



MÉTODO DR. GABRIEL FERREIRA

Sabedoria Metabólica

Um guia para entender o seu corpo
e cuidar da causa.

Não pra você acreditar em mim:
pra o seu corpo te responder.

Dr. Gabriel Ferreira Rodrigues

CRM-AM 11723
ATENDIMENTO 100% ONLINE

DISTRIBUIÇÃO LIVRE

Sumário

•	Carta de abertura	3
01	A Visão	5
02	A Mesa	18
03	A Carne	29
04	A Transição	40
05	A Cozinha	48
06	A Casa Limpa	62
07	Dúvidas e Erros	65
•	Uma última palavra	71

Se você está lendo no celular ou no computador, o sumário é vivo: toca no nome e a página vem. Os contatos do fim do livro também.

Carta de abertura

Este livro é de graça, e é para todo mundo. Tem um motivo, e ele cabe numa frase: a maior parte do que mudaria a sua vida não depende de mim.

Não depende de exame, não depende de receita e não depende de você pagar nada a ninguém. Depende de você entender a lógica e executar. Tudo o que você precisa para isso está aqui dentro: o que comer, o que evitar, o que comprar, como preparar, como dormir e como se mover. Não precisa procurar mais nada fora.

E eu não quero que você acredite em mim. Acreditar não muda nada. Tem uma palavra antiga pra o que eu quero de você: gnose. Não é fé, porque fé é concordar de longe. Gnose é o conhecimento que você só passa a ter depois que faz, e o seu próprio corpo te responde. Faz, e vê. O seu corpo é o único laudo que não se compra.

Este guia serve para a casa inteira. O que está aqui não é para um tipo de pessoa: vale para o homem, para a mulher e, com o cuidado dos pais, para as crianças. É o mesmo corpo humano, a mesma fisiologia, o mesmo terreno. O que muda é só a quantidade no prato.

Na verdade, eu te peço que não procure fora. No seu começo, deixa este guia ser a sua única fonte. A internet está cheia de informação solta, contraditória e mal explicada, e ela só vai te confundir e te tirar do caminho. Aqui está o que importa, mastigado, na ordem certa, do meu jeito de tratar.

SE VOCÊ É MEU PACIENTE, VOCÊ RECEBEU TRÊS COISAS

- Este guia é o método: o porquê de tudo, o que comer e como fazer. Ele vale para o começo e para a vida inteira.
- O relatório da sua consulta é o seu caso: o que ficou combinado com você, o que muda agora e as datas do caminho.
- A sua receita é onde moram os números: dose, via e horário de cada coisa. Nenhum deles aparece neste guia, e é de propósito.

Se você ainda não é, não muda quase nada: o método é este mesmo, inteiro, sem pedaço escondido. O que a consulta acrescenta é o que livro nenhum alcança: o seu caso lido por dentro, com exame, estratégia e ajuste. E isso tem a hora certa, que talvez nem seja agora.

Antes de entrar na prática, uma ideia para levar para tudo o que vem: o seu corpo não está quebrado. Cada sintoma que te trouxe até aqui, o cansaço, o peso que não sai, a noite ruim, a cabeça que não clareia, é um recado, não um defeito. A gente não vai apagar o recado. Vai cuidar do terreno que produziu ele.

O seu corpo não está quebrado.

Terreno é a palavra que vai te seguir por todo este guia, então guarda ela. Terreno é a condição do solo do seu corpo, o estado de base de onde tudo nasce. Pensa num agricultor: ele não corre atrás de cada folha doente com veneno. Ele cuida da terra, e a planta inteira responde de uma vez. É isso que a gente vai fazer com você. Cuidar do solo.

ANTES DE COMEÇAR, TRÊS COMBINADOS

Um. Isto não é consulta, não é diagnóstico e não é receita. É orientação geral de estilo de vida. Nenhum tratamento tem resultado garantido, e cada corpo é um corpo.

Dois. Nada aqui é motivo pra você parar, trocar ou reduzir remédio por conta própria. Nenhum. Isso é conversa de perto, com quem te acompanha.

Três. Se você está grávida, amamentando, tem doença renal ou hepática avançada, transtorno alimentar, ou usa remédio para diabetes ou pressão, converse com quem te acompanha antes de mudar a alimentação. Não é medo. É ordem.

E este guia tem um destino, e vale dizer ele já na porta: te fazer adulto metabólico. A sua mitocôndria não sabe o nome de dieta nenhuma, ela só conhece o que chega. Adulto metabólico é quem conhece o princípio e escolhe.

O CAMINHO DESTE GUIA



Sete módulos, uma estrada só. Você pode ler fora de ordem e voltar sempre: o destino não muda.

Lê com calma, volta sempre que precisar, e caminha comigo. Estamos juntos nesse processo.

01

MÓDULO

A Visão

Entenda primeiro o porquê de tudo. Este módulo é a lente.
Os próximos são a prática.



O que é a Medicina Metabólica

Não é uma dieta. É uma forma de enxergar e tratar o seu corpo como um sistema único, em que tudo conversa: o metabolismo, a energia das células, os hormônios e o intestino.

Em vez de olhar cada sintoma isolado, ela investiga a causa que está por trás de todos eles ao mesmo tempo. Esse jeito de trabalhar é o Método Dr. Gabriel Ferreira.

A ideia que sustenta tudo é simples: o seu corpo não adoeceu por acaso. Ele está respondendo ao que recebeu ao longo dos anos, a alimentação, o estresse, o sono ruim, a falta de nutrientes essenciais. O sintoma é um sinal, não um diagnóstico. Corrigir esse sinal pela raiz é tratar a causa, não a consequência.

A lei que rege tudo

Tem uma lei por trás de cada decisão deste guia: toda causa gera um efeito, e todo efeito veio de uma causa. O cansaço, a dor, o peso, a insônia, nenhum deles é o começo da história. Cada um é a ponta visível de uma causa que está mais atrás, mais fundo. O tratamento sempre vai atrás da causa. Mexer só no efeito alivia por um tempo e deixa a raiz intacta.

É por isso que, neste método, o sintoma é tratado como mensageiro. Mensageiro não se mata, se escuta. Pensa na luz que acende no painel do carro: arrancar a lâmpada não conserta o motor, só te deixa quebrando às cegas. A gente abre o capô.

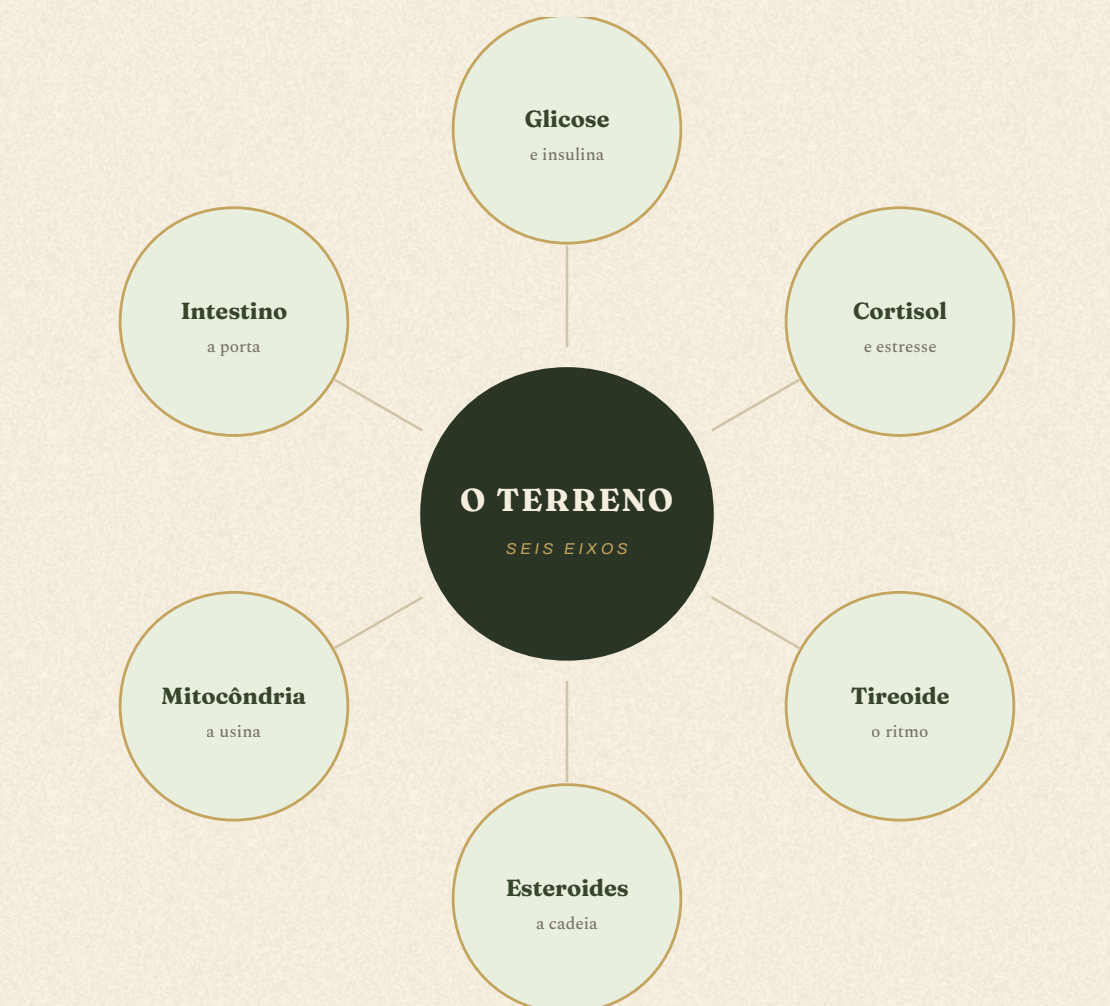
Quando você cala o recado e deixa a causa de pé, o corpo não desiste de avisar. Ele só troca de língua, e o aviso volta em outro lugar.

O terreno e os seis eixos

O seu terreno tem seis camadas que trabalham juntas o tempo todo. Você não precisa decorar nenhuma. Mas vale conhecer, porque é nelas que o tratamento age, e porque é olhando as seis de uma vez que a gente entende o que uma sozinha nunca explicaria.

E a palavra terreno não é figura de linguagem, ela vem da lavoura e serve pelo mesmo motivo. Você pode comprar a melhor semente do mundo, plantar em terra morta e não colher nada. E pode pegar uma semente comum, jogar em terra boa, e ela vinga sozinha. A semente é a genética, e essa você não escolheu. O terreno é tudo o que você faz com ela desde então, e esse você mexe todo dia.

Foi essa a troca que a medicina moderna fez sem perceber. Ela ficou cada vez melhor em olhar a planta doente, folha por folha, e cada vez pior em olhar o chão. Cada folha ganhou um especialista, um nome e um remédio. E o chão, que explicava todas elas ao mesmo tempo, ficou sem dono.



Você não tem seis problemas. Tem um terreno, gritando em seis línguas.

- **Glicose e insulina.** A insulina é o hormônio que guarda energia. Quando ela vive alta, de tanto açúcar, o corpo fica surdo a ela, é a resistência insulínica, e passa a estocar tudo. Esse é o terreno por trás de quase tudo: ganho de peso, inflamação, fadiga, compulsão, ovário policístico e diabetes tipo 2. E ela não é só do açúcar: a insulina manda no sal, na água, na gordura e no eixo hormonal inteiro.
- **Cortisol e o eixo do estresse.** O cortisol te acorda de manhã e te salva no perigo. Mas o estresse crônico o mantém alto o tempo todo, e isso desregula o sono, o humor e a imunidade. Pior: para fabricar tanto cortisol, o corpo desvia a matéria-prima que era dos outros hormônios. É o roubo do cortisol, e você vai ver isso desenhado daqui a poucas páginas.
- **Tireoide.** Ela comanda o ritmo do corpo, e não se resume ao exame de TSH. Importa também a conversão do hormônio T4 na sua forma ativa, o T3, e o contexto clínico inteiro. Um TSH dito normal nem sempre quer dizer tireoide bem.
- **Hormônios esteroides.** Nascem em cadeia, um virando o outro, todos a partir do colesterol. Quando falta matéria-prima na base, tudo o que vem depois sente.
- **Mitocôndria.** É a usina de energia, o motor dentro de quase toda célula sua. Sem mitocôndria saudável, nada funciona como deveria. Muito do cansaço que exame nenhum explica nasce aqui: não é preguiça, é a usina produzindo pouco.
- **Intestino.** É a porta de entrada de tudo. A integridade da parede, a microbiota e a absorção definem o seu terreno. É por ali que a comida vira você, ou vira problema. Quando essa parede se abre demais, o que era para ficar dentro do intestino vaza para o corpo, e a inflamação se espalha longe da barriga.

A cadeia dos hormônios esteroides

O desenho que vem logo adiante é um dos mais importantes do guia, e vale olhar com calma. Ele explica, de uma vez, por que a gente nunca persegue um hormônio isolado: hormônio não nasce sozinho, nasce em fila, um virando o outro, e até o estrogênio nasce da testosterona. Quem mexe no fim da fila sem olhar a fila inteira está empurrando o corpo, não ajudando.

A fila começa no colesterol. Aquele mesmo que te ensinaram a temer é a matéria-prima de cada hormônio da sua vitalidade, e quem entrega ele na porta da fábrica é o LDL, o mesmo que tanta gente aprendeu a chamar de vilão. Sem essa entrega, a fábrica inteira para.

Logo na entrada fica o primeiro cruzamento: a pregnenolona. Dali a estrada se abre em dois braços, o do alarme, que fabrica o cortisol, e o da vitalidade, que desce para todos os outros. E no braço da vitalidade mora uma reserva: o DHEA e a sua forma de estoque, o DHEA-S, que o corpo guarda e saca conforme a necessidade, como dinheiro na poupança.

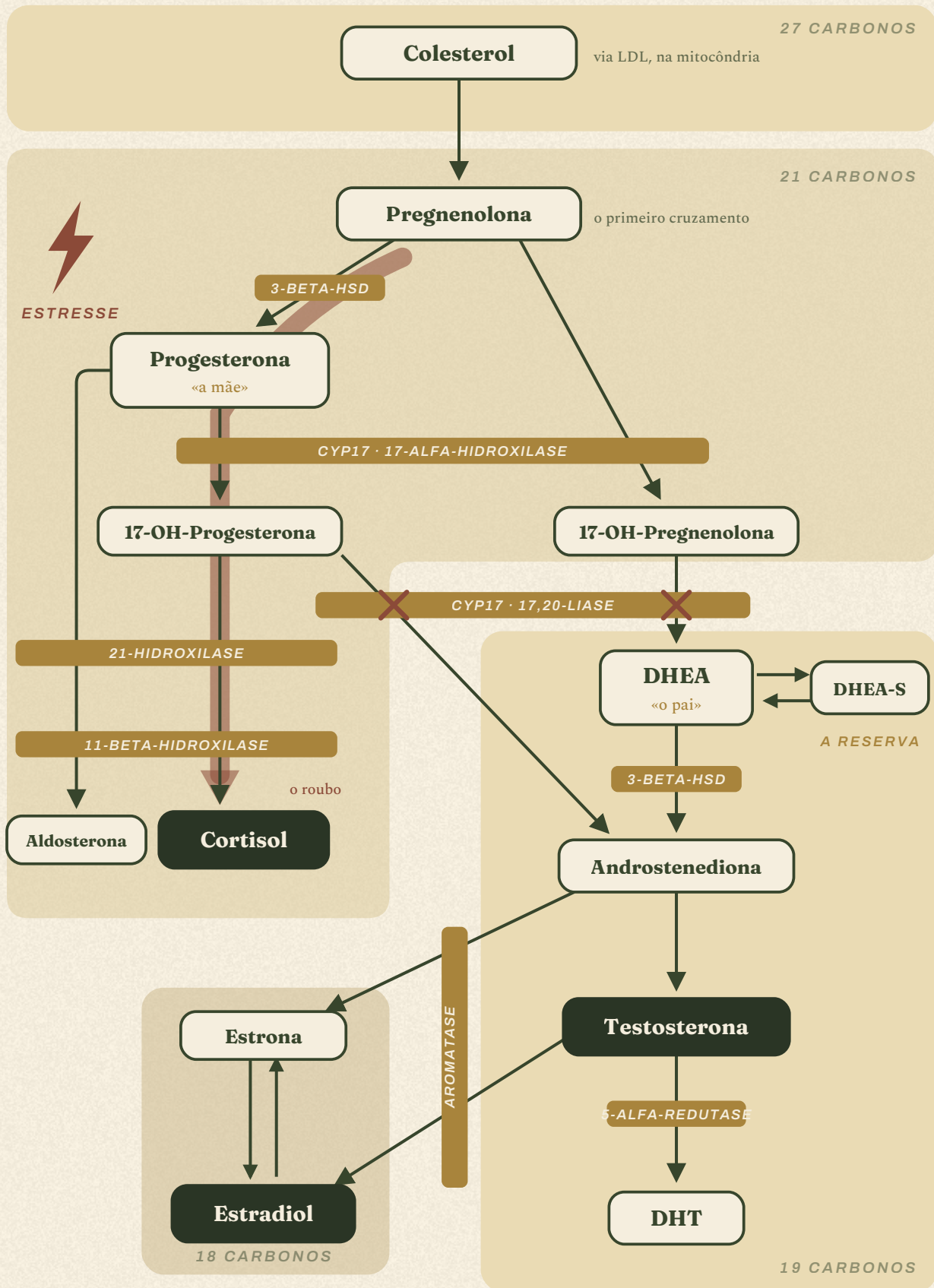
Aqui na casa, dois hormônios dessa fila têm apelido. A progesterona é a mãe: acalma, organiza e limpa a casa. O DHEA é o pai: dá estrutura, vigor e sustento. Quando os dois estão de pé, o corpo desinflama, e isso vale para o homem e para a mulher: a cadeia é a mesma, o que muda é a proporção.

E uma verdade de consultório, dita com todas as letras: com acompanhamento médico dá pra acelerar, e muito, a desinflamação usando as próprias peças da fila, a mãe e o pai à frente, às vezes uma ajuda pontual do próprio cortisol pela energia, e mais adiante, quando o terreno pede, estradiol e testosterona. Mas isso é ofício de quem lê a fila inteira: por conta própria, nunca. O seu trabalho, e ele já é enorme, é a comida e os hábitos: só isso já desinflama o terreno.

O hormônio é o teto. A base é a casa.

Existe uma ordem, e ela não se inverte. Primeiro a base: comida de verdade, digestão, intestino. Depois a tríade que dá energia. Só então, se fizer sentido, o hormônio da ponta. Teto sem casa não para em pé, e quando alguém repõe o fim da fila num terreno em desordem, o alívio vem rápido e vai embora do mesmo jeito.

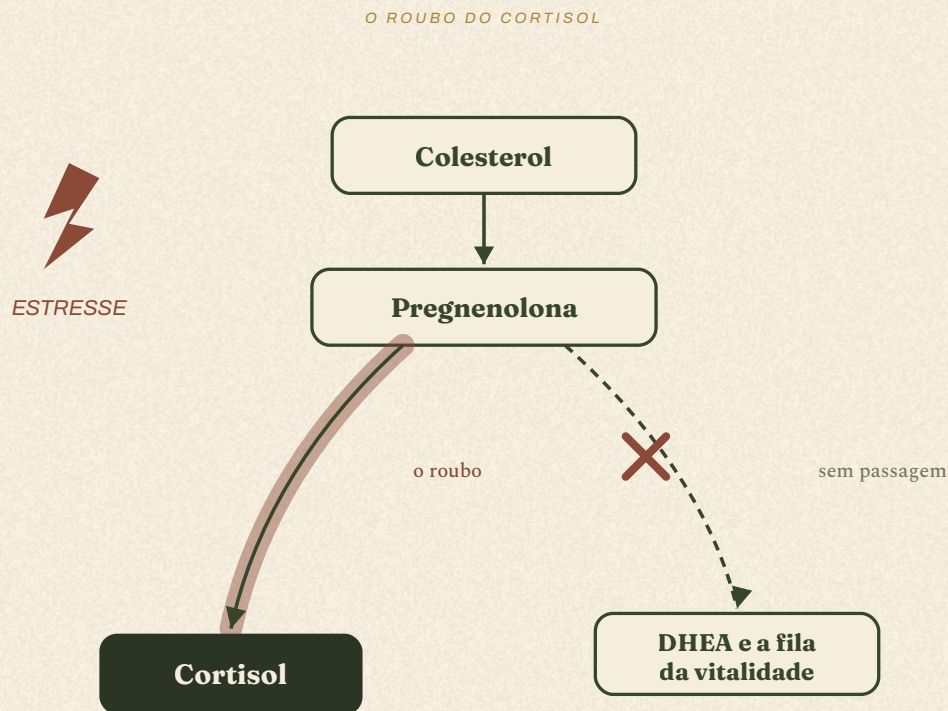
E a ressalva da casa, que vale sublinhar: hormônio nunca por conta própria. Nem por conselho de amigo, nem por vídeo de internet. Só com médico que fale essa linguagem e leia a sua fila inteira. O caminho é este: faz o básico, trata o terreno, e quando se sentir pronto, busca a consulta. A ajuda não vem pra te carregar. Vem pra elevar o nível, como uma prancha pra surfar a onda.



Uma fila só, que começa no colesterol. As barras douradas são os pedágios (as enzimas): cada uma serve mais de uma estrada ao mesmo tempo, e é por isso que o estresse rouba: quando o cortisol toma a estrada, a reserva fica sem passagem.

O roubo do cortisol

Agora repara no braço do alarme, porque é nele que a vida moderna mexe todo dia. O estresse crônico vira pedágio na saída do cruzamento: engorda a estrada do cortisol e bloqueia a descida pra reserva. O que ia virar mãe, pai e vitalidade passa a virar alarme, o dia inteiro, todo dia. Esse desvio tem nome: o roubo do cortisol.



Sob estresse, o pedágio fecha pro lado da vitalidade e a matéria-prima inteira desce pra fábrica do alarme. O cortisol também é vital: o problema nunca é ele, é o roubo crônico, todo dia.

E uma linha honesta, pra não criar vilão errado: o cortisol também é vital. É ele que te acorda de manhã e te salva no perigo. O problema nunca foi ele. É o roubo crônico.

A glândula ladra

E o roubo tem um cúmplice morando na cintura. A gordura da barriga, a visceral, aquela que abraça os órgãos por dentro, não é um depósito parado: funciona como uma glândula, e das ladras. Ela fabrica uma enzima chamada aromatase, que desvia hormônio da vitalidade e devolve estrogênio a mais. Quanto mais barriga, mais desvio. Quanto mais desvio, mais fácil ganhar barriga. É um círculo vicioso, e ele se abre pelo caminho de sempre: quando a comida muda e a barriga desincha, o desvio diminui junto.

O garfo da estrona

Falta a última curva da fila, e ela vale pra homem e pra mulher, porque a fisiologia é a mesma. O estrogênio que o corpo já usou não some: ele sai, e a saída é um garfo de três portas. Uma é protetora. Outra é forte demais. A terceira é perigosa. O mesmo hormônio, três destinos.

E quem escolhe a porta não é a sorte, é o terreno: comida de verdade, peso saindo, movimento e menos estresse empurram a saída pra porta protetora. Mais um motivo pra cuidar do solo em vez de perseguir número de exame.

A moeda do terreno

Energia é o dinheiro interno do seu corpo, o que eu chamo de dinheiro metabólico. Com ele se compra tudo o que faz a vida valer a pena: cabelo, pele, músculo, humor, foco, paciência, vontade. Sem ele, não se compra nada, por mais que você queira e por mais caro que seja o creme. Quem fabrica essa moeda é a mitocôndria, e ela rende muito mais rodando na gordura do que no açúcar: é disso que o módulo da Mesa vai tratar.

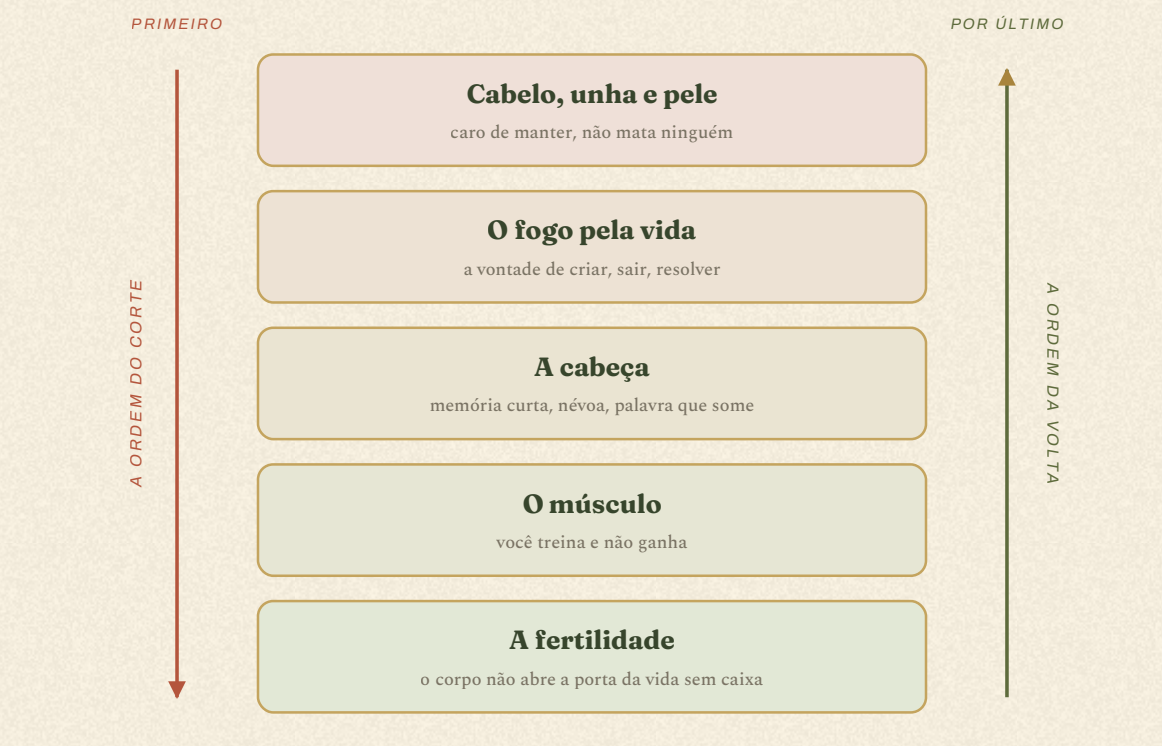
E tem um hormônio que decide se a sua gordura guardada vira moeda ou fica trancada: a insulina. Enquanto ela está alta, a porta do estoque não abre. Não é força de vontade, não é disciplina. É fisicamente impossível queimar gordura com insulina alta, e é por isso que comer menos da mesma comida nunca resolveu: é cortar a ração sem destrancar a porta.

Você não engorda porque come demais. Engorda porque a porta está trancada. E o que destranca não é comer menos. É comer outra coisa, em outra ordem.

O que o corpo corta primeiro

Quando a moeda fica curta, o corpo não distribui igual. Ele faz triagem: paga o que é urgente e corta o que considera luxo. E ele corta numa ordem, sempre mais ou menos a mesma.

O QUE O CORPO CORTA QUANDO FALTA MOEDA



Repara: é tudo o que faz a vida valer a pena, e nada disso te mata amanhã.

Volta na ordem inversa. O cabelo acende por último porque foi o primeiro a ser desligado, e é por isso que ninguém deve desistir na terceira semana.

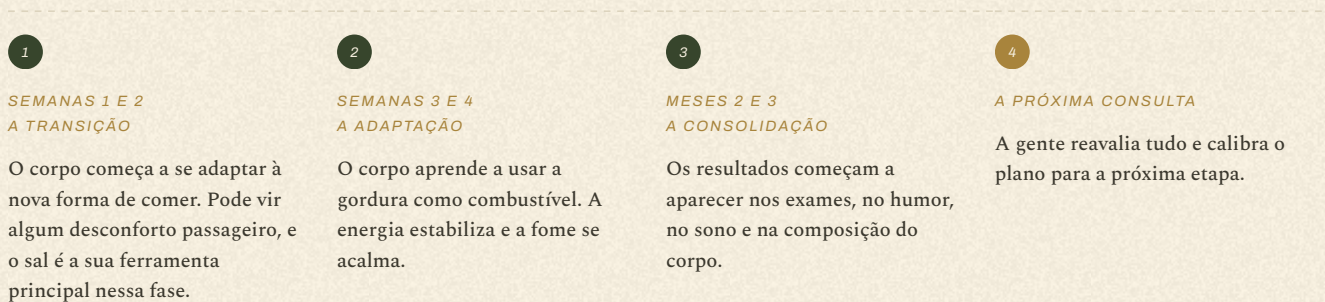
O corpo não está te sabotando quando corta: está te mantendo de pé com o orçamento que tem. Hormônio que cai é corpo se protegendo, não é corpo desistindo de você.

E quando o terreno levanta, tudo volta na ordem inversa: primeiro o barato e rápido, energia, sono, digestão, cabeça. Depois pele e humor. E por último, quando sobra moeda de verdade, o cabelo e o fogo pela vida. Quem entende isso não desiste na terceira semana porque o cabelo ainda cai. O cabelo é o letreiro, não o gerador.

Os quatro pilares do tratamento

- 1 **Alimentação estratégica:** proteína e gordura animal como base, a janela alimentar bem feita, e a saída dos agressores metabólicos.
- 2 **Prescrição individualizada:** a suplementação, os compostos e a modulação hormonal, calibrados para o seu caso. Isso é decidido na consulta, comigo, com o seu terreno inteiro na mesa.
- 3 **Estilo de vida:** sono, sol, movimento e controle do estresse, tratados como remédio de verdade.
- 4 **Monitoramento:** exames, reavaliação clínica e ajuste contínuo. O plano evolui com você, e o melhor dia do acompanhamento não é o dia que eu acrescento uma coisa na sua receita. É o dia que eu tiro.

A sua jornada



E uma expectativa honesta sobre a ordem em que as coisas melhoram: o sono e a paciência costumam responder primeiro. O inchaço responde em ondas, desinchando, voltando um pouco, desinchando mais, e o que conta é a tendência ao longo das semanas. O exame de sangue é a última estrela a mudar. O seu corpo avisa antes.

As duas energias

Antes de fechar a lente, um punhado de princípios que você vai reencontrar em toda a prática deste guia. O primeiro é a chave de todos. Existem duas energias dentro de você, e só uma é sua. A adrenalina é emprestada: só aparece quando alguma coisa de fora te empurra, o susto, a cobrança, o café, a notificação. É cartão de crédito: sobe na hora, cai no buraco e cobra juros. O ATP, a moeda que a sua mitocôndria fabrica da sua comida, é o salário: feito dentro de você, sem nada de fora empurrando.

Quem vive da primeira sobe rápido e despenca. Quem tem a segunda não precisa subir, porque já está de pé. E a maior parte do que hoje chamam de ansiedade, de preguiça e de falta de foco não é caráter: é energia emprestada acabando.

E repara no que a altura da energia faz com o tamanho do problema. A mesma frase, dita pela mesma pessoa, em dois dias diferentes: num dia você acha graça e segue, no outro ela entra, gruda, e de noite você ainda está respondendo aquilo na cabeça. A frase era a mesma. Com a energia alta, o mesmo dia cabe: você muda de tamanho na frente do problema.

A adrenalina é emprestada. O ATP é seu. Viver bem é viver do que é seu.

O sono é cirurgia

O segundo princípio muda a forma de olhar pra cama: sono não é repouso, é cirurgia. É na fase profunda que o corpo guarda a memória do dia, conserta o músculo e faz a faxina do cérebro. Quem dorme mal não opera. E quem não opera, não conserta.

APAGAR NÃO É DORMIR

E uma palavra pra quem dorme há anos por comprimido: apagar não é dormir. O sedativo desliga você como quem aperta o botão da força, e rouba justamente a fase profunda, a da cirurgia. Por isso dá pra passar a noite inteira na cama e acordar como se tivesse trabalhado. A saída desse remédio existe, mas nunca no susto e nunca sozinho: é caminho pra fazer com o seu médico, no seu ritmo. Não largue nada por conta própria.

O sol além da vitamina D

O terceiro devolve ao sol o tamanho que ele tem. A vitamina D importa, e a principal fonte dela é ele. Mas a luz do dia, recebida nos olhos, faz um trabalho que vitamina nenhuma faz: conversa com as suas mitocôndrias e acerta o relógio do corpo. É por isso que os óculos escuros de todo dia trabalham contra você: deixam o corpo no escuro na hora em que o dia está falando com ele.

A trava de segurança anda junto do princípio: a luz se recebe na direção dela, sem óculos escuros. O disco do sol, só com o sol manso de começo e fim de dia. Sol alto e forte, nunca de frente: estar na claridade, de olhos abertos, já faz o serviço.

A libido da vida

O quarto explica uma vontade que costuma sumir sem avisar. Libido é latim de vontade, e nunca quis dizer só sexo: é a vontade de acordar, de trabalhar, de cozinhar, de conversar até o fim. E de cama. É tudo a mesma vontade, e quando a moeda encurta, cai tudo junto: o corpo entra em modo economia de bateria, e ele não desliga um aplicativo só, fica devagar em tudo.

E aqui mora um alívio pra muita casa: você não parou de gostar, você parou de ir buscar. Não é da idade, não é o casamento, não é frescura: é o terreno. Quando o terreno levanta, a vontade vem atrás, na ordem dela, e a última volta sozinha.

Você não parou de gostar. Você parou de ir buscar.

O perdão

E o quinto não parece assunto de médico, mas é fisiologia: o perdão. O rancor é o alarme tocando por uma coisa que já passou, o roubo do cortisol rodando de graça, e ninguém sobe carregando alguém no peito o dia inteiro. A pessoa não merece o seu perdão? Talvez não. Mas é você que não merece carregar essa energia dentro de você. Perdoar é chegar no dia em que você pensa nela e tem amor. Esse é o trabalho.

1967, o ano em que trocaram o réu

Antes de fechar este módulo, uma história, porque você vai precisar dela no almoço de domingo. Em 1967, a indústria do açúcar pagou, em segredo, cientistas de uma universidade respeitada para escrever uma revisão sobre as causas da doença do coração. A revisão saiu numa revista de prestígio, minimizou o papel do açúcar e apontou o dedo para a gordura. O financiamento não foi declarado.

Isso não é teoria de conspiração. É registro histórico, documentado nos arquivos da própria indústria e trazido à luz décadas depois, em 2016. Mas o estrago já estava feito: aquela revisão ajudou a moldar as diretrizes que o mundo seguiu, e meio século de medo da gordura nasceu ali.

Guarda essa história. Quando alguém te disser, com toda a certeza do mundo, que manteiga entope veia, lembra que essa certeza tem data de nascimento e teve quem pagasse a conta. Você não precisa brigar com ninguém. Só precisa saber de onde veio o medo, e deixar o seu corpo responder.

As oito regras de ouro

- 1 Proteína e gordura animal são a base. Carboidrato é complemento, e quanto menos, melhor.
- 2 A janela alimentar é o critério. Quanto menor o tempo entre a primeira e a última comida do dia, melhor.
- 3 Sal todo dia, na língua, com um gole de água por cima.
- 4 Glúten, óleo vegetal e laticínio processado ficam fora. Sem meio-termo.
- 5 O tratamento é individual. Não compare a sua prescrição com a de ninguém.
- 6 Sintoma é sinal. Anote e me traga.
- 7 Sono, sol, movimento e paz são intervenções metabólicas, não são detalhe.
- 8 A transição leva de 2 a 4 semanas. O desconforto inicial é normal.



Oito regras, um refrão no centro. Quando bater dúvida em qualquer página da vida real, a roda responde.

O jogo do adulto metabólico

Este método não é uma cerca, é um tabuleiro. Quem aprende as regras ganha o que nenhuma lista de proibições entrega: liberdade.

Tem gente que prova a fatura da carne gorda, do fígado e do ovo e decide ficar ali, sem carboidrato nenhum. Pode? Pode, e com palmas: é um jeito completo de comer.

E quem come carboidrato tem resultado sim. É só jogar o jogo: a ordem da garfada, o tamanho da janela, a escolha certa na hora certa. Carboidrato é sabor, é festa, é social. O que decide não é ele existir, é onde e como ele entra.

O social também se joga com estratégia. No evento, um carbozinho pra não ficar sem nada na mão, escolhido com calma e sem drama. E se você já sabe que lá não vai ter o que você precisa, come antes, em casa: chega forte e belisca por prazer, não por fome. Isso não é fraqueza do plano, é estratégia metabólica.

E o pêndulo é a ferramenta de liberdade deste jogo: um tempo sem carboidrato por escolha, pra sentir o corpo no comando, e a volta com critério, pela ordem e pela qualidade. Quem sabe ir e voltar não vive de dieta: vive de escolha.

O PÊNDULO DO CARBOIDRATO



Zerar por escolha é experiência, não castigo: acende o metabolismo e devolve o comando. A volta é pela ordem e pela qualidade. Tira a culpa, e traz a responsabilidade pra você.

A mitocôndria não sabe o nome da sua dieta. Ela só pergunta o que chegou.

É isso que é ser adulto metabólico: parar de perguntar o que pode e começar a perguntar qual é o melhor. Criança pede permissão pra lista. O adulto entende o princípio, olha o jogo inteiro e faz a jogada.

**Você não precisa acreditar em mim.
Precisa fazer e ver.**

A PRÁTICA COMEÇA AGORA

02

MÓDULO

A Mesa

Aqui começa a prática. Este módulo é sobre a ordem das coisas: o que entra primeiro, quando entra e o que não entra de jeito nenhum.



O par de leis

Antes de qualquer prato, guarda isto: a mesa inteira deste módulo obedece a duas leis e uma ordem, e as três cabem de cabeça.

Quanto mais, melhor: gordura com proteína. Quanto menos, melhor: carboidrato.

É isso, e não tem conta pra fazer: porcentagem confunde mais que ajuda, e por isso ela não mora neste livro. Gordura com proteína é o lado do quanto mais, melhor: é o que constrói, sacia e trata. Carboidrato é o lado do quanto menos, melhor: quanto menos ele entra, mais o resto funciona. Todo prato da tua vida se resolve olhando pra esses dois ponteiros.

Primeiro come o que precisa. Depois come o que gosta.

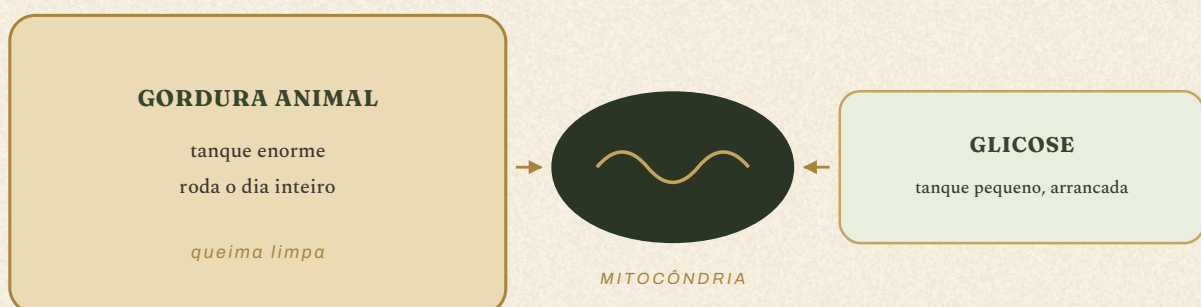
E essa é a ordem, o refrão deste livro. Você vai reencontrar essa frase em cada módulo, porque ela resolve quase tudo sozinha: o prato, o café, a festa, o bolo. Primeiro o que o corpo precisa, a carne, a gordura, o ovo. Depois, se quiser, o que você gosta.

Flexibilidade metabólica

Esquece os nomes de dieta. Carnívora, cetogênica, low carb, cada um é só um pedaço da verdade. O que a gente busca é maior que qualquer rótulo.

O seu corpo tem um motor, a mitocôndria, e esse motor reconhece dois combustíveis: a gordura animal e a glicose. Só dois. E repara na palavra reconhece, porque ela é literal: tudo o que não é gordura de origem animal, o corpo transforma em glicose antes de usar. Isso vale inclusive para a gordura vegetal de boa fama, o azeite quando vai ao fogo e o óleo de coco.

O MOTOR DE DOIS COMBUSTÍVEIS



O corpo saudável troca de um para o outro sem engasgar. A vida moderna te prendeu no pequeno.

A natureza te desenhou para rodar na gordura a maior parte do tempo, e usar o açúcar só na emergência. Um corpo saudável troca de um para o outro sem engasgar, igual carro flex que anda no álcool ou na gasolina. Isso se chama flexibilidade metabólica, e é o objetivo real do tratamento.

O problema é que a vida moderna te prendeu num combustível só, o açúcar, de três em três horas, e o tanque grande nunca abre. Aí o corpo desaparece. O tanque da gordura enferruja, e você vive arrancando no tanque pequeno, que esvazia rápido e pede mais. Bate a fome, a moleza, a irritação, aquele apagão das três da tarde.

Você não tem falta de força de vontade. Você tem um terreno preso num combustível só.

E tem um detalhe cruel nessa história: a glicose queima suja. Ela deixa resíduo, o radical livre, e ainda vicia. A gordura animal queima limpa e sacia. São dois combustíveis, mas não são equivalentes.

Não são mesmo. Na usina da célula, a mesma porção de glicose devolve cerca de 36 moedas de energia, o ATP. A gordura devolve 106. E com uma honestidade que eu faço questão de deixar escrita: por grama, a diferença é de 2,3 vezes; a força da gordura não é ser turbo, é ser constância e densidade. É lenha de verdade contra papel de jornal, a labareda que morre em quarenta segundos.

E repara na elegância da usina: ela não guarda estoque. Fabrica o ATP no segundo em que você precisa, como uma padaria em que o pão sai do forno na hora em que você chega ao balcão. Por isso a pergunta do dia inteiro é uma só: o que está chegando de matéria-prima?

A primeira refeição

Joga o relógio fora. Não existe mais café da manhã, almoço e jantar, aquela divisão por horário. Existe a primeira refeição do dia, e ela acontece quando bate a fome de verdade, não quando o ponteiro manda. Até ela chegar, você está em jejum, e isso é bom: é o corpo trabalhando, limpando a casa e queimando a própria gordura.

A primeira coisa que entra é o que decide o dia inteiro.

Ela tem uma regra que não se negocia: começa com gordura animal e proteína animal. Só isso. É ela que liga o motor certo desde a primeira garfada.

Se você abre o dia com um pãozinho com ovo, a direção do dia é inchaço e retenção, e você passa a tarde inteira caçando comida. Se abre com carne, hambúrguer, ovo, a máquina liga na gordura, e o carboidrato que vier depois não faz o mesmo estrago: o motor já está andando para o lado certo.

Como montar ela, em duas partes

- 1** Primeiro a carne pura. O máximo de proteína e gordura animal que couber, com fígado, ovo, carne gorda. Sem pressa e sem nada do lado.
- 2** Só depois, se o dia pedir, a segunda parte. Mais uma carne, agora com uma macaxeira do lado. Você comeu uma vez só, mas deu ao corpo o tratamento puro antes de qualquer açúcar.

Guarda a diferença entre duas palavras que vão voltar: segunda parte é dentro da mesma refeição, logo depois da carne pura. Segunda refeição é outra refeição do dia, mais tarde. O tubérculo entra nas duas, sempre depois da carne, nunca antes.

E quando o carboidrato entrar, que seja tubérculo: macaxeira, batata-doce, inhame, cará. Tubérculo, não pão, não farinha, não grão. É a janela de carboidrato da casa, e ela é de raiz.

UM CALDO ANTES MUDA TUDO

Um caldo de ossos quente e salgado, sozinho, antes da primeira refeição, abre a entrada e prepara o terreno. É a diferença entre comer carne por obrigação e comer carne com vontade. Se você é dos que não conseguem encarar carne logo cedo, este é o atalho, e a receita está no módulo 5.

DE ONDE VEIO O CAFÉ DA MANHÃ OBRIGATÓRIO

E aquela voz dizendo que o café da manhã é a refeição mais importante do dia? Vale saber de onde ela veio, porque não veio da medicina: veio da propaganda. Nos anos 1920, Edward Bernays, o inventor das relações públicas, foi contratado por uma empresa que vendia bacon. Ele colheu a assinatura de milhares de médicos dizendo que um desjejum reforçado fazia bem à saúde, distribuiu aos jornais, e o país acordou convencido. Os cereais matinais vieram pelo mesmo caminho: décadas de anúncio carimbando a caixa de papelão como sinônimo de manhã saudável.

E repara no detalhe: a mentira nunca foi o ovo nem o bacon, que são comida de verdade. A mentira foi a obrigação, o horário, a ideia de que sem essa refeição o dia desaba. Por trás da refeição mais importante nunca houve estudo: houve verba de anúncio. Quem manda na tua primeira refeição é a tua fome, e sempre foi.

A janela alimentar

O critério não é quantas horas você ficou sem comer. É quanto tempo você passou comendo.

Janela alimentar é o tempo entre a primeira e a última comida do dia. Duas pessoas podem dizer a mesma frase, fiz jejum, e ter dias metabólicos opostos. A primeira comeu ao meio-dia e fechou às 16h: quatro horas de janela, e isso é excelente. A segunda comeu às 8h e fechou às 20h: doze horas de janela, e o corpo passou o dia inteiro trabalhando sem descanso.

Não é o tempo que você ficou sem comer. É o tempo que você passou comendo.

Duas regras, nesta ordem de importância:

- 1 Quanto menor a janela, melhor. Não é sobre quantas vezes você comeu dentro dela: é sobre o tamanho dela.
- 2 Quanto mais longe da hora de acordar você abre, e quanto mais longe da hora de dormir você fecha, melhor. A janela quer ficar no meio do dia, não colada nas pontas.

QUANTO MENOR A JANELA, MELHOR

esse é o critério maior, e o resto se deduz dele



Fora da janela: água, sal, e nada que ligue o motor de novo.

Não existe mais café da manhã, almoço e jantar. Existe a primeira refeição, que liga o carro, e a segunda, que fecha a janela. O jejum deixa de ser meta e vira consequência.

O PAINEL GRADUADO DA JANELA

A JANELA DO DIA

COMO LER

4 horas	Excelente. O dia que se quer repetir.
6 horas	Muito bom. Padrão de dia normal.
9 horas	O corpo trabalhando sem descanso.
10 horas	Aconteceu. Paciência: amanhã encurta.
Uma refeição só	A menor de todas. Meta lá na frente, sem pressa.

E a chegada é quase sempre a mesma: mais de 12 horas. Se esse é o seu número de hoje, nada de susto. Agora você sabe de onde está partindo, e cada hora a menos já é outro dia.

E por que a janela curta trata? Por dois caminhos, e vale conhecer os dois:

- 1 A faxina interna.** O teu intestino tem uma vassoura própria, que varre e limpa o terreno por dentro, e ela só roda de barriga vazia: no mínimo 4 horas seguidas sem comer. Cada beliscada para a faxina e manda a vassoura de volta pro armário.
- 2 A prova de que não é sobre balanço.** Homens pré-diabéticos passaram semanas com uma janela de 6 horas fechando cedo, sem comer menos e sem perder um grama, e mesmo assim a insulina melhorou e a pressão baixou. A janela conserta por dentro antes de aparecer em qualquer número de fora: ela não é ferramenta de balanço, é ferramenta de conserto.

A meta lá na frente é uma refeição só por dia, do tamanho de um churrasco em casa. Não é jejum por sacrifício: é comer o máximo do que você precisa em menos tempo. Fartura concentrada, e não privação espalhada pelo dia.

Repara no que isso faz com a sua cabeça: você para de contar hora, de olhar o relógio, de calcular. Sobrou uma conta só, e ela é fácil. A que horas eu abri, a que horas eu fechei.

NÃO QUEBRA A JANELA

Água pura. Sal, na boca ou na água. Chás sem cafeína. Nada além disso.

QUEBRA A JANELA

Qualquer coisa com caloria, sabor doce ou proteína. Café com leite quebra. Água de coco quebra. Suplemento com caloria quebra. Adoçante quebra.

E o café? Repara que ele não mora nesse quadro, e é de propósito. Café é pra depois da carne: primeiro come o que precisa, depois desfruta. E o chá com cafeína, o preto, o verde, o mate, segue a lógica do café, que aliás também é um chá: depois da carne, entre 10h e 14h. O painel completo do café está no módulo 4.

Como abrir: proteína e gordura, sempre. Se você passou muitas horas sem comer, comece com uma porção menor, espere de 15 a 30 minutos, e só então faça a refeição principal. Jejuns mais longos, de 24 horas ou mais, existem e têm indicação, mas dependem do seu caso e do que você está tomando: isso a gente conversa na consulta.

UMA PALAVRA NECESSÁRIA

Isto aqui é para simplificar o seu dia, nunca para apertar você. Se a sua cabeça já é do tipo que conta demais, conta menos: fica só com a regra de abrir tarde e fechar cedo, e deixa o resto em paz. Jejum nunca é castigo nem pagamento por ter comido.

E não encurta a janela sem falar comigo se você está grávida ou amamentando, se é criança ou adolescente em crescimento, se tem ou teve distúrbio alimentar, ou se tem doença grave em tratamento.

UMA PALAVRA PARA AS MULHERES

O corpo da mulher responde ao ciclo, e a janela responde junto. Nas semanas que antecedem a menstruação, é comum ela pedir para abrir um pouco mais. Não force. Se notar mudança no ciclo, no sono ou no humor, a gente ajusta. Isto é ferramenta, não competição.

E vale para todo mundo: consistência vence perfeição. Se um dia não der certo, não tem problema. Você não estragou nada. Retoma no dia seguinte.

Uma última régua antes de seguir: este livro tem dois relógios. A janela se conta em horas dentro do dia: abriu, fechou, acabou a conta. Os jejuns, que você vai conhecer daqui a pouco, se contam em dias inteiros.

Jejum é contar o vazio. Janela é contar o cheio.

Quanto menos carboidrato, melhor

A janela tem uma lei irmã, e as duas andam juntas: quanto menor a janela, melhor. E quanto menos carboidrato, melhor.

Aqui eu preciso que você seja adulto comigo, porque isso ninguém te fala com todas as letras. O carboidrato atrapalha por dois caminhos ao mesmo tempo. O primeiro é a energia: cada vez que ele entra, a insulina sobe, o corpo volta a rodar no motor da glicose, e a energia que estava estável vira de novo a montanha-russa que sobe, cai e cobra. O segundo é mais simples e quase ninguém repara: ele ocupa o espaço da carne. A sua fome tem um tamanho, e cada

garfada de carboidrato é uma garfada de carne e gordura que não entrou. Você sai da mesa cheio e mal nutrido ao mesmo tempo.

O carboidrato cobra duas vezes: atrapalha a sua energia e rouba o espaço da carne.

Isso não é proibição, e não vem com balança. É bússola, igual à da janela: tem dia que entra mais, tem dia que entra menos, e você decide sabendo pra onde o melhor aponta. Zero é o norte. O tubérculo é o menos ruim dos carboidratos, e é por isso que ele é o único que este guia ensina. Mas menos ruim não é bom: é menos ruim. Quem entende isso escolhe como adulto, sem culpa quando entra e sem saudade quando não entra.

E o açúcar cobra num lugar que quase ninguém olha: ele derruba a proteína que carrega os teus hormônios pelo sangue. Comida de verdade devolve. Menos carboidrato não é só cintura: é hormônio viajando direito, chegando onde precisa.

A ordem: primeiro o que precisa

Primeiro come o que precisa. Depois come o que gosta.

Essa é a régua que fica para sempre, o refrão que este livro repete até a frase virar tua. A ordem vale mais que qualquer conta, porque é ela que decide se o carboidrato entra num corpo já andando na gordura ou num corpo parado esperando açúcar. Mesmo alimento, mesma quantidade, mesmo dia: muda quem chegou primeiro no seu sangue.

Pensa numa fila de banco. Se a proteína e a gordura entram primeiro, elas ocupam o caixa, a digestão fica lenta, e o carboidrato que vier depois entra devagar, aos poucos, sem susto. Se o carboidrato entra primeiro, ele passa direto, sozinho, e chega no sangue de uma vez. A insulina precisa subir alto para dar conta, e o que sobe alto cai fundo: é essa queda que te deixa com sono depois do almoço e com fome duas horas depois de ter comido.

É por isso que a mesma comida cobra preços diferentes em dias diferentes. Não foi o alimento que mudou, foi a ordem. E ordem é de graça: não pesa na balança da cozinha, não exige que você tire nada do prato, e é a primeira coisa que dá para acertar hoje, no almoço de hoje.

A ORDEM DA GARFADA

DENTRO DA REFEIÇÃO, A ORDEM É LEI



Uma garfada de carboidrato antes da carne já muda o teu dia de lugar.

Com o motor ligado na gordura, o que entra depois agrega. Não assume o comando.

E repara no que não veio junto: porcentagem. Não tem conta de prato neste livro, porque porcentagem confunde mais que ajuda, e régua que confunde não fica. A régua daqui é a ordem, e o corpo assume o resto: com o tempo você nem mede, porque ele passa a avisar. Na segunda refeição, aquela mais flexível, repete a carne e, se o dia pedir, põe uma

macaxeira do lado, lembrando a lei irmã: quanto menos, melhor. A primeira refeição é o tratamento, pura. A segunda é a vida, dentro da ordem.

Sobre o grão, uma palavra: o arroz é o pior carboidrato, feito para engordar. Não põe na mesma prateleira do tubérculo, porque mandioca não é arroz. Se um dia comer arroz, branco e pouco. Integral não é melhor: tem a mesma carga glicêmica e ainda traz antinutriente a mais na casca.

A Regra Zero: o que sai do prato

Antes de falar do que entra, o que sai. Tem coisa que, enquanto estiver na mesa, não deixa o resto funcionar. São três zeros. E repara na palavra: não são alimentos que fazem mal, que a gente modera. São drogas. Comida que faz mal você administra. Droga você tira. Dentro de casa, os três são zero, sem conversa: a tua casa é o único lugar do mundo onde a regra é toda tua. Fora de casa cada um tem a sua régua, e só um deles não cede nunca, em lugar nenhum: o glúten.

Glúten: zero, de hoje em diante

Imagina um caco de vidro cravado na planta do pé. Agora tenta andar na terra, descalço. Não dá. Cada passo enfia o vidro mais fundo. O glúten é o caco, a planta do pé é o seu intestino.

Mais do que um alimento, ele funciona como uma chave: gira a fechadura da parede do intestino e deixa a porta aberta. O estrago não é só dele, é de tudo que passa a entrar por essa porta, e vai inflamar longe da barriga: pele, articulação, tireoide, cabeça. Por isso parece dez doenças. É uma porta só. E ele mexe na cabeça também, e essa parte quase ninguém conta.

A regra é uma, e não tem prazo: zero glúten, de hoje em diante, sem volta. Não é proibição de dieta: é um jejum de glúten sem data pra acabar, porque o glúten não tem dose segura. Ele arromba o intestino e arromba o cérebro, e acaba com a tua defesa: contra o leite o teu corpo ainda se defende, contra o glúten não. E com o que não te deixa nem se defender não se negocia. Se deixa pra trás.

E aqui entra a parte boa: a conta que fica é de orgulho. Você não conta hora sem comer, conta dia sem a droga, e diz em voz alta: estou há tantos dias sem glúten. Essa conta não tem teto e não tem linha de chegada. Só cresce, e cada dia é teu.

ONDE ELE SE ESCONDE SEM AVISAR

Molho de soja comum, caldo de carne em cubo, embutido, salsicha, hambúrguer industrializado, maionese de sachê, achocolatado em pó, mistura pronta para bolo, aveia sem selo, tempero pronto, cerveja. E no rótulo ele troca de nome: triticum, semolina, sêmola, malte, extrato de malte, cevada, centeio, proteína vegetal hidrolisada, amido modificado de trigo.

Óleo vegetal: zero

Primeiro, o que é, porque muita gente nem sabe o que está comendo. Óleo vegetal é o óleo tirado de semente na fábrica: soja, canola, milho, girassol, algodão. É o óleo de cozinha comum, a margarina, a gordura vegetal. E é o que frita quase tudo que se vende na rua.

Ele precisa ir a zero, e aqui está a parte mais séria: a gordura que você come vira a parede das suas células. Come gordura animal, e a célula se constrói firme e estável. Come óleo vegetal por anos, e a célula troca essa parede por um material instável, que estraga fácil, igual óleo velho de fritura.

O corpo feito de óleo vegetal passa a estranhar a gordura animal e a desejar o que o adoce.

Essa é a parte que mais assusta: a troca inverte o seu paladar. Tirar o óleo vegetal desfaz esse engano e devolve a parede certa e o gosto certo. E leva menos tempo do que você imagina.

ONDE ELE SE ESCONDE SEM AVISAR

Praticamente todo industrializado: biscoito, salgadinho, pão, bolo pronto, maionese, molho de salada, patê, comida congelada, fritura de restaurante, castanha torrada com óleo, granola. No rótulo: gordura vegetal, gordura hidrogenada, interesterificada, palma, palmiste, colza, cártamo, shortening, mono e diglicerídeos de ácidos graxos.

Laticínio processado: zero dentro de casa

Leite, muçarela, requeijão e iogurte de pote saem. E o disfarce mais comum de todos: os que se vendem como frescos sem ser. Vira a embalagem e lê: se tem conservante na lista, não é fresco, é processado vestido de fresco.

O problema do leite nunca foi a lactose. É a caseína, a proteína do leite, que na digestão vira casomorfina e se encaixa no mesmo lugar onde a morfina se encaixa no cérebro. Não é força de expressão. É por isso que largar queijo costuma ser mais difícil do que largar açúcar, e é por isso que dentro de casa não se pede moderação com leite: se pede saída. E é por isso também que o selo sem lactose não resolve nada: ele só adicionou a enzima, e a caseína continua ali inteira.

Repara que a regra tem endereço. Dentro de casa, zero, porque em casa não tem por quê: a geladeira é tua, a ghee resolve, e o que você não traz pra dentro não te chama da prateleira. Fora de casa existe a válvula: se o molho do restaurante tem creme de leite, paciência, vai comer. Não é queda, é vida, e o quadro Em casa × fora de casa, no módulo 4, deixa isso preto no branco. O absoluto, o que não cede nem fora de casa, continua sendo um só: o glúten.

E é o tempo de maturação que separa o queijo curado do resto: meses de cura quebram boa parte dessa proteína, e é por isso que o curado entra onde o leite não entra. No lugar entram os queijos que o tempo curou, não a fábrica: parmesão, parmigiano reggiano, grana padano, pecorino, provolone, gouda envelhecido, gruyère, emmental, cheddar curado, manchego, e os artesanais brasileiros bem curados, como o canastra e o minas meia-cura mais seco.

Mas com um porém que vale ouro: queijo curado é acompanhamento, não refeição. Por cima do ovo, ao lado da carne, ele soma. Sozinho, comido às garfadas como prato principal, o corpo acaba tratando quase como açúcar.

ONDE ELA SE ESCONDE SEM AVISAR

Creme de leite, requeijão, cream cheese, leite condensado, chocolate ao leite, achocolatado, iogurte, sorvete, whey protein, purê pronto, molho branco, recheio de biscoito, pão de forma. No rótulo: caseinato de sódio ou de cálcio, soro de leite, whey, lactoalbumina, sólidos lácteos, gordura láctea anidra, aroma de manteiga.

O jejum de carboidrato

O jejum de glúten não tem volta, porque droga não tem dose segura. Este aqui é diferente: tem ida, tem volta, e a volta faz parte do desenho.

Primeiro, o lugar certo do carboidrato na tua cabeça: carboidrato é sabor, não é nutrição. Quem nutre é o bicho. A macaxeira, o bolo, o pão de queijo, tudo isso entra na vida pelo lado do gosto, da festa, da memória, e comer por sabor não tem nada de errado. Errado é comer por sabor achando que está se nutrindo.

Agora, a parte de quem quer mais. Quem quer o resultado mais rápido e mais forte pode zerar o carboidrato por um tempo, por escolha e experiência: uma semana, ou trinta dias, no zero. Não é castigo, é experimento: faz e vê. Você

sente no teu corpo o metabolismo acendendo, a energia firmando, a fome mudando de cara, e esse conhecimento ninguém te empresta: você só passa a ter depois que faz.

O movimento é o de um pêndulo, e ele inteiro é teu (o desenho está no jogo do adulto metabólico, lá no módulo 1). Um tempo no zero, por escolha. A volta com qualidade, o tubérculo, o bolo da casa, sem culpa nenhuma. E o zero de novo, quando você quiser a experiência de novo. O pêndulo tira a culpa e traz a responsabilidade: você não caiu na macaxeira, você decidiu voltar pra ela, e quem decide a ida decide a volta.

Duas palavras pra fechar. Uma sobre a mulher: na TPM o corpo pede carboidrato, e isso é fisiologia, não fraqueza. Fora da TPM ele fica de boa sem. Saber disso muda a leitura do mês inteiro. A outra é sobre o bolo e o pão de queijo da casa, que moram nas receitas-bônus do módulo da cozinha: bolo é glicose, é carboidrato, é da mesma família da macaxeira. É por isso que ele entra pela ordem e pela escolha, primeiro o que precisa, depois o que gosta, e nunca pela culpa.

O dia, na prática: as dicas da casa

Você já tem as leis da mesa e o desenho da janela. Agora, as dicas de como o dia abraça tudo isso. Nada aqui é horário nem protocolo: é princípio, pra você aplicar e adaptar do seu jeito.

- **A manhã é sua antes de ser do mundo.** Antes do celular, um minuto de olho fechado, uma conversa com Deus, e dita o teu dia: o celular te joga no modo serviço em um segundo. Você não escolhe a onda do cérebro, faz o gesto e a onda vem.
- **Luz do dia nos olhos ao acordar,** e sol sempre que der ao longo do dia: é a luz que acerta o relógio do corpo.
- **Movimento de manhã:** a caminhada é a rainha, e se tem cachorro na casa, leva ele junto. Quem se sentir apto, musculação em jejum por até uma hora, e alternar os dois é ainda melhor. Quem está começando, ou está muito inflamado, fica por enquanto na caminhada ou na bicicleta ergométrica.
- **Treino é sempre em jejum, com sal.** E café antes do treino, nunca: o que se quer do treino é ATP, energia sua, não adrenalina emprestada.
- **A respiração que acalma, pra qualquer hora que o dia apertar:** inspira contando 4, segura 4, e solta em 8, devagar, até o fim. A expiração longa é o freio de mão do sistema nervoso: é ela que desliga o alarme.
- **A noite: cozinha fechada cedo,** porque comer tarde acorda às 3 da manhã com o coração acelerado. Depois, tela fora do quarto, luz baixa, olho fechado, conversa com Deus: é o caminho do sono profundo.
- **Sal ao longo do dia,** conforme a regra do módulo 4.

Isso não é receita de rotina: é princípio. O seu jeito de encaixar no seu dia é seu, e é exatamente esse ajuste fino que eu trabalho com quem eu acompanho.

A tabela do que trocar

SAI DO PRATO

Óleos vegetais: soja, canola, milho, girassol, algodão, margarina, creme vegetal, gordura hidrogenada e trans. E o óleo de coco.

Glúten: trigo, pão, macarrão e tudo feito com farinha de trigo.

Laticínios processados: muçarela, requeijão, iogurte, leite, whey comum e os produtos com selo sem lactose.

ENTRA NO LUGAR

Ghee caseira, feita da manteiga extra sem sal, o sebo e a gordura da própria carne, o tutano, e azeite usado só a frio. Na panela, sempre gordura animal.

Tubérculos e tapioca. Se for assar em casa, mix de farinha sem glúten, e como adaptar qualquer receita está no módulo 5.

Queijos curados de longa maturação, como acompanhamento, e ghee. Para beber, você não precisa trocar o leite por outro líquido nenhum.

Grãos e crus: salada crua, arroz integral, feijão e grãos em geral.

Tubérculos no lugar do carboidrato: macaxeira, batata-doce, inhame, cará. O vegetal cru carrega antinutrientes, o ácido fítico, os oxalatos e as lectinas, que prendem o mineral do próprio alimento e pesam na digestão. Se for comer legume, cozido ou refogado na gordura boa.

Adoçante artificial: sucralose, aspartame, sacarina, xilitol, eritritol.

Nenhum deles. Ele não dá pico de glicose e mesmo assim aciona a insulina, e ainda mexe em quem mora no seu intestino. Se for adoçar alguma coisa, estévia pura em pó, sem maltodextrina e sem eritritol na composição.

A CRIANÇA DA CASA

Se tem criança na casa, uma palavra antes de fechar a mesa: criança come comida de gente. Não existe comida de criança, existe a comida da casa, e a casa inteira come junto, sem tratar o prato do filho como prato de doente.

A regra que evita todo erro: não se tira nada sem pôr no lugar. Sai a bolacha, entra o ovo. Sai o salgadinho, entra o queijo. Tirar e deixar o vazio não é limpeza, é fome, e a gordura animal é quem acende o fogo que um corpo em crescimento pede.

O doce da criança se resolve com doce sem droga: o bolo feito na sua cozinha, sem glúten e na ghee, no lugar do industrializado de corante e pacote, que mexe até no comportamento. A festa continua, muda a fábrica.

E uma linha que não se cruza jamais: jejum é coisa de adulto. Criança em crescimento come todos os dias, em horário de gente. Nunca coloque uma criança em jejum.

03

MÓDULO

A Carne

Este é o módulo mais importante do guia. Se você entender a carne, o resto do tratamento se arruma quase sozinho.



Por que tudo gira em torno dela

A carne não é uma opção de proteína entre outras. Ela é o centro do tratamento, e tem motivo.

Ela entrega, num alimento só e sem nada precisar ser convertido, as três coisas que o seu terreno mais está pedindo: a gordura animal que é o combustível limpo da mitocôndria, a proteína completa que constrói tecido, e os nutrientes na forma que o corpo humano usa direto, sem precisar transformar nada antes.

Essa última parte é a que quase ninguém explica. O ferro da carne é ferro heme, que atravessa a parede do intestino sem pedir licença. A vitamina A da víscera já é retinol, a forma pronta. A B12 só existe em alimento de origem animal. Não é que a carne tem mais nutriente no papel: é que o nutriente dela chega.

O que está no rótulo não é o que entra em você. O que entra é o que o corpo consegue usar.

A hierarquia da proteína

Na hora de escolher, existe uma ordem de prioridade, da mais nobre para a menos nobre. Não é proibição do que está embaixo. É ordem de escolha quando as duas estão na sua frente.

A HIERARQUIA DA PROTEÍNA



Do mais nobre para o menos nobre. Não é proibição do que está embaixo: é ordem de prioridade.

Por que o ruminante fica no topo

O boi, a cabra e a ovelha têm um estômago em várias câmaras, e na maior delas vive uma fábrica de micro-organismos que digere o capim por eles. É essa fábrica que transforma pasto, que você não consegue comer, em gordura e proteína completas, que você consegue. O bicho faz o trabalho pesado, e você recebe o resultado pronto.

É por isso que a carne de ruminante é a mais densa que existe, e é por isso que ela varia tanto com o que o bicho comeu. Boi de pasto carrega sol e capim. Boi confinado, comendo ração, carrega outra coisa.

Você não é o que come. Você é o que a sua comida comeu.

Não precisa virar obsessão, e nem sempre dá para escolher. Mas quando der, escolha o bicho que comeu direito, porque é isso que vira você. A mesma regra vale, e com mais força, para o porco e para a galinha: gordura de bicho adoecido carrega tudo de ruim que ele recebeu, inclusive o que bagunça o seu hormônio.

O erro que trava quase todo mundo: carne magra

Se tem uma frase para você levar deste módulo, é esta: proteína sozinha, sem gordura, o corpo transforma em açúcar. Vira glicose pelas costas, por um caminho que se chama gliconeogênese.

Frango magro é açúcar. Carne sem gordura é açúcar.

Peito de frango seco, clara de ovo, patinho sem nada, tilápia grelhada sem gordura: tudo isso foi vendido como o caminho certo, e é o oposto. O que faz a proteína virar tijolo, e não açúcar, é a gordura animal junto.

Por isso a régua do prato é essa: mais gordura do que proteína. Sem número e sem balança: é só olhar o prato. Numa obra, a gordura é o mestre de obra e o material que levanta a parede. A proteína é o cimento que une os tijolos. Importante, mas sozinho o cimento não constrói nada.

O FÍGADO COMO REFERÊNCIA DO PRATO

Eu costumo dizer que o fígado é a própria régua servida no prato: mais gordura do que proteína, já na medida certa, e vale explicar por que essa leitura não é a da tabela nutricional.

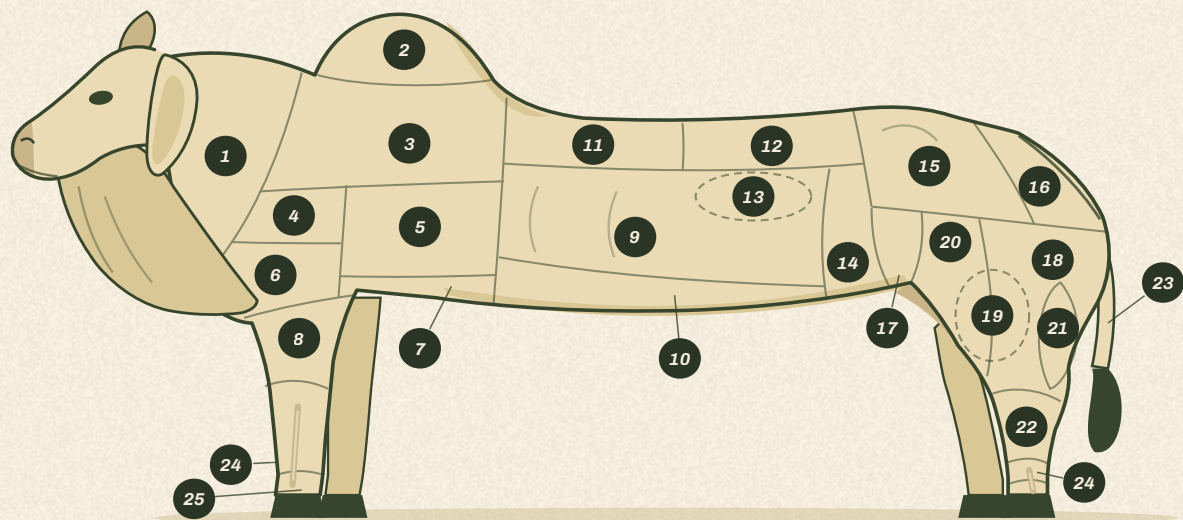
O que ali não é gordura e não é proteína são as vitaminas lipossolúveis, e elas são a parte mais valiosa do alimento. A tabela conta macronutriente e para por aí. E não são vitaminas quaisquer: são de origem animal, na forma que o corpo usa direto, com biodisponibilidade altíssima. Isso é outra categoria de coisa, e não se compara com a vitamina de origem vegetal, que o corpo ainda precisa converter e quase sempre converte mal.

Onde mora a gordura no boi

Este mapa é para você parar de comprar carne pelo preço e começar a comprar pelo trabalho que o músculo teve. Quanto mais o músculo trabalhou, mais colágeno, mais gordura entremeada e mais sabor. E, quase sempre, menos dinheiro.

A lógica é simples e vale para qualquer boi. Músculo que sustenta o peso do animal e trabalha o dia inteiro, como o pescoço, a paleta e a perna, fica cheio de tecido conjuntivo: é carne dura no fogo rápido e é carne extraordinária no fogo devagar, porque aquele colágeno derrete e vira gelatina dentro da panela. Músculo que quase não trabalha, como o que corre ao longo do lombo, já nasce macio e pede o contrário: fogo alto e pouco tempo.

Depois vem a gordura, e ela aparece de três jeitos. A capa, aquela camada branca por fora, que é justamente a que quase todo mundo manda tirar. A entremeada, o marmoreio, aquelas linhas finas dentro do músculo, que é a que dá sabor e maciez sem você precisar fazer nada. E a de dentro do osso, o tutano, que é a mais rica de todas e quase sempre a mais barata do balcão.



- 1 Pescoço
- 2 Cupim
- 3 Acém
- 4 Raquete
- 5 Miolo da paleta
- 6 Peixinho
- 7 Peito, o brisket
- 8 Músculo do dianteiro
- 9 Costela

- 10 Ponta de agulha
- 11 Contrafilé de costela
- 12 Contrafilé de lombo
- 13 Filé mignon, por dentro
- 14 Fraldinha, o vazio
- 15 Miolo da alcatra
- 16 Picanha
- 17 Maminha
- 18 Coxão duro

- 19 Coxão mole, por dentro
- 20 Patinho
- 21 Lagarto, o tatu
- 22 Músculo do traseiro
- 23 Rabada
- 24 Canela, o tutano no osso
- 25 Mocotó, o pé do boi

Tracejado é corte que mora por dentro. Quanto mais o músculo trabalhou, mais colágeno e mais sabor: corte barato costuma ser corte gordo, e corte gordo é o que presta.

O CORTE	O QUE ELE TEM	O QUE FAZER COM ELE
Costela	A gordura mais generosa do boi, entremeada no osso	Forno baixo por horas, só sal. Ou pressão em pedaços. Ou moída para o melhor hambúrguer que existe.
Cupim	Fibra e gordura em camadas, a corcova do zebu	Assado lento embrulhado em papel manteiga, nunca em alumínio, forno baixo, várias horas. Fica macio e suculento, e rende a semana.
Peito bovino, o brisket	Corte gordo que perdoa erro e rende muito	Assado lento até desfiar sozinho, ou 1 hora e meia na pressão com um pouco de caldo.
Rabada e ossobuco	Colágeno puro, osso, tutano e músculo	Pressão de 40 a 50 minutos com caldo. Desmancha na boca e o molho engrossa sozinho.
Acém e paleta	Músculo que trabalhou, barato e gelatinoso	Carne de panela clássica. Sela na ghee, pressão, e deixa o próprio caldo virar molho.
Picanha e alcatra	A capa de gordura por cima	Brasa ou chapa muito quente, gordura para baixo primeiro, para ela derreter e temperar a carne.
Contrafilé e filé	Menos trabalho, mais maciez	Chapa de ferro bem quente, sela rápido dos dois lados, descansa 1 minuto antes de cortar. Guarda a gordura da capa e torra de novo.

Fraldinha e maminha	Fibra longa e gordura na medida	Brasa, ou selada e finalizada no forno. Corta sempre contra a fibra.
Coxão e patinho	Os mais magros do boi	Só valem a pena moídos, com gordura junto, ou de panela com bastante caldo. Sozinhos e grelhados, viram açúcar.

O QUE PEDIR NO AÇOUQUE

- Peça para moer a costela. É o segredo do hambúrguer caseiro, e quase ninguém pede.
- Peça a gordura que ele ia jogar fora. Sebo e aparas de gordura bovina costumam sair de graça ou quase, e é delas que sai a melhor gordura de cozinhar.
- Peça tutano em rodela e mocotó. São os ossos do caldo, e estão entre as coisas mais baratas do balcão.
- Peça para não limpar. A capa de gordura que o açougueiro tira por educação é justamente o que você foi buscar.

A hierarquia das gorduras

Nem toda gordura animal é igual, e a ordem importa mais do que parece, porque é ela que vai para a panela todo dia.

- 1 Manteiga ghee, feita em casa da manteiga extra sem sal. A melhor de todas, e o centro da sua cozinha. Aguenta fogo alto sem oxidar, tem sabor, e sai pela metade do preço quando você faz. A receita está no módulo 5.
- 2 Gordura do boi: o sebo, o tutano e a gordura da própria carne. Se você tostar a gordura do contrafilé e guardar, tem gordura de cozinhar de graça.
- 3 Manteiga extra sem sal de boa qualidade, para o que não vai a fogo alto. É ela também a matéria-prima da sua ghee.

O AZEITE E O ÓLEO DE COCO

O azeite não é gordura de tratamento, é tempero. Use cru, por prazer, jogado por cima da comida pronta. No fogo, nunca: ele não aguenta o calor, se quebra e vira o contrário do que você queria.

E o óleo de coco entra na mesma frase, mesmo com a fama boa. Ele continua sendo gordura de planta, e a mitocôndria não reconhece gordura de planta como combustível: ela vira glicose. Na panela ele não entra. Como cosmético é ótimo, e é para lá que ele vai: demaquilante, hidratante de corpo e de cutícula, umectação de cabelo.

As vísceras, uma a uma

Repara no que a natureza faz: o leão derruba a presa e come a víscera primeiro, o órgão, a parte mais densa. O músculo ele deixa para depois, às vezes deixa para os outros. O rei come o órgão. A corte come a sobra.

A gente inverteu isso e ficou com o músculo magro. Voltar atrás é a mudança de maior retorno por real gasto que existe na sua cozinha, porque víscera é o alimento mais nutritivo e mais barato do balcão ao mesmo tempo.

Fígado	O multivitamínico que veio antes de inventarem o da farmácia: vitamina A na forma pronta, B12, cobre, ferro heme, folato	Bife fino selado rápido na ghee, sem passar do ponto. Acebolado, com a cebola refogada antes e devolvida no fim. Moído e escondido no hambúrguer. Ou patê, batido com ghee, que passa em tudo.
Coração	Das maiores fontes de CoQ10 que existem em alimento, e a CoQ10 trabalha dentro da mitocôndria	Grelhado na ghee em fatias, como bife. O de frango, inteiro no espeto. Textura de músculo, sabor suave: é a víscera de entrada para quem tem receio.
Rim	Selênio e zinco em concentração que músculo nenhum alcança	De molho em água com vinagre por 1 hora antes, para suavizar. Depois refogado na ghee com bastante cebola.
Língua	Colágeno e gordura entremeada, textura macia	Pressão até soltar a pele, depois fatiada e selada na gordura. Um dos melhores sabores do boi, e dos mais baratos.
Moela	Músculo puro, colágeno, ferro	Pressão com alho e sal, depois refogada até dourar. Boa de emergência, guarda bem.
Tutano	Gordura pura de dentro do osso, a mais nutritiva que sai do boi	Osso serrado em rodela, forno alto por 15 a 20 minutos, sal grosso, come de colher. Ou vai inteiro para o caldo.

A ESTRATÉGIA DE QUEM NÃO GOSTA

Não force. Comece pelo coração, que tem gosto de carne. Depois esconda fígado moído na carne do hambúrguer ou da almôndega, na proporção de uma parte de fígado para cinco de carne: ninguém percebe e o nutriente entra igual. Um pedacinho de fígado por dia já é ouro, e não precisa ser bife.

Os ossos, e o que eles carregam

Osso não é lixo, é ingrediente. Do mocotó, da canela e do pé de galinha sai o colágeno, a glicina e a prolina que reparam a parede do intestino e a articulação. Do tutano sai a gordura mais nutritiva que o boi guarda. E do conjunto sai o melhor repositório de eletrólitos da sua cozinha.

O caldo de ossos é a receita mais importante da casa, e por isso ela mora no módulo da cozinha, escrita passo a passo. Aqui fica só o porquê e a hora: quente e sozinho, com sal, antes da primeira refeição, ele abre a entrada e faz a carne descer com vontade. E à noite, quando bater aquela vontade de comer, ele é a resposta antes de qualquer comida.

Doze formatos da mesma carne

A queixa que mais chega é o enjoo. E ela quase nunca é da carne: é de só saber fazer bife.

DOZE FORMATOS DA MESMA CARNE

Bife sela na ghee, sal grosso	Moída peça costela moída	Desfiada peito bovino, forno lento	Hambúrguer de costela, sem pão
Almôndega com fígado escondido	Cozida rabada, ossobuco, pressão	Assada cupim, horas, forno baixo	Na brasa picanha, costela de tira
Kafta moída, temperada, espeto	Patê fígado batido com ghee	Carne seca desfiada na gordura	Caldo osso, tutano, mocotó

A monotonia não está na carne. Está em só saber fazer bife.

- **Bife.** Ferro bem quente, gordura da própria carne ou ghee, sal grosso, sela dos dois lados sem mexer. Descansa 1 minuto antes de cortar, senão o suco todo vai para a tábua.
- **Moída.** Peça costela moída, ou peito bovino moído. Solta na frigideira com bastante gordura, sal, e ovo por cima no fim, num prato só. É a refeição mais rápida do guia.
- **Desfiada.** Peito bovino ou acém, pressão com caldo, desfia ainda quente com dois garfos. Guarda 4 dias na geladeira e resolve a semana.
- **Hambúrguer.** Costela moída ou peito bovino moído, o brisket, só sal, disco moldado sem apertar. Grelha na ghee, queijo curado por cima nos últimos minutos. Sem pão: enrola numa folha ou come com ovo.
- **Almôndega.** Carne moída com um pouco de fígado moído escondido, ovo para ligar, sal. Doura na gordura e termina no caldo de ossos, que vira molho.
- **Cozida.** Rabada, ossobuco ou costela em pedaços. Sela na ghee, pressão de 40 a 50 minutos com um pouco de caldo. O colágeno derrete e engrossa o molho sozinho.
- **Assada.** Cupim ou peito, só sal, embrulhado em papel manteiga, nunca em alumínio, forno baixo por horas. É o prato que trabalha enquanto você dorme.
- **Na brasa.** Costela de tira, picanha inteira com a capa para baixo primeiro, fraldinha. O fogo faz metade do tempero.
- **Kafta.** Moída bem temperada com cebola e especiaria, moldada no espeto ou em rolinhos, grelhada. Muda completamente o sabor sem mudar o ingrediente.
- **Patê.** Fígado selado na ghee, batido no processador com mais ghee e tempero, guardado num vidro. Passa em tudo e come de colher.

- Carne seca e charque. Dessalgada e desfiada, refogada na própria gordura. É o que te segura na emergência e no dia sem geladeira.
- Caldo. Osso, tutano, mocotó e tempo. É comida, é remédio e é a base de todo o resto.

Os quatro fogos

Toda carne cai em um de quatro métodos. Aprendendo os quatro, você cozinha qualquer corte do balcão sem receita.

O FOGO	PARA QUAIS CORTES	COMO SE FAZ
Fogo alto e rápido	Cortes macios: contrafilé, filé, fraldinha, fígado, coração	Panela de ferro bem quente antes de a carne entrar. Gordura, sal grosso, carne seca por fora. Sela sem mexer, vira uma vez só. Descansa antes de cortar.
Fogo baixo e longo, na panela	Cortes que trabalharam: rabada, ossobuco, acém, paleta, costela em pedaços	Sela primeiro para criar sabor, depois pressão com pouco líquido, de 40 minutos a 1 hora. O colágeno vira gelatina e o molho engrossa sozinho.
Forno baixo e paciência	Peças inteiras e gordas: cupim, peito bovino, costela, pernil	Só sal, embrulhado em papel manteiga, nunca em alumínio, de 130 a 150 graus, de 4 a 8 horas. Está pronto quando o garfo entra sem resistência.
Brasa	Costela de tira, picanha, fraldinha, coração de frango	Calor indireto primeiro, direto no fim. Gordura para baixo antes, para ela derreter por cima da carne. Sal grosso e nada mais.

O PONTO, SEM TERMÔMETRO

Encosta o dedo na carne. Mole como a palma da mão relaxada é malpassado. Com alguma resistência é ao ponto. Firme é bem passado, e aí você já perdeu suco e maciez. Na dúvida, tira antes: ela continua cozinhando fora do fogo, e carne passada não volta.

A gordura que sobra não se joga fora

Toda vez que você limpa uma peça ou tira a capa de um contrafilé, sobra gordura. Ela vale mais que muita coisa que você compra.

- **Sebo derretido.** Corte a gordura em cubos, panela em fogo bem baixo, sem água, por 1 a 2 horas. A gordura derrete e sobram os torresminhos. Coa num vidro e você tem gordura de cozinhar por semanas, de graça, na prateleira.
- **Torresmo.** O que sobrou de sólido no fundo, salgado, é petisco e é acompanhamento.
- **A capa do contrafilé.** Torra separada na frigideira até dourar e come junto com a carne. É a melhor parte do prato.
- **A gordura do caldo.** Aquela camada que endurece por cima do caldo gelado é gordura limpa e perfumada. Guarda num vidro à parte e usa para selar carne.

Além do boi

O BICHO	ONDE ELE ENTRA
Cordeiro e cabrito	Ruminantes também, e dos melhores. Paleta e pernil no forno baixo, costeletas na chapa. Se aparecer e couber no bolso, leva.

Porco caipira	Barriga, pernil e costelinha. De criação comum, não vale a pena. Do caipira, vale muito.
Ovos caipiras	Proteína completa e a gema é o ouro nutricional. Fogo baixo, ghee generosa, gema mole. Complemento perfeito da carne, nunca substituto dela.
Peixes gordos	Salmão, sardinha, cavala. Trazem ômega-3, iodo e selênio. A sardinha em lata é a proteína boa mais barata do mercado.
Aves	Coxa e sobrecoxa, com pele, sempre. Peito só se for com bastante gordura junto. E prefira caipira: a galinha industrial hoje quase toda vem adoecida.

Como comprar e como render a semana

- 1 Compra por peça, não por bandeja. Peça inteira sai mais barata, dura mais e você corta como quiser.
- 2 Divide e congela em porções do tamanho de uma refeição. Congelar o pacote inteiro te obriga a descongelar tudo.
- 3 Um dia de fogo resolve vários dias de mesa. Um cupim ou um peito no forno baixo, uma panela de rabada e uma panela de caldo, no mesmo dia, e a semana está feita.
- 4 Descongela na geladeira, de véspera. Micro-ondas cozinha a borda e estraga a textura.
- 5 Guarda em vidro, nunca em plástico, e principalmente nunca com a comida quente dentro do plástico.

COMER ASSIM É MAIS BARATO DO QUE PARECE

Os cortes de panela são baratos e ficam excelentes na pressão. Os ossos são baratos ou de graça. As vísceras estão entre os alimentos mais baratos e mais nutritivos que existem. A ghee caseira sai pela metade do preço da pronta, e o sebo derretido sai por zero. O que pesa no orçamento é o pacote, não o boi.

O mundo de possibilidades

Isto não é uma dieta de cardápio fixo. É um conjunto de princípios.

Quando você entende o princípio, as combinações são quase infinitas. O princípio é um só: a base é proteína e gordura animal. A partir daí é montar. Pega uma proteína, garante a gordura, soma um ovo ou um queijo curado se quiser. O carboidrato, quando entrar, é tubérculo, na segunda parte. E a lei de sempre: quanto menos, melhor.

OLHA QUANTA REFEIÇÃO SAI DE POUCOS INGREDIENTES

- Contrafilé, ovo frito e queijo parmesão.
- Picanha na ghee com ovos mexidos.
- Costela desfiada com queijo curado derretido por cima.
- Bife de fígado com ovos e bacon.
- Hambúrguer de costela moída com ovo e queijo, sem pão.
- Carne moída na ghee com ovos por cima, num prato só.
- Salmão na ghee com sal grosso.
- Coração de frango grelhado na ghee.
- Cupim assado, só sal, com ovos.
- Almôndegas de carne com fígado moído escondido.
- Acém de panela na gordura do próprio caldo.

- Língua fatiada, selada, com tutano assado do lado.
- Kafta no espeto com caldo de ossos quente na caneca.
- Sardinha fresca na ghee com ovos cozidos.
- Patê de fígado de colher, com torresmo para pegar.

E QUANDO O DIA PEDE CARBOIDRATO, É SÓ SOMAR O TUBÉRCULO NA SEGUNDA PARTE

- Contrafilé puro primeiro, depois contrafilé com macaxeira na ghee.
- Carne de panela e, na sequência, com macaxeira cozida no caldo.
- Peito bovino desfiado e, depois, com batata-doce dourada na ghee.
- Costela e, na segunda parte, inhame ou cará cozido na gordura boa.

Os erros da carne

- Comprar magro achando que é melhor. É o erro número um, e ele transforma a sua proteína em açúcar.
- Limpar a gordura antes de cozinhar. Você está jogando fora a parte que foi buscar.
- Grelhar em fogo médio. Fogo médio cozinha e resseca. Ou é alto e rápido, ou é baixo e longo. O meio-termo erra os dois de uma vez.
- Cortar assim que tira do fogo. Um minuto de descanso guarda o suco dentro.
- Cozinhar em óleo vegetal. Anula boa parte do que a carne veio fazer.
- Comer carne sem sal. Sal é parte do tratamento, não é vilão. Sal de verdade, e com generosidade.
- Fazer sempre a mesma coisa. O enjoo não é da carne. É do bife de terça, quarta e quinta.

BELLEVUE, 1928: O ANO INTEIRO DE CARNE

Em 1928, um explorador chamado Vilhjalmur Stefansson entrou num hospital de Nova York, o Bellevue, para responder à pergunta que talvez esteja na sua cabeça agora: será que viver de carne faz mal? Ele tinha passado anos no Ártico comendo só o que a caça dava, voltou são, e ninguém acreditou. Então ele se ofereceu como prova. Um ano inteiro comendo só carne e gordura animal, sob observação médica, com exame atrás de exame, tudo anotado, e o relato publicado em revista científica em 1930.

O detalhe mais precioso da história é o tropeço. Houve uma fase em que serviram a ele carne magra, sem a gordura. Em poucos dias ele adoeceu. Devolveram os cortes gordos, e ele voltou ao normal. Não era a carne que fazia mal: era a carne sem a gordura. O erro que este módulo te ensinou a não cometer, provado num homem observado dia e noite.

Ele atravessou o ano comendo assim, mais gordura do que proteína, e os exames não encontraram o estrago que todo mundo esperava. Guarda essa história para o dia em que alguém te disser que isso vai te fazer mal. Você não está inventando moda. Está comendo como gente já comeu, um ano inteiro, debaixo do olhar de médicos que esperavam o contrário.



**Primeiro come o que precisa. Depois
come o que gosta.**

A ORDEM É O PRATO INTEIRO



04

MÓDULO

A Transição

Os primeiros dias têm nome e têm jeito. Este módulo existe para você atravessar a virada sabendo exatamente o que o corpo está fazendo.



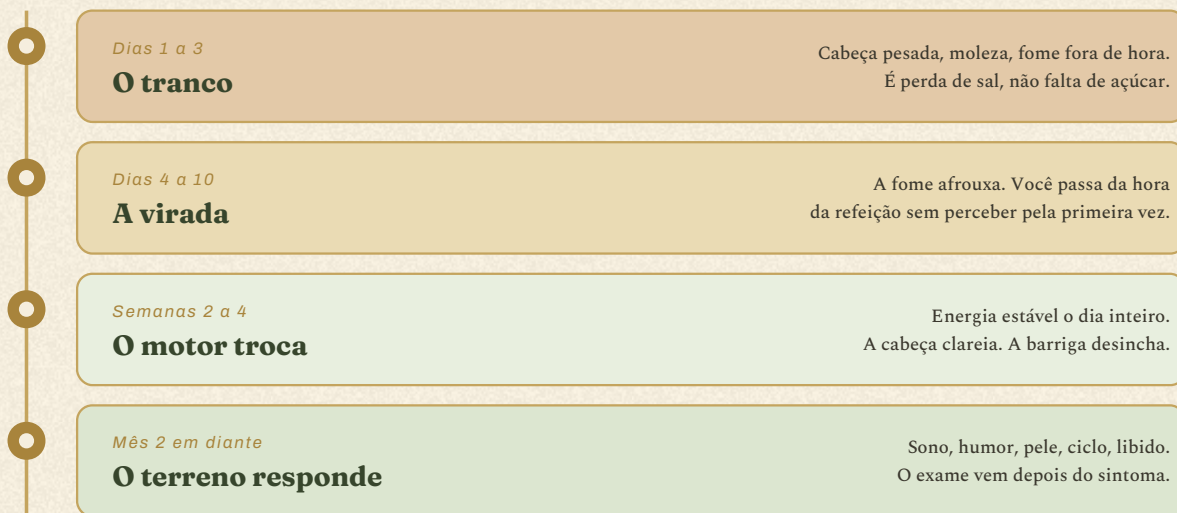
A virada do combustível

Durante anos o seu corpo viveu de açúcar: o combustível fácil, que queima rápido, acaba rápido e cobra de novo de duas em duas horas.

Quando você tira o açúcar e devolve a gordura, começa uma troca. O corpo reaprende a queimar a própria gordura, aquela reserva que ele guardou a vida inteira e quase nunca usou. É como uma casa que sempre viveu de salário apertado e descobre que tem uma poupança gorda no banco. No começo estranha. Depois nunca mais passa aperto.

Essa troca não é instantânea, e ninguém devia ser jogado nela sem aviso. Ela leva de duas a quatro semanas. Passada a virada, a energia para de oscilar, a fome se acalma sozinha e a cabeça clareia. O que você vai ler agora é o mapa desses dias, para que nenhum sintoma te pegue de surpresa e nenhum deles seja confundido com fracasso.

A LINHA DO TEMPO DA VIRADA



Ninguém atravessa isso em silêncio. Saber o nome do que está acontecendo é metade da travessia.

A gripe da virada

Nos primeiros dias é normal sentir um tranco. Isso tem nome: gripe da virada, ou gripe da adaptação. É passageiro, tem explicação e tem solução. Os sintomas comuns e o que cada um está dizendo:

SINTOMA	O QUE SIGNIFICA, E O QUE FAZER
Fraqueza e cansaço	São as suas mitocôndrias, o motor, aprendendo a rodar com o novo combustível. Melhora sozinho. Não force treino pesado nesses dias.
Tontura e dor de cabeça	É perda de eletrólito, não é falta de açúcar. Sal na língua e água viva por cima. Costuma passar em minutos.
Fome intensa fora de hora	Diminui em três a cinco dias, com a janela alimentar organizada e a primeira refeição feita direito, com gordura junto.
Irritabilidade e pavio curto	É a glicose oscilando enquanto o corpo se ajusta. Temporário, e melhora mais rápido com sal, sono e caldo.

Mau hálito, gosto metálico	São os corpos cetônicos: é a prova de que a queima de gordura começou. Some em uma a duas semanas.
Prisão de ventre	Quase sempre é falta de água e de sal, não falta de fibra. Água viva, sal, gordura boa e movimento resolvem a maioria dos casos.
Sono ruim nas primeiras noites	O cortisol está se reorganizando. Jantar mais cedo, luz baixa à noite e sol pela manhã acertam isso em poucos dias.

Repare no que nenhum desses sintomas é: nenhum deles é o corpo pedindo doce. É a troca de combustível acontecendo. Se o tranco veio, é sinal de que a virada começou. Atravesse esses poucos dias com sal, água e caldo, e do outro lado te espera uma energia que talvez você não sinta há anos.

O KIT DA TRAVESSIA

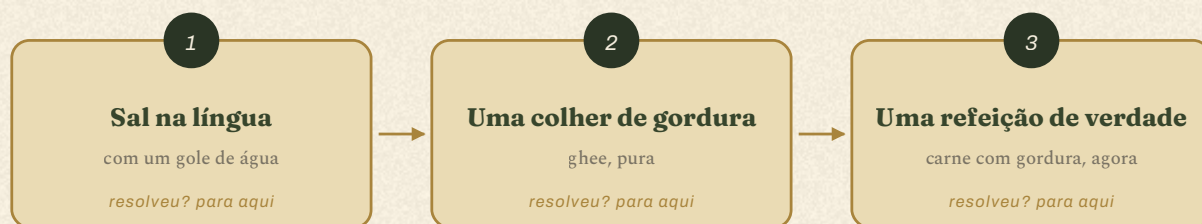
- Sal de verdade num pote pequeno de vidro, sempre à mão.
- Água viva, fresca do filtro, em copo de vidro.
- Caldo de ossos no congelador, em porções. É o socorro mais rápido que existe.
- Ovos cozidos e carne pronta na geladeira, para o dia que apertar.
- Dormir mais cedo nas duas primeiras semanas. O corpo está fazendo obra.

Hidratação e eletrólitos

A maior parte do mal-estar da transição, a dor de cabeça, a tontura, a fraqueza, não é falta de açúcar: é desidratação por perda de sais minerais. Sem carboidrato, o corpo solta sódio, e com o sódio vai a água. Antes era a insulina que segurava isso dentro de você. Agora é o sal.

Por isso a ordem de socorro é sempre a mesma: sintoma ruim, primeiro o sal, depois a água. E o caldo de ossos é o melhor repositores de eletrólito que existe na sua cozinha, muito melhor que qualquer pó de farmácia. Você aprende a fazer no próximo módulo.

BATEU FRAQUEZA, TONTURA, DOR DE CABEÇA OU VONTADE DE DOCE



E nunca, em nenhum dos três, açúcar.

Comer comida de verdade é sempre melhor do que quebrar com doce. Falhar na comida não é falhar no caminho.

Água viva

No tratamento você se sustenta muito de água e de sal, então vale falar sério sobre a água, porque não é qualquer água. E aqui vai a ideia que mais surpreende quem ouve pela primeira vez: a célula não bebe água, ela come água. Água é nutriente, não é só líquido.

A célula não bebe água, ela come água.

Água tem duas versões: viva e morta. Água viva é a que acabou de sair do filtro, cai no copo e você bebe ali, na hora. Leve, fresca, pronta para entrar. Existe até um jeito de dizer isso: ordenhar a água, tirar na hora igual leite fresco. Água morta é a que ficou parada, esquentou, passou a tarde no copo, dormiu na garrafa. Água de garrafão, parada há dias, já nasce morta.

E a pior de todas: água no plástico. Beber água de garrafa plástica é como beber refrigerante numa taça de cristal. O plástico vai soltando na água o que depois entra em você, e o corpo ainda gasta energia para desintoxicar daquilo.

O porquê importa. Água viva é leve, entra na célula e hidrata você por dentro, onde a sede de verdade mora. Água morta ficou pesada, não entra na célula, e o rim, para jogar fora esse excesso que virou só enchimento, leva junto os seus minerais. Você bebe litros e termina mais pobre de mineral do que começou. A conta nunca foi quanto você bebe: é o que você bebe, e com o que você bebe. A regra cabe em uma linha. Filtro na hora, copo de vidro, bebida fresca, e sal junto.

O detox de plástico

Aquele alerta da água no plástico vale para a casa inteira. O plástico não fica quieto: ele solta partículas minúsculas, o microplástico, e substâncias que imitam hormônio dentro do corpo, os disruptores endócrinos. Isso bagunça o terreno, mexe no seu hormônio e dá trabalho extra para o fígado, que gasta energia limpando o que nem devia ter entrado. E não adianta só evitar o micro-ondas: o calor acelera, mas o plástico solta frio também, pelo tempo de contato.

- Troque os potes de guardar comida por vidro ou inox.
- Não esquite nada no plástico, nunca. Nem no micro-ondas, nem pondo comida quente dentro de vasilha plástica.
- Largue a garrafa plástica. Beba em garrafa de vidro ou inox.

- Nada de chá pronto de caixinha ou garrafinha, industrializado, feito no plástico e cheio de conservante. Se quiser chá, faça o seu, de erva de verdade, sem açúcar.
- Com o tempo, vá trocando o que encosta na comida quente: a tábua, a colher, o copo.

Não precisa fazer tudo num dia. Mas comece hoje, porque o plástico é um dos venenos mais silenciosos e mais presentes da vida moderna.

O sal certo, e como comer sal

Na virada o corpo solta água, e com a água vai o sal. É daí que vêm a dor de cabeça, a moleza e aquela fome estranha que, na verdade, é sede de mineral. Essa conta se paga com sal, não com comida.

Mas tem sal e tem sal. O sal refinado de cozinha não serve: ele foi lavado, branqueado e secado em alta temperatura até sobrar quase só cloreto de sódio, com antiemético químico por cima. Virou tempero morto, sódio puro sem a companhia que a natureza tinha posto junto.

O melhor do mundo para o seu tratamento é o Real Salt, da Redmond. Ele vem de um antigo leito de mar em Utah, soterrado e protegido da poluição faz milhões de anos, e por isso quase não carrega o microplástico e o metal pesado que o sal de mar de hoje traz. E não é refinado: chega ao seu prato com mais de sessenta minerais traço que a natureza pôs ali, do potássio ao magnésio, incluindo um iodo natural, do jeito que o corpo sabe usar. Não é só sódio: é a orquestra inteira de minerais que faz o seu motor girar e segura a sua água dentro da célula.

O QUADRO DOS DOIS SAIS

- O sal do dia a dia: um sal integral acessível, tipo o de Mossoró ou o da BR Spices. É o sal da panela e da mesa da família: sem refinamento, com os minerais no lugar, num preço que deixa usar sem pena.
- O supersal: o Real Salt, da Redmond, no pote pequeno de vidro que anda com você. É o sal da água, da carne e da boca: o do seu tratamento e da sua reposição, com a orquestra inteira de minerais e zero refinamento.

Os dois são sal de verdade, e cada um tem o seu posto: um cozinha a casa, o outro paga o seu débito de mineral.

Na boca ou na água: o gesto é flexível

O jeito mais seguro é comer o sal, porque a água com sal tem um limite, e o limite é o sabor: você para de beber antes de chegar no tanto de sal que precisa. Mas ela não é proibida. Se para você o sal desce melhor diluído, ponha uma pitada na água e beba: o corpo recebe dos dois jeitos. O que não pode é o sal ficar de fora.

Põe o sal na língua, mistura na boca, e engole com um gole de água.

É assim que se come sal. Uma pontinha na ponta da língua, mais ou menos meia colherzinha de café, e a sua água viva por cima. Em poucos minutos o corpo se acerta: a fome passa, a dor de cabeça passa, a moleza passa. Sintoma é débito, e o sal paga à vista: por isso ele atende pelo apelido de pix metabólico. Pode repetir ao longo do dia sempre que o sintoma aparecer.

Um pote de vidro pequeno na bolsa resolve o dia inteiro. Sal sem umidificante. E com o tempo, mais sal na comida e menos sal na língua: o corpo pede muito nas primeiras semanas e depois estabiliza sozinho.

O CINTO DA MATURIDADE

Essas autorizações todas, o sal do sintoma, o sal do treino, o repetir sempre que precisar, têm um cinto de segurança. Com acompanhamento médico, o sal é livre: remédio, contexto e pressão conferidos, pode desbravar. Sem acompanhamento, a sugestão é mais enxuta: pitadas de sal antes de abrir a janela, na boca ou na água. O porquê é a mesma insulina de sempre: enquanto ela não está gerenciada, ela retém sódio, e sal em cima de sódio retido muda a conta. Desbravar no sal de verdade pede consulta. Sem medo do sal, e com incentivo: só que de cinto colocado.

QUANDO O SAL É A RESPOSTA

- Bateria fraca, tristeza sem motivo, aquela sensação de estar apagado.
- Tontura ao levantar ou no agachamento, treino sem força.
- A ressaca do dia seguinte, quando o carboidrato passou do ponto.
- A vontade que bate à noite, quando você chega em casa.
- Câibra na panturrilha, principalmente de madrugada.
- Retenção nas pernas. Água sozinha retém, água com sal circula.

O ritual da manhã

O dia começa antes do café, antes da primeira refeição. Começa na boca. Durante a noite, enquanto o corpo se limpa por dentro, a língua junta uma camada esbranquiçada: é resíduo, é o que o corpo empurrou para fora. Se você bebe água por cima dela, engole tudo de volta.

Por isso, ao acordar, a primeira coisa é raspar a língua. Use um raspador de cobre, da raiz para a ponta, algumas vezes, até limpar. De cobre, e não de plástico, porque o cobre tem ação antimicrobiana natural. Raspou, lavou o raspador, pronto. Deixe ele à vista na pia para não esquecer.

Depois vem o sal, na língua, com um gole de água por cima. E então a água: no mínimo seiscentos mililitros de água viva, fresca do filtro, em jejum. Se quiser, pode acompanhar de um chá sem açúcar, feito de erva de verdade.

Essa abertura reidrata o corpo depois da noite inteira sem beber, acorda o intestino e prepara o terreno para o dia inteiro. Raspar a língua, comer o sal e beber a água viva. É assim que o dia começa, todo dia, e leva menos de três minutos.

O CAFÉ NÃO ABRE O SEU DIA

Tomado ao acordar, ele sequestra justamente o momento em que você precisa acordar sem depender de nada externo. A prova é o fim de semana: no dia em que você não toma, o dia é ruim. Isso não é hormônio, é falta da droga. O painel inteiro do café cabe em três nuncas e um sim:

- **Nunca ao acordar:** o café liga a adrenalina, e o seu acordar tem que ser seu, não da droga.
- **Nunca antes do treino:** o café reduz a geração de ATP pela mitocôndria, e treino existe para gerar energia. Adrenalina nós não queremos: queremos ATP.
- **Nunca antes da carne:** café tira a fome de carne. Se você toma café antes da carne, você não quer mais comer carne, e perde a refeição que importava.
- **E o sim:** depois da carne, entre dez e quatorze horas. Primeiro você come o que precisa, depois desfruta. E o Super Café, que espera por você na cozinha, é a forma mais gostosa de desfrutar.

Como saber que está funcionando

A balança é o pior termômetro que existe, e é o único que quase todo mundo usa. Ela mede peso, não mede terreno, e nas primeiras semanas ela mente das duas formas: às vezes desce por água, às vezes trava enquanto você troca gordura por músculo. O que você deve observar é outra coisa, e ela aparece antes.

O QUE OBSERVAR

O QUE SIGNIFICA

Você passou da hora da refeição e não percebeu	É o primeiro sinal, e costuma ser o mais precoce de todos. O corpo achou a poupança e parou de te cobrar de duas em duas horas.
A energia parou de despencar à tarde	Acabou a montanha-russa da glicose. Esse é o sinal de que a flexibilidade metabólica voltou.
A cabeça clareou, a memória melhorou	O cérebro é feito de gordura e adora corpo cetônico. Costuma vir junto com a estabilidade da energia.
A roupa está mais folgada e o peso não mudou	Você está trocando gordura por músculo. É o melhor cenário possível, e é exatamente o que a balança não sabe ler.
A barriga desinchou e o intestino regularizou	Saiu o que inflamava. Costuma ser a primeira coisa que a família comenta.
O sono ficou mais profundo	O cortisol se reorganizou. Sono bom é hormônio bom, e é onde a reconstrução acontece de verdade.
A pele, o cabelo e a unha mudaram	Sinal tardio e muito confiável. Eles são os últimos da fila e só melhoram quando sobra matéria-prima.
A vontade de doce sumiu sem esforço	O sinal mais bonito. Você não venceu a vontade na força de vontade: você tirou a causa dela.

UMA ORDEM QUE QUASE TODO MUNDO INVERTE

O exame vem depois do sintoma, não antes. Não peça sangue todo mês para provar o que o seu corpo já está te contando de graça, todo dia, em como você acorda, come, dorme e trabalha. Sintoma é dado clínico, e é o dado que chega primeiro.

O escorregão não é o fim

Vai acontecer. Um aniversário, uma viagem, um dia ruim. O erro não é escorregar: o erro é transformar um escorregão em uma semana. Quem trata isso como fracasso moral abandona o processo inteiro por causa de uma noite, e é aí que se perde o que já foi construído.

O caminho de volta é curto e é sempre o mesmo. No dia seguinte: sal, água viva, caldo, primeira refeição de carne com gordura, e a janela alimentar de volta ao lugar. Sem punição, sem compensar pulando comida, sem treino de castigo. Em vinte e quatro horas você está de volta no trilho, e o corpo esquece.

Um dia fora não desfaz um mês dentro. O que desfaz é desistir por causa dele.

Em casa × fora de casa

Antes de fechar este módulo, a regra de bolso para viver no mundo real, porque você vai jantar fora, viajar e almoçar na casa dos outros. Dentro da sua casa o jogo é inteiro. Fora dela, o jogo é escolher o melhor que a mesa oferece.

EM CASA

- Zero glúten.
- Zero leite: dentro de casa não tem por quê.
- Tudo com ghee, sem exceção.
- Quer bolo, pizza, massa? Faz em casa, come em casa.

FORA DE CASA

- Escolha o que não tem glúten.
- Laticínio, se não der para fugir: o molho que veio com creme de leite, a manteiga do restaurante. Paciência, vai comer.
- Glúten, nunca, em lugar nenhum: não tem dose segura.

O porquê da paciência com um e da linha dura com o outro: contra o leite o seu corpo ainda se defende. O glúten acaba com a defesa. Por isso o laticínio fora de casa se tolera, e o glúten não se negocia em lugar nenhum.

05

MÓDULO

A Cozinha

Aqui a teoria vira comida. As receitas que sustentam tudo, o fogo certo para cada gordura, e o que trazer da feira.



Comida de verdade tem poucos ingredientes e quase nenhum rótulo: carne, ovo, sal e gordura boa. O resto é tempero e jeito.

Comece por duas receitas que são a base de tudo, e por isso são obrigatórias: a sua manteiga ghee caseira e o seu caldo de ossos. Faça as duas na primeira semana. Da ghee nascem as variações da casa, a dourada, a temperada e o Super Café, e com as duas na geladeira todo o resto da sua cozinha fica fácil, gostoso e barato.

O fogo e a gordura certa

Escolher a gordura certa é metade da cozinha, e o critério não é sabor: é temperatura. Gordura fora do fogo dela oxida, e gordura oxidada é o oposto do que você veio buscar aqui. Este quadro resolve a dúvida de uma vez.

O FOGO E A GORDURA

Fogo alto <i>selar, fritar, brasa</i>	● Ghee ● Sebo bovino ● Tutano
Fogo médio <i>refogar, dourar</i>	● Ghee ● Gordura da própria carne
Fogo baixo <i>cozinhar devagar</i>	● Ghee ● Gordura do caldo
Sem fogo <i>só cru, no prato pronto</i>	● Azeite extra virgem
Nunca <i>não é gordura de tratamento</i>	● Óleo de soja, canola, girassol, milho ● Margarina e creme vegetal ● Óleo de coco, na panela

A gordura certa para o fogo certo. Errar isso é transformar comida boa em comida oxidada.

Três observações que valem repetir. A manteiga não aparece no quadro porque na cozinha da casa ela não é gordura de panela: é matéria-prima. Ela entra como o começo da ghee, e é a ghee que vai ao fogo. O azeite extra virgem é excelente e é comida de verdade, mas o lugar dele é cru, no prato já pronto, nunca na frigideira. E o óleo de coco, apesar da fama, continua sendo gordura de planta: não é ele que sustenta a sua cozinha. Quem sustenta é a gordura animal.

E uma distinção que evita confusão: o que sai é o óleo de coco na panela. O leite e o creme de coco são outra coisa. Entram em quantidade pequena, dentro de uma receita, no lugar do laticínio. Continuam sendo recurso pontual, nunca base.

Manteiga ghee, o ouro da casa

Cerca de 800 ml de ghee a partir de 1 quilo de manteiga

FOGO	TEMPO	DURA	DIFICULDADE
Baixo	25 a 40 min	Meses, na geladeira	Fácil

É manteiga clarificada, a primeira coisa que você aprende a fazer: o fogo torra e separa, saem o leite, a lactose e a caseína, e sobra a gordura pura e dourada, que aguenta fogo alto sem oxidar. Pode usar à vontade, para tudo.

INGREDIENTES

- Manteiga extra sem sal: 1 kg. A extra é a mais gorda das manteigas e a que rende a ghee certa. Não economize aqui.
- Uma panela de fundo grosso, de inox ou ferro. Nunca antiaderente.
- Um coador de inox, um coador de café de pano, ou um pano limpo.
- Um ou dois vidros bem secos, com tampa, para guardar.

PASSO A PASSO

- Derreta em fogo baixo**
Corte a manteiga em cubos e leve à panela em fogo baixo, sem mexer. O borbulhar é a água e o leite se separando da gordura. Pressa é o único jeito de estragar essa receita.
- Espere a primeira espuma**
Nos primeiros minutos sobe uma espuma branca e grossa. Não tire ainda: ela vai afinar sozinha conforme a água evapora.
- Ouça a panela**
Enquanto tem água, a panela chia. Quando o chiado vira um crepitar fino, a água acabou e começou a reta final. Ouvir é mais confiável que olhar o relógio.
- Olhe o fundo, não a superfície**
Os sólidos do leite descem e douram no fundo. Caramelo claro embaixo e líquido dourado e transparente em cima: está pronta. Passou disso, queima e amarga.
- Desligue e descanse**
Tire do fogo e deixe cinco minutos parada. Os sólidos assentam melhor e o coar fica muito mais limpo.
- Coe e guarde**
Coe direto no vidro, ainda quente e líquida. Tampe só depois de esfriar por completo, senão a condensação volta para dentro e tira a durabilidade. E o fundo da panela não se joga fora: aquele caramelo dourado é delicioso, raspe sobre uma carne ou um ovo no mesmo dia.

DICAS DO CHEF

- Como saber que deu certo: fria, ela fica firme, amarelo-ouro e com um perfume adocicado, quase de caramelo. Clara demais e sem perfume, faltou tempo. Escura e amarga, passou.
- Por que quem não tolera leite tolera a ghee: o fogo separa e o coador tira. Saem a água, a lactose e a caseína, e sobra a gordura pura.
- Conservação e economia: geladeira, sempre. A embalagem da pronta até diz que aguenta fora, e no nosso calor quem garante é a geladeira: vidro fechado, colher sempre seca, e ela dura meses. E sai por metade do preço da pronta, melhor que ela. Se achar manteiga de leite de capim, use: o sabor é outro patamar.

O RÓTULO DA MANTEIGA DE PARTIDA

- **Extra:** é a categoria mais gorda das manteigas, e a única que rende a ghee certa.
- **Sem sal:** o sal da manteiga é cloreto de sódio, e ele não evapora com a água: fica na panela e concentra.
- **O ingrediente:** creme de leite, e mais nada. Se o rótulo lista mais coisa, não é a manteiga desta receita.

A variante dourada

A ghee dourada é a mesma receita levada até o fim: você parte da manteiga e, em vez de desligar no caramelo claro, deixa dourar antes de coar, prestando atenção o tempo inteiro para não queimar. Os sólidos tostam dentro e perfumam a gordura inteira. Só respeite o posto dela: como o ponto já vem adiantado, ela queima fácil, e por isso não é gordura de panela. É gordura de massa e de colher, para as receitas e para comer pura, que é onde ela brilha.

Ghee temperada, a maionese da casa

Cerca de 2 xícaras, testada e aprovada na cozinha da casa

FOGO	TEMPO	GUARDA	DIFICULDADE
Baixo	25 a 35 min	Vidro, na geladeira	Fácil

É a maionese da casa: a ghee que virou molho, cem por cento ghee.

INGREDIENTES

- Ghee: 1 xícara, e mais um fundo de panela para a cebola.
- Cebola: 2 médias, cortadas em meia-lua.
- Alho: 3 a 4 dentes, amassados.
- Sal, ervas e especiarias: à vontade, do seu jeito.

PASSO A PASSO

1 Caramelize a cebola na ghee

As duas cebolas em meia-lua, num fundo de ghee, fogo baixo, vinte a trinta minutos, até macias, doces e douradas. Pressa aqui rouba o sabor.

2 O alho entra no fim

Nos minutos finais, os dentes amassados: só perfumar, sem queimar.

3 Bata com a ghee

Junte mais uma xícara de ghee e processe até a textura arear e a cor clarear: esse é o ponto.

4 Vidro na geladeira

Use direto de lá: na carne, no purê e onde você quiser.

DICAS DO CHEF

- Categoria própria: sal, ervas e especiarias à vontade, e cada combinação vira uma versão nova. A da casa é esta; a sua, você inventa.
- O purê meio a meio: metade purê (batata, abóbora ou um tubérculo cozido em água, preferindo os tubérculos), metade ghee temperada. Amasse e sirva. Entra como todo carboidrato da casa: depois da carne, e quanto menos, melhor.
- A regra da casa: use com criatividade e sem moderação.

Caldo de ossos

Cerca de 3 litros de caldo concentrado

FOGO

TEMPO

RENDE

DIFICULDADE

Pressão, baixo

4 a 7 horas

10 a 12 porções

Fácil

Ele entrega colágeno, glicina, prolina e minerais. Repara a parede do intestino, fortalece as articulações e melhora a pele. É o melhor repositor de eletrólito que existe na sua cozinha, e a entrada que prepara toda primeira refeição.

INGREDIENTES

- Mocotó: no máximo um terço dos ossos. É ele que dá a gelatina.
- Tutano em rodela e ossos: o restante da conta, dois terços ou mais. São eles que dão a gordura e o corpo. Juntos, os ossos ocupam mais ou menos metade da panela.
- Pé de galinha caipira: um punhado, opcional, e é o que dá mais colágeno.
- Água filtrada o suficiente para cobrir.
- Sal integral: 1 colher de sopa cheia.
- Vinagre de maçã orgânico: 1 fio, cerca de 1 colher de sopa.

PASSO A PASSO

- Lave e arrume os ossos**
Lave em água corrente e acomode na panela de pressão, os maiores embaixo. Para um caldo mais escuro e de sabor mais fundo, doure os ossos antes numa frigideira com ghee, ou no forno alto por vinte minutos. Vale muito a pena.
- Cubra com água gelada e vinagre**
Cubra os ossos com água filtrada gelada, sem passar de dois terços da panela, e ponha o fio de vinagre. O vinagre é o que puxa o mineral de dentro do osso, e você não sente o sabor dele no fim.
- Descanse alguns minutos, depois o sal**
Antes de ligar o fogo, deixe os ossos descansarem alguns minutos nessa água gelada com vinagre. Esse tempo parado é o que começa a soltar o mineral, e quase todo mundo pula. Só então ponha o sal.
- Pressão, e tempo**
Tampe, leve ao fogo alto até pegar pressão e então abaixe para o mínimo que mantém a panela chiando de leve. Quatro horas já é um caldo ótimo. Seis a sete horas é um caldo maravilhoso: quanto mais tempo, mais colágeno sai do osso.
- Coe ainda quente**
Espere a pressão sair sozinha e coe numa peneira grande, de uma vez só, com os ossos inteiros dentro. Peneira grande evita a bagunça de coar em partes.
- Separe a gordura do colágeno**
Leve à geladeira. Em algumas horas a gordura sobe e endurece por cima, e o colágeno firma embaixo, com cara de gelatina. Guarde a gordura de cima num vidro: é gordura de cozinhar, e das melhores.
- Corte e congele em porções**
Corte o colágeno firme em blocos e congele em porções do tamanho de uma xícara. Assim você tira uma por vez, sem descongelar tudo.

DICAS DO CHEF

- **Quando tomar:** está no módulo 3, e vale repetir em uma linha. Quente, sozinho e com sal, antes da primeira refeição, e de novo à noite se bater vontade de comer.
- **Caldo neutro de propósito:** na panela vão só o sal e o vinagre, sem cebola, sem alho, sem erva. O sabor entra na hora de usar, não na hora de fazer, e é isso que deixa o mesmo caldo servir a semana inteira.
- **Use com criatividade:** misture uma porção no caldo de feijão quente, ou vire sopa, com legumes e a carne que tiver. O caldo neutro aceita tudo.
- **Ponto certo:** frio, ele tem que tremer como gelatina. Se ficou líquido, faltou osso com colágeno, faltou tempo, ou sobrou água. Na próxima, mais mocotó e menos água.
- **Se você não gosta:** quase sempre é jeito de fazer, não é o caldo. Concentre mais, salgue melhor, doure os ossos antes. E há outras formas de tomar: como base para cozinhar a carne, para encorpar qualquer receita, como molho reduzido, ou batido com cacau cem por cento e leite de coco, virando um chocolate quente.
- **A carne que sobrou no osso** não se joga fora. Desfie, tempere e volte à frigideira com um pouco da própria gordura do caldo.
- **Conservação:** 5 dias na geladeira, 3 meses congelado.

O Super Café

1 caneca grande e cremosa

BASE	TEMPO	HORA	DIFICULDADE
Café recém-passado	5 min	Das 10h às 14h	Fácil

A forma mais gostosa de desfrutar do café, dentro da regra dele: sempre dentro da janela, depois da carne, entre dez e quatorze horas. O Super Café é comida, não é jejum.

INGREDIENTES

- Café bem quente, de qualidade: 1 caneca.
- Gemas de ovo caipira: 1 a 5, a gosto.
- Ghee: à vontade.
- Canela de boa qualidade: uma pitada generosa.
- Um mixer de mão. O baratinho resolve.

PASSO A PASSO

- 1 Faça o café bem quente**
O calor não é detalhe: é ele que sela a gema e derrete a ghee. Café morno não faz Super Café. Ele só funciona quente.
- 2 Junte as gemas, a ghee e a canela**
De uma a cinco gemas, a gosto, a ghee com generosidade e a canela por cima, tudo direto na caneca.
- 3 Bata no mixer**
Segundos de mixer e ele cresce, espuma e encorpa, com cara e corpo de cappuccino. Beba quente.

DICAS DO CHEF

- A regulação da casa: quanto mais ghee, mais leitoso. Quanto mais gema, mais cremoso. Vá calibrando até achar a sua caneca.
- A exigência da gema: ovo caipira fresco, de procedência que você conhece, melhor ainda se for de capoeira. O café quente sela a gema, e a gema caipira tem nutriente de verdade: a do ovo comum é pobre, e não paga a receita.
- O kit da copa do trabalho: um mixer baratinho na gaveta, ovos caipiras e a ghee no vidro. O Super Café sai em qualquer copa.

Gordura como comida

Fica registrado o costume que atravessa todas essas receitas: a ghee não é só gordura de cozinhar, é comida. Pura, na colher, ou derretida por cima do prato pronto, temperada ou não. Pelo sabor, para fechar a conta da gordura do dia, ou simplesmente quando bate vontade. Vale para todo mundo.

A receita-bônus da casa

Antes dela, a doutrina, para ninguém se confundir: bolo é glicose. É carboidrato, da mesma família do pão e do açúcar, e ser sem glúten e com ghee não muda a família. Ele entra pela ordem e pela escolha: no fim da refeição, dentro da janela, no dia em que você decidiu que era dia de bolo. É por isso que ele é bônus, e não base.

Bolo fofinho sem glúten

A base neutra da casa · 10 a 12 fatias · forma de bolo inglês de 12 x 25 x 5 cm

FORNO	TEMPO DE FORNO	PREPARO	DIFICULDADE
180 °C	40 a 50 min	30 a 40 min	Fácil

A receita oficial da cozinha da casa, com a ghee cremeando no lugar da manteiga. Bem feito, no fim da refeição, e com data marcada.

INGREDIENTES

- Ghee em temperatura ambiente: 1/2 xícara (120 ml · 113 g). Ela cremeia igualzinho à manteiga.
- Leite vegetal da sua preferência: 1/2 xícara (120 ml).
- Suco de limão ou vinagre de maçã: 1 colher de sopa (15 ml).
- 2 ovos caipiras (aproximadamente 100 g sem casca).
- Extrato natural de baunilha: 1 colher de chá (5 ml).
- Mix de farinha sem glúten pronto, com selo: 1 xícara mais 1 colher de sopa (255 ml · 150 g).
- Fermento químico em pó: 1/2 colher de chá (2,5 ml · 2 g).
- Bicarbonato de sódio: 1/4 de colher de chá (1,25 ml · 1 g).
- Sal integral: 1 pitada.

ESCOLHA UM DOS ADOÇANTES NATURAIS

- Açúcar cristal orgânico: 3/4 de xícara (180 ml · 150 g), mais 1 colher de chá para polvilhar.
- Mel puro: 1/2 xícara (120 ml · 170 g), reduzindo o leite vegetal para 6 colheres de sopa (90 ml).
- Tâmaras sem caroço: 9 unidades (cerca de 150 g), de molho em água quente por 10 minutos e batidas em pasta lisa.

PASSO A PASSO

- 1 Prepare o leite vegetal**
Misture o leite vegetal com o suco de limão ou o vinagre e deixe descansar dez minutos. Ele talha de leve e engrossa, e é isso que você quer: essa acidez reage com o bicarbonato, dá crescimento e deixa o miolo macio.
- 2 Forno e forma**
Pré-aqueça o forno a 180 °C por quinze minutos. Se for usar mel, 170 °C, porque o mel doura mais rápido. Unte a forma com ghee, polvilhe um pouco do mix e forre com papel manteiga, deixando sobrar nas laterais.
- 3 Cremeie a ghee com o adoçante**
Amasse a ghee em temperatura ambiente com a espátula até ficar cremosa e junte o açúcar, o mel ou a pasta de tâmaras, até formar um creme claro e homogêneo. É dessa cremagem que vem a leveza do bolo, e a ghee cremeia igualzinho.
- 4 Ovos, leite e baunilha**
Acrescente os ovos e bata com energia até a mistura clarear. Depois incorpore o leite vegetal reservado e a baunilha, misturando delicadamente.

5 Secos peneirados

Misture o mix com o fermento, o bicarbonato e o sal, peneire tudo sobre o creme e misture de baixo para cima, só até a farinha desaparecer. Mexer demais deixa o bolo pesado.

6 Deixe a massa descansar

Dez minutos parada antes de ir para a forma. É o tempo de o mix hidratar, e é o que garante o miolo sedoso em vez de arenoso.

7 Asse

Transfira para a forma, alise e polvilhe a colher de chá de açúcar, se estiver usando. Asse por quarenta a cinquenta minutos, até dourar e o palito sair limpo, sem abrir o forno nos primeiros vinte e cinco minutos.

8 Descanse e finalize

Dez minutos na forma antes de desenformar. Se quiser a calda, regue o bolo ainda morno e deixe escorrer pelas laterais.

DICAS DO CHEF

- Esta é a base neutra da casa: ela vira o bolo que você quiser, e é por isso que está aqui.
- Frutas frescas ou congeladas: até 1 e 1/2 xícara (360 ml · 170 g) de manga em cubos, banana em rodela, maçã picada ou frutas vermelhas. Polvilhe 1 colher de sopa do mix sobre as frutas antes de misturar: é isso que impede que elas afundem. As congeladas vão direto, sem descongelar. E banana com canela é o bolo de banana da casa.
- Raspas de cítricos: as raspas de 1 limão, 1 laranja ou 1 tangerina entram no passo do leite vegetal e perfumam o bolo inteiro.
- Qual leite vegetal: o de coco deixa o miolo mais cremoso, por terem mais gordura. O de arroz e o de aveia são os mais neutros. E não pule o descanso com o limão: sem essa acidez o bicarbonato não trabalha direito e o bolo cresce menos.
- A calda de limão, opcional: 12 xícara (100 g) de açúcar orgânico batido no processador até virar pó, ou 14 de xícara (85 g) de mel puro, misturado com 2 colheres de sopa (30 ml) de suco de limão até ficar liso.
- Conservação: 3 dias em pote fechado fora da geladeira, ou 5 dias na geladeira. Com frutas frescas na massa, prefira sempre a geladeira.

O mix de farinha da casa e o caderno completo de doces e massas moram no livro de receitas da cozinha, que vem aí. E o pão de queijo da casa chega com ele.

A sua cozinha: com o que preparar

Comida de verdade também pede utensílio de verdade. Não adianta acertar o alimento e cozinhar num material que solta veneno no calor.

As panelas

Fuja da panela antiaderente, a de teflon. O teflon é um plástico, o PTFE, e no calor do fogão ele começa a se degradar e a soltar fumaça e partícula tóxica na comida e no ar. Passou dos duzentos e sessenta graus, e o fogão passa fácil, ele libera os tais PFAS, da família dos químicos eternos, que o corpo não consegue eliminar e vão se acumulando no seu terreno. A de alumínio também sai. As que duram a vida toda:

- Ferro fundido: a melhor para selar carne, e de quebra solta um pouco de ferro para o alimento. Curada com gordura, dura gerações.
- Aço inox de boa qualidade: versátil, para o dia a dia e para o caldo.

- **Panela de barro ou de cerâmica atóxica:** ótima para o cozido lento. Confira se o fabricante garante livre de chumbo, cádmio e antiaderente químico. Se não informa, não compre.
- **Vidro:** para o forno e para guardar.

A água e o filtro

Aqui mora um erro comum. A pessoa compra um filtro, encaixa e acha que resolveu para sempre. O refil que vem de fábrica costuma ser o mais básico que existe, segura pouca coisa, e quase ninguém troca na hora certa. Filtro com refil velho é pior que a torneira: ele devolve na sua água tudo o que já tinha juntado.

A marca importa menos que entender o que o seu filtro tira e manter o refil em dia. Os tipos principais: o de vela ou de barro, simples e barato, que segura sujeira e parte do cloro; o de carvão ativado, que tira cloro, cheiro e boa parte dos resíduos químicos; e a osmose reversa, o mais completo, que tira até metal pesado e microplástico. Seja qual for, troque o refil pelo melhor que couber no bolso, e anote a data da próxima troca. Filtro só é filtro com o refil em dia.

O raspador de cobre

Aquele da rotina da manhã. Qualquer raspador de cobre serve, não precisa de marca. O cobre é a escolha porque tem ação antimicrobiana natural. Deixe o seu à vista na pia, porque o que se vê é o que se faz.

A feira modelo

Sem quantidades fixas: você ajusta pelo número de pessoas e pelo bolso. O que importa é a lista não mudar.

NO AÇOUGUE

- **Cortes gordos:** fraldinha, cupim, costela, picanha, contrafilé e maminha.
- **Cortes de panela:** rabada, ossobuco, músculo, costela e peito bovino.
- **Visceras:** fígado, coração, rim, moela, língua e coração de frango.
- **Ossos:** tutano em rodela e mocotó.
- **Aves:** coxa e sobrecoxa, com pele.
- **Peixes:** salmão, sardinha e cavala.
- **Embutidos artesanais:** bacon e presunto de Parma, sem açúcar e sem nitrito.

Os essenciais da despensa

Ovos caipiras. Manteiga extra sem sal, para fazer a ghee. Azeite extra virgem, só para o cru. Sardinha e atum em lata, em água ou azeite. Sal integral de verdade, o Real Salt para o tratamento e o de Mossoró para o dia a dia. Vinagre de maçã orgânico. Queijos curados. Cacau cem por cento. Café de qualidade. Chás puros e naturais.

Os carboidratos, sempre de raiz e sempre como complemento: macaxeira, batata-doce, inhame e cará. Arroz, só o branco e pouco, se for usar.

PARA EMERGÊNCIA, TENHA SEMPRE À MÃO

Torresmo, carne seca ou charque, ovos cozidos, queijo curado e sardinha em lata. É o que te segura para você nunca cair na besteira por falta de opção.

Economia

Comer assim é mais barato do que parece, e quase sempre mais barato do que você gastava antes, contando a besteira, o lanche da rua e a farmácia. A regra é simples: o barato do açougue costuma ser o mais nobre da vitrine.

O BARATO QUE É NOBRE

O QUE FAZER COM ELE

Ossobuco e músculo	Pressão por uma hora com sal e alho. O osso solta tutano e o caldo já vem junto.
Rabada	Cozido lento, com a gordura toda. Um dos pratos mais nutritivos que existem, e um dos mais baratos.
Peito bovino	Forno baixo por horas, embrulhado. Desfia sozinho e rende a semana.
Costela	Assada devagar ou na pressão. Gordura, osso e carne no mesmo corte.
Fígado e coração	Os alimentos mais nutritivos do açougue, e quase sempre os mais baratos da vitrine.
Ossos e mocotó	Muitas vezes de graça. Viram o seu caldo, que vale mais que suplemento.
Ovos caipiras	A proteína completa mais barata que existe. Nunca deixe faltar.

Some a isso a ghee caseira, que sai pela metade do preço da pronta, e o caldo, que nasce do que ia para o lixo. A cozinha começa a jogar a seu favor.

Quando a receita vem de fora

Você vai encontrar receita em todo lugar: da sua mãe, da internet, do grupo da família. Não precisa de tabela de conversão nem de ingrediente que ninguém acha. Precisa de três trocas.

Adaptar receita virou uma indústria complicada, cheia de farinha exótica, goma com nome estranho e medida convertida em grama. Não é assim que funciona na prática. Quase toda receita que aparece na sua frente se resolve com três trocas simples, e o que sobra é ponto de massa, que se aprende fazendo, não lendo.

As três trocas

- 1 Farinha de trigo sai, farinha sem glúten entra. Na mesma medida. Use um mix pronto de mercado, que já vem equilibrado. Não invente mistura em casa.
- 2 Óleo vegetal, margarina e óleo de coco saem, manteiga clarificada entra. A ghee, na mesma medida, tanto no salgado quanto no doce. Ela cremeia como a manteiga e não pede ajuste nenhum de técnica.
- 3 Leite e derivados saem. Onde a receita pedir leite, use um leite vegetal simples. Onde pedir creme, use creme de coco. Onde pedir manteiga, ghee.

Três trocas resolvem quase tudo. O resto é ponto de massa.

É isso. Não existe quarta troca obrigatória. Se a receita tiver caldo em cubo, troque pelo seu caldo de ossos. Se tiver maionese de pote, faça a sua com gema e azeite. E se ela tiver uma lista de dez ingredientes que você não reconhece, o melhor a fazer não é adaptar: é escolher outra receita.

E o açúcar

Se tudo vira açúcar dentro do corpo, e vira mesmo, então o açúcar não é droga: é combustível. Ele custa, se rationa, vem no fim da refeição e nunca sozinho. Isso não é liberação, é administração.

Açúcar se gerencia: fonte, ordem e quantidade. Droga se tira, sem meio-termo.

Na receita, use o menos que der, e que seja açúcar orgânico. E fica o aviso: mascavo e demerara não são metabolicamente melhores que o cristal, porque os três são a mesma coisa para o seu corpo. A palavra que carrega o peso é orgânico, e ela não é sobre metabolismo: é sobre cana sem veneno e sem os resíduos do refino.

E agora a parte que quase ninguém quer ouvir. O adoçante artificial não dá pico de glicose, e é isso que engana. Ele aciona a insulina do mesmo jeito e ainda mexe em quem mora dentro do seu intestino. E tem uma diferença cruel em relação ao açúcar: o mal-estar do açúcar você paga com sal, com jejum e com a ordem certa no dia seguinte. A conta do adoçante o sal não paga.

Se for para usar um adoçante, o único que fica de pé é a estévia, e mesmo ela com uma condição que quase ninguém cumpre: tem que ser a estévia pura em pó, sem maltodextrina e sem eritritol na composição. Leia o rótulo, porque quase toda estévia de supermercado é eritritol com um pouquinho de estévia dentro.

NUNCA, EM NENHUMA RECEITA

Xilitol, eritritol, sucralose, aspartame, sacarina, ciclamato e qualquer combinação deles. Fora do cerco, sem exceção, mesmo que a etiqueta diga natural, mesmo que diga zero caloria, mesmo que venha da folha da estêvia depois de passar por sete etapas de laboratório.

O que muda no jeito de fazer

Trocar o ingrediente muda o comportamento da massa. Três observações resolvem quase tudo.

- Massa sem glúten precisa de um tempo parada antes do forno. Ela hidrata devagar, e essa espera é o que tira a textura arenosa.
- Cada marca de farinha bebe uma quantidade diferente de líquido. Vá pelo ponto que a receita descreve, não pelo número que ela dá.
- Gordura derretida entra morna, nunca fervendo, senão ela cozinha o ovo antes da hora e a massa perde leveza.

Ler o rótulo: os nomes disfarçados

O rótulo raramente escreve glúten, caseína ou óleo vegetal com todas as letras. Ele escreve outra coisa, e é assim que essas três entram na sua casa.

- **Glúten:** trigo, triticum, semolina, sêmola, farinha enriquecida, malte, extrato de malte, cevada, centeio, aveia sem selo. Atalho: toda embalagem traz, por lei e em destaque, contém glúten ou não contém glúten.
- **Leite:** caseína, caseinato, soro de leite, whey, sólidos lácteos, leite em pó, creme de leite em pó, queijo em pó. Atenção: o whey vem do mesmo leite, e o concentrado costuma trazer caseína junto.
- **Óleo vegetal:** gordura vegetal, gordura hydrogenada, óleo de palma, canola, soja, milho, girassol, algodão, margarina, creme vegetal.
- **Açúcar:** xarope de milho, xarope de glicose, dextrose, maltodextrina, maltose, frutose, açúcar invertido, suco de cana evaporado.

A REGRA DE BOLSO DO SUPERMERCADO

Quanto mais longa a lista de ingredientes, menos comida ela descreve. Produto de verdade tem lista curta, com nomes que a sua avó reconheceria. E cuidado com a maior armadilha do mercado: light, diet, zero, fit. Quase sempre o que tiraram de um lado devolveram do outro, em amido, adoçante e óleo vegetal.

Quando não vale a pena adaptar

Existe um grupo pequeno de receitas em que o glúten não é ingrediente, é arquitetura: pão francês, croissant, massa folhada, macarrão italiano. A versão sem glúten não é adaptação, é outra comida com o mesmo nome. Pode ficar boa, mas não vai ficar igual.

Se ao tirar o glúten a receita perde a identidade, não adapte: substitua o momento.

E uma última palavra, para ficar claro. Isto aqui é ferramenta, não é o centro. Ninguém me procura para aprender a comer doce. O que sustenta o seu resultado continua sendo o que está nos módulos anteriores: a carne, a gordura, a ordem do prato e a janela. O doce, quando entrar, entra assim: bem feito, no fim da refeição, e com data marcada.

06

MÓDULO

A Casa Limpa

O terreno não é só comida: é o que a casa respira, esquentando e veste. Um passo por vez, sem medo, no ritmo da sua casa.



Você arrumou o prato. Agora olha a casa em volta dele: a água, a panela, o banheiro, a roupa. É o mesmo terreno, só que fora da mesa.

A lógica é a que você já conhece. O corpo conversa com tudo o que encosta nele, e a casa encosta o dia inteiro: a água que você bebe, a panela que esquenta a comida, o que você passa na pele de manhã, o tecido que passa horas colado no corpo. Nada aqui é motivo pra pânico, e este módulo não é uma lista de medo. É o contrário: é a parte do tratamento que se resolve com uma troca de cada vez, e cada troca, uma vez feita, fica pronta pra sempre.

Comece pelos dois grandes. O resto vem depois, no seu ritmo.

Os dois primeiros: o filtro e a panela

O filtro de água

A melhor água da casa é a que sai do filtro na hora e é bebida na hora: água viva, leve, que entra na célula. Água parada na garrafa plástica é outra coisa: quanto mais tempo fica ali, mais plástico carrega junto. Plástico não guarda água, ele assina a água.

A troca custa pouco e rende todo dia: um bom filtro na cozinha, copo de vidro, jarra de barro ou garrafa de inox, e o hábito de encher o copo na hora de beber, não a garrafa da tarde.

A panela

A panela da casa é de aço inox ou de ferro. As duas aguentam o fogo a vida inteira, e a de ferro ainda vira herança. A antiaderente riscada, aquela que já solta o fundo escuro na comida, não volta ao fogo nunca: o risco é o revestimento saindo do lugar dele e indo parar no seu ovo. Se a sua ainda está lisa, use enquanto planeja a troca. Quando trocar, troca de categoria.

Depois, uma troca por vez

O plástico e o calor

A regra do plástico é uma só: plástico nunca esquenta com comida. A marmita com tampa no micro-ondas, a garrafinha que ferveu no porta-malas, o garrafão parado semanas no canto quente da cozinha: calor e tempo de contato são o que faz o plástico passar pra comida. Esquentou, é vidro, cerâmica ou inox.

E três números pra você guardar:

- 1 93 por cento das garrafas de água testadas tinham microplástico dentro.
- 2 77 por cento das pessoas testadas tinham plástico circulando no sangue.
- 3 Quem bebe só de garrafa plástica engole cerca de 90 mil partículas por ano. Quem bebe do filtro cai pra perto de 4 mil: vinte vezes menos, com a mesma sede.

Não precisa decorar os números. A troca do filtro e do vidro resolve os três de uma vez.

O banheiro de todo dia

O que você passa na pele todo dia também conversa com o terreno, porque a pele não é embalagem, é porta. Os três do banheiro que valem o olhar: o desodorante com alumínio, o creme de rótulo comprido e o perfume aplicado direto no pescoço, onde a pele é fina e o sangue passa raso.

As trocas são mansas: desodorante sem alumínio, creme de rótulo curto, e o perfume na roupa em vez da pele. E o hidratante mais honesto da casa você já tem: o óleo de coco, que na panela não entra, mas na pele é ótimo.

A roupa que gruda no corpo

O poliéster da roupa de treino é a mesma resina da garrafa PET, só que tecida e colada na pele, no ponto mais quente do corpo, por horas. A troca é simples e barata: algodão em tudo que é corpo a corpo, a roupa íntima na frente, depois o pijama. Linho e lã também são tecido de gente. A peça sintética que você ama não precisa ir pro lixo hoje: vai trocando quando der, começando pelo que passa o dia inteiro encostado.

O alumínio sai da cozinha

Panela de alumínio, chapa de alumínio e o papel alumínio do forno vão saindo todos: comida quente e alumínio não se misturam. A assadeira de inox, de ferro ou de vidro faz o mesmo trabalho, e faz melhor.

Nenhum é pecado isolado

Repara que nenhum item desta lista, sozinho, derruba alguém. Não é o copo de hoje nem o desodorante de ontem. É a soma: a água da garrafa, a marmita no micro-ondas, o creme, o perfume, a legging, a panela, tudo junto, todo dia, ano após ano.

Cada um é pingô. Junto vira banho.

E a boa notícia mora na mesma conta: cada troca fecha uma torneira. Você não precisa fechar todas hoje pra sair do banho. O mapa inteiro cabe numa tabela:

ONDE	A TROCA DA CASA LIMPA
Água	Filtro na cozinha. Copo de vidro, jarra de barro ou garrafa de inox, cheios na hora de beber.
Panela	Aço inox ou ferro. A antiaderente riscada não volta ao fogo.
Comida quente	Nunca no plástico: esquentou, é vidro, cerâmica ou inox.
Banheiro	Desodorante sem alumínio, creme de rótulo curto, perfume na roupa. Óleo de coco na pele.
Roupa	Algodão no que é corpo a corpo: a roupa íntima primeiro, depois o pijama.
Forno e chapa	Sem alumínio: assadeira de inox, de ferro ou de vidro.

FAZ PARTE DO JOGO

Isso tudo faz parte do jogo, e ninguém faz tudo ao mesmo tempo. Tudo é investimento de tempo: o filtro num mês, a panela no outro, a roupa quando a velha pedir aposentadoria. Vai trocando as coisas no processo, que o coração vai mandando a ordem. A casa limpa se constrói do mesmo jeito que o terreno: uma escolha de cada vez.

07

MÓDULO

Dúvidas e Erros

As perguntas que todo paciente faz, os tropeços mais comuns e os mitos que precisam morrer.



Perguntas que sempre voltam

Qual é a quantidade certa de carboidrato?

A pergunta certa é outra: quanto menos, melhor. Não existe uma quantidade que o corpo precise, existe uma que o seu dia comporta, e ela varia. O carboidrato atrapalha a energia e ocupa o espaço da carne, então a bússola aponta sempre pro menos. Quando entrar, é tubérculo, depois da carne, dentro da janela. E o dia em que ele não entrar, você não perdeu nada: ganhou espaço pra carne.

Posso comer fruta à vontade?

À vontade, não: fruta é carboidrato, e o excesso de frutose vai direto para o fígado e mexe na insulina. Mas a regra é mais simples e mais generosa do que parece: come a fruta que você gosta, inteira, depois da carne, e nunca em suco. Fruta inteira é açúcar com freio. O suco dela é açúcar sem freio. Entre as nossas, as de menos frutose são boa companhia: o açaí puro, sem xarope, o coco, o morango, o limão. E a manga? Quer manga, come manga, depois da refeição: quem decide é o princípio, não a lista. Açúcar é açúcar: banana e bolo de banana bem feito são a mesma conta. O que muda o resultado é a ordem, a companhia e o tamanho da janela.

E o feijão?

Tem alta carga de antinutrientes, que atrapalham a absorção do próprio ferro que ele oferece. E o que ele entrega de ferro, de vitamina A e de B12 não chega perto do que uma porção pequena de fígado entrega, porque no fígado esses nutrientes são de origem animal e o corpo usa direto, sem precisar converter. Troque o feijão por tubérculos.

Gordura não entope a artéria?

Não. A aterosclerose é um processo de inflamação, não um acúmulo mecânico de gordura no cano. O que inflama a artéria é o óleo vegetal e o açúcar. A gordura animal, no contexto certo, é anti-inflamatória.

Meu colesterol subiu. E agora?

Primeiro, respira: colesterol é matéria-prima de hormônio e de membrana, não vilão. O LDL na foto do incêndio é o bombeiro: ele aparece onde tem fogo, e culpar ele é prender o bombeiro com o incêndio ainda aceso. O par que denuncia o terreno é outro: triglicerídeo alto andando junto de HDL baixo, e é esse par que conta como anda a sua insulina. A leitura fina é com o seu médico, de exame inteiro na mesa: na consulta, o meu trabalho é esse, ler o número dentro da sua história. E uma regra que não se negocia: quem prescreveu remédio é quem reavalia. Nunca largue nada por conta própria.

Vou ficar sem energia?

Só nos primeiros dias, enquanto a virada acontece, e não é falta de açúcar. Sal resolve o mal-estar. Depois, a sua energia fica mais estável do que era, agora vinda dos corpos cetônicos.

A carne está me pesando. É normal?

No começo, é comum. Anos de comida mole deixam o estômago preguiçoso: pouco ácido, poucas enzimas, e um intestino que quase não fabrica butirato, o combustível das células dele. Não é que a carne seja demais pra você: é o seu ácido que andou de folga. Dois ajustes ajudam muito: caldo de ossos quente antes da refeição, que acorda a digestão, e pouca água durante, pra não diluir o ácido que você tem. É assim que o estômago volta a ser estômago. E a modulação intestinal fina é trabalho de consulta: é onde eu pego este método e encaixo no seu caso, com a sua história e os seus exames.

E aquele problema que sempre volta?

A candidíase de repetição, a infecção urinária de repetição, a afta, o fungo da unha. Sintoma que volta não é azar nem falta de higiene: é colheita. É a mancha que volta na parede, no mesmo lugar, do mesmo tamanho. A mancha não é o problema: ela é o aviso da umidade atrás do reboco.

O remédio da crise resolve a crise, e se usa. Ele só não decide a próxima. Quem decide é o terreno, e isso vale para homem e para mulher: açúcar de sobra e porta do intestino aberta alimentam a colheita. Muda a comida, fecha a porta, e a parede seca. E se o mesmo problema já voltou tantas vezes que você sabe o nome do remédio de cor, esse é o tipo de caso que a consulta olha por inteiro, com a sua história e os seus exames na mesa.

Encurtar a janela não faz perder músculo?

Não. O corpo prioriza queimar gordura e preserva o músculo. Períodos curtos sem comer até aumentam o hormônio do crescimento. Perda de músculo é assunto de jejuns muito longos e sem reposição, que não é o que este guia propõe.

Posso usar adoçante?

Artificial, não. Se for usar algum, estévia pura em pó, e o porquê inteiro está no módulo 5.

Leite pode?

Leite convencional é inflamatório, pela caseína. E você não precisa trocar por outro leite nenhum: o corpo adulto não precisa de leite. A gordura boa vem da ghee, e os queijos curados entram como acompanhamento.

Integral é melhor que o branco?

Não. Tem a mesma carga glicêmica e ainda traz antinutrientes a mais na casca. O arroz branco é melhor que o integral.

Preciso contar calorias?

Não. O foco é qualidade e densidade de nutrientes. A saciedade se regula sozinha quando você come proteína e gordura. A conta que importa não é a da caloria, é a da insulina, e a única conta de relógio que sobrou é o tamanho da sua janela.

Álcool pode?

Álcool não é neutro: ele pesa no fígado, atrapalha o sono e paralisa a queima de gordura enquanto está sendo metabolizado. Não vou fingir que é inofensivo. Mas também não adianta proibir o que faz parte da vida social, então vamos gerenciar, e a régua aqui é uma só.

A RÉGUA É A FRUTOSE, NÃO A FREQUÊNCIA

- O que cobra caro não é quantas vezes você bebe. É o volume de frutose que entra junto.
- Por isso o destilado puro cobra menos que a cerveja e o vinho: entrega o mesmo efeito social com muito menos frutose.
- Quanto menor o volume, melhor. A função é o barato social, não encher o copo.
- E repara no paradoxo: o suco de fruta cobra mais caro que a bebida. Ele é praticamente açúcar líquido, sem nada para segurar.

Comer de 3 em 3 horas acelera o metabolismo?

Mito. Beliscar o dia todo mantém a insulina cronicamente elevada, o oposto do que você quer, e estica a sua janela sem você perceber. Janela curta com refeições completas vale muito mais que petisco constante.

E quando eu comer fora de casa?

Comer fora é o reino do óleo vegetal: quase toda cozinha de rua frita e refoga nele. Escolha o que é mais difícil de estragar: uma carne grelhada, um ovo, um corte gordo, um peixe. Foge da fritura, da massa e do molho de origem duvidosa. Se der, peça para grelhar na manteiga. E não se torture: faça a melhor escolha possível e siga. Um prato imperfeito de vez em quando não derruba o terreno. O que derruba é o óleo vegetal todo dia. E o que você ama de massa, bolo e pizza tem casa certa: a sua. Virar adulto metabólico é jogar fora da caixa, e a caixa é a sua cozinha.

O glúten, porém, não cede. Nem em viagem, nem em visita, nem para não fazer feio: não existe dose segura, e é justamente fora de casa que a gente descobre onde falta blindagem. O leite é outra conversa: dentro de casa ele não entra, porque em casa não tem porquê. Fora de casa, se vier a manteiga ou o creme de leite no molho, paciência, vai comer: contra o leite você ainda se defende. Contra o glúten, não.

E a minha família, que não quer mudar?

Você não convence ninguém com argumento. Convince com comida. Faça o almoço de domingo do seu jeito: a carne no ponto, na gordura certa, o tubérculo dourado na ghee, o caldo quente antes. Ninguém na mesa vai achar que aquilo é dieta, porque não é. É comida bem feita, e comida bem feita ganha a mesa sozinha.

E não transforme a sua casa num tribunal. Você muda o que entra na sua despensa e o que sai da sua panela, e deixa o resto acontecer. Quando eles virem você dormindo melhor, com mais disposição e com a roupa folgando, a pergunta vem sozinha. Aí você responde, e aí eles escutam.

E os hormônios, quando entram?

Terreno primeiro, sempre. Hormônio em terreno bagunçado é telhado sem casa: não tem onde apoiar. Quando o terreno está em ordem, a modulação hormonal pode entrar, e aí ela entra com médico que fale essa linguagem, em sintonia com o seu estilo de vida, nunca no lugar dele. É esse o espírito da consulta: a gente constrói prancha de surf, não muleta. O quando e o como são ajuste fino do seu caso, com a sua história e os seus exames na mesa.

Quero acelerar o processo. Dá?

Dá pra jogar em outro nível. Existe modulação intestinal, existe modulação hormonal, existe estratégia metabólica desenhada exame por exame, história por história. Esse é exatamente o meu trabalho na consulta: pegar este método e encaixar na sua vida, personalizado, com discernimento. Este guia é o jogo inteiro, de graça, feito pra você jogar sozinho. A consulta é o modo pro player: o mesmo jogo, em outro nível de precisão.

E a caneta emagrecedora?

Sem marca nenhuma, porque a resposta vale para todas. A caneta não tira só a fome. Ela age no lugar do cérebro que decide o que vale a pena ir buscar, e esse lugar não guarda só a vontade de comer: guarda a de levantar, a de cozinhar, a de conversar, a de viver. Por isso tanta gente emagrece e apaga junto. Esse apagar tem nome: anedonia, a vida no mudo. Você não parou de gostar das coisas, parou de ir buscar. O barco sem motor não afunda: ele desce o rio, e ninguém repara num barco que desce.

A régua da casa é a que você já conhece: quem usa, decide com o médico que prescreveu, e nunca larga no susto. E o método serve junto de qualquer caminho, porque o que ele devolve é justamente o motor.

Tomo remédio. Posso fazer o método?

O método é comida de verdade e hábito: dormir, caminhar, pegar sol, comer o que o corpo reconhece. Mas quem usa remédio de uso contínuo faz isso com acompanhamento: leve este guia ao seu médico, mostre o que você vai mudar e caminhem juntos, porque quando o corpo responde, a necessidade de ajuste pode aparecer, e ajuste de remédio é assunto de quem prescreveu. Nunca pare nada por conta própria. O encaixe entre o método e o seu tratamento é o tipo de coisa que a consulta resolve com calma.

Estou perguntando demais?

Não existe pergunta besta, e a pequena é a que mais rende. Quem estuda tende a achar que só pode perguntar depois de esgotar o assunto sozinho. É o contrário: quem estuda tem a dúvida mais fina, e é a dúvida fina que ajusta o caminho com precisão. Se você é meu paciente, manda na hora as que travam o seu dia e traz as outras na sua próxima consulta. Se ainda não é, anota do mesmo jeito: a resposta costuma estar num destes módulos, e a dúvida que sobrar é exatamente o que uma consulta resolve.

Os erros que travam a transição

- **Pouca gordura:** cortar o carboidrato e a gordura ao mesmo tempo deixa você sem combustível nenhum, com fome e sem energia. A gordura tem que subir, não descer.
- **Esquecer o sal:** a maior parte do mal-estar dos primeiros dias é isso, e a solução é de minutos. E lembra: sal na língua, não água salgada.
- **Trocar refeição por lanche:** barrinha e produto low carb de pacote não são refeição. Refeição é comida de verdade no prato.
- **Salada crua:** o vegetal cru carrega antinutrientes e pesa na digestão. Se for comer, cozido ou refogado na gordura boa.
- **Deixar a janela esticar sem perceber:** um café com leite às 7 da manhã e uma beliscada às 21h transformaram o seu dia numa janela de 14 horas.
- **Abrir a janela com carboidrato:** o pico de glicose joga fora boa parte do benefício. Abra sempre com proteína e gordura.
- **Desistir na primeira semana:** a transição leva de 2 a 4 semanas, e o desconforto é parte da adaptação. O resultado vem.
- **Comparar a sua prescrição com a dos outros:** cada plano é individual, confie no seu e tire as dúvidas comigo.
- **Ignorar o sono e o estresse:** acertar tudo na comida e dormir mal, com estresse alto, dá resultado ruim.

Mitos que precisam morrer

- **Ovo aumenta o colesterol:** o impacto é mínimo, e o ovo é dos alimentos mais completos que existem.
- **Gordura saturada causa infarto:** o problema é o óleo vegetal e o açúcar, não a gordura de verdade.
- **Ficar sem comer derruba o metabolismo:** no curto prazo, faz o contrário, o corpo fica mais alerta.
- **Sal faz mal:** o sal integral é mineral essencial à vida. O que faz mal é o sal refinado escondido no ultraprocessado.
- **Óleo de coco é gordura boa:** continua sendo gordura de planta, e a mitocôndria não reconhece. Na panela não entra. Na pele, é ótimo.
- **Zero açúcar é melhor:** zero no rótulo não é zero no sangue, e o que entrou no lugar quase sempre cobra mais caro.

LEMBRE-SE

Dúvidas são normais. Anote as que puderem esperar e traga na sua próxima consulta, e manda na hora as que travam o seu dia. Pergunta não é incômodo, é parte do tratamento.

Uma última palavra

Você chegou até aqui, e isso já diz muito sobre você.

Este guia não é para ler uma vez e guardar na gaveta. É para voltar sempre, ao longo do caminho todo. Lembra do combinado: a gente não corre atrás de sintoma, cuida do terreno. Não apaga o aviso, escuta o recado. O seu corpo está do seu lado, sempre esteve. Ele só precisava que parassem de atrapalhar e devolvessem o que ele esperava a vida inteira. É isso que começa agora.

E uma coisa que eu repito na consulta e vale repetir aqui: a primeira tentativa não precisa ficar perfeita. Você vai errar o ponto de alguma coisa, e está tudo certo. O que não pode é a primeira tentativa frustrada virar a última. Anota o que aconteceu, ajusta uma variável, e faz de novo no sábado seguinte.

O método é o que fica. A comida é só onde ele aparece.

E tem uma camada que vai além da fisiologia. Não existe separação entre cuidar do corpo e cuidar do espírito: é o mesmo caminho, e ele vai e volta nos dois sentidos. Cuidar da saúde nunca foi sobre vaidade, nem sobre viver para sempre. É sobre ter corpo e mente em ordem para viver o que importa: para servir, para amar, para cumprir aquilo que você veio fazer aqui. Ir longe é consequência de ir bem, nunca o contrário.

Repara, uma última vez, na usina que você conheceu no começo deste livro. Ela não guarda estoque: fabrica a sua energia na hora, na medida exata do que o momento pede, sem você pedir e sem você merecer. Basta estar vivo. Uma fonte só, que tudo provê. Esse desenho você já viu em outro lugar: é o desenho do Todo, repetido dentro de você.

Saúde é meio, não é fim. O fim é a vida vivida com propósito.

É por isso que este guia se chama Sabedoria. Conhecimento é saber o que fazer. Sabedoria é fazer, com constância, com paz, e sabendo para quê. Que cada escolha deste caminho te devolva não só um corpo melhor, mas mais vida para aquilo que realmente vale.

E se você leu até aqui sem ser meu paciente, fica o convite, sem pressa e sem cobrança: faz o que está neste livro, com honestidade, e deixa o seu corpo responder. Se um dia você quiser ir mais fundo, com exame lido por dentro, estratégia e ajuste fino, a minha equipe te explica os formatos com calma. E os dossiês que os meus pacientes escreveram ao fim dos ciclos deles estão em drgabrielferreira.com, do jeito que eles escreveram.

E se em algum momento a dúvida for maior que a página, me chama. Bom tratamento. Estamos juntos nesse processo. Yeshua.

Mais saúde para viver melhor,
aproveitando a vida para evoluir.

DR. GABRIEL FERREIRA RODRIGUES · CRM-AM 11723 · MÉTODO DR. GABRIEL FERREIRA

Onde me encontrar

O atendimento é só online, por telemedicina, de onde você estiver. Para conversar, é simples: chama a equipe no WhatsApp. É por lá que se explicam os formatos, os valores e as datas, com calma. E se você está lendo na tela, é só tocar: cada contato abaixo é um link vivo.

WHATSAPP DA EQUIPE

(92) 99242-2675

OS DOSSIÊS DOS PACIENTES

drgabrielferreira.com

INSTAGRAM

@drgabrielferreirar

Aviso importante: este livro é material educativo de orientação geral em estilo de vida, de distribuição livre. Ele não é diagnóstico, não é prescrição e não substitui consulta médica individualizada. Nenhum tratamento tem resultado garantido, e cada pessoa é uma pessoa. Qualquer mudança em medicação de uso contínuo deve ser conversada com o médico que acompanha o seu caso. Não interrompa nada por conta própria.