

Feel

Fit

Forever

Consiga uma vida mais saudável, mais feliz e mais realizada.

Irene Costa Leite

Título:

Feel Fit Forever

Autor:

Irene Costa Leite

Nasceu na Alemanha em 1958. Vive em Portugal desde 1984, onde se casou e teve 2 filhos. Nos últimos anos dedicou-se ao trabalho de pesquisa e escrita de Feel Fit Forever.

Edição de textos:

John Almeida

Design e Paginação:

Silvio Minnemann

Mariana Resende

1ª edição:

Abril 2018

© 2018 Irene Costa Leite

Todos os direitos reservados de acordo com a legislação em vigor.

irene@feelfitforever.eu

<http://www.feelfitforever.eu>

Nota importante:

Os pensamentos, os métodos e as sugestões que constam neste livro manifestam a opinião ou as experiências do autor. Os mesmos foram prestados pelo autor de boa-fé e verificados com toda a diligência. No entanto, não substituem em caso algum, o conselho médico competente. Cada leitora ou leitor continua a ser responsável por aquilo que faz ou deixa de fazer. Daí as informações apresentadas neste livro não conferirem qualquer proteção ou garantia por parte da editora ou do autor. Exclui-se a responsabilidade do autor, da editora e do seu representante em termos de danos pessoais, materiais ou financeiros.

Feel
Fit
Forever

Índice

7 Agradecimentos

9 Prefácio

11 Introdução

15 Medicina Molecular

- 16 O que se entende por Medicina Molecular
- 17 História
- 17 Investigações
- 17 Nutrientes essenciais
- 17 Que analisar?
- 18 O médico
- 18 Experiência Pessoal
- 19 Suplementos
- 19 Análises detalhadas
- 21 Experiência Pessoal
- 22 A vitamina C
- 23 A importante vitamina D
- 24 A não menos importante vitamina K2
- 24 A Vitamina D3
- 24 Que unidade tem a vitamina D3?
- 24 Como se fabrica a vitamina D3 de dose elevada?

32 Alimentação

- 33 O pequeno-almoço
- 34 Linhaça
- 34 Almoço e jantar
- 34 O lanche
- 34 Sobremesa
- 35 Nunca passar fome
- 35 Detox, smoothies, super foods
- 36 Produtos Light
- 36 O álcool
- 36 Aprender a ler e a entender
- 37 Mudanças
- 37 Hidratos de carbono
- 37 Resultados
- 38 Comer é viver
- 38 Atenção!
- 40 Produtos Regionais

- 24 Benefícios de doses elevadas de vitamina D3
- 25 Vitamina D3 vegetariana de dose elevada
- 25 Vitamina D3 vegana de dose elevada
- 25 Fontes naturais da vitamina D3
- 25 Cuidado com os cremes solares!
- 26 Como e quando é a melhor altura de tomar banhos de sol?
- 26 Cuidados
- 27 O que pode provocar a falta da vitamina D3?
- 27 Determinar o nível de vitamina D3 no sangue
- 27 Vitamina D3 de dose elevada - administração e dose
- 27 Experiência Pessoal
- 29 Os genes
- 40 Culturas Biológicas
- 41 Comida “de plástico” vs frescos
- 41 Mesmo Assim
- 42 Obesidade
- 43 O maravilhoso azeite
- 43 Comida e exercício
- 44 Petiscos
- 44 Dietas
- 44 As dietas tradicionais têm resultados inconsistentes
- 44 Basta fazer uma alimentação diferente
- 45 Nunca foi tão simples como hoje alimentar-se de uma forma saudável
- 45 Comida saudável não significa comida sem sabor
- 46 Saia do caos alimentar do dia-a-dia

- 46 Experiência Pessoal
- 47 “Dia de folga”
- 47 Muita informação, uma conclusão
- 48 O Detox
- 49 Cozinhar em casa
- 50 Definição de smoothie verde
- 50 O poder dos nutrientes do smoothie verde que saciam
- 50 É importante utilizar a misturadora certa

56 Receitas

- 57 Sumos de legumes
- 58 Sumos de fruta
- 59 Receitas Sumos
- 60 Receitas Smoothies
- 61 Feel Fit Forever combinação de águas
- 62 Leite de amêndoas
- 62 Leite de coco

71 Movimento e Mente

- 72 Personal Trainer
- 72 Correr não “dá cabo do corpo”
- 72 Adoro correr
- 74 É preciso saber correr
- 74 O calçado correcto
- 75 A pulsação
- 75 Experiência Pessoal
- 77 Conhecer os neuropeptídeos: serotonina, endorfina e dopamina
- 78 Eu corro por prazer
- 78 Desfrutar da corrida
- 78 HIIT
- 78 Musculação
- 78 Experiência Pessoal
- 79 O loga
- 79 Meditação
- 80 Aprender a meditar
- 81 O que acontece no nosso corpo quando meditamos?
- 82 A juventude é um estado de espírito
- 82 Força de vontade
- 84 Quando correr
- 84 Depois de correr
- 84 Jejum
- 84 Correr está nos genes
- 84 Corpo relaxado mas ativo

- 51 Quatro coisas das quais se depende, ao perder peso com smoothies verdes
- 52 Perder peso e manter o novo peso a longo prazo
- 52 A diferença entre smoothie e sumo
- 53 Bom rendimento de sumo
- 53 Alívio da digestão
- 53 Absorção muito rápida dos nutrientes
- 53 Dica
- 54 Pirâmide de Alimentos
- 64 Homemade Granola
- 64 Cluster Muesli
- 65 Manteiga Ghee
- 66 Receitas de pão
- 66 Feel Good Bread
- 67 Power Bread
- 68 Mix de frutos secos e sementes

- 85 Proteínas
- 85 Onde posso comprar proteínas em pó e cuidados ao comprar
- 86 Treinar sem boa alimentação é tempo perdido
- 86 Vantagens
- 86 Atenção!
- 86 Nordic Walking e as suas vantagens
- 86 Experiência Pessoal
- 88 Cuidado com o esforço em demasia
- 88 O “Runner’s High”
- 88 Correr é para quem?
- 89 O ser humano é um corredor
- 89 Experiência Pessoal
- 90 Correr é tão importante como respirar
- 90 Enquanto dormimos
- 90 Comece a correr!
- 91 Porque é que as pessoas que ocupam cargos de gestão gostam de correr?
- 91 Fuja do stress!
- 91 Cortisol – a hormona dos gestores.
- 92 O stress
- 92 Mais oxigénio
- 94 As artérias e veias
- 94 O coração
- 94 Vasos sanguíneos

- 94 A culpa não é só da gordura
- 94 Colesterol
- 95 Correr mantém o cérebro jovem
- 95 Hormona ACTH
- 95 Cartilagens e ossos
- 97 Não é o exercício que danifica as articulações
- 97 A gelatina trata a dor!
- 97 Prevenir problemas nos ossos
- 98 Cria uma carapaça
- 98 Recuperar os anos
- 98 Experiência Pessoal
- 99 Os desportistas parecem mais jovens?
- 100 Estado Alpha e Beta
- 101 Sistema imunológico
- 101 Desporto após o tratamento do cancro

113 A Força da Mente

115 Exercícios Diários

- 116 Equipamentos de fitness recomendados para ter em casa
- 117 Fortalecer os músculos do tronco
- 118 Fortalecer os músculos do tronco
- 119 Fortalecer os músculos dos oblíquos
- 119 Fortalecer os músculos do core
- 120 Fortalecer os músculos do tríceps
- 121 Fortalecer os músculos dos membros inferiores
- 121 Fortalecer os músculos do dorso
- 122 Trabalho de cardio e coordenação

129 Epílogo

131 Tabelas

- 132 Aminoácidos essenciais
- 133 Minerais, oligoelementos e metais pesados
- 134 Vitaminas e outros parâmetros
- 135 Hormonas
- 136 Aminoácidos essenciais referência
- 137 Minerais, oligoelementos e metais

142 Bibliografia

- 102 Menos risco
- 102 Sugestão de rotina
- 102 Correr reduz o apetite
- 104 Diabetes
- 104 Dormir é importante
- 105 Ser ativo é importante
- 105 Prevenir o tinido
- 107 Rejuvenescer o cérebro
- 107 Postura correta
- 108 9 Kg em 30 dias!
- 109 Que estilo de corrida é o correto?
- 109 Andar corretamente
- 110 Conselho para os principiantes:
- 111 Da formiga...
- 111 ... à água

- 122 Fortalecer os músculos peitorais
- 123 Fortalecer os músculos do core
- 123 Equilíbrio e estabilidade
- 124 Fortalecer os músculos do lombar e dos glúteos
- 125 Alongar os músculos da coluna
- 126 Alongar os músculos abdominais
- 126 Alongar a coluna e o posterior da perna
- 127 Alongar os músculos do glúteo
- 127 Alongar a coluna

pesados referência

- 138 Minerais, oligoelementos e metais pesados referência
- 139 Vitaminas e outros parâmetros referência
- 140 Hormonas referência

Agradecimentos

Os meus sinceros agradecimentos vão para a minha família, que me acompanha desde o início nesta viagem verdadeiramente apaixonante rumo a uma vida mais saudável, feliz e plena. Foram uma ajuda constante durante o processo de pesquisa e escrita do livro, e a sua perspetiva pessoal como seguidores da mesma filosofia e regime foi inestimável na construção deste trabalho.

Ao meu marido Humberto e aos meus filhos Filipe e Melanie, muito obrigada.

Gostaria de agradecer também a Silvio Minnemann, Mariana Resende e John Almeida, a equipa que me ajudou a tornar a minha ideia numa realidade.

Um obrigada também ao meu *Personal Trainer* Moudnib Beje.



Prefácio

Este livro pretende despertar a sua curiosidade, mostrar-lhe como e o que pode fazer para se sentir mais leve e melhor. Mostrar-lhe um novo caminho para ser saudável e ter um sistema imunitário forte, sem a presença de quaisquer substâncias inflamatórias no corpo.

Gostaria de os incentivar a adotar um novo estilo de vida mais saudável, com mais energia e mais feliz. Um estilo de vida que pude iniciar graças ao Dr. Ulrich Strunz.

Esforce-se por cuidar do seu corpo, assumir a responsabilidade por ele, para o manter saudável graças a músculos potentes, a uma alimentação saudável e a pensamento positivo.

Estes são os três pilares mais importantes para um conceito Forever Young: **Movimento – Alimentação – Pensamento.** É o melhor remédio *anti-ageing* que existe. Aprenda a ouvir os sinais que o seu corpo lhe dá e dê-lhe o que ele lhe exige.

Através deste conceito *anti-ageing*, podemos chegar a uma idade avançada com saúde, energia e felicidade. Não há comprimidos que nos façam isto. Temos de ser nós próprios a fazê-lo. Dou-lhe, assim, um pequeno incentivo e mostro-lhe como funciona.

E quando, após algum tempo, tiver passado por esta experiência positiva, não irá querer outra coisa. Descobrirá então a epigenética. O seu corpo apenas exige esse novo estilo de vida que alcançou.

Boa leitura e boa descoberta.



Irene Costa Leite

A close-up photograph of a person's lower legs and feet. They are wearing black leggings and blue and orange sneakers. Two hands are shown tying the blue laces of the right shoe. The background is blurred, suggesting an outdoor setting. The text "It's never too late, no matter how old you are." is overlaid in white, bold, sans-serif font across the center of the image.

**It's never
too late, no
matter how
old you are.**

Introdução

Este livro surgiu da vontade de partilhar com o mundo um segredo que não o é: como ter uma vida saudável, alegre, cheia de energia e recompensadora.

Atingir uma vida mais saudável, mais feliz e mais realizada baseada em três técnicas: exercícios físicos, alimentação saudável e a capacidade mental de aceitar as coisas negativas e lidar com elas. Um livro fácil de ler e entender.

Tudo o que escrevo e recomendo neste livro é o que pratico no meu dia a dia e está ao alcance de todos.

Para adultos e jovens de qualquer idade e especialmente recomendado para quem quer enganar os anos. Para todos aqueles que se preocupam com a saúde e bem-estar, tanto sua como dos seus familiares e amigos. Para pessoas que têm problemas relacionados com o peso, a alimentação desequilibrada e a falta de exercício. Para quem quer viver levemente e sem stress emocional e físico.

Este livro é para as pessoas que decidiram alterar alguma coisa na sua vida, que querem perder peso, que querem alimentar-se melhor, que querem um estilo de vida mais saudável.

Quero deixar aqui um agradecimento especial ao Dr. Strunz, um médico incrível e fascinante que tive a grande sorte de conhecer. Depois de consultas e conversas com ele, a minha vida sofreu uma mudança decisiva. Obrigada por me ter indicado o caminho para uma nova existência e uma nova vida. Uma vida com mais energia e mais alegria. Espero que continue a estimular e ajudar muitas outras pessoas.

O maior investimento que podemos fazer na nossa vida é em nós próprios.

A vida é uma dádiva e temos de fazer um esforço para a preservar. Tornar-se ativo é definitivamente uma componente importante da responsabilidade pessoal. Ao darmos ao nosso corpo as substâncias essenciais necessárias, ele estará em condições de se curar a si mesmo. A auto-cura é o futuro e cada um de nós pode participar nesta mudança excepcional.

Como obtive o conhecimento que utilizo?

Tudo começou com os meus filhos. Quando eram pequenos e frequentavam o infantário, apanharam todas as doenças infecciosas que poderiam apanhar, como eu pensava que fosse normal em crianças. Na maior parte das vezes, quando íamos ao médico a receita para curar a doença eram antibióticos.

Achando que era uma solução demasiado forte, com consequências menos boas, comecei a procurar alternativas, com homeopatas. Ajudaram-me muito e, durante muitos anos foi esse o caminho que segui. Mas não fiquei satisfeita e, por conseguinte, investiguei mais e mais. Até descobrir o Dr. Strunz e a medicina molecular.

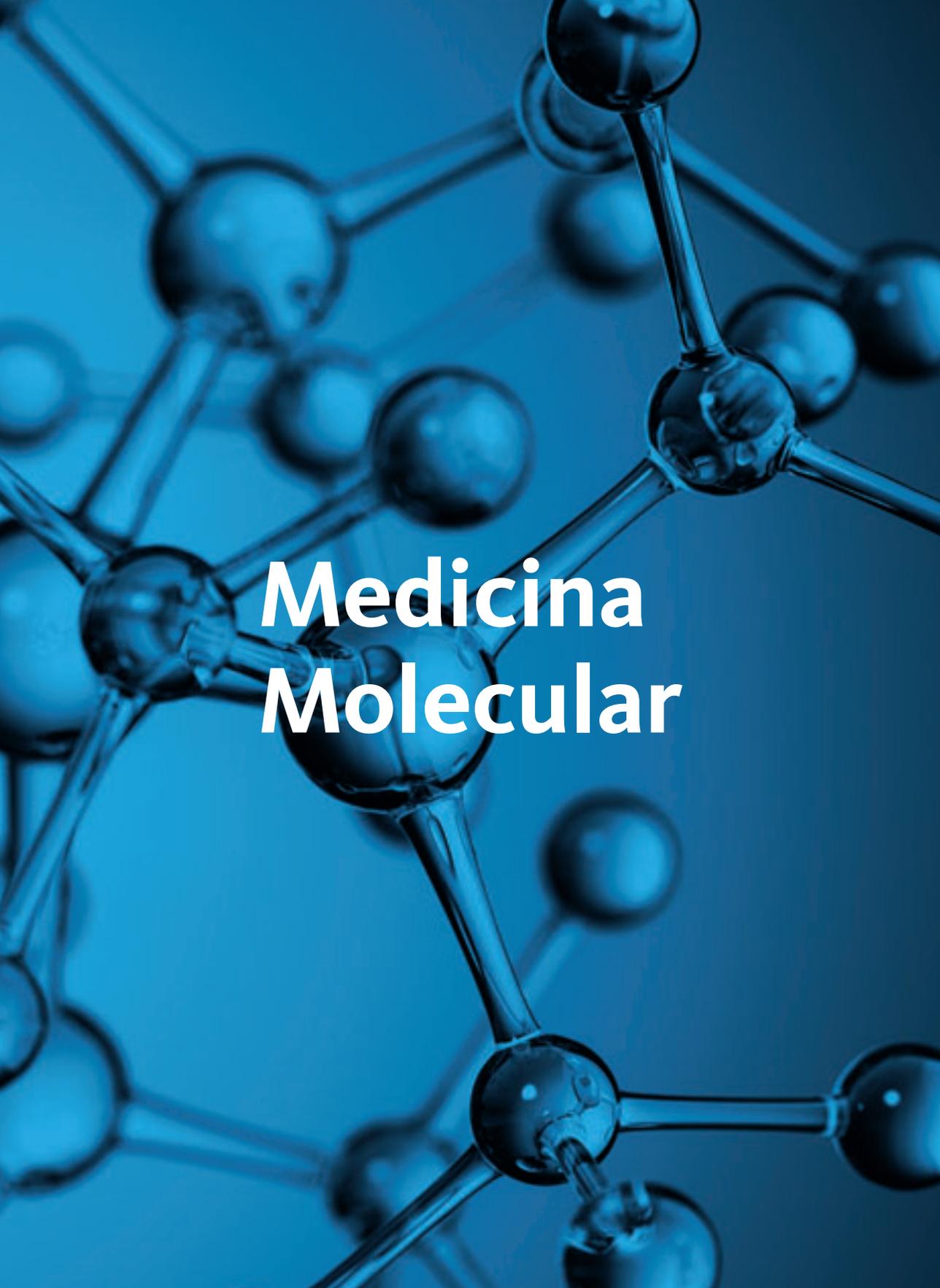
A medicina molecular

A medicina molecular só existe há cerca de 50 anos e é ainda relativamente desconhecida do público em geral. Por isso teria de ser eu a investigar e a aprender, porque era a medicina molecular a resposta para as perguntas que tinha.

Descobri muitas coisas, ao longo das minhas investigações. Sobre os medicamentos que tomamos, o que comemos, o estilo de vida que temos.

Sabendo o que sei hoje, teria protegido os meus filhos de doenças de outras maneiras, tê-los-ia alimentado de forma completamente diferente. Mas os meus filhos foram entretanto aprendendo comigo e, agora, seguem os mesmos passos.

Cheguei à conclusão que, para proteger o meu corpo, tenho de dar-lhe o que ele não tem, o que lhe falta. A única forma de saber isso é através de análises ao sangue.



Medicina Molecular



O médico

Escolha um médico que mande analisar os valores do sangue no que respeita a vitaminas, micronutrientes, minerais, exposição a metais pesados e obviamente, aminoácidos essenciais; um médico que, após as análises feitas, possa avaliar corretamente os resultados. Só assim teremos, finalmente, detalhes exatos e um testemunho claro sobre o estado do nosso corpo.

O ideal é um médico com conhecimentos de medicina molecular que estude as análises ao sangue e recomende o que nos falta.

Por exemplo: Ter o valor de vitamina D em 40 nanogramas/ng é tê-lo no mínimo possível. Mas se estiver neste valor, qualquer médico diria que está tudo bem. No entanto, no caso de uma doença, os 40 nanogramas/ng não adiantarão nada.

Experiência Pessoal

No seminário com o Dr. Strunz, todos os participantes fizeram análises ao sangue. A sua equipa acordou-nos, às 6 horas da manhã e fomos todos correr. A equipa correu connosco durante meia hora, enquanto nos explicava a forma correta de o fazer: as sapatilhas certas, a roupa certa, a pulsação certa...

Depois, fizeram as análises ao sangue, seguidas de um pequeno-almoço e depois a palestra. As pessoas ficaram espantadas com a quantidade de informação nova e, em certos casos, disruptiva. A minha disposição, no regresso a Portugal, foi a de ter encontrado o rumo certo. Depois, marquei uma consulta com ele e alterei toda a minha vida de uma forma gradual.

A close-up photograph of various berries, including blueberries, raspberries, and blackberries, arranged in a cluster. The berries are vibrant in color, with blueberries in shades of blue and purple, raspberries in bright red, and blackberries in dark purple/black. The word "Alimentação" is overlaid in white text in the center of the image.

Alimentação

Nunca foi tão simples como hoje alimentar-se de uma forma saudável

Por todo o lado existem alimentos saudáveis à venda. Cada vez mais são oferecidos *power foods*, *super foods* e pontos de venda de *smoothies*, abertos por gente jovem.

Comida saudável não significa comida sem sabor

Teoricamente, todos nós deveríamos ser perfeitamente saudáveis, graças a uma melhor alimentação. Infelizmente, isso não acontece.

A Organização Mundial de Saúde estima que entre 50 a 70 por cento de todas as

doenças crónicas estejam relacionadas com a alimentação. Muitas pessoas simplesmente não conseguem estabelecer uma ligação permanente entre os seus conhecimentos teóricos sobre alimentação saudável e o seu comportamento alimentar real. Todos nós sabemos como é difícil mudar hábitos. O comportamento alimentar corretamente organizado é uma falha grave na maioria das pessoas.

Não podemos simplesmente prescindir da alimentação. Precisamos de alimentos para a nossa sobrevivência; saciar a fome é um dos instintos humanos mais fortes. O alimento é prazer, cultura, confiança, cura. Todos nós pretendemos ser saudáveis e ter prazer em comer.





Movimento e Mente



Correr é tão importante como respirar

O corredor é uma pessoa satisfeita, extrovertida, simplesmente mais feliz. Por isso, não deixe passar mais tempo para ser feliz, comece a correr. Isto torna-se parte de uma vida nova, mais feliz, mais saudável e mais rica. O corredor começa o dia em excesso de energia, abastece-se constantemente de energia que adiciona dia-a-dia e torna-se mais soberano, competente e feliz. Correr não é apenas um desporto, é o caminho para confrontar os problemas diários com mais segurança. O cérebro recebe o dobro do oxigénio, o coração torna-se mais forte, o corpo produz bem-estar, o sistema imunitário desperta, a pessoa desenvolve uma barreira contra o cancro.

Enquanto dormimos

Não queimamos calorias apenas durante a corrida, mas também durante a noite. O corredor tem menos apetite, perdendo assim

muito peso. Assim, os lípidos no sangue baixam, não há perigo de enfarte, combate-se a demência, o alzheimer, a diabetes e a osteoporose. Isto é a nossa pílula milagrosa, o elixir da juventude, e só temos de o tomar com regularidade, por isso:

Comece a correr!

Depois de ter conseguido tudo isto, após cada corrida a sua autoestima aumenta. Isto vai consolidar a autoconfiança para a próxima corrida e não só, também para o resto da vida.

Sabia que_

Quem corre regularmente com ambição, obstinadamente, consegue tornar-se mais estável psicicamente, mais aberto socialmente e com vontade de fazer contactos. Essas pessoas chamam-se em alemão *sanguiniker*, são cheias de otimismo, energia e vitalidade.

Exercícios Diários

Aqui estão alguns exemplos dos exercícios que pratico de forma regular.

Fortalecer os músculos do tronco

Flexão dos braços, apoiada nos joelhos.

Posição
1.



Posição
2.





Irene Costa Leite nasceu na Alemanha em 1958. Vive em Portugal desde 1984, onde se casou e teve 2 filhos. Nos últimos anos dedicou-se ao trabalho de pesquisa e escrita de Feel Fit Forever.

“Nunca é tarde demais, seja qual for a sua idade!”

Feel Fit Forever

Este livro surgiu da vontade de partilhar com o mundo um segredo que não o é. Conseguir uma vida mais saudável, mais feliz e mais realizada baseada em três técnicas: exercícios físicos, alimentação saudável e a capacidade mental.

Para adultos e jovens de qualquer idade e especialmente recomendado para quem quer enganar os anos.

Para todos aqueles que se preocupam com a saúde e bem-estar, tanto sua como dos seus familiares e amigos.

Para pessoas que têm problemas relacionados com o peso, a alimentação desequilibrada e a falta de exercício.

Para quem quer viver levemente e sem stress emocional e físico.

Um livro fácil de ler e entender para as pessoas que decidiram alterar alguma coisa na sua vida, que querem perder peso, que querem alimentar-se melhor, que querem um estilo de vida mais saudável.