

“Se adotar essas lições, você desenvolverá uma mentalidade mais positiva e hábitos mais saudáveis.” – **Arnold Schwarzenegger**, autor de *Seja útil*

**ADAM BORNSTEIN**



**DESSA  
VEZ  
VAI DAR  
CERTO**

**Como emagrecer e manter a saúde  
eliminando a culpa, não os  
doces e carboidratos**

PAI,  
você transformou uma sentença de morte  
em uma sentença de vida.  
Essa é a força de uma mentalidade diferente.  
Obrigado por me mostrar o caminho.  
Te amo.

Este livro visa fornecer informações, não substituindo, portanto, a orientação de um profissional. Recomenda-se que o leitor consulte um médico antes de iniciar qualquer dieta e/ou programa de treino e ao cogitar o uso de suplementos alimentares ou outros medicamentos. O autor e a editora não se responsabilizam por possíveis efeitos adversos decorrentes da aplicação não orientada das informações aqui apresentadas.

PARTE 1

---

**A BASE  
INDESTRUTÍVEL**

## Capítulo 1

# TÃO DESCOMPLICADO QUE ERRAR É QUASE IMPOSSÍVEL

E se a solução fosse simples?

NÃO ESTOU EXAGERANDO quando afirmo que essa pergunta provou ser o que há de mais eficaz para resolver problemas complexos. Espero sinceramente que você encontre nela os mesmos poderes aparentemente míticos para solucionar suas frustrações com a alimentação, o condicionamento físico e o bem-estar em geral.

Por cerca de cinco anos atuei como diretor de marketing ao lado de Tim Ferriss, conhecido por livros como *Trabalhe 4 horas por semana* e *Ferramentas dos titãs*. Ele tem também um podcast de grande sucesso, *The Tim Ferriss Show*. Tim é amado por milhões e também criticado por muitos, pois não tem medo de expressar suas ideias e opiniões mais radicais e polêmicas. Foi Tim quem transformou minha visão sobre o bem-estar, mesmo sem termos passado horas debatendo dieta e exercícios. Mas não foi seu estilo de alimentação nem seus treinos que me capacitaram mais ainda para atender as necessidades das pessoas. Na verdade, discordamos em várias questões nutricionais. O que me inspirou foi sua maneira de resolver problemas complexos.

Tim é um sujeito excepcional. Aprendi mais trabalhando com ele do que em qualquer outro período da minha vida, seja na faculdade, na pós-graduação ou no mercado de trabalho em si. O ensinamento mais mar-

cante que ele me transmitiu foi a capacidade de formular perguntas que nos levam a enxergar a situação por outro ângulo. Assim como me dei conta de que para resolver o problema da janela precisaria de uma lâmina, Tim entende (talvez melhor do que ninguém) que, quando você não consegue avançar em algo, o melhor a fazer não é continuar insistindo, mas parar e refletir: *E se a solução fosse simples?*

Somos condicionados a pensar que tudo precisa de muito esforço. E a indústria do bem-estar reforça essa crença com a generalização de que “se algo é gostoso, deve fazer mal”. Aceitamos o sofrimento como uma medalha de honra. Enaltecemos práticas extremas, como passar fome ou treinar a ponto de vomitar, ao mesmo tempo que criticamos quem gosta de doces (embora a maioria goste, mesmo que escolha não consumi-los). Dificilmente reconhecemos a importância de uma caminhada ao ar livre ou uma simples conversa com um amigo. Tudo isso porque a visão sobre o que é necessário para ser saudável está distante daquilo que a ciência comprova ser a verdadeira base.

Conforme veremos, o desconforto de fato faz parte do processo de autodesenvolvimento, mas é importante não confundi-lo com complexidade. Além disso, nenhuma regra determina que você deve permanecer desconfortável o tempo todo. *Ampliar* sua zona de conforto (em vez de abrir mão dela) é o que permite cultivar novos comportamentos duradouros. E isso significa que é possível encontrar caminhos mais simples em jornadas complexas – basta olhar para o mapa de maneira diferente.

Isso nos leva de volta a Tim e seu talento especial. No trabalho, todas as vezes que surgia algo muito complicado, ele me fazia a pergunta: “E se a solução fosse simples?” Sempre era muito difícil chegar à resposta, mas apenas porque eu era forçado a considerar coisas contraintuitivas, experimentais ou não convencionais.

A ideia de “tornar fácil o que é difícil” se alinha perfeitamente com a psicologia da mudança comportamental, campo que busca ajudar as pessoas em comportamentos desafiadores e complexos, como abandonar vícios ou emagrecer. E, de acordo com grande parte das pesquisas, se você deseja adotar um novo comportamento (como priorizar uma alimentação mais saudável), a melhor maneira é *tornar a tarefa tão simples que seja difícil cometer erros.*<sup>1</sup>

Releia o trecho em destaque, porque é diferente de tudo que nos ensinam. Estabelecer metas do modo tradicional é ter objetivos ambiciosos e mirar na linha de chegada. Porém, quando pensamos em mudança comportamental, o ideal é que o processo e as ações em si sejam fáceis. Menos passos, menos complexidade, mais ação.

À medida que as primeiras ações se tornam habituais, você incorpora novas, que após um tempo se tornam fáceis também. A grande mágica dessa estratégia é que, ao chegar às etapas posteriores, aquelas ações *parecem* fáceis, mas pareceriam impossíveis se você tivesse começado direto por elas. Isso porque *o “fácil” depende de onde você se encontra no momento*. Para uma criança de 4 anos, calcular  $5 \times 7$  é um desafio, mas, para um adolescente de 14 anos, é uma conta trivial.

E essa é a beleza da estratégia de começar pelo muito fácil, acostumar-se a ele e então avançar para o fácil seguinte. Ao adotar esse esquema, você será capaz de encarar desafios e se surpreender com os resultados. A ideia é sempre partir do que é fácil no degrau em que você está hoje, não lá em cima.

Facilitar o que é difícil, de modo a aceitar o desconforto e evoluir gradualmente, é o princípio fundamental deste livro. Ao longo de todos esses anos de prática profissional, sempre utilizei a pergunta que aprendi com Tim Ferriss, até que tudo fizesse sentido e obstáculos dessem lugar a oportunidades.

## O OBSTÁCULO É O CAMINHO

*O obstáculo é o caminho: A arte de transformar provações em triunfo* é um livro de Ryan Holiday sobre o estoicismo. “O que um grupo de filósofos antigos pode nos oferecer quando o assunto é dieta?”, você talvez se pergunte. A resposta é: orientações preciosas. Eu diria até que uma perspectiva estoica em relação à alimentação é a resposta para a nossa cultura alimentar.

O estoicismo contribui para a felicidade humana ao propor uma ótima maneira de enfrentar os obstáculos da vida. Um dos seus princípios centrais é que não controlamos o mundo à nossa volta, mas podemos controlar como reagimos a ele. Aplicar esse princípio à nutrição implicaria que, em

vez de tentar eliminar obstáculos – tentações como doces e aplicativos de delivery –, seria mais sensato aceitá-los como parte do dia a dia. Há comida por toda parte. A menos que escolha se isolar completamente, você sempre se verá diante de uma variedade de opções deliciosas, portanto é essencial aprender a se sentir à vontade no seu ambiente.

Estou adorando viver sem alimentos proibidos. É um grande alívio emocional para mim e minha família. Já tentei uma série de dietas, da South Beach à paleolítica, passando pela cetogênica, e, embora todas “funcionem” por um tempo, a gente sempre chuta o balde em algum momento e acaba desanimando de tentar de novo. O método de Adam não tem essa de errar, ou seja, não tem a culpa e a autossabotagem que acompanham a maioria das dietas. Perdi peso, ganhei músculos e consigo me imaginar nesse caminho por um bom tempo!

— Michael A.

Em *O obstáculo é o caminho*, Holiday afirma:

*Superar obstáculos é um processo em três etapas fundamentais. Começa com nossa maneira de encarar nossos desafios, ou seja, a postura ou atitude que assumimos. A segunda etapa consiste em colocar energia e criatividade em desmembrar ativamente os obstáculos, transformando-os em oportunidades. Por fim, exige o cultivo e a manutenção de uma vontade interna que nos capacita a lidar com derrotas e dificuldades.*

*São três esferas interdependentes: Percepção, Ação e Vontade.*

Os estoicos não precisavam se preocupar com o atual campo minado de obstáculos à dieta e alimentos que afetam o cérebro. Alguns desses problemas você já conhece, enquanto outros talvez o surpreendam. Vamos discutir como contornar cada obstáculo, porém o mais importante é assimilar que você não vai conseguir – nem precisar – evitar cada um deles. No ambiente alimentar atual, isso é praticamente impossível.



Cada vez que come algo “proibido”, você derruba a primeira peça do dominó, e todo o resto está logo ali para desmoronar junto. É por isso que uma pitada da lógica estoica é a solução para dar sentido aos nossos planos alimentares incoerentes. Por que lutar contra o sistema quando podemos aprender a conviver com ele?

## A PÍLULA MÁGICA

Alguém já lhe disse que uma única mudança resolveria magicamente os seus problemas? Então você se deparou com a promessa da pílula mágica da saúde. Ela parece ser a resposta para a pergunta “E se a solução fosse simples?”, mas na verdade é um lobo em pele de cordeiro, porque, na maioria das vezes, essa única mudança consiste em cortar carboidratos, açúcar ou o jantar – o que, para a maioria das pessoas, está longe de ser fácil. A pílula mágica permite vencer a batalha contra um alimento específico, mas compromete a busca por uma saúde sólida.

Esse problema fica claro quando examinamos os padrões das dietas nas últimas quatro décadas. As recomendações mais populares são do tipo:

*Gordura engorda.*

*Carboidrato engorda.*

*Café da manhã engorda.*

*Comer muito no jantar engorda.*

*Glúten engorda.*

*Laticínios engordam.*

*Inflamação engorda.*

*Metabolismo desregulado engorda.*

*Taxas altas de glicose engordam.*

*Carboidratos de alto índice glicêmico engordam.*

E a lista continua. As dietas adoram focar nas possíveis causas do ganho de peso. É como apresentar uma lista de todas as maneiras de ficar sem dinheiro, mas o simples fato de você poder gastar não significa que está fadado à falência. O aumento do seu patrimônio depende da sua

capacidade de poupar e investir, não importando muito quanto você recebe (de modo geral). Você tem dinheiro aplicado? Vive dentro das suas possibilidades?

É fácil identificar se você ganhou ou perdeu dinheiro, mas com o ganho de peso é mais difícil. Mesmo com o auxílio de uma balança, é desafiador avaliar com precisão o impacto das dietas. Às vezes, mesmo seguindo todas as orientações, a balança não apresenta alterações, o que pode gerar confusão e frustração. Daí a importância de olhar o quadro maior, sem dar tanto valor às pequenas flutuações. O importante é perseverar no caminho, evitando desvios frequentes.

Não existe nenhum alimento que em apenas uma porção cause (ou cure) doenças. Se você quer de fato melhorar sua saúde, precisa deixar de se preocupar com cada pequena coisa que consome. Sim, é necessário reduzir a ingestão de ultraprocessados, e você vai aprender como fazer isso. Afora isso, simplifique sua relação com a comida.

Você foi orientado a se preocupar com o metabolismo e os hormônios, ou a evitar determinados alimentos que supostamente desencadeiam inflamação. No entanto, examinando as evidências científicas, vemos que tudo isso é balela.

Uma análise mais aprofundada revela que o açúcar por si só não contribui diretamente para o ganho de peso (cada grama de açúcar contém apenas 4 calorias). Os carboidratos em si também não levam ao ganho de peso se você não consumir calorias em excesso. Uma resposta inflamatória é natural e até benéfica, desde que não se prolongue. Picos de açúcar no sangue são eventos normais e não afetam a fome nem os hormônios, contanto que não persistam em níveis elevados. Então por que investir em um monitor contínuo de glicose e reagir a cada variação detectada?

Para contornar a maioria dos obstáculos à saúde não é necessário perfeição ou mais disciplina, e sim um bom equilíbrio entre o que funciona e o que é possível. Para levar uma vida mais saudável é necessário calibrar as doses de desconforto e alívio. Pavimentar um caminho que você não está preparado para percorrer vai apenas torná-lo mais suave; não garante que você alcance o destino desejado.

Você pode estar pensando: “Ok, mas como isso tudo funciona na vida real? O que devo mudar?” E a resposta é: pare de procurar atalhos. O corpo

humano é composto por mecanismos extremamente complexos, que não podem ser mudados com a retirada de um grupo alimentar específico. O que realmente faz diferença é incorporar hábitos realistas, descobrir como se alimentar de uma forma que traga saciedade e ao mesmo tempo minimize desejos intensos, sem gerar estresse.

## CONTROLE O QUE É POSSÍVEL CONTROLAR

No estoicismo há uma expressão popular chamada *amor fati* (“amor ao destino”), que, de modo simplificado, sugere que não temos controle sobre os resultados, apenas sobre nossas ações e reações, em qualquer circunstância.

As discussões sobre perda e ganho de peso geralmente giram em torno do que comer e o que evitar. O desafio real não é esse.

Tamar Haspel, jornalista premiada que há décadas cobre a área de nutrição, identifica claramente o motivo para tanta dificuldade em emagrecer.

“Quando converso com pessoas que lutam contra a balança e pergunto como seria para elas um dia de alimentação ideal, vejo que elas conseguem facilmente distinguir os alimentos bons dos ruins. O problema não é desconhecimento, é a constante tentação por toda parte. Em geral, é esse o fator que explica por que os tratamentos medicamentosos não solucionam o problema da obesidade. Muitas vezes não é por fome que comemos em excesso. E em seguida nos sentimos culpados por ceder à tentação, o que nos leva a comer ainda mais. Quando o sistema não consegue regular a si mesmo, é importante examinar melhor o sistema em si.”

É preciso estar ciente das tentações e facilitar sua rotina de alimentação de modo que você não carregue uma culpa constante. A vida é complexa e imprevisível, as coisas raramente se desenrolam conforme nossos desejos ou expectativas. No mundo ideal, você prepara cada refeição (com tempo de sobra), não tem desejos incontroláveis por alimentos ultracalóricos e dorme maravilhosamente bem todas as noites (sem ficar tenso por não conseguir pegar logo no sono). Mas a realidade é outra. Por isso, flexibilidade é essencial. Flexibilidade é ter um plano possível de seguir mesmo nos dias mais corridos, quando o trabalho toma todo o seu tempo, as crianças não param de chorar, o açúcar é o único alívio para as tensões

familiares e você vai dormir não só exausto, mas também com fome por culpa da dieta low carb.

Nos dias mais difíceis, é altamente improvável que você invista uma hora no preparo de uma refeição, ainda mais quando pode matar a fome na lanchonete da esquina ou ter um jantar pronto com uns poucos cliques no celular. Nesses momentos, não há motivo para se sentir mal. Só que os planos alimentares não levam em conta os dias em que a única opção é macarrão com queijo.

Por isso, é fundamental ter um plano com margem de manobra para os dias caóticos, nos quais é mais provável fazer uma escolha menos saudável. Acima de tudo, quando é impossível ser “perfeito”, não há motivo para você acreditar que pôs tudo a perder. Pensar assim evita que você jogue tudo para o alto e saia comendo tudo o que vê pela frente.

Não tem como não dar certo quando dar errado faz parte do plano. E, quando se fala de dieta, é fundamental perceber que a maioria dos supostos deslizamentos não passa de variações normais, que você pode incorporar já que seu plano – e seu corpo – é pensado para comportá-los. Da mesma forma que um bom vidro resiste a uma lâmina manuseada com cuidado na raspagem de uma tinta, nosso organismo aceita tranquilamente eventuais refeições que não sejam das mais recomendáveis em termos nutricionais.

Não há necessidade de controlar cada refeição quando você já tem todo o caos da rotina para dar conta. Somente quando conseguir aceitar isso é que você poderá encontrar seu próprio caminho. Ignorar os elementos que fazem de você um ser humano é uma falha incontornável.

Por isso é que vale a pena se concentrar naquilo que é possível controlar, desde que você aceite também os momentos de menor controle. Isso se aplica, por exemplo, à ideia de cozinhar com maior regularidade e optar por alimentos mais nutritivos – você não precisa seguir essas recomendações a ferro e fogo. E, quando compreender que *não tem como seguir fielmente as diretrizes nutricionais*, você estará começando a compreender minha abordagem.

A maioria das pessoas consegue identificar quais alimentos são mais saudáveis. Estudos indicam que quase todo mundo sabe que é bom comer frutas e verduras e não tão bom comer fast-food. Você não precisa de mais

uma lista de compras com itens que odeia, muito menos de sentir vergonha por gostar de doces. Sim, um plano alimentar como esses pode até funcionar... desde que você o siga 100%.

Você precisa é de recursos que simplifiquem seu cotidiano e o ajudem a tomar boas decisões, principalmente nos momentos de estresse e tempo curto. Além disso, é fundamental que seu plano alimentar atenda o máximo possível os gostos pessoais e a saciedade.

Para tanto, é necessário compreender quais alimentos são mais viciantes, por que mudar hábitos é desafiador e como transformar suas fraquezas em pontos fortes. Tendo em mente esses três aspectos, sua vida será muito mais fácil (e bem menos estressante) do que se você tentar decidir qual dieta da moda é a melhor.

DIETAS BASEADAS EM ELIMINAÇÃO, RESTRIÇÃO E IMPOSIÇÃO DE REGRAS INFLEXÍVEIS DIFICILMENTE SE SUSTENTAM NO LONGO PRAZO. Bons planos alimentares se baseiam em princípios atemporais e têm flexibilidade, substituindo o conceito de errar pelo de ajustar. Planos *excelentes* ajudam a compreender que erros podem ser tolerados, que há margem para imprevistos e que se punir não ajuda a retomar os bons hábitos. O objetivo não é tanto eliminar itens, mas criar mecanismos que evitem prejuízos emocionais e físicos à medida que seu corpo passa por mudanças.

É muito comum que se construa uma base instável quando se está tentando melhorar a alimentação. Retomemos os princípios que convém *evitar*:

- O SACRIFÍCIO EXTREMO É O ÚNICO CAMINHO. As mudanças que você acredita serem necessárias podem não ser as que vão funcionar no longo prazo.
- QUANTO MAIS COMPLEXO, MELHOR. A grande maioria das dietas exige mudanças de hábitos tão complicadas que acabam gerando estresse, frustração e ansiedade. Se não fazem frente ao caos típico da vida moderna, então são métodos frágeis, pois ajustes perfeitamente normais são condenados. Se você sente como se a qualquer momento fosse sair dos trilhos, talvez esteja na direção errada.

- FAZER DIETA É COMO JOGAR DAMAS. A ideia geral é simplista: você avança e recua sucessivamente. Ganha peso, perde peso, ganha peso, perde peso. E se não está perdendo peso é porque está fazendo algo errado. Mas nada disso é verdade. As dietas costumam negligenciar as adaptações necessárias durante o processo de emagrecimento. Sim, porque muitas pessoas *conseguem* perder peso, mas a grande maioria acaba recuperando. Isso não surpreende, pois o corpo vai se adaptando à medida que o peso se reduz. Se você não estiver adotando as medidas corretas desde o início, é bem provável que o efeito rebote mine os seus esforços.

Só de aceitar que essas três falhas existem você já estará em uma posição mais favorável. As pesquisas dos últimos 10 anos deixaram claro o papel central da mente na promoção da saúde, na perda de peso e na melhora da nossa relação com a comida. As dietas não funcionam justamente porque há um desalinhamento entre metas e expectativas. Medidas extremas são necessárias apenas para quem quer resultados extremos – e, quando falo em resultados extremos, refiro-me ao mais alto nível de saúde física.

Se sua meta é perder apenas 3 quilos, não é necessário recorrer a medidas extremas. Se sua meta é perder 50 quilos, também não. Em ambos os casos, o objetivo primordial é melhorar a saúde, não atingir feitos raros como chegar a um percentual mínimo de gordura corporal. Quem quer perder 50 quilos vai levar mais tempo, mas a trajetória é semelhante, e o melhor caminho é aquele que se baseia na constância, na repetição regular de ações positivas. E, se queremos constância, não faz sentido começar com medidas drásticas.

O curioso é que a maioria das pessoas saudáveis (aquelas que aprenderam a manter o peso e a se exercitar e se alimentar bem) não percebe seus hábitos como um fardo. Elas alcançaram um estágio em que fazem boas escolhas naturalmente. De fato, os passos para alcançar a saúde não deveriam parecer metas inatingíveis.

No final da adolescência e início dos meus 20 anos, fui instrutor de esqui em um resort. Nas primeiras aulas, o objetivo era criar um ambiente acolhedor. Iniciávamos com exercícios básicos de equilíbrio e aos poucos

avançávamos para ajustes de peso e técnicas de curva. Ao final, enfrentávamos desafios nas pistas, escolhendo trajetos mais íngremes e incorporando obstáculos. Enquanto alguns tinham a pretensão de se tornar esquiadores exímios, outros estavam satisfeitos com pistas mais simples: queriam apenas se divertir e se sentir confiantes na prática.

Comer bem segue a mesma lógica. Assim como eu ensinava os alunos a manter o equilíbrio nos esquis antes que se aventurassem nas pistas, é preciso, antes de tudo, dominar o equilíbrio entre alimentação e rotina. Somente após dominar os passos básicos você deve avaliar se quer explorar níveis superiores, pois estará mais saudável e apto a decidir como avançar – ou talvez já se sinta satisfeito em ter chegado até ali.

Para conseguir fazer algo por muito tempo, é preciso que em algum nível seja agradável. Os livros de dieta sempre trazem, apenas em diferentes variações, algum trecho em que explicam por que suas dificuldades “não são sua culpa” e afirmam que, se você ainda não se sente bem com seu corpo, o verdadeiro motivo é algum problema novo que descobriram em determinado alimento. Mas nada disso contempla como você se sente seguindo essas dietas e como sua qualidade de vida é comprometida.

Em algum momento a felicidade fala mais alto. Cuidamos da saúde, buscamos perder peso e melhorar a aparência e o bem-estar, mas, se fazer tudo isso está nos deixando tristes e desanimados, vamos nos sentir derrotados de qualquer forma. Quando chegamos a esse ponto, são grandes os riscos de abandonarmos tudo que vínhamos implementando, em nome da nossa necessidade fundamental: aproveitar a vida!

À primeira vista, não deveria ser tão difícil. Investidores estão injetando dinheiro em empresas bilionárias que desenvolvem dietas personalizadas com base no DNA e determinam o que a pessoa deve comer com base nas flutuações da taxa de glicose no sangue. A ideia é identificar exatamente quais alimentos cada um deve incluir ou excluir. A pessoa então estrutura seus dias em torno das refeições, evita restaurantes, delivery e doces e constrói um “estilo de vida” em torno dessas orientações.

Mas por acaso essas dietas perguntam qual estilo de vida você quer? Consideram o impacto de tudo isso na sua saúde mental? Ou como você se sente cada vez que é forçado a reformular toda a sua vida, em vez de ter seus limites respeitados?

Seu corpo é único. E sua saúde é o melhor investimento que você pode fazer, o que inclui práticas alimentares, atividade física e bem-estar mental. É hora de colher retornos maiores por todo o seu investimento de tempo, dinheiro e energia.

## ACEITE O OBSTÁCULO

Buscar ser o melhor cria a ilusão de um ponto de chegada e vende a falsa ideia de que só se vence derrotando os outros. Buscar ser *melhor* transfere o foco da vitória para a excelência. Você está competindo com a pessoa que você já foi e elevando o padrão para a pessoa que será um dia.

— Adam Grant

É hora de aceitar os obstáculos do caminho, em vez de tentar eliminá-los. O motivo para o grande mal-estar que tantas pessoas enfrentam ao fazer dieta é que não temos muito controle justamente sobre os pontos mais frustrantes. Sim, é possível excluir certos alimentos do cardápio, mas, enquanto você não entender que adotar e manter hábitos saudáveis é muito mais difícil no nosso ambiente alimentar atual, vai ser complicado encontrar um plano que realmente funcione. Adaptar-se ao ambiente é muito mais produtivo do que tentar transformá-lo.

Muitas dietas sugerem que, com mudanças milimetricamente calculadas na sua alimentação, você vai acelerar seu metabolismo, ativar benefícios antienvhecimento e melhorar sua saúde. Mas dificilmente são abordados os efeitos colaterais dessa busca pela perfeição. Não, você não precisa recorrer a métodos elaborados nem tentar seguir orientações minuciosas a ponto de ficar obcecado. Se a avalanche incessante de informações nutricionais faz você questionar tudo que põe na boca, é aí que está o problema.

Sim, é possível otimizar tudo que fazemos, mas, se isso gera estresse e infelicidade, será mesmo que é uma maneira mais saudável de se viver? Esse



questionamento vale para diversas áreas da vida. Quando a gente alcança um bom equilíbrio, a gente sabe. Não é necessário se convencer disso.

Já tentei várias dietas e quase sempre acabei recuperando o peso. O estresse influencia muito minha alimentação e minha rotina de exercícios: quando estou na correria, deixo tudo de lado.

Estou gostando muito do programa do Adam. Consigo seguir com tranquilidade. Os treinos duram meia hora e as orientações simplificadas ajudam muito a não cometer excessos. Minha esposa também tem procurado se alimentar melhor e notou que se sente bem mais disposta. Tenho duas filhas, uma de 4 anos e outra de 6, que exigem disposição. Tenho mais energia e me sinto muito mais feliz desde que comecei o programa.

— *Andrew B.*

Precisamos redefinir o conceito de saudável. O que realmente faz a diferença não é se você faz 14 ou 16 horas de jejum, e sim ferramentas para ajudá-lo a alcançar resultados concretos, o que inclui saciedade após as refeições, vitalidade e a garantia do aporte nutricional necessário para o funcionamento do corpo, considerando seu orçamento, seu estilo de vida e suas preferências alimentares.

O plano alimentar deve capacitar você a enfrentar situações que tinha por hábito evitar e a não apenas contorná-las, mas se sentir bem nessas situações. Quando você se perceber capaz de manter uma alimentação saudável dentro do ambiente alimentar atual, não precisará mais fazer dietas.

As únicas constantes na vida são a mudança e os desafios. Você tem duas opções para lidar com isso: ou tenta erguer uma fortaleza em torno de si ou se torna você mesmo a fortaleza. Quando você consegue enxergar os desafios sob uma perspectiva diferente, a relação com a comida se torna menos estressante. Você também ganha mais controle, pelo simples fato de não precisar controlar cada mínimo detalhe. E passa a ver oportunidades para viver plenamente e se manter saudável em situações que antes pareciam incontornáveis.

## ELIMINE A DISTÂNCIA

Para não repetir os mesmos erros, proponho que você comece sua reflexão pelo fim, pois o problema da dieta que você vinha seguindo só fica evidente quando você para ou desiste. Combinando essa tática aos princípios centrais do estoicismo, podemos fazer um planejamento eficaz e resistente.

Lembra que comentei sobre a beleza da pergunta “E se a solução fosse simples”, de Tim Ferriss? É basicamente uma forma de nos desafiar a ver as coisas por uma perspectiva diferente. O começo de qualquer empreitada é uma lua de mel. Otimismo de sobra, motivação infinita, e você está disposto a acreditar que dessa vez vai conseguir.

No fim, a história é completamente diferente. Você se vê frustrado e ansioso, fazendo de tudo para não desistir. Você teme o inevitável. Não importa se perdeu peso ou não, se fez grandes transformações ou ajustes sutis: no fundo, você reconhece que não vai conseguir manter o ritmo nem a pressão. E isso implica perder todo o seu progresso até ali. Os quilos vão voltar. E em algum momento será necessário tentar outra dieta, outro detox, outros suplementos. É doloroso.

Saber de antemão como as dietas podem terminar mal lhe dá a chance de usar isso a seu favor.

A técnica de resolver um problema retroativamente é conhecida como inversão. A ideia de começar pelo ponto *indesejado* visa não repetir os erros que levam ao mesmo caminho frustrante todas as vezes que você tenta melhorar sua forma física. Sei que pode parecer uma maneira estranha de se começar um plano de bem-estar. O que você quer é positividade, imagens de um futuro reluzente, certo? Saiba que começar justamente do lugar que se pretende evitar pode ajudar a encontrar o caminho desejado.

Começar pelo ponto em que deu errado não é acreditar no fracasso. Pelo contrário: é se preparar melhor para o que vem pela frente, o que aumenta suas chances de sucesso.

Sua primeira tarefa é responder às seis perguntas a seguir. Anote todas as respostas em um caderno ou em algum aplicativo de celular. Elas serão o seu guia em direção a um novo patamar.

- Como foi a última dieta que tentei?
- Quais são as maiores dificuldades que costumo enfrentar ao tentar me alimentar melhor?
- O que mais me incomoda quando inicio uma dieta nova?
- Em quais momentos é mais difícil seguir a dieta?
- Quais comidas ou alimentos geralmente "proibidos" nas dietas sempre despertam meu desejo?
- Em que horários e momentos do dia costumo sentir mais fome?

Essas questões facilitam diálogos internos francos que vão ajudar você a parar de perder tempo e se concentrar nas estratégias mais promissoras. Acima de tudo, vão ajudá-lo a enxergar um caminho melhor, caso esteja aberto a aprender com experiências anteriores e identificar quais tipos de abordagem foram inadequados para você.

A distância entre onde você está agora e aonde quer chegar se chama frustração. A melhor maneira de superar esse sentimento é adotar uma estratégia que combine ação e informação.

Veja bem, o que proponho neste livro não é o fim das dietas nem a promessa de resolver todos os seus problemas. Quero que você se sinta compreendido em sua frustração e que entenda por que as coisas não deram certo até agora. Esta é uma nova estratégia pensada para remover muitos dos obstáculos que você já enfrentou e lhe dar grandes vantagens na busca por uma saúde melhor.

## RESUMO DO CAPÍTULO

- Manter a saúde não precisa ser complicado. Priorize confiança, menos tarefas e mais ação.
- Esqueça a ilusão da “pílula mágica”: evitar um único alimento não é a solução (a menos em caso de alergia ou sensibilidade alimentar). Sim, isso inclui o açúcar (que tem seu espaço).
- Aceite que haverá dias estressantes em que sua alimentação não será perfeita, mas que isso não compromete sua saúde. O melhor plano alimentar é aquele que incorpora esses dias sem gerar estresse nem culpa.

## CONHEÇA ALGUNS DESTAQUES DE NOSSO CATÁLOGO

- Augusto Cury: Você é insubstituível (2,8 milhões de livros vendidos), Nunca desista de seus sonhos (2,7 milhões de livros vendidos) e O médico da emoção
- Dale Carnegie: Como fazer amigos e influenciar pessoas (16 milhões de livros vendidos) e Como evitar preocupações e começar a viver
- Brené Brown: A coragem de ser imperfeito – Como aceitar a própria vulnerabilidade e vencer a vergonha (600 mil livros vendidos)
- T. Harv Eker: Os segredos da mente milionária (2 milhões de livros vendidos)
- Gustavo Cerbasi: Casais inteligentes enriquecem juntos (1,2 milhão de livros vendidos) e Como organizar sua vida financeira
- Greg McKeown: Essencialismo – A disciplinada busca por menos (400 mil livros vendidos) e Sem esforço – Torne mais fácil o que é mais importante
- Haemin Sunim: As coisas que você só vê quando desacelera (450 mil livros vendidos) e Amor pelas coisas imperfeitas
- Ana Claudia Quintana Arantes: A morte é um dia que vale a pena viver (400 mil livros vendidos) e Pra vida toda valer a pena viver
- Ichiro Kishimi e Fumitake Koga: A coragem de não agradar – Como se libertar da opinião dos outros (200 mil livros vendidos)
- Simon Sinek: Comece pelo porquê (200 mil livros vendidos) e O jogo infinito
- Robert B. Cialdini: As armas da persuasão (350 mil livros vendidos)
- Eckhart Tolle: O poder do agora (1,2 milhão de livros vendidos)
- Edith Eva Eger: A bailarina de Auschwitz (600 mil livros vendidos)
- Cristina Núñez Pereira e Rafael R. Valcárcel: Emocionário – Um guia lúdico para lidar com as emoções (800 mil livros vendidos)
- Nizan Guanaes e Arthur Guerra: Você aguenta ser feliz? – Como cuidar da saúde mental e física para ter qualidade de vida
- Suhas Kshirsagar: Mude seus horários, mude sua vida – Como usar o relógio biológico para perder peso, reduzir o estresse e ter mais saúde e energia

sextante.com.br

