

Feel

Fit

Forever

Consiga uma vida **mais saudável, mais feliz e mais realizada.**

Irene Costa Leite

Índice

10 Agradecimentos

12 Prefácio

16 Introdução

21 Medicina Molecular

22	O que se entende por Medicina Molecular	30	Que unidade tem a vitamina D ₃ ?
23	História	30	Como se fabrica a vitamina D ₃ de dose elevada?
23	Investigações	30	Benefícios de doses elevadas de vitamina D ₃
23	Nutrientes essenciais	31	Vitamina D ₃ vegetariana de dose elevada
23	Que analisar?	31	Vitamina D ₃ vegana de dose elevada
24	O médico	31	Fontes naturais da vitamina D ₃ :
24	Experiência Pessoal	31	Cuidado com os cremes solares!
25	Suplementos	32	Como e quando é a melhor altura de tomar banhos de sol?
25	Análises detalhadas	32	Cuidados
27	Experiência Pessoal	33	O que pode provocar a falta da vitamina D ₃ ?
28	A vitamina C	33	Determinar o nível de vitamina D ₃ no sangue
29	A importante vitamina D	33	Vitamina D ₃ de dose elevada - administração e dose
30	A não menos importante vitamina K ₂	33	Experiência Pessoal
30	A Vitamina D ₃	35	Os genes

39 Alimentação

40	O pequeno-almoço	51	As dietas tradicionais têm resultados inconsistentes
41	Linhaça	51	Basta fazer uma alimentação diferente
41	Almoço e jantar	52	Nunca foi tão simples alimentar-se de uma forma saudável
41	O lanche	52	Comida saudável não significa comida sem sabor
41	Sobremesa	53	Saia do caos alimentar do
42	Nunca passar fome	53	dia-a-dia
42	<i>Detox, smoothies, super foods, produtos light</i>	53	Experiência Pessoal
43	<i>Produtos Light</i>	54	"Dia de folga"
43	O álcool	54	Muita informação, uma conclusão
43	Aprender a ler e a entender	55	O <i>Detox</i>
44	Mudanças	56	Cozinhar em casa
44	Hidratos de carbono	57	Definição de <i>smoothie</i> verde
44	Resultados	57	O poder dos nutrientes do <i>smoothie</i> verde que saciam
45	Comer é viver	57	É importante utilizar a
45	Atenção	57	misturadora certa
47	Produtos Regionais	58	Quatro coisas ao perder peso com <i>smoothies</i> verdes
47	Culturas Biológicas	59	Perder peso e manter o novo peso a longo prazo
48	Comida "de plástico" vs frescos	59	Diferença entre <i>smoothie</i> e sumo
48	Mesmo Assim	60	Bom rendimento de sumo
49	Obesidade	60	Alívio da digestão
50	O maravilhoso azeite	60	Absorção muito rápida dos nutrientes
50	Comida e exercício	60	Dica
51	Petiscos	61	Pirâmide de Alimentos
51	Dietas		

63

Receitas

64	Sumos de legumes	71	<i>Homemade Granola</i>
65	Sumos de fruta	71	Cluster Muesli
66	Receitas Sumos	72	Manteiga Ghee
67	Receitas <i>Smoothies</i>	73	Receitas de pão
68	<i>Feel Fit Forever</i> combinação de águas	73	Feel Good Bread
69	Leite de amêndoas	74	Power Bread
69	Leite de coco	75	Mix de frutos secos e sementes

79

Movimento e Mente

80	Personal Trainer	100	Porque cargos de gestão gostam de correr?
80	Correr não "dá cabo do corpo"	100	Fuja do <i>stress!</i>
80	Adoro correr	100	Cortisol – a hormona dos gestores.
82	É preciso saber correr	101	O <i>stress</i>
82	O calçado correcto	101	Mais oxigénio
83	A pulsação	103	As artérias e veias
83	Experiência Pessoal	103	O coração
85	Os neuropeptídeos: serotonina, endorfina e dopamina	103	Vasos sanguíneos
86	Eu corro por prazer	103	A culpa não é só da gordura
86	Desfrutar da corrida	103	Colesterol
86	HIIT	104	Correr mantém o cérebro jovem
86	Musculação	104	Hormona ACTH
86	Experiência Pessoal	104	Cartilagens e ossos
87	O loga	106	Não é o exercício que danifica as articulações
87	Meditação	106	Já tem dores nas articulações?
88	Aprender a meditar	106	A gelatina trata a dor!
89	O que acontece no nosso corpo quando meditamos?	106	Prevenir problemas nos ossos
90	A juventude é um estado de espírito	107	Cria uma carapaça
90	Força de vontade	107	Recuperar os anos
93	Quando correr	107	Experiência Pessoal
93	Depois de correr	108	Os desportistas parecem mais jovens?
93	Jejum	109	Estado Alpha e Beta
93	Correr está nos genes	110	Sistema imunológico
93	Corpo relaxado mas ativo	110	Desporto após o tratamento do cancro
94	Proteínas	111	Menos risco
94	Comprar proteínas em pó e cuidados ao comprar	111	Sugestão de rotina
95	Treinar sem boa alimentação é tempo perdido	111	Correr reduz o apetite
95	Vantagens	113	Diabetes
95	Atenção	113	Dormir é importante
95	<i>Nordic Walking</i> e as suas vantagens	114	Ser ativo é importante
95	Experiência Pessoal	114	Prevenir o tino
97	Cuidado com o esforço em demasia	117	Rejuvenescer o cérebro
97	O " <i>Runner's High</i> "	117	Postura correta
97	Correr é para quem?	118	9 Kg em 30 dias!
98	O ser humano é um corredor	119	Que estilo de corrida é o correto?
98	Experiência Pessoal	119	Andar corretamente
99	Correr é tão importante como respirar	120	Conselho para os principiantes:
99	Enquanto dormimos	121	Da formiga...
99	Comece a correr!	121	... à águia

123

A Força da Mente

125

Exercícios Diários

126	Equipamentos de <i>fitness</i> recomendados para ter em casa	132	Fortalecer os músculos peitorais
127	Fortalecer os músculos do tronco	133	Fortalecer os músculos do <i>core</i>
128	Fortalecer os músculos do tronco	133	Equilíbrio e estabilidade
129	Fortalecer os músculos dos oblíquos	134	Fortalecer os músculos do lombo e dos glúteos
129	Fortalecer os músculos do <i>core</i>	135	Alongar os músculos da coluna
130	Fortalecer os músculos do tríceps	136	Alongar os músculos abdominais
131	Fortalecer os músculos dos membros inferiores	136	Alongar a coluna e o posterior da perna
131	Fortalecer os músculos do dorso	137	Alongar os músculos do glúteo
132	Trabalho de cardio e coordenação	137	Alongar a coluna

139

Epílogo

142

Tabelas

143	Aminoácidos essenciais	148	Minerais, oligoelementos e metais pesados referência
144	Minerais, oligoelementos e metais pesados	149	Minerais, oligoelementos e metais pesados referência
145	Vitaminas e outros parâmetros	150	Vitaminas e outros parâmetros referência
146	Hormonas	151	Hormonas referência
147	Aminoácidos essenciais referência		



Prefácio

Este livro pretende despertar a sua curiosidade, mostrar-lhe como e o que pode fazer para se sentir mais leve e melhor. Mostrar-lhe um novo caminho para ser saudável e ter um sistema imunitário forte, sem a presença de quaisquer substâncias inflamatórias no corpo.

Gostaria de os incentivar a adotar um novo estilo de vida mais saudável, com mais energia e mais feliz. Um estilo de vida que pude iniciar graças ao Dr. Ulrich Strunz.

Esforce-se por cuidar do seu corpo, assumir a responsabilidade por ele, para o manter saudável graças a músculos potentes, a uma alimentação saudável e a pensamento positivo.

Estes são os três pilares mais importantes para um conceito Forever Young: **Movimento – Alimentação – Pensamento.** É o melhor remédio *anti-ageing* que existe. Aprenda a ouvir os sinais que o seu corpo lhe dá e dê-lhe o que ele lhe exige.

Através deste conceito *anti-ageing*, podemos chegar a uma idade avançada com saúde, energia e felicidade. Não há comprimidos que nos façam isto. Temos de ser nós próprios a fazê-lo. Dou-lhe, assim, um pequeno incentivo e mostro-lhe como funciona.

E quando, após algum tempo, tiver passado por esta experiência positiva, não irá querer outra coisa. Descobrirá então a epigenética. O seu corpo apenas exige esse novo estilo de vida que alcançou.

Boa leitura e boa descoberta.



Irene Costa Leite

Introdução

Este livro surgiu da vontade de partilhar com o mundo um segredo que não o é: como ter uma vida saudável, alegre, cheia de energia e recompensadora.

Atingir uma vida mais saudável, mais feliz e mais realizada baseada em três técnicas: exercícios físicos, alimentação saudável e a capacidade mental de aceitar as coisas negativas e lidar com elas. Um livro fácil de ler e entender. Tudo o que escrevo e recomendo neste livro é o que pratico no meu dia a dia e está ao alcance de todos.

Para adultos e jovens de qualquer idade e especialmente recomendado para quem quer enganar os anos. Para todos aqueles que se preocupam com a saúde e bem-estar, tanto sua como dos seus familiares e amigos. Para pessoas que têm problemas relacionados com o peso, a alimentação desequilibrada e a falta de exercício. Para quem quer viver levemente e sem stress emocional e físico.

Este livro é para as pessoas que decidiram alterar alguma coisa na sua vida, que querem perder peso, que querem alimentar-se melhor, que querem um estilo de vida mais saudável.

Quero deixar aqui um agradecimento especial ao Dr. Strunz, um médico incrível e fascinante que tive a grande sorte de conhecer. Depois de consultas e conversas com ele, a minha vida sofreu uma mudança decisiva. Obrigada por me ter indicado o caminho para uma nova existência e uma nova vida. Uma vida com mais energia e mais alegria. Espero que continue a estimular e ajudar muitas outras pessoas.



Medicina Molecular

Medicina Molecular

Para mim, foi a maior e mais revolucionária descoberta que poderia ter feito.

A matéria fascinou-me de tal modo que continuo hoje, diariamente, a investigar para chegar a mais e mais informações atualizadas.

Quando vi, pela primeira vez, o Dr. Strunz numa entrevista na televisão, à hora do pequeno-almoço, o teor do seu discurso fascinou-me tanto que até saltei da minha cadeira. Não desisti até conhecê-lo pessoalmente, no dia 25 de novembro de 2000, durante um seminário.

Foi-nos apresentado então, não só um programa para maximização de desempenho a nível físico e mental, mas também a aprendizagem de técnicas mentais e o modo de atingir tudo através de processos metabólicos. Este programa englobava um treino leve de *jogging* com controlo de pulsação, dieta orto-molecular e meditação.

Assim foi o início do meu entusiasmo pela medicina molecular e o arranque para uma nova etapa da vida. Comecei por virar a minha vida do avesso. Passadas umas semanas, encontrei-me novamente com o Dr. Strunz, no seu consultório. Foi o primeiro médico que me fez uma “afinação” ao sangue, que o examinou no que dizia respeito a vitaminas, micronutrientes, minerais, ómega 3 e aminoácidos essenciais e me apresentou um relatório detalhado, tendo identificado os meus défices. Nenhum outro médico me havia feito isto anteriormente. Foi o meu primeiro passo para aprender a assumir responsabilidade por mim própria.



O que se entende por Medicina Molecular

A medicina orto-molecular ou, simplesmente, medicina molecular, é a preservação da saúde e tratamento de doenças, através da alteração da concentração de substâncias no corpo humano que estão, normalmente, presentes no corpo e são necessárias para a saúde.

A medicina molecular investiga as relações entre moléculas e saúde, ou seja entre a ciência da Natureza e a medicina. Existem cerca de 70 mil milhões de células somáticas que devem ser alimentadas por vitaminas, nutrientes minerais, micronutrientes, substâncias vegetais secundárias, aminoácidos e ácidos gordos. São conhecidas 47 das chamadas substâncias essenciais, cada uma das quais absolutamente necessária para o corpo. Se elas existirem em quantidades pequenas, sobrevivemos mas não temos saúde. Assim, definhamos, conduzimo-nos pela vida com “o travão de mão puxado” e

tornamo-nos vulneráveis a doenças.

Tudo isto é conhecimento básico no estudo da Medicina a nível mundial, mas é raro que este conhecimento seja aplicado. Poucos médicos pensam e atuam de acordo com ele, e poucos estão dispostos a lidar de forma intensiva com o tema e investigar a fundo. Mas podemos observar que existem, cada vez mais, profissionais que se interessam.

A Medicina Molecular tem um avanço significativo em relação à medicina convencional, cerca de 10 a 20 anos. Isto deve-se muito simplesmente ao facto de 80% dos médicos alemães e de outros países estarem à margem do polo de conhecimento global. Para a maioria, não é possível, por motivos de tempo, estudar as publicações escritas em inglês e, assim, aperfeiçoar a sua formação.

História

As bases da medicina molecular remontam a Linus Pauling, químico americano, duas vezes vencedor do prêmio Nobel. Ele descobriu, nos anos 50 do século XX, que as pessoas nos EUA tinham uma deficiência de vitaminas naturais, micronutrientes e ácidos gordos Ómega. Pauling designou a descoberta das vitaminas e os conhecimentos relativos à sua ação como a descoberta mais importante alguma vez atingida no campo da medicina. As substâncias essenciais como as vitaminas, minerais, micronutrientes, aminoácidos e ómega 3 são decisivas para a vida.

Investigações

Investigações a nível mundial, durante os últimos anos, ampliaram o conhecimento da medicina molecular e mostraram que estas substâncias desenvolvem a sua ação em muitos pontos do metabolismo. Medidas dietéticas, por si só, já não conseguem cobrir totalmente a necessidade de vitaminas, antioxidantes, substâncias minerais, sais gordos, aminoácidos e enzimas.

Por outro lado, pode considerar-se como certo o facto de o défice acentuado, assim como a ligeira escassez destas substâncias, fomentarem o aparecimento de doenças crónicas. Se alguma delas faltar, aparecerão problemas. A preservação de um estado de saúde que corresponda às normas mais acessíveis tornou-se possível através da ingestão diária de doses elevadas de vitaminas e minerais.

Sabia que _

Temos de consumir substâncias essenciais! O corpo não as fabrica por si só! As substâncias essenciais são matéria bruta para músculos, ossos, hormonas, tudo!

“Anyone who wishes to become familiar with orthomolecular medicine may do so by simply beginning with a whole-foods, sugar free diet and a few vitamins”

– Abraham Hoffer

Bioquímico, médico e psiquiatra canadiano

Nutrientes essenciais

Para um desempenho e criatividade máximos, necessitamos de nutrientes essenciais que devem ser ingeridos diariamente. Se faltar uma só substância, a vida é impossível. E de que são compostos esses nutrientes?

- aminoácidos essenciais
- ácidos gordos essenciais
- minerais essenciais
- vitaminas essenciais

Esses componentes biológicos para a criatividade e desempenho máximo não são, por norma, nem uma única vez na nossa vida, medidos no sangue. Espera-se, apenas, que existam em suficiente número.

Que analisar?

Devemos mandar analisar o nosso sangue para além dos parâmetros normais, no que respeita a:

Aminoácidos essenciais, tais como:

leucina, isoleucina, valina, metionina, lisina, fenilalanina, triptofano, teorina e arginina.

Minerais e micronutrientes, tais como:

sódio, potássio, cálcio e magnésio; selénio, zinco, crómio, molibdénio e muitos outros.

Incluimos lista de referência e tabelas no final deste livro.



O médico

Escolha um médico que mande analisar os valores do sangue no que respeita a vitaminas, micronutrientes, minerais, exposição a metais pesados e obviamente, aminoácidos essenciais; um médico que, após as análises feitas, possa avaliar corretamente os resultados. Só assim teremos, finalmente, detalhes exatos e um testemunho claro sobre o estado do nosso corpo.

O ideal é um médico com conhecimentos de medicina molecular que estude as análises ao sangue e recomende o que nos falta.

Por exemplo: Ter o valor de vitamina D em 40 nanogramas/ng é tê-lo no mínimo possível. Mas se estiver neste valor, qualquer médico diria que está tudo bem. No entanto, no caso de uma doença, os 40 nanogramas/ng não adiantarão nada.

Experiência Pessoal

No seminário com o Dr. Strunz, todos os participantes fizeram análises ao sangue. A sua equipa acordou-nos, às 6 horas da manhã e fomos todos correr. A equipa correu connosco durante meia hora, enquanto nos explicava a forma correta de o fazer: as sapatilhas certas, a roupa certa, a pulsação certa...

Depois, fizeram as análises ao sangue, seguidas de um pequeno-almoço e depois a palestra. As pessoas ficaram espantadas com a quantidade de informação nova e, em certos casos, disruptiva. A minha disposição, no regresso a Portugal, foi a de ter encontrado o rumo certo. Depois, marquei uma consulta com ele e alterei toda a minha vida de uma forma gradual.

**Take a walk,
not a pill.**
The side
effects are
much prettier.

Alimentação

A alimentação que o ser humano fazia antigamente, antes de a espécie humana se tornar sedentária e adotar a cultura do lavradio, era o mais simples possível. O homem comia a carne que caçava e os frutos e raízes que encontrava nos campos e na floresta. A alimentação dos nossos antepassados era constituída unicamente por proteínas e gordura da carne e do peixe, assim como frutos silvestres. Não havia hidratos de carbono. Todos os cereais que comemos agora, desde que nos tornámos numa espécie sedentária, nada têm a ver com aquilo que os nossos genes nos pedem.

Hoje em dia principalmente, com os cereais tão geneticamente modificados, esta alimentação não nos dá aquilo de que precisamos. É necessário comer da forma mais simples possível. No entanto, tudo o que é preparado de forma industrial é processado e “contaminado” com toda a espécie de químicos. Alimentos como hidratos de carbono, isto é, farinhas, açúcar, amidos, como o que está contido na batata, arroz, todo o tipo de massas, não são essenciais à nossa alimentação. O nosso corpo não precisa disso.

Pirâmide de Alimentos

Quem não quer andar mais em forma durante o dia, envelhecer mais lentamente e viver mais anos? Que tipo de alimentação nos faz adoecer, e que tipo de alimentação nos mantém saudáveis?

Anteriormente, a pirâmide alimentar tradicional tinha as seguintes recomendações: muitos hidratos de carbono (pão, batatas, arroz, massa), se possível pouca gordura e proteínas em quantidades moderadas. Mas isso não permite que se viva saudável ou muito tempo. Esta pirâmide alimentar ultrapassada tinha como base resultados dos anos 70, quando não existiam dados suficientes.

A Universidade de Harvard investiga estas questões a longo prazo, num dos maiores estudos mundiais, onde 167.000 homens e mulheres participam há mais de 14 anos. Tendo em conta a investigação desenvolvida, foram encontradas novas conclusões :

- O consumo massivo de hidratos de carbono não funciona porque hoje em dia uma em

cada duas pessoas é obesa, há 40% mais de diabéticos e as doenças cardiovasculares não diminuíram.

- A mensagem simplificada “a gordura não é saudável”, é simplesmente enganadora. Hoje em dia existem gorduras boas que reduzem o risco de diabetes e doenças cardiovasculares.

O que há de novo?

Foram feitas recomendações inovadoras em termos de alimentação e foi desenvolvida esta nova pirâmide alimentar que aqui apresento. Mais proteína mantém a elegância, é saudável e reduz o risco de doenças cardiovasculares.

**Viva melhor e mais tempo
com a nova pirâmide
alimentar de Harvard.**





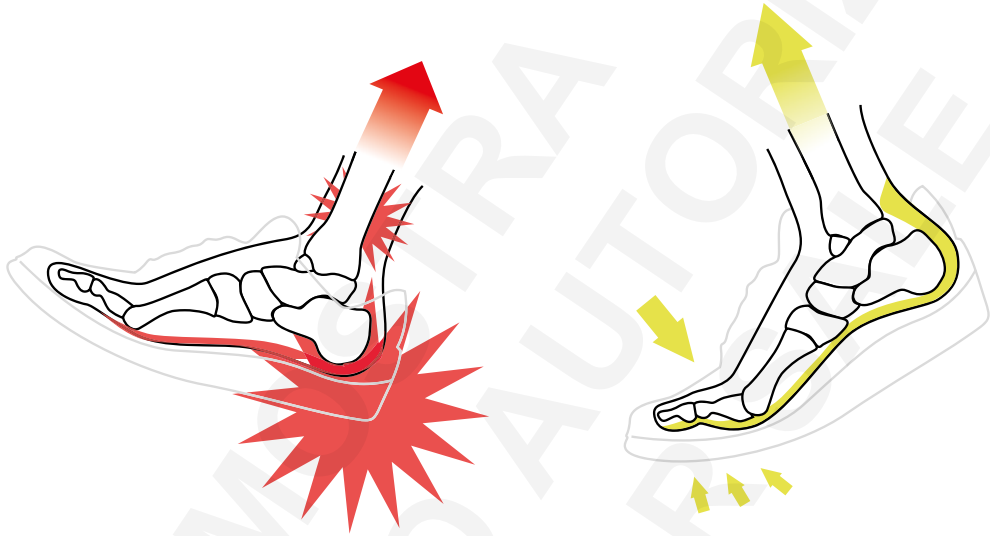
Movimento e Mente



É preciso saber correr

Na altura em que comecei, aprendi *jogging* com uma equipa profissional que me ensinou a correr com a pulsação certa e com os movimentos certos. Não apoio o calcanhar para evitar o impacto, mas sim o metatarso/antepé, para proteger os joelhos e as articulações

Não apoiar o calcanhar para evitar o impacto, mas sim o metatarso/antepé, para proteger os joelhos e as articulações



O calçado correcto

Para isso, não podemos utilizar uma sapatilha dura, mas sim uma com sola flexível. É muito fácil perceber isto, ao observar uma criança. As crianças pequenas correm em bicos de pés, e muitos animais também o fazem. É importante protegermos as articulações, termos uma sapatilha de sola flexível e pousarmos bem o pé.



One small
**positive
thought** in the
morning can
change your
whole day.

Exercícios Diários

Eu sempre gostei de fazer desporto mas, agora, faço-o de uma forma mais orientada, porque sei o que faço e porque o faço. Antes ia mais por hábito, para ir ao ginásio que estava “in”, por uma certa convenção social. Agora, faço na rua e em casa. Já não vou ao ginásio. Há tantos exercícios que se podem fazer em casa, por exemplo ioga para descontrair, saltar no trampolim. Fazer exercícios com o próprio peso do corpo, exercícios para a coluna, etc.

Exercícios Diários

Aqui estão alguns exemplos dos exercícios que pratico de forma regular.

Fortalecer os músculos do tronco

Flexão dos braços, apoiada nos joelhos.

Posição
1.



Posição
2.





Irene Costa Leite nasceu na Alemanha em 1958. Vive em Portugal desde 1984, onde se casou e teve 2 filhos. Nos últimos anos dedicou-se ao trabalho de pesquisa e escrita de **Feel Fit Forever**.

“Nunca é tarde demais, seja qual for a sua idade!”

Feel Fit Forever

Este livro surgiu da vontade de partilhar com o mundo um segredo que não o é. Atingir uma vida mais saudável, mais feliz e mais realizada baseada em três técnicas: exercícios físicos, alimentação saudável e a capacidade mental.

Para adultos e jovens de qualquer idade e especialmente recomendado para quem quer enganar os anos.

Para todos aqueles que se preocupam com a saúde e bem-estar, tanto sua como dos seus familiares e amigos.

Para pessoas que têm problemas relacionados com o peso, a alimentação desequilibrada e a falta de exercício.

Para quem quer viver levemente e sem stress emocional e físico.

Um livro fácil de ler e entender para as pessoas que decidiram alterar alguma coisa na sua vida, que querem perder peso, que querem alimentar-se melhor, que querem um estilo de vida mais saudável.

