

DRA. SARA GOTTFRIED

21 dias

PERCA PESO E MELHORE O SEU
METABOLISMO EM 3 SEMANAS

Tradução
GUILHERME MIRANDA

PA
RA
19
18

Copyright © 2015 by Sara Gottfried

Todos os direitos reservados. Nenhuma parte deste livro pode ser reproduzida ou transmitida em nenhuma forma e por nenhum meio sem permissão por escrito da editora, exceto no caso de citações breves em artigos críticos ou releases.

Publicado mediante acordo com HarperCollins.

A Editora Paralela é uma divisão da Editora Schwarcz S.A.

Grafia atualizada segundo o Acordo Ortográfico da Língua Portuguesa de 1990, que entrou em vigor no Brasil em 2009.

TÍTULO ORIGINAL *The Hormone Reset Diet: Heal your Metabolism to Lose Up to 15 Pounds in 21 Days*

CAPA Paulo Cabral

PREPARAÇÃO Silvia Massimini Felix

REVISÃO Ana Maria Barbosa e Adriana Bairrada

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

Gottfried, Sara

21 dias: Perca peso e melhore o seu metabolismo em três semanas / Sara Gottfried ; tradução Guilherme Miranda. — 1ª ed. — São Paulo : Paralela, 2016.

Título original: *The Hormone Reset Diet: Heal your Metabolism to Lose Up to 15 Pounds in 21 Days*
ISBN 978-85-8439-032-8

1. Metabolismo — Regularização 2. Perda de peso
3. Saúde — Promoção 4. Vida saudável I. Título.

16-03239

CDD-613.25

Índice para catálogo sistemático:

1. Dieta do metabolismo : Emagrecimento :
Promoção da saúde 613.25

[2016]

Todos os direitos desta edição reservados à

EDITORA SCHWARCZ S.A.

Rua Bandeira Paulista, 702, cj. 32

04532-002 — São Paulo — SP

Telefone: (11) 3707-3500

Fax: (11) 3707-3501

www.editoraparela.com.br

atendimentoaoleitor@editoraparela.com.br

Sumário

	Prefácio — Dr. Mark Hyman	9
Parte I	Por que as mulheres precisam de restauração	
	1 Mulheres, comida e metabolismo disfuncional	15
	2 Preparação para a restauração hormonal	27
Parte II	As sete restaurações hormonais	
	3 Sem carne	57
	4 Sem açúcar	89
	5 Sem frutas	115
	6 Sem cafeína	141
	7 Sem grãos	169
	8 Sem laticínios	195
	9 Sem toxinas	219
Parte III	Reintrodução e continuidade	
	10 Reintrodução	243
	11 Continuidade	261
	Receitas	281
	Recursos	313
	Agradecimentos	319
	Notas	323
	Índice remissivo	345

PARTE I

Por que as
mulheres precisam
de restauração

CAPÍTULO 1

Mulheres, comida e metabolismo disfuncional

Já fui gorda e... *sou médica*. Depois de décadas me obrigando a passar fome e sentindo como se vivesse no corpo gordo de outra pessoa, abandonei a guerra. No processo, comecei a entender que aquilo que nos ensinam sobre dietas está errado — mesmo o que aprendi na faculdade de medicina há mais de 25 anos. A privação rigorosa, a culpa pela falta de força de vontade, a luta diária contra o alimento e a dúvida se minhas escolhas estavam “certas” ou “erradas” acabavam me deixando mais estressada, agravavam meus desequilíbrios hormonais, a vergonha e o vício alimentar, e me impediam de ter uma conversa genuína com meu corpo e descobrir suas necessidades.

Precisei de muitos anos para aprender a lição, o que só aconteceu depois de ter experimentado quase todas as dietas: sem carboidrato, com baixo teor de carboidrato, ciclo de carboidratos, baixa gordura, muita gordura, baixa proteína, muita proteína, sem sal, a dieta de limonada com mel e a mediterrânea.

Mas a verdade é que essas dietas não funcionam para a maioria das mulheres porque não tratam da questão hormonal. Os hormônios controlam o que nosso corpo faz com o alimento. A obesidade é

resultado de diversas falhas hormonais graves, e as técnicas agressivas de perda de peso não tratam disso em termos de estratégia, tática ou resultado.

Felizmente, existe uma solução. Você pode redescobrir seu corpo feliz, perdendo peso, sentindo-se bonita, restaurando seus hormônios e sua saúde, sem a luta diária. Depois de me formar em medicina, de me casar, dar à luz duas filhas e me tornar professora de ioga, aprendi que existe uma alternativa ao sofrimento com a gordura que não envolve vergonha ou culpa. Em suma, você precisa corrigir suas falhas hormonais com o garfo. Aprendi a comer de maneira a otimizar os hormônios e restabelecer um peso saudável, e agora quero dividir minhas descobertas com você.

Como mulheres, estamos em desvantagem quando o assunto é peso. Somos sensíveis aos furores do estresse — talvez você note os sintomas, como desejo por açúcar, acúmulo de gordura na cintura, mau humor, insônia. Essas são pistas de que seus hormônios começaram a se voltar contra você, o que dá início a um círculo vicioso inflamatório e dificulta a regulação dos que ajudam na queima de gordura (também conhecidos como hormônios do metabolismo). Quando permite que os hormônios entrem nessa espiral descendente, você mergulha num caos hormonal e, com o tempo, desenvolve um metabolismo disfuncional; assim, *acumula gordura de qualquer jeito* — mesmo quando tenta dietas famosas como a paleolítica ou a de pontos. Em pouco tempo, a balança está cinco ou dez quilos acima do que gostaria. Se você tem dificuldade para emagrecer e continuar magra, a culpa é dos seus hormônios. Eles controlam quase todos os aspectos da perda de peso, desde o lugar no corpo (e a quantidade) em que a gordura se acumula até seus desejos, apetite, flora intestinal e padrões de vício.

A boa notícia é que você pode se livrar desse problema — em apenas 21 dias. Neste livro, você vai encontrar um plano explicado passo a passo que projetei para ajudar mulheres de todas as formas e tamanhos, idades e etnias a perder peso e se sentir mais magra, das

células à alma — uma fórmula que já teve resultados incríveis em mulheres iguais a você. Fico feliz em poder dividir esse conhecimento.

O paradigma nutricional dominante é o que denomino “de fora para dentro”, que se refere à marcha dura e forçada de restrição de calorias e, muitas vezes, de carboidratos. Essas estratégias são externas e focadas nas necessidades físicas. Elas não restauram seu interior e não solucionam seus problemas emocionais. A mentalidade “entra caloria, sai caloria” é uma forma obsoleta de conversa unilateral com o corpo: *Você precisa comer isso, não aquilo. Submeta-se à minha vontade.* O problema é que a coação não funciona para as mulheres, que não gostam de se sentir obrigadas, privadas ou sem poder de decisão. A tática de fora para dentro tenta vencer pela força. É um treinamento militar para o corpo, enquanto você precisa de um spa. O corpo da mulher responde muito melhor à persuasão do que ao empurrão.

Diagnóstico: metabolismo disfuncional

Quando o pneu do carro está murcho, você o calibra. Não sai dirigindo por milhares de quilômetros do jeito que está, estragando o veículo e poluindo o meio ambiente. O mesmo deve valer para seu metabolismo. O problema é que às vezes você nem sabe que ele não está funcionando bem. Quando isso acontece, você acumula gordura quando come em vez de usá-la como combustível. Não importa o que faça — ainda mais depois dos quarenta anos —, você engorda. Não é apenas uma questão de vaidade; é como se seu corpo andasse com um pneu murcho que, mais cedo ou mais tarde, não só vai estragar seu metabolismo como também sua saúde. Mais adiante nesse processo, você pode desenvolver uma resistência à insulina (quando suas células ficam insensíveis a esse hormônio) e, depois, diabetes, doenças cardíacas e demência. A boa notícia é que você tem como corrigir seu metabolismo e evitar ou reverter essas condições.

Quando seu metabolismo está disfuncional, o caminho para corrigi-lo envolve sete hormônios responsáveis pela decomposição química: estrogênio, insulina, leptina, cortisol, hormônios da tireoide, testosterona e hormônio do crescimento. Todos se relacionam entre si e com os alimentos que consumimos diariamente. Você vai passar três dias se concentrando em cada um desses sete hormônios, e em 21 dias estará refeita e pronta para transformar a comida em energia. É seu direito.

Apenas três dias!

A ideia por trás da restauração hormonal é simples: em períodos curtos de três dias, você vai se concentrar em fazer mudanças alimentares específicas, a começar pela eliminação da carne e do álcool, o que vai restaurar seu estrogênio, seu fígado e sua flora intestinal — o material genético dos trilhões de micróbios que habitam seu corpo. A cada três dias, você vai cortar alimentos que destroem seu metabolismo e trocá-los por outros melhores, que vão restaurar seus hormônios, com base na colaboração e na sinergia regulatória, para que possa voltar a se sentir em harmonia com seu corpo.

Por que três dias? Porque é o período mínimo para restaurar os hormônios metabólicos. Ao fim dos 21 dias, você vai se surpreender com a maneira como se sente. Vai estar menos estressada, comer melhor e se movimentar mais.

Reintrodução

Depois de restaurar seus hormônios, você vai reintroduzir os alimentos com alta concentração de nutrientes em seu corpo, um a um. Ao trabalhar com a inteligência inata do seu corpo, você vai aprender a prestar atenção, ouvir e, mais uma vez, *confiar* em sua própria experiência dos alimentos que fazem seu sistema imunológico entrar em modo de alerta e causam ganho de peso. A estratégia simples de voltar

a acrescentar os alimentos devagar e prestando atenção na resposta do corpo possibilita um futuro de saúde e vitalidade — com base num peso ideal e estável.

Cura da célula à alma

Além de fazer mudanças alimentares graduais ao longo dos próximos 21 dias, você vai lidar com o âmago de seus desejos, vícios e hábitos alimentares; a forma como lida com o estresse; suas expectativas relativas ao corpo; e talvez até seus medos e dúvidas. Também vai lançar um olhar corajoso para a forma como habita seu corpo e sua vida.

Sua fome pode ser sinal de um problema hormonal ou de algo mais profundo. Embora possa sugerir resistência à leptina (o hormônio da fome e da saciedade), a fome incessante também pode representar um desejo de conexão espiritual. É um problema físico passível de ser resolvido com uma combinação de ferramentas físicas e espirituais.

Ao lidar com as verdadeiras causas que levam ao ganho de peso, você não apenas emagrece, como também recupera o controle de sua vida. Essa abordagem vai continuar recompensando você durante muito tempo depois que atingir seu peso ideal. Vou lhe apontar os caminhos para que recupere sua confiança, consiga relaxar, mantenha-se presente e lide com suas emoções.

Muitas mulheres começam o dia com boas intenções e dizem, confiantes: “Hoje vai ser diferente. Vou me comportar e parar de comer carboidratos refinados. Vou comer mais verduras e legumes. Nada de álcool. Nada de açúcar”. Mas, na falta de um plano que comprovadamente funcione, você vai chegar ao fim do dia distraída, perdida e desejando uma cesta de pães ou bolinhos. Às seis da tarde, talvez se sirva uma taça de vinho e coma batatinhas enquanto faz o jantar para sua família porque está com fome devido a uma mudança em seu estado emocional. Algumas horas depois, você vai para a cama, frustrada consigo mesma e com seu corpo. Sente-se desonesta quanto

ao desejo expresso de mudar a aparência, a alimentação e o estilo de vida. É muito difícil sair desse ciclo destrutivo — e conseguir o corpo magro que deseja. Ao fim do dia, você talvez diga a si mesma: “Droga! Não comi o que queria de novo. Falhei comigo mesma. Foi mais um dia perdido”.

Não quero que essa frustração domine mais nenhum dos seus dias. Se seguir meu plano, você não irá mais para a cama exasperada consigo mesma e com sua falta de força de vontade. Sentirá algo muito melhor. Esse plano já funcionou com milhares de mulheres que se sentiam desesperançadas, assustadas e envergonhadas — e vai funcionar com você também.

A partir de hoje, lembre-se de que trabalhar de dentro para fora (e não de fora para dentro) leva tempo; na minha experiência, um mínimo de 21 dias. Serei sua guia nesse trajeto. Você vai se sentir capacitada para se tornar a autoridade máxima nos melhores alimentos para seu corpo.

Com a restauração hormonal, você vai aprender a:

- restaurar seu peso, sua nutrição e seus padrões, da célula à alma;
- criar novos hábitos para não depender da força de vontade;
- estar preparada para cuidar de si mesma;
- tratar o processo como uma devoção, e não uma tarefa árdua;
- transpor o abismo entre sua intenção e seu comportamento;
- manter-se no aqui e agora de sua relação com o alimento; do contrário, você pode perder uma oportunidade de aprender mais sobre si mesma, o efeito que a comida tem em seus hormônios e como você usa o alimento além de mero sustento.

Sei que já lhe prometeram soluções antes e que talvez você esteja desanimada. Desta vez é diferente, pois tenho milhares de estudos de caso de todos os tipos de mulheres que provam que a restauração dos hormônios metabólicos funciona. Estou lhe pedindo que confie em mim até poder ver com seus próprios olhos.

Seu corpo está lhe enviando mensagens de que deseja ser decodificado, compreendido, processado e assimilado. Preste atenção. Ele não mente. Quando você confia que os sinais do seu corpo são verdadeiros e permite que guiem suas escolhas, assemelha-se a um moinho que gera energia renovável e ecológica. Ocorre uma mudança alquímica quando você fica magra da célula à alma, e aprendi — como ginecologista e cientista — que existe um potencial ilimitado para nos sentirmos cheias de energia, graça e paixão quando realmente entendemos como nutrir o corpo. Tenho uma palavra para descrever isso: encanto.

Como você deve saber, o encanto não coexiste facilmente com estresse crônico, pneuzinhos ou alto nível de açúcar no sangue. Quando você se reconstitui internamente e muda seu ecossistema, sente uma transformação externa visível. Você parece, sente-se e torna-se biologicamente mais jovem. Anda de maneira fluida. Sai da posição de “gorda” para a de “magra”. Os obstáculos à perda de peso desaparecem. As pessoas certas se sentem atraídas por você. Você sabe o tipo de gente a que estou me referindo: aquele que faz com que você se sinta mais plena.

Se não ouvir o chamado que seu corpo está lhe enviando — na forma de ganho de peso, acúmulo de gordura abdominal, cansaço e sensação de envelhecimento precoce —, pode haver repercussões. Uma sutil redução bioquímica pode tomar conta do seu corpo, surgindo como vício alimentar, vergonha, arrependimento, pré-diabetes, dor crônica, doença autoimune, depressão, tristeza e um lamento constante quanto ao que poderia ter sido. Por que esperar? A restauração hormonal faz com que você evolua de duas formas essenciais: coma de uma forma que se alinhe com a genética feminina (o método celular) e integre os aspectos físicos desse plano alimentar com sua psicologia e sua espiritualidade (o método da alma).

Você não pode mais se dar ao luxo de deixar a vida conduzi-la: o trabalho, os filhos, os problemas de relacionamento, a não realização profissional ou o estilo de vida estressante que tomou conta da sua vida. Está na hora de dar a volta por cima com uma sensação

de certeza quanto a seu corpo e seu futuro. Na maioria das vezes, nossas crenças são generalizações do passado, baseadas em experiências dolorosas e malsucedidas. Muitas de nós não decidem de forma autônoma e consciente em que acreditar, e ficam presas a crenças restritivas. Nas próximas três semanas, vamos tratar de crenças e hábitos limitadores, e trocá-los por algo muito melhor. Eu consegui, e você também consegue.

Minha história de obesidade

Como muitas de vocês, lutei boa parte da minha vida para me manter magra. Tive a sorte de, graças às circunstâncias — combinadas com sorte e a aplicação do meu conhecimento médico —, meus problemas de peso terem acabado aos trinta e poucos anos.

A primeira vez que engordei foi por volta dos dez anos de idade. Eu tinha loucura por açúcar, sobretudo o bolo com gotas de chocolate da minha avó. Para que eu não comesse, ela me dizia que o bolo era feito com ovo cru. Mas eu não lhe dava ouvidos. É minha primeira lembrança de ignorar a opinião de um adulto sobre nutrição em favor do gosto da comida. O prazer acabava com meu bom senso. Eu queria parar, mas não conseguia. A partir daquele momento, tornei-me viciada em comida.

Quando tinha quinze anos, comecei a restringir o alimento e as calorias, desejando ser magra e caber na calça jeans. Eu passava fome o dia todo, confiando na minha força de vontade e no refrigerante zero, e acabava comendo compulsivamente biscoitos ou doces. No meu primeiro ano da faculdade, cheguei a setenta quilos (tenho 1,65 de altura). Nas férias de verão, comecei a correr e a beber shakes com pólen apícola, e cheguei a 57 quilos no começo do segundo ano. Sempre que tinha um namorado novo, começava a comer igual a ele e ganhava peso. Eu ficava gorda e feliz. Depois, o término levava à perda de apetite. Eu ficava magra e triste.

Meu peso virou o centro das minhas atenções quando fiquei noiva. Eu tinha seis meses para emagrecer. A dieta Atkins era muito popular na época, então eu e David Gottfried, que hoje é meu marido, começamos a comer ovos e bacon, nada de torrada. Ele perdeu nove quilos, e eu perdi um. Ficava olhando frustrada para meu vestido de noiva. Como ginecologista, graduada em tudo que dá errado no corpo feminino, eu sabia que havia algo mais. Ignorei minhas observações e segui em frente com os preparativos para o casamento, obrigando-me a emagrecer com força de vontade, restrição calórica e exercícios, como uma militar determinada a caber no vestido de noiva. Virei uma mulher tensa, ligeiramente mais magra. Recuperei o peso em uma semana de lua de mel no Havaí!

Aos trinta e poucos anos, eu passava tempo demais obcecada com comida e em como restringi-la. Eu era mãe e trabalhava fora. Passava o dia como uma médica ocupada e voltava para casa para um segundo turno cuidando das minhas filhas e preparando a comida para todos. Sentia um grande vazio na minha vida, talvez porque achasse a jornada dupla impossível e ridiculamente exaustiva. Não sabia que estava tentando preencher esse vazio com carboidratos refinados e taças de vinho. Eu estava estressada, gorda, cáustica, infeliz, ressentida e irritada — e nada parecia ajudar. Até meu nível de açúcar no sangue subiu: exames mostraram níveis de princípio de diabetes.

Caí na real num ambiente improvável: um show da Madonna. Enquanto ela cantava e dançava por mais de duas horas, fiquei impressionada com seu físico, a graça com que incorporava de maneira tão plena a força feminina. Tive uma revelação. Eu queria atingir meu potencial? Ou queria continuar inventando desculpas para me manter naquela espiral descendente, gorda, exausta, longe da minha imagem mental de grandeza? Foi um daqueles momentos de clareza profunda — há quem chame de epifania — de que os viciados falam, quando a dor de continuar na mesma situação se evidencia. Decidi que era hora de agir e usar meu conhecimento médico para me ajudar.

No dia seguinte, entrei num programa para viciados em comida. Eu não comia compulsivamente. Era bastante funcional e tinha uma aparência relativamente normal. Mesmo assim, havia algo de obsessivo na minha relação com o alimento e com o ato de comer que me mantinha apegada à comida, sobretudo em épocas de muito estresse.

Apreendi mais sobre mulheres, comida e a importância de uma solução espiritual nesse programa do que havia aprendido durante toda a faculdade de medicina. Em dois meses, perdi onze quilos, restaurei meus hormônios e meu nível de açúcar no sangue, e curei meu metabolismo disfuncional. Continuei no programa por dois anos — com o peso estável, semana após semana —, mas acabei saindo por uma série de motivos. O programa parecia não ajudar meus outros problemas hormonais, como os de tireoide e estrogênio. Na verdade, algumas das regras alimentares me pareciam antiquadas e não tratavam carências nutritivas importantes. No fim, motivei-me a aprender a ajudar a mim mesma e a todas as mulheres a calibrar seus hormônios e, por extensão, seu metabolismo, sem ter de se resignar à estrutura rígida dos encontros regulares.

Eis o que me levou ao livro que você tem em mãos:

- aproveitei o profundo conhecimento do corpo feminino de vinte anos como ginecologista e cientista médica;
- estudei os últimos avanços na compreensão do vício alimentar, o que costuma estar ausente das dietas da moda e afeta especialmente as mulheres;
- combinei as melhores práticas da minha experiência no programa de vício alimentar e removi partes que não me pareciam necessárias à minha recuperação;
- aprendi por que as mulheres comem devido a uma mudança de estado — o que também é conhecido como alimentação emocional — e desenvolvi alternativas eficazes;

- encontrei pesquisas extensas e atuais sobre desequilíbrios, restaurações e desintoxicação hormonais;
- entrevistei especialistas internacionais em hormônios, recolhi informações sobre diferenças de gênero em obesidade e como as mulheres podem transformar suas vulnerabilidades em vantagens na luta contra a balança;
- incluí tudo isso no plano que funcionou para mim e agora funciona para milhares de mulheres como você.

Passei o programa de restauração hormonal pela primeira vez em 2008 a um grupo de mulheres em meu consultório de medicina funcional e integrativa em Oakland, na Califórnia. O processo e a síntese me mostraram os principais passos que as mulheres precisam dar para romper as amarras do vício alimentar, curar-se emocionalmente, tornar hábito comer os melhores tipos e as quantidades adequadas de alimentos nutritivos, pelos motivos certos. Os resultados foram transformadores: as mulheres voltaram a se sentir à vontade com seu corpo e se animaram a repetir o programa comigo a cada três meses, no máximo seis. Elas descreveram muitas das sensações que eu mesma havia tido. Além disso, emagreceram — entre cinco e 25 quilos — e me falaram que se sentiam mais jovens que dez ou vinte anos antes.

Testei, aprimorei e aperfeiçoei meu programa de restauração hormonal na prática médica e em meus programas de grupo presenciais e virtuais nos últimos seis anos. Neste livro, você tem acesso a esse mesmo programa de enorme sucesso. Vai encontrar tudo de que precisa para romper de uma vez por todas o círculo vicioso de comer alimentos errados, passar estresse e se sentir gorda. Você pode restaurar seu corpo disfuncional e sobrecarregado para encontrar o encanto e o esplendor que lhe foram prometidos pelas maravilhas da sua biologia particular.