

## **Preguntas y Respuestas.**

Quería utilizar este artículo para responder a las diferentes cuestiones que se están presentando a raíz de los dos últimos artículos que he escrito.

Me gustaría aclarar en primer lugar, que el hecho de divulgar conocimiento no significa que uno no tenga conciencia del lugar donde está y las diferentes realidades sociales que existen. Miren, la acción de alimentarse es un acto que ocurre en todas las partes del mundo, con diferentes realidades sociales y económicas, lo que no impide divulgar y que la gente conozca de todo lo que tiene un país que es lo bueno y lo menos bueno de lo que uno se puede alimentar.

Yo digo muchas veces a las personas que trato que es más importante saber lo que no se debe comer que todas las cosas que son buenas que hay que comer. Porque de nada sirve que tomes muchas grasas buenas si luego cada día te tomas 3 sobres de azúcar.

Creo que una sociedad informada es una sociedad más libre, a todos los niveles, incluidos en la nutrición. O, ¿pretenden dejar las decisiones que toman en función de la oferta que existe en un supermercado? ¿ De verdad piensan que todo lo que hay en un supermercado es sano? y ya por último, alguien de verdad piensa , ¿que la industria de la alimentación mira por nuestros intereses?

No señores, la industria alimentaria , busca su mayor beneficio, muchas veces utilizando productos de baja calidad, perjudicando en ocasiones nuestra salud y confundiéndonos a través del marketing de un producto. Son empresas y están para ganar dinero, y si uno no toma la responsabilidad de saber lo que sí es bueno y lo que no, está a merced de lo que una empresa le dice que es bueno y lo que no. Es decir, está a merced de lo que le quieran vender.

Invertir en uno mismo es un acto de amor. Invertir en tu alimentación es uno de los mayores actos de amor hacia uno mismo, es la gasolina que pone uno a su cuerpo, no hay nada más diario, rutinario y a largo plazo que alimentarse. Así que cada uno toma la decisión en qué quiere invertir su dinero. Quizás habrá gente que en lugar de tomar compal, cervezas, o galletas a diario , invierta más dinero en un aceite mejor, en elegir cereales mejores, alimentos mejores, en tomar mejores decisiones etc.. Es una decisión personal que va mucho más allá de la economía . Seamos libres a través del conocimiento y no limitemos el pensamiento crítico de las personas . No decidamos por los demás, alimentarse es un acto personal. Seamos consumidores exigentes y permitamos que la gente disponga de conocimiento para mejorar su calidad de vida, porque realizarlo es un auténtico reto , pero de lo más gratificante.

Sobre los productos o alimentos adelgazantes que habitualmente la gente busca para bajar de peso. Señoras y señores, no existen productos mágicos, no existen alimentos específicos para una sola cosa, y si la gente divulga esas cosas es falso. El a mi me funcionó tiene mucho peligro, porque ante una misma situación, dos personas responden totalmente distinto. Y posiblemente pueda haber muchos factores implicados, puede ser que lleve a cabo una alimentación más saludable, o que realice mayor actividad física.

¿Alguien quiere saber los secretos generales para conseguir un mejor peso y mejorar la calidad de vida ?

1. Abandona tu vida sedentaria. Realiza actividad física a diario. Fortalece tus músculos, ellos son los que te sostienen, los que te permiten caminar a diario, aliméntalos con deporte.
2. Bebe agua. Elimina bebidas azucaradas. Las bebidas azucaradas suman gran cantidad de calorías, casi sin darte cuenta , además de la retención de líquidos, así que si quieres bajar de peso, deja esas bebidas para ocasiones especiales.
3. Aumenta el consumo de verduras y frutas. Las verduras y frutas nos sacian, aportan mucha agua y fibra a nuestro cuerpo. Son nuestra medicina más preciada.
4. Reduce tu consumo en carbohidratos refinados y azúcar. Pan blanco, bollos, galletas, arroz blanco, etc.. Los carbohidratos están para darnos energía , si no gastas esa energía se convierte en grasa. Si tu día a día es sedentario y estás abusando de carbohidratos refinados y azúcares, quizás sea uno de los grandes bloqueos a los que te estás enfrentando para perder peso.
5. Aumenta tu consumo en legumbres. Son una proteína vegetal que aporta gran cantidad de nutrientes , además de fibra y es altamente saciante. Cocínalas sólo con verduras, reduce la cantidad de aceite y sal que le pones. Utilízalas en ensaladas.
6. Reduce tu consumo de carne y embutidos. Estos últimos son productos como el chorizo o el bacon tienen gran cantidad de sal y otros conservantes nada beneficiosos para tu salud.

Hay muchas más recomendaciones que iremos tratando y profundizando de aquí en adelante, pero creo que este puede ser un gran punto de inicio para muchas personas.

No tratemos de engañarnos a nosotros mismos y a la población en general , nuestra salud depende principalmente de cada uno de nosotros, por cada persona sabe lo que de verdad come cada día, la calidad de lo que come y que aspectos puede mejorar para tener una mejor calidad de vida.

## Perguntas e respostas.

Eu queria usar este artigo para responder às diferentes perguntas que estão sendo apresentadas após os dois últimos artigos que escrevi.

Gostaria de esclarecer, em primeiro lugar, que o fato de espalhar conhecimento não significa que não se tenha consciência de onde um está e das diferentes realidades sociais que existem. A ação da alimentação é um ato que ocorre em todas as partes do mundo, com diferentes realidades sociais e econômicas, que não impede a divulgação e que as pessoas sabem tudo o que um país tem que é bom e menos bom do que se pode alimentar.

Digo às pessoas muitas vezes que trato que é mais importante saber o que não comer do que todas as coisas boas para comer. Porque não melhora a situação você comer muitas gorduras boas se tomar 3 saquetas de açúcar todos os dias.

Acredito que uma sociedade informada é uma sociedade mais livre, em todos os níveis, incluída na nutrição. Ou você pretende deixar as decisões tomadas com base no suprimento existente em um supermercado? Você realmente acha que tudo em um supermercado é saudável? E, finalmente, alguém realmente pensa que a indústria de alimentos procura por nossos interesses?

Sim senhores, a indústria de alimentos busca seu maior benefício, geralmente usando produtos de baixa qualidade, às vezes prejudicando nossa saúde e confundindo-nos com a comercialização e marketing de um produto. São empresas e devem ganhar dinheiro, e se alguém não se responsabiliza por saber o que é bom e o que não é, fica à mercê do que uma empresa diz que é bom e o que não é. Ou seja, está à mercê do que eles querem vender.

Investir em si mesmo é um ato de amor. Investir em sua alimentação é um dos maiores atos de amor a si mesmo, é a gasolina que se coloca em seu corpo, não há nada mais diário, rotineiro e de longo prazo do que alimentar. Então, todos tomam a decisão sobre o que desejam investir seu dinheiro.

Talvez existam pessoas que, em vez de tomar *SUMOL*, cervejas ou biscoitos diariamente, investem mais dinheiro em um óleo melhor, na escolha de melhores cereais, melhores alimentos, na tomada de melhores decisões etc. É uma decisão pessoal que vai muito além a economia. Sejamos livres através do conhecimento e não limitemos o pensamento crítico das pessoas. Não vamos decidir pelos outros, a alimentação é um ato pessoal. Sejamos consumidores exigentes e permitir que as pessoas tenham conhecimento para melhorar sua qualidade de vida, porque perceber isso é um desafio real, mas o mais gratificante.

Sobre produtos de emagrecimento ou alimentos que as pessoas geralmente procuram para perder peso. Senhoras e Senhores, não existem produtos mágicos, não existem alimentos específicos para uma coisa e, se as pessoas divulgam essas coisas, é falso. Ele trabalhou para mim é muito perigoso, porque na mesma situação, duas pessoas respondem de maneira totalmente diferente. E, possivelmente, pode haver muitos fatores envolvidos, pode ser que você siga uma alimentação mais saudável ou realize mais atividade física.

Alguém quer conhecer os segredos gerais para obter um peso melhor e melhorar a qualidade de vida?

**1. Deixe sua vida sedentária.** Faça atividade física diariamente. Fortaleçam seus músculos, eles são os que o sustentam, os que permitem que você caminhe diariamente, os alimentam com esportes.

**2. Bebe água.** Elimine bebidas açucaradas. As bebidas açucaradas somam muitas calorias, quase sem perceber, além da retenção de líquidos; portanto, se você quiser perder peso, deixe-as para ocasiões especiais.

**3. Aumente o consumo de vegetais e frutas.** Legumes e frutas nos satisfazem, eles trazem muita água e fibra ao nosso corpo. Eles são o nosso remédio mais precioso.

**4. Reduza o consumo de carboidratos refinados e açúcar.** Pão branco, pãezinhos, biscoitos, arroz branco, etc. Os carboidratos estão aqui para nos dar energia, se você não gastar essa energia, ela se torna em gordura. Se sua vida cotidiana é sedentária e você está abusando de carboidratos e açúcares refinados, pode ser um dos grandes bloqueios que você está enfrentando para perder peso.

**5. Aumente o seu consumo de legumes.** Eles são uma proteína vegetal que fornece uma grande quantidade de nutrientes, além de fibras e é altamente saciante. Cozinhe-os apenas com legumes, reduza a quantidade de óleo e sal que você coloca. Use-os em saladas.

**6. Reduza o consumo de carne e enchidos .** Estes últimos são produtos como chouriço , salsichas, bacon, que contêm muito sal e outros conservantes que não são benéficos para a saúde e bloqueiam perder peso.

Existem muitas outras recomendações que tentaremos aprofundar a partir de agora, mas acho que esse pode ser um excelente ponto de partida para muitas pessoas. Não tente encontrar soluções rápidas, tente soluções reais com resultados permanentes.

Não vamos tentar enganar a nós mesmos e à população em geral, nossa saúde depende principalmente de cada um de nós, pois cada pessoa sabe o que realmente come todos os dias, a qualidade do que come e quais aspectos podem ser aprimorados para melhorar a qualidade de vida.