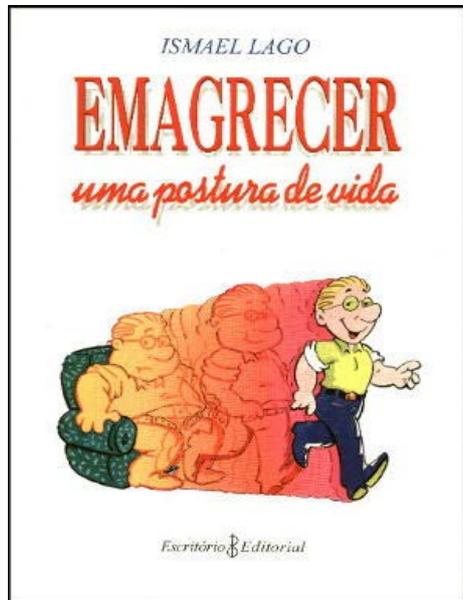


Emagrecer: uma postura de vida

Dr. Ismael Lago



Formato 16 x 23 cm, 190 págs.
Ilustrado por Márcio Moraes.

A obesidade tem sido abordada por diversos autores e tratada com as mais diversas técnicas, sem contudo chegar a um método eficaz de cura ou ao menos a resultados satisfatórios.

Dr. Ismael Lago acredita que o sucesso da cura da obesidade depende, primeiro, dela ser encarada como resultado de uma conduta do indivíduo diante da vida. O insucesso da maioria dos tratamentos e dos regimes de emagrecimento se deve, em muito, ao fato deles tentarem combater a obesidade e não as suas causas. Combatem a consequência e não os motivos de um comportamento.

Este livro propõe que você re programe suas condutas de vida e sua forma física. Colocando metas positivas em sua vida, você passa a ter atitudes mais saudáveis, o que o leva a buscar uma alimentação mais balanceada, a controlar a ingestão de alimentos e a ter um comportamento mais ativo, menos ansioso e menos dependente, facilitando-lhe perder peso, naturalmente.

O objetivo deste livro é ajudar você a entender o processo biológico e psicológico que o levou à obesidade, as resistências orgânicas ao emagrecimento, o que é uma alimentação sadia e comportamentos saudáveis. Conhecendo o que se passa consigo e como funciona o processo alimentar, você terá condições de melhor avaliar a eficácia dos "regimes e dietas" oferecidas por aí, e chegar por si mesmo a um método pessoal de emagrecer e de manter o seu corpo do jeito que mais lhe agrada.

Emagrecer exige mudanças na forma de viver, coragem para reconhecer o que nos leva a comer em excesso, muita dedicação, persistência e fortalecimento da força de vontade e da auto-estima. Emagrecer não é fácil! Requer, no começo do tratamento, certos sacrifícios e muita disciplina, mas o resultado é extraordinariamente gratificante.

Sumário

Para começar

1. A obesidade e as épocas

- O medo da fome
- A obesidade na sociedade moderna

2. Estou gordo ou sou obeso?

3. Os alimentos e seus nutrientes

- As proteínas (protídeos)
- Os carboidratos (glicídios)
- As fibras
- As gorduras (lipídios)
- As vitaminas
- Os minerais
- A água

4. Como nosso organismo se alimenta

- A digestão dos alimentos
- Produzindo energia
- Caloria: a medida da energia

5. Por que e quando engordamos

- O equilíbrio energético
- A quantidade e o volume das células gordurosas
- A influência da insulina
- Os fatores hereditários na obesidade

6. Fatores psicológicos da obesidade

- A obesidade começa na infância
- Obesidade e sexualidade
- O jeito obeso de ser
- Bulimia e Anorexia

7. Problemas causados pela obesidade

- Problemas cardiovasculares
- O Diabetes
- Distúrbios respiratórios
- Síndrome de Pickwick
- Problemas nas articulações
- Riscos em cirurgias
- Câncer

8. Tratamento medicamentoso e cirúrgico da obesidade

- Tratamento medicamentoso
- Cirurgias para emagrecer
- Cirurgia plástica
- A celulite

9. Emagreça ganhando saúde

10. Adote uma nova postura de vida

- Os dez mandamentos da cura da obesidade
- Curar a obesidade: um ato de fé

Anexo

I - Um peso ideal para cada tipo de pessoa

Peso desejável
Métodos de avaliação corporal
Tabela de altura / peso

II - Tabela de gasto calórico e caloria dos alimentos

Como se determinam as calorias dos alimentos
Calor produzido pelo organismo
Tabela de gasto calórico em atividades físicas
Tabela do valor calórico dos alimentos

III - Sugestões de cardápios diários

Dieta de desintoxicação
Cardápio diário básico
Classificação dos alimentos quanto ao valor calórico total

IV - Receitas gastronômicas para um estômago exigente

Bibliografia

Clínica Estância do Lago (www.estanciadolago.com.br)

