longo, fugindo assim da ideia inicial de ser simples e resumido.

Sinto que, dieta em relação a calorias, como 1.200kcal, 1.500kcal ou quanto for, enfim, que trata de consumo e gasto, será aos poucos modificada.

Para uma dieta atual, tão importante quanto os requisitos referentes a proteínas, carboidratos, vitaminas e minerais, deve-se

corrigir o estresse, identificar quais neurotransmissores estão alterados e corrigir este desequilíbrio, fazer com que a dieta também faça a nutrição cerebral e que forneça alimentos que gerem a melhora do humor, do estresse, da motivação, alimentos que melhorem a função psíquica e emocional, de acordo com a necessidade de cada paciente.

Deve-se promover um estímulo de vida saudável às pessoas – como uma atividade física regular, de acordo com as condições de saúde de cada indivíduo – importante para a saúde do corpo e também muito benéfica para as **FUNÇÕES CEREBRAIS**.