

PERCA 10 QUILOS EM 28 DIAS

A nutricionista das celebridades

HAYLIE POMROY

com **EVE ADAMSON**

**A
DIETA
DO
METABOLISMO**

RÁPIDO

O PROGRAMA FÁCIL QUE LHE PERMITIRÁ
COMER **MAIS** E PESAR **MENOS**


nascente

Para o meu filho, Eiland, que me ensinou que o amor
verdadeiro é possível, e para a minha filha, Gracen, que me
ensinou que tudo é possível.
Dedico-vos esta obra.

ÍNDICE

Prefácio	11
PRIMEIRA PARTE:	
APRESENTO-LHE O SEU METABOLISMO	15
Introdução	17
Capítulo 1 – Como chegámos até aqui?	31
Capítulo 2 – Os cinco principais intervenientes e por que razão são fundamentais para a reparação do metabolismo	53
SEGUNDA PARTE:	
COMO FUNCIONA O PROGRAMA	73
Capítulo 3 – Aliviar-se (fase 1), livrar-se (fase 2) e libertar-se (fase 3): três fases diferentes, uma semana poderosa	75
Capítulo 4 – Regras do metabolismo rápido: o que pode e o que não pode fazer	115
Capítulo 5 – Olhando para a sua vida: tudo para que resulte consigo	133
TERCEIRA PARTE:	
QUATRO SEMANAS PARA FICAR INCRÍVEL	161
Capítulo 6 – Primeira semana: queda livre	163
Capítulo 7 – Segunda semana: OMD!	173
Capítulo 8 – Terceira semana: «Se achas que estou com bom aspeto...»	183
Capítulo 9 – Quarta semana: a todo o gás	195

QUARTA PARTE:	
O METABOLISMO RÁPIDO EM AÇÃO	205
Capítulo 10 – Viver com o metabolismo rápido	207
Capítulo 11 – Receitas para quatro semanas	227
Lista geral de alimentos	277
Agradecimentos	285

PREFÁCIO

«Já era altura de nos conhecermos!» Estas foram as primeiras palavras que dirigi a Haylie Pomroy, a nutricionista da clínica a que me juntara recentemente em Burbank, na Califórnia. Eu e Haylie tínhamos horários muito diferentes, mas estava sempre a ouvir histórias acerca desta nutricionista brilhante, tanto dos meus pacientes como dos outros médicos da clínica. Quando, por fim, conheci Haylie, tive de concordar: ela tinha, sem dúvida, algo de excepcional. Esqueçam a sua personalidade magnética e a enorme preocupação que obviamente tem com os seus pacientes. O que me espantou foi o estado de saúde deles: estavam todos muito contentes, satisfeitos e no caminho certo para se tornarem saudáveis, depois de alcançarem uma perda de peso significativa, e até impressionante, graças ao programa de Haylie. Ela estava a obter resultados.

Comecei a mandar os meus pacientes falarem com esta nutricionista, em especial os pacientes obesos com diabetes e hipertensão, para os quais a perda de peso era, literalmente, uma questão de vida ou de morte. Regressavam às minhas consultas muito entusiasmados com Haylie e com os alimentos que lhes era permitido ingerir: alimentos a sério, deliciosos e que os deixavam satisfeitos. Até trocavam receitas comigo e muitos agradeceram-me sinceramente por os ter enviado a Haylie. Nunca tinha visto tanta obediência a uma dieta.

A princípio, depois de ver o tipo de resultados que Haylie estava a obter junto dos seus pacientes, perguntei-me se não se trataria de mais um daqueles programas insustentáveis de perda

de peso que acabam em frustração e em fracasso para os praticantes, muitos dos quais tinham perdido e voltado a ganhar peso vezes sem conta. Contudo, quando Haylie me explicou o programa, comecei a ver que isso não podia estar mais longe da verdade. O programa de Haylie tem sólidas bases médicas e está fundamentado com seriedade pela ciência, não por teorias não comprovadas ou provas anedóticas. Não há nele nada de misterioso. Haylie tem um conhecimento profundo do funcionamento do nosso metabolismo e de como as alterações bioquímicas desencadeadas pela dieta o podem acelerar ou abrandar. O melhor de tudo é que o seu programa funciona rapidamente, de forma exaustiva e com resultados que perduram. As pessoas não voltavam a ganhar peso.

Uma das razões pelas quais funciona tão bem prende-se ao facto de ser fácil e agradável de seguir. O programa utiliza um sistema engenhoso de organização e periodização das refeições que cria um plano de exercícios para o metabolismo. Vi o peso a desaparecer, os níveis de colesterol a descer, o nível de açúcar no sangue a estabilizar, o sono a melhorar e os meus pacientes a saírem de depressões. E não é só temporariamente: estes resultados sobrevivem ao teste do tempo. Haylie costuma dizer: «Deixe que a comida trabalhe para si». E ela sabe o que fazer para que isso aconteça, mesmo quando trabalha com pessoas cujo excesso de peso se revelou resistente a outros programas.

De acordo com o Centers for Disease Control and Prevention*, em 2010, 35,7 por cento dos adultos, nos Estados Unidos da América, eram obesos e 34,2 por cento tinha excesso de peso. Isto significa que 69 por cento dos adultos residentes nos Estados Unidos da América pesam mais do que deviam, comprometendo a sua saúde e bem-estar. Os problemas de peso atingiram proporções epidémicas e não temos tempo a perder. Na minha especialidade, deparo-me com os

* Também conhecido pela sigla CDC, o Centro para o Controlo e Prevenção de Doenças é o organismo responsável pela proteção da saúde pública nos Estados Unidos da América. [N. da T.]

seus trágicos efeitos secundários: problemas de saúde crónicos, como as doenças cardíacas e a diabetes, depressões e um estilo de vida muito menos agradável e ativo do que seria possível. Vejo pacientes que caem vítimas do ciclo violento das dietas radicais e da ingestão frenética de comida, incapazes de escapar às suas batalhas com os alimentos e com o peso, que simplesmente já não desce. Também constato o preço psicológico dos problemas com o peso e das doenças crónicas que lhe estão associadas: e este é, de facto, significativo.

Haylie oferece uma luz ao fundo do proverbial túnel do desespero das dietas. Gostaria de que todos a pudessem conhecer pessoalmente, porque os seus pacientes sentem-se muito motivados e inspirados por ela. É por isso que adoro a ideia de que tenha finalmente escrito um livro. Agora toda a gente pode ter acesso ao seu incrível programa e ao seu apoio. Haylie utiliza o humor, o cuidado e a firmeza em doses iguais para tornar reais as alterações que a maior parte de nós costumava considerar impossíveis. Acredite em mim quando digo que *é* possível alterar o seu peso, a sua saúde e a sua vida. Já vi Haylie fazer isso acontecer vezes sem conta e mal posso esperar por dar um exemplar deste livro a todos os meus pacientes. O facto de se encontrar a ler este livro, agora, pode muito bem significar que nunca mais vai ter de procurar cuidados médicos por causa dos danos provocados pelas doenças crónicas induzidas pelas dietas. Se perder alguns pacientes porque as pessoas estão a ficar mais saudáveis, bem, por mim pode ser.

Assim sendo, parabéns! Com a ajuda de Haylie Pomroy, o leitor e o seu metabolismo estão prestes a começar o processo de cura.

— BRUCE M. STARK

Formado em medicina interna, especialista em dependência, medicina da dor e medicina antienvhecimento

PRIMEIRA PARTE:
**APRESENTO-LHE
O SEU METABOLISMO**

INTRODUÇÃO

Sou a maga do metabolismo. Sei por que razão não consegue perder peso — porque é que o seu corpo já não responde às dietas infundáveis, ao exercício sem fim, aos regimes com baixo teor de hidratos de carbono, baixo teor de gordura ou elevado teor de proteínas. Sei porque é que isso acontece... e sei como resolvê-lo.

Sou uma mecânica do corpo, uma treinadora pessoal do metabolismo. Sou uma inovadora, não uma imitadora. Até já fui acusada de fazer magia negra no meu plano de dieta, pois este funciona de um modo que parece ridiculamente fácil e os seus resultados desafiam as anteriores experiências com outras dietas. Posso garantir-lhe que não há aqui magia negra.

Estou determinada a revolucionar aquilo que as pessoas sentem pela comida e a forma como a usam. Pode perder nove quilos em quatro semanas ingerindo comida a sério, sem contar calorias e criando um metabolismo saudável e acelerado. Não há magia nenhuma. Não é um logro. Em encontros sobre o tema, os médicos pedem a minha opinião e escutam-na. As pessoas copiam os meus programas e produtos, enquanto os meus pacientes deixam as minhas clínicas, como diz por vezes a minha irmã, tão cheia de tato, «prontos para se atirarem de cabeça».

No entanto, estarão a atirar-se de cabeça para algo que os vai deixar realmente magros, saudáveis, fabulosos... e, finalmente, livres do excesso de peso. Os meus pacientes não são pessoas que fiquem satisfeitas com uma dieta que não funciona, que seja demasiado difícil de seguir, que lhes tire energia ou que os prive do prazer de comer. Esses pacientes incluem

atletas da NFL e as respetivas mulheres, bem como estrelas da televisão e do cinema. Até o sultão do Dubai veio de propósito aos Estados Unidos da América para ter uma consulta comigo, seguindo o conselho do seu médico privado do hospital Johns Hopkins Dubai.

Também aconselhei *muitas* pessoas que não eram particularmente famosas, mas que precisavam de perder peso e de o perder *já*, segundo ordens do médico. Além disso, passei anos concentrada no atendimento pessoal dos meus pacientes, um a um. Aconselho-me com centros de perda de peso intensiva e médicos especialistas em perda de peso e trabalho nos bastidores de séries importantes de televisão, desenvolvendo programas de perda de peso. Agências de publicidade e empresas de relações públicas contrataram-me para rever os seus produtos de bebidas para crianças desportistas a programas de refeições saudáveis. Fui consultora da *Safeway*^{*}, aconselhei a Warner Brothers no âmbito da sua campanha do regresso às aulas dos Looney Tunes e participei na campanha de ação social do documentário *Comida, Lda*.

Tenho vindo a promover a saúde e a tornar possível a perda de peso. É isso que eu faço. É isso que sou. E é por isso que o posso ajudar.

Estou a contar-lhe tudo isto para que possa compreender que a Dieta do Metabolismo Rápido não é uma teoria não testada, nem um produto da minha imaginação. Já prescrevi esta dieta a centenas de pacientes e vi centenas deles a perderem centenas de quilos de peso. Por isso, sei que funciona. Tem de funcionar, caso contrário já teria fechado portas. Em vez disso, todas as minhas clínicas têm listas de espera e as pessoas levam-me até às suas casas em jatos privados só para que lhes mostre como é que isto funciona. Agora sou a *sua* nutricionista. Com este livro, levo o meu programa até si. Quero que toda a gente que deseja perder peso e ficar mais saudável e mais leve seja capaz de o fazer... de forma rápida, eficaz e permanente.

* A *Safeway* é uma cadeia de supermercados norte-americana. [N. da T.]

Anos de estudos e de investigação clínica ensinaram-me como conseguir que o metabolismo se ponha em sentido. Preste atenção ao modo como pode levá-lo a começar a trabalhar e a queimar a gordura que o envenenou durante anos. Neste livro, mostro-lhe exatamente o que fazer para que isso aconteça consigo.

Não se trata de um livro para pessoas que fazem dieta pela primeira vez. Trata-se de um livro para pessoas que fazem dieta pela última vez.

Trata-se de um livro para pessoas para as quais os velhos truques já não funcionam. Para pessoas que adoram comer, mas que estão fartas de lutar contra os seus apetites, contra o cansaço e contra os estômagos salientes, gente que segue dietas de forma crónica e que já não acredita ser capaz de embarcar numa nova dieta. Se está prestes a desistir de atingir o seu peso ideal, se pensa que está destinado a ser mais pesado do que quer ser, então este livro é para si. A sua batalha acabou. É tempo de amar a comida e saber como a poderá utilizar para provocar uma perda de peso real e duradoura.

As dietas constantes esgotam o seu metabolismo, mas a Dieta do Metabolismo Rápido reacende-o. Funciona através de uma simples premissa: confunda-o para o perder. Tal como pode fazer treino aeróbico para melhorar o desempenho atlético do seu corpo físico, treinar aerobicamente o seu metabolismo estimula diferentes mecanismos para queimar gordura, construção e restabelecimento, de forma a maximizar os seus esforços.

Através da minha **rotação sistemática de alimentos-alvo em dias específicos e em alturas estratégicas**, o corpo transforma-se a si próprio, realizando ciclos entre o descanso e a recuperação ativa do metabolismo.

O seu corpo mantém-se surpreendido, nutrido e revitalizado, até se transformar num incêndio devorador de gordura e o seu peso começar a descer, por fim, como sempre sonhou. A Dieta do Metabolismo Rápido foi concebida para o tornar mais saudável e mais leve.

Irá comer de três formas diferentes em cada semana: de acordo com a Fase 1, Fase 2 e Fase 3. Esta rotação de fases

continuará ao longo de quatro semanas, para poder cobrir todos os cenários bioquímicos possíveis no ciclo mensal do seu corpo (isto é válido tanto para mulheres como para homens). Irá retirar mais dos seus alimentos e do seu corpo do que julgava possível. Irá começar a queimar através dos alimentos e a usar a gordura corporal como nunca fez antes. Quer resultados rápidos que perdurem? Esta é a sua dieta.

Quando chegar ao fim deste livro, terá compreendido como funciona o corpo e porque responde de determinada forma às suas ações. Nunca entrará em jejum. Nunca passará fome. Mas perderá peso.

Esta não é uma promessa vã. Pode fazer isto. Já o vi acontecer vezes sem conta: em mulheres, em homens, em pessoas dos 20 aos 70 anos. Criei planos de refeições claros e precisos, que podem ser adaptados ao quotidiano, de todos os tipos de alimentação. Para os que são sensíveis ao glúten, para os vegetarianos ou vegan e ainda para os amantes de carne. O plano é fácil de seguir, mas é também difícil de lhe resistir.

Muitos dos meus pacientes dizem-me na brincadeira que sou convencida ou que tenho excesso de confiança quando partilham comigo as histórias de terror que foram as suas dietas. Digo-lhes que podem curar os seus metabolismos. Depois, iniciam o meu programa e dizem que é como se acendêssemos um fósforo dentro deles. Gosto de dizer aos meus pacientes, quando saem da consulta, que desejo vê-los cada vez menos. E digo-lhes que, se seguirem a dieta, só têm de se preocupar em encontrar um bom alfaiate. Porque o seu metabolismo vai estar em brasa e o excesso de gordura é o seu combustível... e então é que vai ser queimar.

Prepare-se para mudar a sua vida, porque é tudo uma questão de comida.

A comida é a única coisa que temos para construir os nossos corpos, para criar um coração saudável, ossos e músculos robustos, bem como uma boa pele, cabelo e unhas. É o que utilizamos como combustível para produzir as hormonas que regulam tudo dentro do corpo. Não é apenas energia. É vida. É altura de

deixarmos de ter medo de comer e de aprendermos a fazê-lo de forma correta. Tudo começa com o ato de queimar...

ACENDA O LUME! É TUDO UMA QUESTÃO DE QUEIMAR CALORIAS

Perder peso parece ser um mistério para alguns, uma impossibilidade para outros, mas não é assim tão complicado. Não tem que ver com calorias, gramas de gordura ou hidratos de carbono. As pessoas gostam de dizer que, para perder peso, basta ingerir menos calorias do que aquelas que se queimam. Calorias para dentro, calorias para fora. Nunca acreditei nisso e testemunhei o quão incorreto isso era para algumas pessoas. *Não* é uma questão de ingerir menos calorias. Mas é uma questão de as queimar.

Tem que ver com o seu metabolismo. Acenda-o e queimará tudo o que ingerir como uma grande fogueira, mesmo que coma muito. Sabe aquelas pessoas magras que estão sempre a comer? Têm metabolismos rápidos. Depois há aquelas pessoas que quase não comem e continuam presas ao excesso de peso. São as que têm metabolismos lentos, que arrefeceram e já não ardem como deviam arder. Se ensopar o seu metabolismo até que este se pareça com um monte de troncos encharcados, ele nada fará por si. Quando atira lixo para um amontoado de madeira húmida, este vai-se transformar numa pilha de porcaria molhada. Não se consegue acender um fogo desta maneira. Tudo o que se consegue são troncos molhados e lixo bolorento. Tudo o que consegue é gordura. É isso que acontece quando se atira comida de plástico, açúcar processado e todos aqueles tipos de alimentos que, como provavelmente saberá, não deveria comer, tendo um corpo com um metabolismo lento. Acumula gordura e mais gordura, mas nada parece desaparecer.

Contudo, o leitor não quer gordura em excesso. Quer músculos magros. Quer energia, hormonas saudáveis, colesterol equilibrado, níveis de açúcar no sangue excelentes e cabelo, pele e unhas espetaculares. Quer irradiar saúde e tirar partido do processo de lá chegar. Quer parecer e sentir-se espetacular, mas está farto de se privar.

Não há problema! Trate apenas da pilha de troncos molhados. Seque-os, junte o rastilho adequado, borrife com um pouco de líquido inflamável para isqueiro e acenda um fósforo. Reacenda-o, deixe-o crescer até se tornar numa coluna de fogo e será capaz de ingerir alimentos como uma pessoa «normal». Será capaz de comer tal como vê as outras pessoas comerem, tal como pensou que nunca mais seria capaz de comer.

O problema de muitos dos meus pacientes, e possivelmente o seu, é que, se tiver excesso de peso e se tiver passado toda a vida a fazer dietas para o controlar (provavelmente sem êxito a longo prazo), aquilo que pensou que o ia ajudar tem estado a prejudicá-lo. Fazer dieta de forma crónica, a longo prazo, encharca o seu metabolismo, o seu fogo interior, transformando-o lentamente, ano após ano, naquela pilha de troncos molhados. Quanto menos comer mais o seu metabolismo arrefece e menos será capaz de comer amanhã.

É exatamente por essa razão que algumas pessoas não conseguem perder peso, apesar de não comerem muito. A sua chama metabólica morreu e não a conseguem reacender: os troncos estão molhados, o lixo acumulou-se e todo o processo se tornou disfuncional.

Precisam de um empurrão. Precisam de se reacender.

Precisam daquilo que tem neste momento nas suas mãos: a Dieta do Metabolismo Rápido.

COMO NASCEU A DIETA DO METABOLISMO RÁPIDO

Tudo começou com umas ovelhas. Não estou a brincar! Sabe, tenho formação em ciências agrícolas. Estive muito envolvida com a Future Farmers of America. Sou uma fanática da ciência e a minha licenciatura não é, como seria de esperar, em ciência alimentar. É em ciência animal. Foi aí que comecei a compreender que os alimentos podem ser usados, de forma sistemática e propositada, para dar forma ao corpo, tal como um escultor dá forma a um pedaço de gesso.

Sempre me senti fascinada pela forma como as coisas funcionam e, em especial, pela forma como o corpo funciona. No entanto, também era obcecada pelos animais e pensei que talvez conseguisse lidar com os *puzzles* complicados que a ciência veterinária me apresentaria. Assim, desde tenra idade, decidi ser veterinária.

Na universidade, as minhas cadeiras inclinavam-se bastante para as ciências animais. De facto, Temple Grandin (autora *best-seller*, professora de ciências animais e consultora de renome na indústria da criação de gado) foi uma das minhas conselheiras e uma mentora pessoal. Tive aulas de produção de ovelhas, produção de carne de vaca, alimentação de gado e nutrição animal. Trabalhei como técnica de cirurgia veterinária e, depois da faculdade, como preparação para a especialização em medicina veterinária, fiz um internato de nutrição na Universidade do Estado do Colorado. Tudo isto se combinou para me dar uma perspetiva espantosa sobre nutrição. Quanto mais aprendia sobre nutrição animal, mais pensava que alguns daqueles conceitos podiam ser aplicados às pessoas — que a dieta também poderia ser cuidadosamente controlada para acelerar o metabolismo e aumentar a taxa de queimar gordura em humanos.

SEJA UM CAVALO DE CORRIDA

Adoro cavalos. Monto a cavalo, estudo estes animais e admiro-os. Também penso que nos podem ensinar coisas importantes acerca do metabolismo.

Alguns cavalos são aquilo a que chamamos «animais de baixa manutenção». Vivem bem, chegam até a engordar com pequenas quantidades de comida. Mas há outros aos quais chamamos «comilões». Podemos dar-lhes comida e mais comida, que mesmo assim têm dificuldade em manter o peso.

Qual é a diferença? O metabolismo do cavalo. Nas ciências animais, existe um conceito chamado índice de conversão alimentar. Como se alimenta um bezerro para obter uma melhor distribuição

de gordura, uma melhor qualidade e um melhor preço da carne? Como se alimenta um cavalo para otimizar as fibras musculares de contração lenta e de contração rápida, tornando-os mais velozes a sair das baias ou dando-lhes mais resistência a longo prazo? Aplicar estes princípios aos animais, em ambas as indústrias, gado e cavalos de corrida, é um negócio de milhares de milhões de dólares. Então porque é que ninguém usou esta ciência dura, cujos dados foram recolhidos a partir destes animais, e a aplicou à perda e ao ganho de peso dos humanos? Seria revolucionário. É precisamente isso que estou a fazer por vocês neste momento.

Então, que tipo de cavalo quer ser? O gorducho que vive com pouca comida ou o magro comilão? Está a caminho de uma corrida ou prefere ir pastar?

Decidi concentrar-me no bem-estar em vez de me concentrar na doença. E se eu conseguisse ajudar as pessoas a manterem-se saudáveis através do meu conhecimento das ciências animais? E se eu conseguisse fazê-lo integrando na mistura o meu passatempo preferido, os alimentos? Tudo isto me levou a mudar de rumo profissional.

Em 1995, a consultoria de bem-estar estava a ganhar seguidores. Para se ser um consultor de bem-estar certificado, era necessário concluir um determinado número de disciplinas da área das ciências, incluindo anatomia e fisiologia, exercício, nutrição e gestão de stress, para além de se ter um curso de primeiros socorros e reanimação. Parecia ideal para mim, por isso mergulhei no estudo. Queria poder avaliar o perfil de saúde de um indivíduo e ser capaz de fazer recomendações verdadeiramente úteis, com sentido, acerca de nutrição, exercício e gestão de stress.

Tornei-me uma Registered Wellness Consultant especializada em saúde holística, nutrição, exercício e gestão de stress, mas depois não consegui parar de aprender! Acumulei quase uma dúzia de certificados avançados adicionais. Adorava fazer aquilo. Tinha encontrado a minha vocação. Comecei a trabalhar como nutricionista e consultora de bem-estar; e, quando dei por

mim, possuía várias clínicas de bem-estar, lindas e movimentadas. A primeira, de cuidados de saúde integrados, situava-se em Fort Collins, no Colorado; tive uma clínica calma, de inspiração zen, em Beverly Hills; uma clínica cheia de vida em Burbank, localizada mesmo ao lado dos estúdios da Warner Brothers e da Disney e do Centro Equestre de Los Angeles; e tenho agora a minha clínica mais recente, em Irvine, na Califórnia, onde me concentro a utilizar os meus produtos nutricionalmente formulados para ajudar as pessoas a perderem peso de forma rápida e permanente. (Estes produtos *não são necessários* para seguir a Dieta do Metabolismo Rápido, mas são apropriados, se precisar deles.)

Nunca publicitei os meus serviços, mas, graças à passagem da palavra, o negócio floresceu quase desde o início. Porquê? Por causa da maneira única como uso os alimentos para dar forma ao corpo. Quando se obtêm resultados, as notícias voam.

Muitos dos meus pacientes são-me enviados por uma rede de médicos bem referenciada, que conhece e confia naquilo que faço. Muitos desses pacientes têm problemas crónicos de saúde, como diabetes, doença celíaca, desarranjos da tiroide, artrite, doenças cardíacas ou problemas hormonais. Grande parte debate-se com problemas de fertilidade. Todos eles precisam de ficar mais saudáveis para que se possam tratar de modo mais eficiente. Pessoas mais saudáveis, com peso saudável, tratam-se mais depressa. Os meus pacientes não se podem limitar a dizer que se sentem melhor. O colesterol tem de melhorar, os níveis de açúcar no sangue têm de melhorar, a tensão arterial tem de melhorar, bem como os números indicados na balança.

E mudam para melhor. Por isso os pacientes não param de chegar. À medida que a minha carreira avançava, o negócio crescia, mas, quanto mais a palavra se espalhava, mais indivíduos queriam que eu os visse pessoalmente. Sempre optei por exercer de forma personalizada. Os pacientes vinham às minhas consultas todas as semanas, ou semana sim e semana não, e, à medida que progrediam, eu continuava a ajustar os programas às suas necessidades. No entanto, com a quantidade de pacientes

que tinha, este tipo de serviço personalizado estava a tornar-se cada vez mais difícil.

Comecei a ter pacientes que vinham às minhas consultas de avião, percorrendo centenas, por vezes milhares, de quilómetros, ou que me levavam até às suas casas para que eu os ajudasse. Acompanhei-os frequentemente a consultas médicas e até cheguei a cozinhar com eles nas suas cozinhas (de facto, ainda o faço, para espanto de algumas pessoas). Adoro esse contacto pessoal, mas comecei a lamentar o facto de não existirem mais Haylies.

Não conseguia estar em todo o lado ao mesmo tempo e as pessoas que queriam colaborar comigo nem sempre me conseguiam contactar. Compreendi que precisava de encontrar uma forma de as poder ajudar, mesmo quando não conseguia estar fisicamente presente. Precisava de conceber um sistema de perda de peso rápido, eficaz, que fizesse sentido e fosse permanente. Por isso, peguei nos conceitos e técnicas que utilizava com os meus pacientes individuais e desenvolvi-os neste livro. Fi-lo para que qualquer pessoa, em qualquer parte do mundo, pudesse seguir a minha dieta e esta funcionasse. Rapidamente. Drasticamente.

Contudo, há um senão em toda esta «perda de peso que o vai deixar de boca aberta»: vai ter de fazer aquilo que eu digo. Está por minha conta, agora e durante as próximas quatro semanas, e tem de estar disposto a aceitá-lo. Se quiser realmente perder peso, tem de me passar as rédeas. Tem de se empenhar.

Os alimentos podem fazer muito por si. Mas, durante as próximas quatro semanas, terão de ocupar um lugar diferente daquele que tiveram até agora na sua vida. Os alimentos vão assumir uma aparência nova. São a sua ferramenta, não a sua fonte de entretenimento. Não são, de forma alguma, seus inimigos. São o seu empregado e o leitor é quem manda. Vai pô-los a trabalhar por si e a fazê-los trabalhar no duro. Dentro de 28 dias, vai sentir uma diferença profunda.

Já me disseram que consigo ser muito intensa. Até mandona. Contudo, não estou a ser firme consigo para me divertir. Não serei uma dessas pessoas que o encorajam a mudar a sua vida

com umas vagas linhas de orientação inspiradoras. Vou mostrar-lhe *exatamente como fazê-lo*. Este é um livro de ação, não de teoria. Felizmente, não é difícil. O plano alimenta-o tanto física como emocionalmente. Dá-lhe energia, granjeia-lhe muitos elogios e, mais importante ainda, pode mudar a sua saúde.

Posso ser dura no que diz respeito ao plano, mas é para o seu bem. Preocupo-me consigo. Preocupo-me com a sua vida e preocupo-me com a sua saúde. Estou aqui para o ajudar. Empenhar-se em seguir a Dieta do Metabolismo Rápido não requer contagens de calorias, gramas de gordura, nem nada que se pareça. Quer perder peso e não fazer contas, certo? Tudo o que tem de fazer é ingerir alimentos — bons alimentos, deliciosos e verdadeiros — na ordem específica e da forma que lhe disser para os ingerir. Dê-me quatro semanas e eu oferecer-lhe-ei um metabolismo rápido.

JÁ PASSEI POR ISSO E SEI COMO É

Só para o caso de ainda estar a pensar se deve correr o risco de depositar toda a sua confiança no meu sistema, deixe que lhe garanta uma coisa: eu compreendo-o. Sei o que é ter excesso de peso e estar cansado, sentir-se frustrado e cínico, pronto para desistir. Já passei por isso pessoalmente. Também sei o que é lutar com as próprias emoções e tentar domá-las com comida. Sei o que é passar por um divórcio, ser mãe solteira. Sei o que é tentar perder peso debaixo de um stress intenso; estar doente, estar confusa, sentir-se perdida.

Mas também sei o que é melhorar, perder peso, tratar-me, sentir esperança e encontrar o meu caminho. Também já passei por isso. E aprendi com as situações por que passei. Sou obcecada com informação e quando os meus pacientes querem saber *porquê*, eu também quero saber *porquê*. Passei anos a ler livros de endocrinologia, a marcar presença em seminários de medicina avançada, a aprender tudo sobre hormonas e imunologia, alergias alimentares e ervas medicinais. Se um paciente quiser saber que água deve beber, marcarei presença num seminário sobre água para lhe poder oferecer a resposta adequada. Concebi

uma rede de especialistas para darem suporte à minha prática, pessoas do Brigham and Women's Hospital, da Cleveland Clinic, da Holtdorf Clinic, do Children's Hospital, da Mayo Clinic e até de clínicas na Alemanha e no México. Não lhe estou só a dizer o que faço. Estou a dizer-lhe o que a ciência diz que é *verdade*, para que o possa ajudar.

Certo dia, um amigo próximo perguntou-me porque me empenho tanto com coisas que não fazem parte da minha especialidade. Brinquei, dizendo que tinha finalmente encontrado uma vocação que me permitia satisfazer a minha obsessão neurótica em descobrir o «porquê». Na realidade, faço-o por *si*. Preocupo-me com os resultados. Essa é a verdade. Preocupo-me bastante. Preocupo-me apaixonadamente com todos os meus pacientes e asseguro-me de que a mudança ocorre. Quero que todos os meus pacientes, incluindo os leitores, sejam felizes, saudáveis e se sintam completos.

Por isso, como vê, escrevi este livro para *si*. Os meus leitores também são meus pacientes, e o que quero, acima de tudo, ajudá-los e realizar mudanças reais e com sentido na sua vida. Com este livro, quero que se transforme num espantoso estudante do seu próprio metabolismo. Quero que compreenda as implicações para a saúde daquilo que está a fazer, à medida que traz de volta o equilíbrio à química do seu corpo e aumenta a sua taxa que permite queimar gordura internamente. Os alimentos fazem coisas diferentes ao corpo. Determinados alimentos são utilizados na constituição dos músculos; outros contribuem para o armazenamento de gordura ou para aumentar o nível de açúcar no sangue. Alguns fornecem energia rápida. A Dieta do Metabolismo Rápido manipula e melhora o seu metabolismo com alimentos funcionais específicos em diferentes fases para provocar alterações fisiológicas precisas no seu corpo.

Durante cada fase da Dieta do Metabolismo Rápido, vai aperceber-se de que é capaz de *sentir* essas mudanças no seu corpo. Perto do fim, vai compreender, de uma forma muito real e palpável, como o seu corpo reage aos alimentos e como o seu metabolismo pode ser nutrido em vez de empanturrado.

Esta é uma dieta cheia de prazer, não de negação. Vou enviá-lo numa direção diferente para revitalizar o seu metabolismo esgotado, voltar a apreciar os alimentos em vez de os temer, de os rejeitar ou de os racionar em pratos minúsculos. Com a Dieta do Metabolismo Rápido, os efeitos secundários desagradáveis das dietas são simplesmente desnecessários. Não é permitido passar fome! Vai agitar o seu metabolismo da forma mais adequada para diminuir a sua percentagem de massa gorda, ao mesmo tempo que irá gozar de melhor saúde, mais energia e estabelece uma relação amorosa com os alimentos.

Isto é a Dieta do Metabolismo Rápido.

Por isso, acompanhe-me e divirta-se, aproveite os alimentos e o seu novo corpo. Vai ser uma viagem entusiasmante para ambos. Siga as regras e sinta as chamas do seu metabolismo a elevarem-se. Não será o primeiro. As celebridades confiam na dieta. Os atletas confiam na dieta. As estrelas de *rock* confiam na dieta. As pessoas com doenças crónicas confiam na dieta. Talvez o mais importante: os médicos confiam na dieta. Também o leitor espantoso pode confiar na dieta.

Então, seja bem-vindo ao meu consultório. Sente-se. A partir de agora, serei a sua nutricionista e dentro de quatro curtas semanas começarei a vê-lo muito menos vezes.

CAPÍTULO 1

COMO CHEGAMOS ATÉ AQUI?

Estamos a pedir mais aos nossos corpos do que em qualquer outro período da história da civilização. Pedimos-lhes que vivam com alimentos cuja qualidade é mais baixa do que nunca, graças aos aditivos químicos, aos conservantes e às formas de processamento. Enchemo-nos de açúcar e de adoçantes artificiais, de laticínios repletos de hormonas e de alimentos como o trigo, o milho e a soja, que foram geneticamente alterados de tal forma que é de admirar que os consigamos digerir. Vivemos num mundo de solos pobres, ar poluído e água repleta de químicos ambientais. Comemos e bebemos de recipientes de plástico que vertem cada vez mais químicos para os nossos alimentos e para as nossas bebidas. E além disso, convivemos com elevados índices de stress, frequentemente esmagadores e opressivos.

Com tudo isto, não é de admirar que não se sinta bem. Está sempre cansado, adocece demasiadas vezes ou ganha alguns quilos suplementares (ou algumas dezenas de quilos suplementares). Todos os dias vejo pessoas que precisam de mudar as suas vidas. Algumas estão doentes; outras ainda não estão doentes, mas para lá caminham. Todas precisam de perder algum peso para que os seus corpos funcionem melhor. E precisam de mudar agora. É urgente. Sentem que estão a desperdiçar tempo precioso: dias, horas, minutos preciosos quando elas... quando *você*... se podia sentir vibrante, saudável, enérgico, forte.

Quer deixar de se preocupar com a comida, com a gordura e com o que a balança lhe diz de manhã. Talvez tenha perdido muito peso no passado — 18 quilos, 22 quilos, 45 quilos ou

mais — mas o peso está a voltar e começa a entrar em pânico. Talvez esteja tão cansado de fazer dieta que espera desesperadamente que haja uma forma melhor — uma forma que lhe permita voltar a *comer*.

Lamento que nunca ninguém lhe tenha explicado *convenientemente* como funciona, na realidade, o seu corpo no que diz respeito à comida e como a culpada é funciona a química do seu corpo, não o leitor. Lamento que o stress o tenha atirado para um ciclo do qual se sente incapaz de fugir e que esteja furioso, deprimido ou mesmo assustado com a sua saúde e com a forma do seu corpo. Vou indicar-lhe outro caminho. Os alimentos que ingere e o estilo de vida que escolhe deviam gerar energia e força, não cansaço, obesidade, doença, desespero ou aversão por si próprio. Contudo, uma vez abrandado o metabolismo, estudo após estudo tem sido demonstrado que a taxa de metabolismo basal não regressa facilmente à normalidade, mesmo depois de retomada uma dieta normal. Quando é obrigado a passar fome, o seu corpo adapta-se para poder subsistir com um número inferior de calorias, abrandando o seu metabolismo. Isso significa que, sempre que rompe a dieta, é provável que ganhe peso violentamente. O seu corpo está apenas a tentar salvá-lo de uma fome futura.

Quando se encontra sob um grande stress, o seu corpo liberta hormonas de crise dizendo ao mesmo tempo que armazene gordura e que queime músculo. Quando se encontra sobrecarregado de químicos, pesticidas e poluentes, o corpo cria novas células gordas para abrigar estas toxinas, evitando que seja envenenado e adoça. E quando ingere alimentos que se encontram desprovidos de nutrientes ou que contêm corantes, aromas e adoçantes artificiais, o corpo faz o melhor que pode para sobreviver a estas substâncias externas abrandando o metabolismo e minimizando o dano ao sistema do corpo como um todo. O mundo em que vivemos coloca-nos a todos em risco de termos um metabolismo lento.

Estamos prestes a mudar tudo isso. Já é altura de ultrapassar a culpa, o arrependimento e a aversão por si próprio e dirigir-se

para o futuro. Esta é a mudança de paradigma de que o seu corpo necessita e que criará uma versão de si nova e mais saudável. O seu novo eu olha para os alimentos como uma ferramenta para reparar danos e para restituir saúde. O seu novo eu *adora* frutos, sementes, proteínas e gorduras saudáveis. O seu novo eu sabe como o corpo reage a determinados alimentos e a uma alimentação estratégica e o seu novo eu tem todos os recursos para perder peso e mantê-lo longe de vez.

Vamos encontrar o seu novo eu e vamos fazê-lo *agora*. Vai ser preciso algum trabalho, mas não é nada que não consiga. *Nunca mais* lhe vou pedir para passar fome. Provavelmente foi isso que o meteu nesta trapalhada. Como tal, vamos traçar uma fronteira. Acabaram-se as rotinas. Se a comida foi sua inimiga no passado, isso acabou. Agora, vamos entrar no futuro, onde os alimentos são os seus medicamentos. Mesmo que tenha entre 5 e 10 quilos de excesso de peso, continua a precisar destes medicamentos. Tem de aprender como **Aliviar** o stress, **Livrar-se** da gordura e **Libertar** o seu metabolismo.

Ninguém tentaria reparar uma televisão ou um carro sem compreender como cada um deles foi concebido, ou como funciona, e o mesmo deve ser aplicado à maravilhosa obra de arte biológica que é o seu corpo. Assim sendo, vamos, em primeiro lugar, abordar o que é e o que faz o metabolismo. Depois, vamos olhar para algumas ideias erradas mais comuns acerca dos alimentos e da perda de peso que o podem ter prejudicado no passado.

O QUE É O METABOLISMO?

Este livro centra-se na reparação do metabolismo — mas o que *é* ao certo o metabolismo? O metabolismo é um *processo*, não um objeto. Para ser mais específica, um processo metabólico que consiste em reações químicas que ocorrem nas células de todos os seres vivos e que mantêm a vida. Consiste na alteração ou na transformação dos alimentos em calor e combustível, ou em substância (músculo, gordura, sangue, osso). Em qualquer momento, o seu metabolismo está a queimar, a armazenar ou a construir.

Tem um metabolismo porque está vivo e a vida requer energia. Todos nós precisamos de energia para sobreviver — para respirar, andar, pensar e reagir — e a única forma de adquirirmos essa energia é através do consumo e da metabolização, ou transformação dos alimentos. Profundo! Precisamos de combustível e precisamos de substância. Um metabolismo saudável e um metabolismo funcional permitem-nos ter disponível a quantidade perfeita de energia, armazenar uma quantidade adequada de energia de reserva, pronta a ser usada, ter uma estrutura forte e estável (o corpo).

A SUA CHAMA INTERIOR

Antes de nos lançarmos para o essencial da Dieta do Metabolismo Rápido, analisemos a razão pela qual o seu metabolismo abrandou e por que motivo a perda de peso não é fácil para si.

Lembre-se: o metabolismo é o sistema que o seu corpo utiliza para lidar com a energia que absorve através dos alimentos. O metabolismo canaliza essa energia em diferentes direções de acordo com aquilo que come e com aquilo que faz. A beleza do seu metabolismo é que este pode ser manipulado, porque a forma como come, como se mexe e como vive afeta a quantidade de alimentos armazenada sob a forma de gordura, a quantidade de alimentos usada como energia e a quantidade de alimentos dedicada à constituição da estrutura que é o seu corpo.

Foi esta manipulação que aprendi quando estudei ciências animais. A indústria da ciência animal utiliza esse conhecimento da energia, do armazenamento e da estrutura para criar gado cujas proporções sejam ideais para a sua utilização como alimento, gerando milhares de milhões de dólares de lucro.

O metabolismo também o pode meter em sarilhos, já que é possível que o manipule inadvertidamente de forma a criar o corpo que *não quer*. Fazer dieta, ingerir alimentos desprovidos de nutrientes e viver com demasiado stress são fatores que abrandam o seu metabolismo quando ele deveria acelerar. Ganhar peso, sentir-se em baixo ou ser vítima de uma doença crónica são mecanismos de defesa que o seu corpo cria como resposta

às suas ações ou ao meio envolvente, como as rãs de três pernas dos pântanos poluídos. As suas nádegas e a sua barriga podem estar salientes devido ao meio envolvente, ao estado emocional e ao ecossistema bioquímico em que se residem.

FACTO SOBRE O METABOLISMO RÁPIDO

O metabolismo reflete aquilo que faz para criar um corpo que possa sobreviver às condições a que está sujeito.

OS SEGREDOS DO T3 E DO RT3

Uma das razões pelas quais as dietas crónicas abrandam o seu metabolismo é o facto de as dietas extremas fazerem o corpo sentir que está a passar fome. Passar fome exerce pressão sobre a glândula suprarrenal, o que, por sua vez, dá início a uma série de reações químicas no corpo que eliminam a produção normal das hormonas da tiroide que promovem a possibilidade de queimar gordura (T3), em favor de uma maior produção de uma outra hormona da tiroide que encoraja o armazenamento de gordura (T3 reverso ou RT3). Isto é uma simplificação excessiva mas, na sua essência, esta hormona de armazenamento de gordura, a RT3, bloqueia os pontos recetores da hormona espalhados pelo corpo, em especial na barriga, coxas e nádegas, como se se tratasse de um guarda-redes a defender a sua baliza. A hormona que promove a queima de gordura (T3) não consegue entrar e queimar aquela gordura ou combustível.

A RT3 é uma hormona necessária. Sem ela teríamos de comer a cada duas horas ou então morreríamos. Esta hormona é segregada para dizer ao nosso corpo para não queimar aquelas 500 calorias do pequeno-almoço ou do jantar demasiado depressa. Diz ao seu corpo: «Cuidado, isso pode ser tudo o que vais receber» ou «Não queimes o jantar todo, podes não receber mais nada para te sustentar até às duas da tarde de amanhã!» É como se alguém lhe dissesse que só tem quatro tigelas de arroz e duas tigelas de feijão para viver durante o próximo mês. De certeza que iria racionar essa comida para poder sobreviver.

Não ia comer tudo logo no primeiro dia. É isso que a RT3 «vê» quando o leitor fica demasiado stressado e não come o suficiente: quatro tigelas de arroz e duas tigelas de feijão.

Quando o seu corpo produz demasiada RT3, começa a armazenar gordura em vez de a queimar, mesmo que já tenha gordura mais do que suficiente armazenada. Tal como referi acima, a RT3 age como um guarda-redes, colocando-se à frente dos recetores de T3 e bloqueando a bola (T3). Contudo, o seu cérebro deteta a presença de bastantes hormonas da tiroide, independentemente das que se encontrem em circulação, pelo que reduz a produção de todas as hormonas da tiroide. O seu metabolismo abranda em resposta e então o leitor começa a armazenar *tudo* o que come como gordura, mesmo os alimentos saudáveis.

A única forma de inverter este processo é dando um novo empurrão ao seu metabolismo e a melhor forma de o fazer é esquecer as crenças antigas e erróneas acerca dos alimentos que lhe estão literalmente a pesar.

Primeiro, vamos derrubar alguns mitos metabólicos que se encontram no seu caminho. No próximo capítulo, abordaremos os cinco principais intervenientes na perda de peso que vamos afinar com a Dieta do Metabolismo Rápido antes de chegarmos à parte deliciosa... a comida!

MITO METABÓLICO N.º 1: SE EU CONSEGUISSE COMER MENOS, PERDERIA FINALMENTE PESO

Um dos maiores equívocos que ouço da boca dos meus pacientes é que, se conseguissem comer menos, perderiam peso. Na realidade, passa-se exatamente o oposto. Não lhe consigo dizer quantos dos meus pacientes com excesso de peso me dizem que não consomem mais de 1200 a 1400 calorias por dia. Muitas vezes, também fazem exercício entre cinco e sete dias por semana. No entanto, continuam sem perder peso. Dizem coisas como: «Juro que só como isto!» e «Juro que não estou a fazer batota!» Como se eu os fosse enviar ao gabinete do diretor por falsificarem o diário alimentar.

Acredito neles. Porquê? Porque, na realidade, comer menos piora a situação! Quando o seu metabolismo se encontra demasiado lento, irá armazenar a *alface* como gordura e, decerto, não irá queimar gordura nenhuma. Ainda no outro dia expliquei a uma paciente que, devido à forma como o seu sistema hormonal estava a responder, até os hidratos de carbono que se encontravam na salada de verduras biológicas que ela consumia estavam a ser utilizados como um veículo para armazenar gordura. Chocante e injusto, não é? Até os alimentos mais saudáveis podem fazer isto, se o seu sistema metabólico precisar de ser reparado.

Esta paciente acreditava estar a agir de forma acertada ao ingerir tanta alface, mas tinha-se tornado de tal forma resistente aos hidratos de carbono, por causa das dietas constantes (dos produtos dietéticos, do stress extremo, da alimentação irregular e do que considerei um programa de exercícios excessivo), que todos os hidratos de carbono que entravam no seu sistema, incluindo os presentes na alface, estavam a ser convertidos em açúcares e armazenados sob a forma de gordura, em vez de estarem a ser metabolizados. Caramba!

Também tenho pacientes que saltam o pequeno-almoço, não comem até às duas da tarde, depois consomem 4500 calorias entre as duas da tarde e a hora de irem para a cama. Quando finalmente vão comer, os seus corpos já entraram em modo de fome. Comem muito porque os seus corpos estão a entrar em pânico e não se conseguem controlar. Os seus corpos estão zangados com eles por serem privados de alimento durante tanto tempo; têm muita sorte por 4500 calorias serem suficientes para os acalmar de novo. Porque estarão os seus corpos a reagir de forma tão violenta, desencadeando uma vontade de comer tão agressiva? Quando não come até ao início da tarde, está a pedir ao seu corpo que acorde, saia da cama, tome um duche, vista-se, pense, conduza, trabalhe todo o dia e, por vezes, faça exercício — tudo isto sem nenhum combustível. Isso é que é ser cruel!

Já tentou adivinhar o que mais pode acontecer quando não fornece combustível ao seu corpo através dos alimentos? Existe

uma razão pela qual não cai simplesmente para o lado quando não come. O seu corpo encontra alimento mesmo que não lho dê: encontra-o no tecido dos músculos. Já foi provado que um corpo em modo de fome recorre, em primeiro lugar, ao tecido muscular para obter combustível e não à gordura. Por isso, se não alimentar o seu corpo, este irá «comer» os músculos para obter o combustível essencial para continuar a viver. Esta é uma forma algo nojenta e bastante desconcertante de ficar a saber quão importantes são os músculos magros para queimar gordura, bem como para o espanto de se manterem estruturalmente em forma e serem capazes de se mexer à vontade e de ter energia todos os dias.

FACTO SOBRE O METABOLISMO RÁPIDO

Passar fome faz coisas horríveis aos seus músculos. Sabe aquela sensação que tem quando tem fome mas não come? A certa altura, deixa de ter fome, certo? Claro que sim, mas não é porque não comeu. *Comeu* realmente. O seu corpo transformou o seu próprio tecido em combustível.

Isso seria ótimo se o corpo canalizasse o excesso de gordura armazenado em todos aqueles locais onde não quer ter essa gordura. Infelizmente, não é assim que as coisas funcionam. Em vez disso, o corpo recorre ao músculo, em primeiro lugar. Porque a gordura é armazenada para emergências, o seu corpo considera petiscar o seu próprio tecido muscular como uma opção preferencial. Hum! Uma sandes de bíceps!

Sim, o músculo é considerado mais dispensável. O seu corpo está a fazer aquilo que considera ser o melhor para o manter vivo e, no entanto, o resultado pode ser devastador para alguém que está a tentar perder gordura e constituir músculo. Não seria melhor petiscar qualquer coisa a sério?

Valerá mesmo a pena saltar uma refeição? E quer realmente ter medo de comer alface, ou pior, viver apenas com alface, o resto da sua vida?

MITO METABÓLICO N.º 2: SE EU GOSTAR DEMASIADO DE UMA COISA, ESSA COISA NÃO ME PODE FAZER BEM A MIM... OU À MINHA CINTURA

Historicamente, fazer dieta consiste na abstenção, limitação de porções, proibição de tipos de alimento específicos e redução ou alteração das horas das refeições. A maior parte dos meus pacientes obesos, vítima das dietas extremas, nunca chega a desfrutar da sua comida. Estas pessoas Ingerem alimentos sem sabor e repetem muitas das mesmas refeições sem graça; são com frequência (no caso dos chamados alimentos dietéticos) desprovidas dos nutrientes que desencadeiam a libertação das hormonas de bem-estar no seu corpo, que o mantêm satisfeito e revitalizado. Não só acabam por ficar com fome, como também se aborrecem e entram em depressão. Fazer dieta pode ser uma experiência muito solitária.

A vida não tem tanta graça sem alimentos deliciosos. Comer desta forma é limitativo, é monótono e não é, de todo, eficaz, porque o seu sistema natural de avaliação dos alimentos fica completamente descontrolado. Assim sendo, outra coisa que a Dieta do Metabolismo Rápido vai fazer é encorajá-lo a usar todos os seus sentidos de forma positiva para o ajudar a estimular o seu metabolismo uma vez mais, a ser social e a criar uma comunidade à volta da sua nova forma de comer. O prazer é poderoso e estimula a secreção de endorfinas, reduz as hormonas de stress, acelera o metabolismo — e ajudar a queimar gordura!

PRAZER: O PROPULSOR NATURAL DO METABOLISMO

O stress origina um abrandamento do metabolismo e o sistema pressente uma emergência e entra em modo de armazenamento de gordura. O stress também pode aumentar o cortisol e minimizar o efeito da hormona da tiroide sobre o metabolismo. O prazer tem o efeito oposto. Quando retira prazer dos alimentos ingeridos, trabalha lado a lado com a natureza para acelerar as coisas. E com um bônus: não tem de comer em demasia.

A DIETA N.º 1 DAS ESTRELAS DE HOLLYWOOD, INCLUINDO JENNIFER LOPEZ, ROBERT DOWNEY JR., CHER E REESE WITHERSPOON

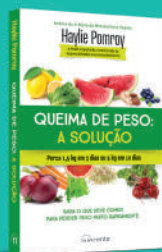
Se é uma daquelas pessoas que adora comer mas está cansada de lutar contra o seu apetite e de sentir o estômago saliente, este livro é para si. Com *A Dieta do Metabolismo Rápido* poderá deliciar-se com os seus pratos preferidos e, ainda assim, perder peso. E não terá de contar uma única caloria ou ficar obcecado com as percentagens de açúcares e gorduras. Em vez disso, irá alternar aquilo que come durante cada semana, seguindo um plano simples e de resultados provados, cuidadosamente estudado para induzir mudanças fisiológicas que irão fortalecer e acelerar o seu metabolismo.

Este plano não é uma simples teoria, é o produto das técnicas desenvolvidas por Haylie Pomroy, com resultados comprovados por estrelas de Hollywood, atletas e pessoas com doenças crónicas, cuja perda de peso era uma exigência dos médicos.

Abrange planos de refeições para vários tipos de alimentação, incluindo vegetariana, vegana e celíaca.

**PERCA ATÉ 10 QUILOS POR MÊS,
INDEPENDENTEMENTE DO SEU SEXO OU IDADE**

Leia também,
da mesma autora:



nascente
o curso da sua vida

20|20 editora

ISBN 978-989-668-812-7



9 789896 688127

Saúde e Bem-Estar