

OBESIDADE - 7

ALTERAÇÕES METABÓLICAS DO CORPO HUMANO

Consciência de proteção

- A superproteção, a falta de limite e proteção, pessoa vulnerável ou perigosa

Estratégias BT

- Equilibrar a consciência;
- Memórias ativas dos tempos de alta vulnerabilidade: estresse, trauma, abuso físico e sexual, ...;
- Sistemas de crença: sobre a falta de segurança, abuso, assalto a mão armada, acidentes automobilístico, família de origem, ...

FATORES QUE CONTRIBUEM COM ESTILO DE VIDA

Impactos do estilo de vida = epigenéticos

Alimentação - o que, quando e como você come;	Estresses
Atividade física - exercício aeróbico e anaróbicos;	Sistema de crenças / Insatisfação corporal
Noite bem dormida - sono;	Perda de peso com dietas anteriores
Microbioma - você alimenta adequadamente sua flora intestinal	Fatores do 8º chakra
Genética	Medicamentos, suplementos, álcool
Epigenética	Toxinas/Detoxificação do fígado
Níveis de hormônios da tireóide	Medicamentos, Suplementos, Alcool

Alimentação

O que você come? Levar em consideração o seguinte!

- **Quanto voce?**
- **Consumo de açúcar?** Inclua refrigerante, suco industrializado, doce, sorvete, ...
- **Alimenta sua flora (microbioma)?** Inclua verduras, vegetais, frutas, fibras, ...
- **Come produtos processados?** inclua carnes, laticínios, lácteos, ...

Quando você come?

- As pesquisas científicas estão confirmando o que a sabedoria chinesa conhece a milênios;
- Coma das 8 – 19 horas, **mantem** seu peso e melhora sua digestão;
- Comer das 12 - 23 horas: **aumenta** seu peso, desequilibra seu metabolismo. Aumenta glicose sanguínea, insulina, colesterol e triglicerídeos;

Como você come?

- Comer por comer? Comer distraído, andando por ai, celular na mão, não é boa política para seu peso;
- Falta de consciência do que comeu?
- Tenha consciência do que come, o lugar em come, ... transforme o horário do café da manhã, almoço, ... em sagrado

IMPORTANTE

AS DÚVIDAS E PERGUNTAS DEVERÃO SER LEVADAS AO SEU ESPECIALISTA PARA ESCLARECIMENTO.
As informações disponíveis no site www.bodytalklondrina.com.br possui caráter informativo e educativo.

Londrina (PR), 28 fevereiro de 2018

Dr. Luiz Carlos Bertoni