



imprimir

Imprimir

Tamanho do texto A- A+

Luma de Oliveira Marcelo Novaes Ellen Jabour Murilo Rosa

## Dieta dos 30 passos

Livro do endocrinologista Luciano Negreiros, médico de famosos como Luma de Oliveira e Murilo Rosa, explica como os pensamentos e a mudança de hábitos podem ajudar no processo de emagrecimento

CARLA GHERMANDI



**Luma de Oliveira, empresária:** “Depois que o desejo de mudar hábitos se apresenta, todo um mecanismo comportamental começa a trabalhar para que o novo hábito chegue à mesa”

**Marcello Novaes, ator:** “Minha saúde é reflexo do que penso e faço: atividade física associada à qualidade alimentar”

**Ellen Jabour, modelo:** “A alimentação é a base de tudo o que somos, forma nosso corpo, representa o tamanho da nossa autoestima e é também uma grande oportunidade de integração com a natureza”

**Murilo Rosa, ator:** “Alimentação saudável, o equilíbrio para uma vida perfeita”

O título do livro, *Emagrecimento*, que o endocrinologista **Luciano Negreiros** acaba de lançar, resume o que ele acredita ser a dieta ideal. “Não adianta emagrecer o corpo, sem mudar a cabeça. Se não mudar, a pessoa engorda de novo e cai no efeito sanfona”, explica ele, em cujo consultório, na Barra da Tijuca, no Rio, circulam famosos como **Ellen Jabour**, **Marcello Novaes**, **Murilo Rosa** e **Luma de Oliveira**. O ator **Stênio Garcia** deu um depoimento ao livro que também engloba o espírito de mudança: “Aderi, incorporei e adquiri uma vida mais leve e mais saudável”.

O método criado pelo médico consiste em 30 passos, cognitivos e comportamentais. “Os passos cognitivos são os pensamentos. É pensar antes de comer e mudar o que se pensa sobre os alimentos. Não dá para pensar, por exemplo, ‘não gosto de salada’. Tem que se estar propenso a gostar”, explica Negreiros. Nos passos comportamentais, entram a dieta saudável e a prática de exercícios.

Segundo Negreiros, alguns itens são fundamentais para se ter o peso ideal, além de vida saudável e longa. Dentre eles, estão água, verduras e folhas verdes, tomate, gengibre, hortelã e os chás, como o verde e o branco. “Já os vilões da alimentação são o açúcar e seus derivados, e as gorduras saturadas, encontradas, por exemplo, em frituras”.

Fechar