

*Marco Borges*  
*com Sandra Bark*

# TRANSFORME O SEU CORPO E A SUA VIDA EM 22 DIAS

O PLANO ALIMENTAR QUE VAI REPROGRAMAR  
OS SEUS HÁBITOS E MUDAR A SUA VIDA

Traduzido do inglês por  
**Patrícia Cascão**



# Conteúdos

PREFÁCIO	9
INTRODUÇÃO	11
PRIMEIRA PARTE > MUDE OS SEUS HÁBITOS, MUDE A SUA VIDA: POR QUE MOTIVO A REVOLUÇÃO DOS 22 DIAS É TÃO EFICAZ	19
1. BEM-VINDO À REVOLUÇÃO DOS 22 DIAS	21
2. HÁBITOS POSITIVOS CRIAM UMA VIDA POSITIVA	41
3. AS PLANTAS SÃO O MELHOR QUE HÁ	49
4. OS SEUS ALIMENTOS = A SUA SAÚDE	61
SEGUNDA PARTE > PREPARE-SE: COMO ESTAR PRONTO PARA O SUCESSO	73
5. ESTRATÉGIAS DIÁRIAS PARA O SUCESSO	75
6. A BASE DA NUTRIÇÃO DA REVOLUÇÃO DOS 22 DIAS	89
7. A COZINHA DA REVOLUÇÃO DOS 22 DIAS	113
8. AS LISTAS DE COMPRAS SEMANAIS DA REVOLUÇÃO DOS 22 DIAS	127
TERCEIRA PARTE > AVANCE! PLANO DE REFEIÇÕES DA REVOLUÇÃO DOS 22 DIAS	133
9. PRIMEIRA SEMANA: COMER PARA CRIAR HÁBITOS VENCEDORES	135
10. SEGUNDA SEMANA: TER PERSISTÊNCIA	167
11. TERCEIRA SEMANA: TOMAR CONSCIÊNCIA	199
12. DIA 22: O INÍCIO DO MELHOR DA SUA VIDA	228
QUARTA PARTE > DÊ PODER À SUA REVOLUÇÃO: FAÇA O PROGRAMA RESULTAR CONSIGO	233
13. ENCARE OS DESAFIOS COM ELEGÂNCIA	235
14. FITNESS DA REVOLUÇÃO	241
15. ACELERE A SUA PERDA DE PESO	259

QUINTA PARTE > REVOLUÇÃO PARA TODA A VIDA: RECEITAS E MOTIVAÇÃO PARA O DIA 23 E SEQUINTE	265
16. 22 DIAS DEPOIS	267
17. SMOOTHIES SUBLIMES	269
18. MAIS REFEIÇÕES DA REVOLUÇÃO	273
CONCLUSÃO: COMECE A REVOLUÇÃO HOJE!	295
APÊNDICE: GLOSSÁRIO DAS PRINCIPAIS VITAMINAS	297
AGRADECIMENTOS	299
ÍNDICE REMISSIVO	301

# Prefácio

por Beyoncé



Nasci e fui criada em Houston, e se há uma coisa que adoramos no Texas é boa comida. A comida esteve sempre no coração da minha família, e teve um papel importante no meu crescimento. Celebrávamos, socializávamos, solidarizávamo-nos e amávamo-nos uns aos outros através da comida – e não necessariamente do tipo saudável. Os pratos favoritos da nossa terra natal eram o frango frito, os *tacos* de carne mexicanos, os hambúrgueres e costeletas no churrasco, camarão frito e sanduíches de fritos. Enquanto estava a crescer andava sempre de um lado para o outro e não fazia as escolhas certas na minha alimentação e posso até ter desenvolvido alguns hábitos que viriam a sabotar-me silenciosamente a saúde uns anos mais tarde.

Depois de ter a minha filha, fiz um esforço, em consciência, para recuperar o controlo da minha saúde e do meu corpo. Mas não queria fazer uma dieta radical. Agora era mãe. Precisava de alterar o meu comportamento e de ser um exemplo para a minha filha. Por isso, procurei a ajuda do meu bom amigo e confidente de *fitness* e de nutrição, Marco Borges. Trabalho com ele há anos, para me manter no bom caminho, motivada e saudável. Além disso, apesar de já seguir os seus conselhos e confiar neles, quando o ouvia falar dos incríveis benefícios de um estilo de vida baseado em vegetais, pensava sempre que isso deveria ser fantástico. Eu adoraria experimentar tais benefícios, mas embora possa incorporar esses alimentos saudáveis na minha vida, sabia que nunca poderia comer dessa maneira. Gosto demasiado de comida. Era preciso acontecer alguma coisa para eu cair em mim. Precisava de estar pronta.

Um ano depois (mais ou menos em novembro de 2013), eu e o meu marido decidimos que queríamos experimentar com o Marco uma dieta completamente à base de vegetais. Tinha perdido o excesso de peso da gravidez com a ajuda dele, através de um regime de exercício e de nutrição, e estava preparada para outro desafio. Decidi que queria desempenhar um papel mais proativo na minha saúde e, conhecendo todos as vantagens desta dieta, sabia que era esta a forma. Estava pronta.

E assim comecei a caminhada que me ajudou a atingir a melhor forma física da minha vida. Mal eu sabia os efeitos de longa duração que teria. Tinha pensado que, como na maior parte das dietas, me sentiria privada e que detestaria a comida, que deixaria de comer em restaurantes e em festas, que teria dores de cabeça e andaria irritadiça, etc. Enganei-me em relação a tudo isso. Demorei alguns dias a adaptar-me, mas aquilo que descobri foi energia renovada, melhor sono, perda de peso, digestão mais fácil, clareza e uma sensação incrivelmente positiva acerca das minhas ações e dos efeitos que teriam naqueles que me rodeiam e no ambiente. Eu nem queria acreditar o quanto conseguimos controlar a nossa saúde com a alimentação. E que podia continuar a adorar a comida, mas que desta vez ela também me adoraria a mim (como os *tacos* de noz que aqui vão encontrar, uau!). Até celebrámos o aniversário do meu marido com uma festa vegana. Ainda consigo ver a reação nas caras dos nossos amigos. Uns estavam extremamente entusiasmados, enquanto outros tinham reservas, mas no final, todos gostámos imenso. A minha maior descoberta foi a de que iria beneficiar do melhor presente que podia dar a mim própria e à minha família – a minha saúde.

Estou a partilhar a minha experiência porque quero o melhor para toda a gente, e porque gostaria de dizer às pessoas que pensam que isto não é para elas, apesar de conhecerem os incríveis benefícios, que vocês podem fazê-lo. Merecem dar a vós próprios a melhor vida possível. A tomada de poder começa dentro de vocês e com as vossas decisões. Podem controlar a qualidade da vossa vida com aquilo que comem. A verdade é que se alguém que nasceu em Houston e adora comida consegue fazê-lo, vocês também conseguem – só precisam de experimentar durante 22 dias.

BEYONCÉ

# Introdução



Aproveito esta oportunidade de escrever a introdução deste importante livro, porque a consciencialização é o primeiro passo para a cura.

Durante quase quatro décadas, eu e os meus colegas do Instituto de Pesquisa da Medicina Preventiva e da Universidade da Califórnia, em São Francisco, realizámos investigação clínica que provou os muitos benefícios das mudanças abrangentes de estilo de vida. Isso inclui:

- uma dieta de alimentos integrais, à base de vegetais (naturalmente baixa em gorduras e hidratos de carbono refinados);
- técnicas de gestão de *stress* (incluindo *yoga* e meditação);
- exercício moderado (como a caminhada);
- apoio social e comunitário (amor e intimidade).

Resumindo: comam bem, mexam-se mais, amem mais e tenham menos *stress*.

Muitas pessoas tendem a pensar nos avanços da medicina como sendo algo tecnológico e dispendioso, como os novos medicamentos, o *laser* ou os procedimentos cirúrgicos. Muitas vezes é-nos difícil acreditar que algo tão simples como uma mudança abrangente de estilo de vida possa trazer uma alteração tão poderosa às nossas vidas – mas isso acontece com frequência.

Na nossa pesquisa, usámos tecnologias dispendiosas, o que de melhor a ciência tem, para provar o poder destas intervenções simples, não tecnológicas e de baixo custo. Estas experiências aleatórias

controladas, e outros estudos, foram publicados nas mais conceituadas publicações científicas e médicas.

Para além de prevenirem muitas doenças crónicas, estas mudanças abrangentes de estilo de vida podem frequentemente inverter a progressão destas doenças.

Provámos, pela primeira vez, que as mudanças de estilo de vida por si só podem fazer regredir até doenças cardíacas coronárias. Houve inclusivamente mais regressão após cinco anos do que ao fim de um ano e duas vezes e meia menos episódios cardíacos. Também percebemos que estas alterações no estilo de vida podem fazer regredir a diabetes de tipo 2 e podem desacelerar, parar ou mesmo inverter a progressão do cancro da próstata na fase inicial.

Mudar o estilo de vida muda os genes – ativando os genes que o mantêm saudável, e desligando os genes que promovem a doença cardíaca, o cancro da próstata e da mama, e a diabetes – mais de quinhentos genes em apenas três meses. As pessoas dizem muitas vezes: “Oh, está tudo nos meus genes. Não há grande coisa que eu possa fazer.” Mas há. Sabendo que mudar o estilo de vida muda os genes é geralmente uma forte motivação – não para usar como desculpa, mas como fonte de poder. Os nossos genes são uma predisposição, mas não são o nosso destino.

A pesquisa mais recente que desenvolvemos revelou que esta dieta e as mudanças de estilo de vida podem até alongar os telómeros, as terminações dos nossos cromossomas que controlam o envelhecimento. Quando os seus telómeros ficam mais compridos, a sua vida fica mais longa. Este foi o primeiro estudo controlado que mostrou que qualquer intervenção pode começar a inverter o envelhecimento ao nível celular pelo alongamento dos telómeros. E quanto mais as pessoas aderiam a estas recomendações de estilo de vida, mais compridos os seus telómeros se tornavam.

Esta é uma abordagem diferente à medicina personalizada. Não é que exista um tipo de recomendação dietética para fazer regredir a doença cardíaca e outro diferente para combater a diabetes, e ainda outro para alterar os genes ou alongar os telómeros. Em todos os nossos estudos pediu-se às pessoas que consumissem alimentos integrais, fazendo uma dieta à base de vegetais como a que é descrita neste

livro. É como se o seu corpo soubesse como personalizar a medicina de que necessita se lhe der as matérias-primas certas através da sua dieta e estilo de vida.

Não é o tudo ou nada. Em todos os nossos estudos descobrimos que quanto mais as pessoas mudavam a dieta e o estilo de vida, mais melhoravam e melhor se sentiam, em qualquer idade. Se cometer excessos um dia, coma de forma mais saudável no dia seguinte.

Estas alterações ao estilo de vida fazem parte da mais influente tendência na medicina atual, conhecida por “Medicina do Estilo de Vida”, que inclui o estilo de vida como forma de tratamento bem como de prevenção.

E aquilo que é bom para si é bom para o nosso planeta. Até ao ponto de a transição para uma dieta de alimentos integrais à base de vegetais não fazer apenas diferença nas nossas vidas, mas também fazer diferença nas vidas de muitas outras pessoas em todo o mundo.

As crises do aquecimento global, dos custos com a Saúde e dos recursos energéticos podem ser esmagadoras: “Como é que posso fazer a diferença, sendo eu só uma pessoa?” Isto pode conduzir à inércia, à depressão e até ao niilismo.

No entanto, quando percebemos que algo tão primário como aquilo que escolhemos comer a cada dia também faz a diferença nestas três crises, isso dá-nos força e dá sentido a essas escolhas. Se tem sentido, então é sustentável – e *uma vida com sentido é uma vida mais longa.*

## CRISE DA SAÚDE

Mais de 75 por cento dos 2,5 biliões de euros anuais gastos com cuidados de saúde nos Estados Unidos da América (sobretudo custos com os doentes) são dedicados a doenças crónicas que muitas vezes podem ser prevenidas e mesmo revertidas com uma dieta à base de vegetais que custa uma fração destes valores.

Por exemplo, na Investigação Prospetiva Europeia do Cancro e da Nutrição (EPIC), os pacientes que aderiram aos princípios saudáveis da dieta (baixo consumo de carne e maior ingestão de frutas, vegetais e pão integral), que nunca fumaram, não tinham excesso de peso

e faziam pelo menos 30 minutos de exercício diário, tinham 78 por cento menos riscos de desenvolver doenças crônicas. Isto incluía um risco de diabetes 93 por cento menor, 81 por cento menos hipóteses de ataques cardíaco, uma redução de 50 por cento no risco de AVC e uma redução geral de 36 por cento no risco de cancro, quando comparados com os participantes sem estes fatores de saúde.

Outro estudo recente realizado com mais de 20 mil homens indicou que aqueles que não possuíam muita gordura abdominal e que seguiam uma dieta saudável, não fumavam e faziam exercício moderado reduziam o risco de ataque cardíaco em 80 por cento.

Não é apenas uma questão de diminuir o consumo de gordura e hidratos de carbono. Um novo estudo descobriu que a proteína animal aumenta incrivelmente o risco de morte prematura, independentemente da gordura e dos hidratos. No estudo, com mais de seis mil pessoas, aquelas com idades entre 50 e 65 anos e que relataram fazer dietas com muitas proteínas animais, revelavam um aumento de 75 por cento no risco geral de morte, um agravamento de 400 por cento nas mortes por cancro e um aumento de 500 por cento na diabetes de tipo 2 durante os 18 anos seguintes.

Ao mesmo tempo que o poder das mudanças abrangentes de estilo de vida começa a estar mais bem documentado, tornam-se mais óbvias as limitações da medicina com recurso a tecnologia de ponta.

Por exemplo, testes aleatórios controlados têm mostrado que as angioplastias, os *stents* (pequenas próteses colocadas no interior das artérias para evitar a obstrução) e as cirurgias de *bypass* coronário não prolongam a vida nem previnem os ataques cardíacos na maioria dos pacientes estáveis. Apenas um em cada 49 homens com cancro da próstata no estágio inicial e com níveis de PSA abaixo de dez é que beneficia da cirurgia ou da radiação. Também a diabetes de tipo 2 e a pré-diabetes são uma pandemia que afeta quase metade dos norte-americanos e, no entanto, os tratamentos com remédios para baixar os níveis de açúcar no sangue não evitam as complicações da diabetes tão bem como uma dieta e um estilo de vida que diminuam esses níveis. As instituições oficiais estimam que se a tendência se mantiver, os custos só com a diabetes de tipo 2 serão de 2,9 bilhões de euros em 2020, o que obviamente não é sustentável.

A Medicina do Estilo de Vida é eficaz em termos de custos, tal como é eficaz a nível médico. A nossa pesquisa mostrou que quando as mudanças abrangentes de estilo de vida são apresentadas como tratamento (não apenas como prevenção), há uma poupança monetária significativa no primeiro ano, porque os mecanismos biológicos que controlam a nossa saúde e bem-estar são muito dinâmicos.

Por exemplo, a seguradora Highmark Blue Cross Blue Shield descobriu que os custos gerais com a Saúde decaíam 50 por cento no primeiro ano, quando as pessoas com doença cardíaca ou com fatores de risco seguiam o nosso programa de estilo de vida em 24 hospitais e clínicas na Virgínia Ocidental, na Pensilvânia e no Nebraska. Em pacientes que gastaram mais de 22 mil euros em cuidados de saúde no ano anterior, os custos eram reduzidos em 400 por cento no ano seguinte. Noutro estudo, a seguradora Mutual of Omaha descobriu que poupava 26 mil euros por paciente no primeiro ano, quando eles aderiam ao nosso programa de estilo de vida.

Devido a estas descobertas, estamos gratos por a Medicare ter começado a compartilhar o nosso programa de Medicina de Estilo de Vida em 2010. Se é reembolsável, é sustentável. (Para mais informações, por favor consulte o *site* [www.ornish.com](http://www.ornish.com).)

## CRISE DO AQUECIMENTO GLOBAL

Muitas pessoas ficam surpreendidas ao descobrirem que a atividade pecuária gera mais gases de efeito de estufa do que todos os meios de transporte juntos. O setor do gado gera mais emissões de gases de efeito de estufa do que a cadeia de transportes mundiais inteira, se compararmos os valores do dióxido de carbono (18 por cento contra 13,5). As estimativas mais recentes dizem que este número deverá ser ainda maior – que o gado e os seus subprodutos podem, na verdade, representar mais de 50 por cento das emissões de gases de efeito de estufa a nível mundial (pelo menos 32,6 mil milhões de toneladas de dióxido de carbono por ano).

Esta indústria também é responsável por 37 por cento de todo o metano produzido pelo Homem, que é 23 vezes mais tóxico para a

camada de ozono do que o dióxido de carbono, para além de gerar 65 por cento do óxido de azoto relacionado com a atividade humana, e que tem 296 vezes mais potencial de contribuir para o aquecimento global do que o dióxido de carbono. O óxido de azoto e o metano são gerados sobretudo pelo estrume e 56 mil milhões de cabeças de gado produzem muito estrume por dia.

Além disso, o gado ocupa agora 30 por cento da superfície terrestre, sobretudo destinada a pastos permanentes, mas incluindo também 33 por cento da terra arável para produzir comida destinada aos animais. Como as florestas são destruídas para criar novas zonas de pasto para o gado, o setor tornou-se um dos principais impulsionadores da desflorestação: cerca de 70 por cento da floresta na Amazônia foi transformada em pastagens.

## CRISE ENERGÉTICA

Mais de metade dos cereais produzidos nos Estados Unidos e quase 40 por cento dos cereais de todo o mundo estão a ser usados na alimentação de gado em vez de ser consumido diretamente pelos humanos. Nos Estados Unidos, há mais de 8 mil milhões de cabeças de gado que comem cerca de sete vezes mais cereais do que toda a população do país.

Produzir um quilo de carne fresca exige cerca de 13 quilos de cereais e 30 quilos de forragem. Esta quantidade de alimento necessita de 43 mil litros de água para ser produzida.

Portanto, quando decidimos fazer uma dieta à base de vegetais, libertamos enormes quantidades de recursos que podem beneficiar muitas outras pessoas e a nós também. Eu acho que isto faz todo o sentido. E quando podemos agir de forma mais solidária, isso também ajuda os nossos corações.

Estamos sempre a fazer escolhas na vida. Se aquilo que ganhamos é superior àquilo que damos, então são escolhas sustentáveis. Uma vez que os mecanismos biológicos são tão dinâmicos, se comer e viver desta forma durante 22 dias, é provável que ao fim de um período tão curto de tempo já se sinta muito melhor e conclua que estas escolhas valem a pena – não por ter medo de morrer, mas sim alegria de viver.

Por todas estas razões e muitas outras, este é o livro certo na altura certa. Pode ajudar a transformar a sua vida para melhor.

Marco Borges representa os valores que defende neste livro. O que ele aqui descreve pode fazer uma enorme diferença na sua saúde e bem-estar.

Os estudos de Harvard sobre os profissionais de Saúde e a saúde das enfermeiras, que seguiu 37 mil homens e 83 mil mulheres, descobriram que o consumo de carne vermelha, processada e não processada, está associado a um aumento do risco de morte prematura, provocada por todo o tipo de causas, bem como doenças cardiovasculares, cancro e diabetes de tipo 2.

E não são apenas as artérias do seu coração que ficam entupidas com uma dieta rica em carne vermelha. A disfunção erétil (impotência) é significativamente mais alta nos consumidores de carne. Nos homens entre os 40 e os 70 anos, mais de metade relata problemas de disfunção erétil.

Boas notícias: de acordo com um estudo sobre envelhecimento nos homens, realizado em Massachusetts, ter uma dieta rica em fruta, vegetais, cereais integrais e peixe – com menos carne vermelha e processada e menos cereais refinados – diminui significativamente a probabilidade de sofrer de impotência.

Não é tudo ou nada. Comece com uma segunda-feira sem carne (ou uma terça-feira, ou uma quarta-feira). Quando mais avançar nessa direção, maior é o benefício correspondente.

Vai ter melhor aspeto e sentir-se melhor e ter sexo mais escaldante e um planeta mais fresco.

Isso é que é sustentável.

DR. DEAN ORNISH

Fundador e presidente do Instituto de Pesquisa da Medicina Preventiva

Professor de Medicina na Universidade da Califórnia, em São Francisco

Autor de *The Spectrum and Dr. Dean Ornish's Program for Reversing Heart Disease*

[www.ornish.com](http://www.ornish.com)

# O MANIFESTO DOS 22 DIAS

**ACREDITAMOS** que o sucesso é o resultado do esforço e da persistência.

\*

**ACREDITAMOS** que deve viver a vida que quer e não apenas a que tem.

\*

**ACREDITAMOS** que temos o poder para efetuar mudanças.

\*

**ACREDITAMOS** em nós próprios.

Primeira Parte



**MUDE OS SEUS  
HÁBITOS,  
MUDE A SUA VIDA:**

**Por que motivo a Revolução  
dos 22 Dias é tão eficaz**



# 1.

## BEM-VINDO À REVOLUÇÃO DOS 22 DIAS



Se quer mudar o seu estilo de vida para ser mais saudável e tornar essas alterações permanentes a partir deste preciso momento, pode fazê-lo. Como? Comece por comer plantas<sup>1</sup>. E com isto quero dizer uma dieta de produtos integrais, à base de vegetais, com refeições como *tacos* de noz, *ceviche* de vegetais, sopa de lentilhas, pimentos recheados com quinoa, papas de aveia com banana e mirtilos, ou pudim de chia. Portanto, sempre que vir “coma plantas”, quero que pense em alimentos deliciosos que o fazem parecer e sentir incrível enquanto inspiram o que há de melhor em si.

Comer vegetais é a forma mais poderosa, simples e eficaz de se tornar mais saudável. Se quer perder peso, ficar em melhor forma e mais forte do que nunca, tem de comer mais plantas. A obesidade, as doenças cardíacas, a diabetes – todas estas doenças advêm de comer demasiadas coisas erradas. Se comer regularmente comida processada, desde os cereais com adição de açúcar às carnes repletas de conservantes, estará provavelmente a ingerir demasiadas calorias mas vitaminas e minerais insuficientes, criando uma situação em que o seu corpo não consegue senão ganhar peso e, eventualmente, acaba por adoecer.

Uma alimentação à base de legumes vai ajudá-lo a emagrecer e a manter o peso à distância, vai fornecer-lhe diariamente uma enorme quantidade de energia, evitando problemas de saúde a longo prazo, como doenças cardíacas e hipertensão. Uma alimentação à base de vegetais é a resposta a algumas das maiores pragas dos Estados

1. Quando eu digo “a partir deste preciso momento”, estou a falar a sério. Vá comer uma peça de fruta ou abra um abacate antes de ler mais uma palavra. Vê? Já começou!

Unidos, das doenças cada vez mais frequentes à destruição sistemática do ambiente. “Coma plantas” é o mantra que rege a minha vida e defendo-o onde quer que vá – junto da minha família, amigos e clientes – porque acredito que é a coisa mais importante que podemos fazer para cuidar de nós e do planeta em que vivemos.

Pessoalmente, durante os meus vinte anos a ajudar clientes a perder peso e a recuperar a sua saúde, aprendi que a alimentação é a ferramenta mais importante que temos, e que uma dieta à base de vegetais é a melhor maneira de atingir a vitalidade e a longevidade. E de obter o melhor corpo da nossa vida.

## **PORQUE É QUE COMER PLANTAS É MELHOR PARA SI?**

### **> AS PLANTAS AJUDAM-NO A PERDER PESO.**

Quando o seu palato se adapta aos alimentos naturais e integrais que está a comer, o desejo de comida processada e açucarada diminui.

### **> AS PLANTAS DÃO-LHE MAIS ENERGIA.**

Ao comer fruta fresca e vegetais em abundância, o seu organismo será inundado por vitaminas e minerais. E por não ter de gastar energia a digerir alimentos muito processados, o corpo pode focar-se em reparar e renovar as células.

### **> AS PLANTAS MELHORAM A SUA SAÚDE A LONGO PRAZO.**

Tal como vai descobrir nos capítulos que se seguem, uma dieta à base de vegetais pode ajudar a na regressão de doenças cardíacas, diabetes, hipertensão, obesidade e outras doenças geralmente causadas por uma alimentação pouco saudável, não integral e com alimentos processados.

Pode soar drástico, mas uma dieta à base de vegetais é, na verdade, uma das formas mais habituais de comer. A nível mundial, estima-se que 4 mil milhões de pessoas vivam sobretudo de uma alimentação à

base de vegetais, enquanto apenas 2 mil milhões façam uma alimentação baseada em carne<sup>2</sup>. Nos locais onde é mais popular a alimentação à base de vegetais, e vegetariana, existem, de longe, níveis mais baixos de problemas como a tensão arterial alta e as doenças cardíacas do que nos países ocidentais. A Índia, por exemplo, o país com a segunda maior população mundial – mais de 1,2 mil milhões de pessoas! –, tem 500 milhões de vegetarianos. O que é radical é o nosso estilo ocidental de comer carne, laticínios, ovos e alimentos processados. O tamanho da cintura dos norte-americanos, a sua saúde e até o ambiente estão a pagar a fatura.

Sempre que os clientes me procuram com o desejo – a necessidade – de perder peso e de recuperar o controlo sobre as suas vidas, eu ensino-os a incorporar plantas na sua alimentação e a cortar nos alimentos muito processados que estão lentamente a envenenar-lhes o corpo. Com uma verdadeira alimentação à base de vegetais posso ajudar os meus clientes a perderem entre cinco a 50 quilos e a transformarem radicalmente a sua saúde geral. Em apenas alguns dias e semanas, cada um deles experimenta em primeira mão efeitos incríveis, como verem os quilos a derreter enquanto se catapultam para um mundo de energia e vitalidade, vendo ao mesmo tempo as doenças a regredirem e o perfil da sua saúde a melhorar.

O maior obstáculo que tenho de os ajudar a ultrapassar é a ideia de que desistir da carne e dos produtos animais é impossível. Nada de *bacon*? Nada de queijo? Sim. Ao desistir daquilo que considera serem componentes essenciais (e divertidos) da sua dieta, vai ganhar muito mais coisas. Optar pelas plantas com regularidade e descobrir como a comida à base de vegetais é deliciosa vai criar ligações no cérebro que vão apoiar os seus novos e melhorados hábitos. À medida que se for habituando a utilizar plantas, e começar a sentir realmente os benefícios disso, os seus novos hábitos vão tornar-se uma segunda natureza, e pode rapidamente tornar-se difícil de imaginar que alguma comeu de uma maneira diferente.

A Revolução dos 22 Dias é um programa intensivo de 22 dias criado para redefinir o seu corpo e mente. Vai dar um empurrão ao seu corpo

2. *The American Journal of Clinical Nutrition*, <http://ajcn.nutrition.org/content/78/3/660S>, consultado a 13 de outubro de 2014.

para que consiga ficar saudável e perder o excesso de peso. Será um desafio, mas assim que o seu organismo se adaptar às porções corretas, vai perceber como se deve sentir ao estar “80 por cento cheio”. Se tem comido demasiado durante anos ou se tem mais de 25 quilos em excesso, as porções definidas no programa dos 22 dias vão parecer-lhe pequenas. Por isso é que o plano permite fazer pequenas refeições saudáveis quando necessário. Se está a embarcar neste programa motivado pelas vantagens para a saúde, em vez da perda de peso, é provável que as porções estejam mais de acordo com aquilo que já consome. Este programa é de mudança, de criação de novos hábitos e de abandono daqueles que já não estão a funcionar para si. É revigorante perceber que pode transformar completamente a sua forma de viver e de sentir, num período tão curto de tempo.

Ao combinar as vantagens da alimentação à base de vegetais com as últimas descobertas científicas sobre a formação e o desenvolvimento dos hábitos, elaborei um programa que, em 22 dias, ensina as pessoas a comer plantas e, ao mesmo tempo, redefine-lhes os hábitos de uma forma que torna a alimentação à base de vegetais mais sustentável a longo prazo.

Muitas pessoas começam os programas de alimentação saudável, mas não há muitas que consigam tornar essas mudanças permanentes. O objetivo da Revolução dos 22 Dias é fazê-lo ultrapassar o ponto em que a maioria das dietas falha, para que crie uma mudança duradoura. Quando estava a estudar Psicologia, descobri que alguns psicólogos acreditam que são necessários 21 dias para criar ou destruir um hábito. O cérebro humano é uma máquina incrível que se consegue renovar ao longo do tempo. Quanto mais vezes iniciar um novo comportamento, mais ligações o seu cérebro constrói para apoiar esse comportamento. Os cientistas chamam a isso neuroplasticidade: a capacidade do nosso cérebro para “alterar a [sua] conectividade e comportamento em resposta a nova informação, estímulo sensorial, desenvolvimento, dano ou disfunção<sup>3</sup>.”

Desafie-se a introduzir novos hábitos mais saudáveis durante 21 dias e, ao 22.º dia, será uma versão melhorada de si próprio. Se conseguir fazê-lo durante três semanas, consegue mantê-lo para sempre!

3. <http://www.britannica.com/EBchecked/topic/410552/neuroplasticity>, consultado a 18 de outubro de 2014.

É o fim das dietas iô-iô, o estado constante de infelicidade entre comer demais, sentir-se demasiado cheio, ganhar peso, começar uma dieta rigorosa e sentir-se infeliz. Em vez disso, vai sentir-se imediatamente cheio de energia e, com o passar do tempo, os benefícios vão deixá-lo espantado.

A Revolução dos 22 Dias vai dar-lhe as ferramentas para assumir o controlo sobre a sua vida e o seu corpo, para aprender a comer de uma maneira que o revigora em vez de o atrasar. Daqui a três semanas pode estar no início de uma nova forma de viver neste mundo – e que o deixa feliz e satisfeito.

E tem o mapa nas suas mãos.

Este programa é um guia para perder peso e ganhar saúde, aprendendo a alimentar-se de plantas.

- É um manual para a mudança de hábitos, para que possa desenvolver a perceção das reações inconscientes que estão a arruinar-lhe a saúde, levando-o a ganhar peso.
- É uma lista de menus para 22 dias que vão dar-lhe a conhecer sabores frescos enquanto aprende novos hábitos que o tornarão mais saudável e forte.
- É um caminho de descoberta, quando perceber que é possível adorar a comida e perder peso ao mesmo tempo, sem culpa.
- É uma introdução à verdadeira sensação de “estar cheio”, aquela sensação ótima após as refeições, que pode experimentar apenas quando aprender a alimentar-se de modo comedido.
- É um livro de receitas que lhe vai mostrar formas deliciosas e deliciosamente simples de preparar e saborear todas as delícias vibrantes da Natureza.

Se procura uma maneira de perder peso, recuperar a saúde e sentir-se bem consigo próprio, então, é possível. Se quer dar a si mesmo aquilo de que necessita para ter um brilho interior e exterior que inspire as pessoas que conhece a dizerem “O que é que andas a fazer? Há alguma coisa diferente em ti!”, é possível. A comida tem importância! E fazer uma dieta à base de vegetais vai ajudá-lo a perder peso, a sentir-se melhor e a brilhar de saúde. Tão simples quanto isto: resulta.

Há pessoas a aceitar o desafio por todo o mundo: faça uma dieta à base de vegetais durante 22 dias e veja o que ela pode fazer por si. Está pronto para se juntar a nós? Se está a ler este livro, suspeito que a resposta seja sim.

Defina os seus objetivos e crie um mapa para o sucesso. Quais são as suas metas pessoais? Quer perder peso? Quer melhorar a sua saúde para conseguir assistir à cerimónia de licenciatura dos seus filhos, daqui a 15 anos? Quer fazer regredir a doença cardíaca, ter mais energia, encorajar a sua família a ser mais saudável? Seja claro e preciso nos seus objetivos e considere pô-los por escrito, de modo a servirem de inspiração durante os dias difíceis e de lembrete acerca daquilo que se propôs fazer. Assim poderá apreciar o seu progresso à medida que avança no programa.

Em apenas 22 dias é possível alterar aquilo que sente por si próprio e pelo mundo, a forma como se sente todos os dias.

## **UMA MUDANÇA SIMPLES, RESULTADOS INCRÍVEIS**

Sempre que um cliente aceita o desafio, recebo um *email* sobre como lhe mudei a vida ou como está entusiasmado por apresentar o programa aos amigos e familiares, e paro sempre um momento para apreciar a sorte que tenho por poder ajudar os outros a sentirem-se no seu melhor. Mas por vezes há testemunhos que me deixam pasmado, o tipo de carta que dá força ao meu plano e àquilo que faço na vida. Nunca esquecerei o dia em que o meu querido amigo Raymond me telefonou e me disse que estava pronto para mudar a sua vida e começar a Revolução dos 22 Dias.

Eu e o Raymond éramos amigos de longa data e eu tinha visto os seus hábitos prejudicarem-no durante todos esses anos. Ele tem dois filhos lindos, uma mulher maravilhosa e uma carreira de sucesso. Mas os seus hábitos alimentares estavam a ter consequências e o seu peso, que sempre andara a flutuar, aumentava cada vez mais. O Raymond estava numa espiral descendente. Quando falávamos sobre isso, ele admitia que continuava a tratar-se mal mas, por algum motivo, não conseguia parar, especialmente a longo prazo. Fazia dieta e perdia

algum peso, mas tornava a ganhar ainda mais peso do que tinha antes. Sentia-se impotente perante os seus autoproclamados “hábitos destrutivos e irresponsáveis”.

Eu encorajava-o a tornar-se mais consciente dos seus hábitos alimentares. Ele tentava, mas acabava sempre a voltar aos seus padrões habituais e pouco saudáveis. O Raymond é o tipo de pessoa que faz tudo intensamente: pensa em grande, trabalha muito e aprecia a vida ao máximo. No entanto, aquilo que ele considerava ser “apreciar a vida ao máximo” significava na maioria das vezes comer refeições longas e decadentes – geralmente em restaurantes ou festas particulares – e habitualmente acompanhadas de um “bom vinho”. Para ele, fazer dieta era uma privação que significava já não se divertir. Aquilo que ele não compreendia é que, enquanto estava a ter tão bem-sucedido em todos os outros aspetos da sua vida, usava esse sucesso para justificar os seus maus hábitos de saúde, e esses hábitos estavam lentamente a matá-lo. Visto de fora, não fazia sentido para mim que ele não assumisse o controlo sobre a sua saúde, e era-me doloroso vê-lo a negligenciar-se.

Eu dizia-lhe:

– Raymond, estamos a falar da tua vida. Porque não tentas ter sucesso também na tua saúde?

E o Raymond respondia:

– Eu sei... já ando a comer melhor. Estava pior antes. Estou a fazer isso.

Mas assim que perdia um bocadinho de peso, desleixava-se e recuperava-o... e depois mais algum.

O tempo passou e nada mudava, porque não havia alteração de hábitos e ele não seguia qualquer mapa para o sucesso. O sucesso precisa de um plano! Se quiser realmente mudar, precisa de olhar bem para o espelho e dizer: “Posso ser uma versão melhorada de mim mesmo, e aqui está a forma de lá chegar.”

Quando o Raymond olhou para o espelho, tal como ele conta, estava em negação. Viu um tipo corpulento e era-lhe difícil prometer mudar naquele dia, mas quando a roupa disfarçava apenas o quão volumoso se sentia, ele tentava ultrapassar a insatisfação com os seus maus hábitos. Começou a acreditar naquela imagem do espelho. Acreditava que só precisava de aceitar o seu aspeto. Disse a si próprio que era

apenas um tipo corpulento. Mas o Raymond era, na verdade, um tipo magro com cerca de 25 quilos a mais. Era tão fácil para mim, com a experiência que tenho em psicologia, e por ver como as pessoas se transformam ao mudarem os seus hábitos alimentares, ver o verdadeiro Raymond. O Raymond que eu imaginava era magro e atlético. O Raymond que eu via dentro do peso era um tipo em forma que tinha orgulho na sua aparência.

Mas o Raymond já não via aquilo que eu via. Apercebia-se do seu potencial, ao recordar como se sentia em forma no liceu e na universidade. Apenas não acreditava que pudesse voltar a estar assim. Ele só conseguia ver que para perder aquele peso teria de abdicar das suas coisas favoritas, jantares de vários pratos, garrafas de vinho tinto, tudo. Continuou numa espiral e com 1,70 metros de altura chegou aos 100 quilos e a uma tensão arterial de 151/105 (hipertensão de estágio 2). Com excesso de peso e em baixo de forma, estava a colocar a sua saúde seriamente em risco. Passava as noites acordado com palpitações, dores no peito, indigestão e azia, e a dificuldade de dormir só o fazia sentir-se pior.

Por fim, atingiu o ponto mais baixo. Depois de ter passado uma noite acordado, a sentir-se pessimamente, sentou-se ao computador de manhã e começou a pesquisar sobre os efeitos da tensão alta e de outros sintomas que sentia. Quanto mais lia, mais compreendia a gravidade dos seus problemas. Zangado e frustrado, questionava-se como podia ter feito isto a si próprio. Não aguentava a ideia de que os filhos podiam perder o pai enquanto eram jovens, tal como ele perdera o seu.

Naquela manhã, o Raymond viu o seu reflexo no ecrã do computador, completamente derrotado e sem esperança. Talvez fosse esse o seu destino, pensou, e era tudo por sua culpa. Então, o filho do Raymond entrou na sala e viu o pai, pálido, doente e agitado.

Com preocupação nos olhos e cautela na voz, o filho fez-lhe uma pergunta muito simples mas comovente, que atingiu os medos e as inseguranças mais profundas do Raymond: “Pai, estás bem?”.

O Raymond sentiu-se como se lhe tivessem retirado todo o ar. Ele sabia que a resposta era não. Não estava bem. Naquele dia, disse ao filho: “Sim, estou bem”, para não o preocupar, mas pela primeira vez disse não a si próprio, não a todas as coisas que o estavam a destruir,

e finalmente começou a dizer sim às coisas que o tornariam um pai mais saudável. Estava desolado pelo facto de os filhos estarem a assistir enquanto ele destruía a sua saúde e por perceber que os hábitos prejudiciais que viam no pai um dia poderiam ser os deles.

Estava na altura de mudar.

O Raymond sabia que aquilo de que necessitava não era de mais uma dieta radical, que punha um penso rápido no problema. Precisava de abordar questões enraizadas e de alcançar mudanças de longo prazo. Foi nessa altura que me telefonou.

– Se começares um programa à base de vegetais – disse-lhe eu – garanto-te que os teus problemas de saúde desaparecem. Vais sentir-te melhor do que nunca, vais tornar-te a pessoa que realmente és. Faz isso por ti. Faz isso pela tua bela família.

E, então, revelei-lhe as seis palavras-chave:

– Tenta durante vinte e dois dias.

O Raymond tentou o programa, e devido à quantidade de peso que precisava de perder, sugeri-lhe que seguisse o agressivo programa acelerado (Capítulo 15). Ele deixou de beber álcool e começou a comer com base em plantas, bebendo três litros de água por dia e fazendo exercício diário.

Ele admite que não foi fácil ligar o botão e silenciar todos os seus demónios interiores. Tal como acontece em qualquer outra mudança de estilo de vida, foi difícil no início. O que o impediu de desistir foi o pensamento de que só tinha de aguentar 22 dias. Inicialmente, teve receio de continuar com a sua vida social, sabendo que não podia participar nas refeições e nas bebidas. Após as duas primeiras semanas, a sua perspectiva era exatamente a contrária. Em vez de ver a sua nova forma de comer como uma privação que iria crescer até a pressão ser tão grande que o faria rebentar, tornou-se uma libertação que o aliviou da batalha constante consigo mesmo. Ele era bom a portar-se bem.

O Raymond aguentou-se durante 22 dias. O resultado: a sua tensão arterial baixou para 120/86 e perdeu dez quilos – que poético! Continuou durante mais 22 dias. Após 44 dias, a tensão arterial estava nos 118/77 e tinha perdido 18 quilos. Hoje em dia, já perdeu mais de 30 quilos! Ainda come em (quase) todos os mesmos restaurantes várias vezes por dia, mas faz pedidos diferentes sem hesitar.

A conquista mais importante, para ele, foi perceber que não havia uma data de fim do programa. Podia continuar a oferecer a si próprio o presente da saúde, dia após dia, seja para onde fosse que a vida o levasse.

O meu amigo ressurgiu como uma pessoa mudada por dentro e por fora. Explicou-me o seu novo ponto de vista, em que a perda sustentável de peso não é uma corrida para uma meta. Não tem a ver com quanto tempo se consegue manter uma luta exigente. É, sim, uma questão de ganhar novo ímpeto e novos conhecimentos a cada passo em frente que se dá. Não só não existe uma data para terminar, como ao final dos 22 dias ele estava apenas a começar. Começou a aprender coisas sobre si próprio que já tinha esquecido, ou nunca soubera. Ganhou um apreço maior por tudo o que possui. Agora passa mais tempo com as pessoas que ama e tem mais foco e mais clareza de pensamento para o negócio e as iniciativas criativas.

“Comer com base em plantas não implica divertirmo-nos menos”, disse-me o Raymond. “Isto é para tirarmos o máximo partido da vida. Não é para reprimir os nossos verdadeiros desejos. É para desenterrarmos as nossas verdadeiras ambições.” O Raymond não é uma exceção, antes o perfeito exemplo de que qualquer pessoa consegue fazê-lo. Quando estão a começar uma dieta, muitas pessoas sentem que não vão conseguir – sobretudo uma que, aparentemente, pareça uma mudança drástica na forma como comem. No entanto, o exemplo de Raymond mostra que mesmo alguém que é apaixonado por comida e nunca considerou a hipótese de ser vegetariano – quanto mais vegano – pode descobrir um mundo de novas e inspiradoras refeições. Eu tinha esperança de que o Raymond conseguisse aguentar os 22 dias e que adotasse novos hábitos, mas não imaginei que ele continuasse a ser vegano (há mais de um ano e sem fim à vista). O objetivo deste programa é fazer alterações na sua dieta que depois incorpore na sua vida, de modo a obter benefícios duradouros. Se achar que ao final de 22 dias há certos alimentos que pensava reintroduzir mas dos quais não sente a falta, não force o seu regresso. Poderá ficar muito surpreendido com aquilo que conseguirá alcançar e por quem vai encontrar dentro de si próprio.

## O PROGRAMA DA REVOLUÇÃO DOS 22 DIAS

A Revolução dos 22 Dias é um programa rigoroso desenhado para renovar os seus velhos hábitos e o seu corpo danificado através de uma alimentação à base de vegetais e um regime de exercício. Ao seguir o programa, vai fornecer ao corpo todas as vitaminas e os nutrientes essenciais de que poderia estar a sentir falta devido a uma alimentação à base de carne e com perdas de peso impulsionadas pelo controlo das porções e pelo exercício.

### 5 Conselhos para a Sua Revolução dos 22 Dias

O plano de refeições da Revolução dos 22 Dias tem menus de pequeno-almoço, almoço e jantar. Todos os 22 dias do desafio estão descritos com opções apelativas à base de vegetais, e simples de preparar, que toda a família vai adorar. Estes são os cinco conselhos que tem de seguir durante os 22 dias seguintes, enquanto trabalha para reajustar o seu corpo e criar novos hábitos saudáveis e duradouros.

#### 1. Prefira plantas a alimentos processados

Quanto mais a sua comida se parecer com aquilo que era na Natureza, melhor. Comer fruta e vegetais no seu estado mais natural possível vai permitir ao seu corpo concentrar-se em desintoxicar e em expelir o peso menos saudável, em vez de digerir as comidas criadas em pacote que cada vez mais pessoas consomem.

Os nossos corpos trabalham horas extraordinárias para as decompor e digerir. A comida processada boicota o nosso bem-estar geral, danifica-nos o palato e a capacidade de sentir os sabores verdadeiros, causando muitas vezes dores de estômago devido ao excesso de aromatizantes artificiais que contêm. Com a invenção de toda a tecnologia em torno da produção alimentar, com o crescente uso de aromatizantes e corantes, com a produção em massa de comida em enormes quantidades, o nosso fornecimento de alimentos está completamente industrializado.

As batatas fritas são veganas, mas não são boas para a saúde. Pense naquilo que os seus bisavós comiam: alimentos integrais, cultivados na quinta. Se os seus antepassados não conseguiriam reconhecer aquilo que tem no prato, não o coma!

## 2. Faça três refeições conscientes por dia

Comer até ao ponto de ficar cheio é o que provoca o aumento de peso. Dê ouvidos ao que lhe diz o corpo, comendo de forma consciente – ou seja, minimizando as distrações externas e sentando-se calmamente a uma mesa, focado naquilo que o seu corpo sente. O objetivo deste programa é ser sustentável e resultar, de facto, para si e na sua vida. Eu quero que seja bem-sucedido! Foi por isso que desenhei este programa com três refeições: pequeno-almoço, almoço e jantar. Porque é assim que a sua família come e que os seus colegas comem – e porque resulta!

Jante pelo menos duas horas antes de se deitar. Ingerimos calorias para nos darem energia para nos movermos durante o dia. O seu corpo vai beneficiar se tiver tempo para as digerir antes de adormecer. E nada de ceias!

A chave para comer bem e não ganhar peso é comer com contenção. A forma absolutamente mais saudável de comer é chegar apenas aos 80 por cento de se sentir cheio, ou seja, parar um pouco antes de estar saciado. Enquanto decorre o programa, siga as porções definidas. Se andou a comer demasiado durante anos, ou tem mais de 25 quilos de peso em excesso, as doses definidas no programa de 22 dias vão parecer-lhe pequenas. Isto pode ser desconfortável no início, se está habituado àquela sensação de enorme saciedade, mas quando o corpo e a mente começarem a ajustar-se, vai começar a sentir-se com mais energia após as refeições. É por isso que o plano permite comer *snacks* saudáveis sempre que necessário. Mas lembre-se de que este é um programa de 22 dias intenso, para reajustar o seu corpo e mente. Será um desafio, mas quando o corpo começar a adaptar-se ao tamanho correto das doses, vai aprender o que sente quando atingir os 80 por cento de saciedade.

E vai perceber que comer até ficar empanturrado é uma forma desconfortável de comer, porque o faz sentir inchado e pesado, em vez de leve e cheio de energia.

### 3. Aponte para os 80-10-10 (80 por cento de hidratos de carbono, 10 por cento de gordura e 10 por cento de proteína)

Pode parecer loucura, neste mundo em que as dietas baixas em hidratos de carbono estão na moda, mas quando os hidratos que come são frescos e integrais e vêm diretamente da terra, então pode comê-los em abundância. Uma dieta à base de vegetais inclui hidratos nutritivos e complexos, que se encontram na fruta e nos vegetais, bem como a maioria das fontes de proteína, como os legumes. Quando está a comer plantas não tem de estar obcecado com as calorias. Para uma dieta saudável, sugiro uma repartição de 80 por cento de hidratos de carbono, 10 por cento de gordura e 10 por cento de proteína. E isto é fácil numa alimentação à base de vegetais, porque a fruta e os vegetais estão naturalmente cheios de hidratos de carbono complexos e têm pouca gordura.

Se tem como objetivo acelerar a sua perda de peso, não esqueça que embora todos os vegetais e cereais sejam boas fontes de hidratos complexos, alguns são uma escolha melhor para as refeições durante o dia do que para a noite. A quinoa tem um melhor equilíbrio de hidratos do que a cenoura, e as leguminosas contêm mais hidratos do que os brócolos ou a couve-flor. Por isso, quando come para perder peso, durante o programa da Revolução dos 22 Dias, sugiro que coma hidratos mais pesados como a quinoa durante o dia, em vez de o fazer à noite. Se quer mesmo perder peso rapidamente, inclua cereais e leguminosas no pequeno-almoço e almoço, para ter a certeza de que o corpo tem muitas oportunidades de utilizar essa energia durante o dia. Ao evitar os hidratos mais pesados ao jantar, dá ao corpo uma hipótese de gastar a gordura armazenada para obter a energia necessária durante a noite. Não é preciso comer animais para obter todas as vitaminas e os minerais necessários, incluindo, e especialmente, as proteínas!

A ideia de que pode não conseguir obter proteína suficiente de uma dieta vegana ou vegetariana é um engano comum. Pense nisto: de onde vêm todos os nutrientes que existem nos animais que come? Das plantas! As plantas são a fonte original de todos os minerais existentes nos animais que tem andado a consumir.

#### 4. Faça 30 minutos de exercício diário

O exercício é importante. É essencial para criar o equilíbrio saudável de que todos necessitamos para nos sentirmos no nosso melhor. É uma componente essencial do programa da Revolução dos 22 Dias e torna-se especialmente significativa se estiver a tentar perder peso. Sim, a alimentação é importante, e muito. Mas as atividades complementares também o são. Se quer resultados, assim que tiver equilibrado a sua dieta, vai querer fazer o que for necessário para ter ajuda. Comer plantas vai renovar-lhe o corpo, o exercício vai garantir que a renovação continua.

Lembre-se de que fazer uma coisa não o dispensa da outra. A alimentação não o dispensa do exercício e o exercício não lhe dá carta-branca para cometer excessos. Uma perda de peso bem-sucedida tem 75 por cento de alimentação e 25 por cento de exercício. Nunca consegue corrigir uma má alimentação com treino físico, por isso, faça exercício pela sua saúde em vez de o fazer para ter uma desculpa para comer. Assim que fizer exercício e começar a sentir os efeitos positivos das endorfinas naturais, fica mais recetivo às comidas saudáveis e tem mais força para resistir à tentação.

Para complementar a alimentação e aumentar as vantagens de uma dieta à base de vegetais – energia, perda de peso e vitalidade – assegure-se de que faz pelo menos 30 minutos de exercício diário.

#### 5. Beba água, ou seja, não beba as suas calorias

A água é o melhor que há. Chás sem açúcar são ótimos e a água com limão também. Esqueça os refrigerantes, abandone

os chás com açúcar e a limonada, e lembre-se de que as bebidas açucaradas e o álcool contêm calorias que vão sabotar-lhe os esforços durante o programa.

A regra dos oito copos por dia talvez seja um pouco simplista.

O Instituto de Medicina sugere que os homens bebam por dia 13 copos de 23 centilitros e que as mulheres bebam nove copos<sup>4</sup>.

Comece o dia com um copo de água com sumo de limão.

É bom para a alcalinidade, a digestão e a reidratação.

Aqui ficam algumas dicas para ajudar a gerir a ingestão de líquidos durante o dia:

- Beba um copo de água/líquido com cada refeição.
- Beba um copo de água/líquido entre cada refeição.
- Beba um copo de água/líquido antes, durante e após o exercício.
- Beba mais água/líquido quando está calor.
- Não espere até ter sede para beber água; quando tem sede é provável que já esteja desidratado.

Se está a fazer exercício e a suar, vai precisar de tomar mais líquidos para compensar. Quanto mais pesar o seu corpo, mais necessidade tem de água. A melhor forma de saber se está a beber água suficiente todos os dias é observar o seu corpo. Primeiro, deve estar a urinar regularmente e a urina não deve ter cor ou ser ligeiramente amarelada. Uma urina amarelo-escura é sinal de desidratação. Pode não ser muito divertido estar a olhar para isso, mas é o melhor indicador. Outros sinais gerais de desidratação são as olheiras ou os papos debaixo dos olhos, pele a escamar ou acne, um nariz seco e vermelho, dores de cabeça e boca seca.

Quando o seu corpo está devidamente hidratado deve ter mais energia e a sua pele e o cabelo vão parecer mais saudáveis. Estar corretamente hidratado pode reduzir as rugas (ao manter as células da pele rechonchudas), fortalecer as unhas e o cabelo e até reduzir os efeitos da ressaca e dos escaldões solares. Beber um copo de água antes das refeições pode evitar que coma em excesso e ajudar a sentir-se saciado entre as refeições.

4. <http://www.mayoclinic.org/healthy-living/nutrition-and-healthy-eating/in-depth/water/art-20044256?pg=1>, consultado a 3 de setembro de 2014.

O que vai aprender ao longo do programa:

Ao seguir a lista de regras que se seguem, vai alterar a sua relação com a comida, para melhor. Vai aprender a pensar no todo, em como se quer sentir a longo prazo, não apenas neste momento. Vai aprender a identificar a verdadeira sensação de saciedade, para que possa parar de comer quando o seu corpo já ingeriu o suficiente. Vai ver que é capaz de comer de forma saudável, sem contar calorias, apenas por consumir plantas, de modo consciente e por parar quando está cheio. E verá que consegue perder peso e mantê-lo à distância ao transitar de um estilo de vida iô-iô para uma forma de comer simples e sustentável, e, contudo, enriquecedora.

Quando digo simples, é a sério! Comer bem e perder peso não tem de ser difícil. Assim que estiver habituado a comer alimentos da terra, nunca mais precisará de pensar em fazer dieta. O trabalho árduo durante este programa vai mudar os seus hábitos de consumo inconsciente de comida processada para uma alimentação consciente com refeições à base de vegetais. Assim que tiver o hábito de comer plantas, o caminho é fácil! Porque a Natureza sabe o que faz. A comida à base de vegetais existe para nos dar todo o sustento necessário. Quando segue os menus diários deste programa, não precisa de contar calorias ou macronutrientes, porque o equilíbrio já está incorporado nos menus. Isso vai treinar o seu corpo para se habituar à sensação de estar a comer os alimentos certos. Após o programa, estará preparado para passar ao nível seguinte e, mesmo então, não terá de contar calorias ou macronutrientes. Assim que souber que os seus hábitos foram alterados, comer uma variedade de plantas vai naturalmente dar-lhe o equilíbrio saudável dos 80-10-10, e ouvir as pistas dadas pelo seu interior vai impedi-lo de comer demasiado às refeições. A perda sustentável de peso será inevitável!

## **O QUE SIGNIFICA REALMENTE SER À BASE DE VEGETAIS?**

A Revolução dos 22 Dias é um plano totalmente adequado para veganos, porque é vegana! Chamamos-lhe alimentação à base de vegetais em vez de vegana porque é disso que se trata: comer plantas. Uma