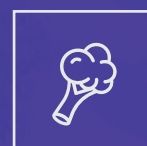


O QUE EU COMO PARA MANTER MEU CÉREBRO AFIADO?



EBOOKS

Pedra Schestatsky

MAP

SAÚDE
CEREBRAL

M A P

alimenta

pensamenta

movimenta

INTRO

Pedro Schestatsky

As pessoas sempre me perguntam o que eu faço para ficar energizado e focado no dia-a-dia. Eu falo muito sobre cortar açúcar e carboidratos processados, assim como comer alimentos reais, integrais e frescos, realizar exercícios e meditação - mas todo mundo quer saber se eu ando realmente nos trilhos (risos)! A verdade é que tenho várias atividades, algumas simultâneas, e para acompanhar esse estilo de vida, manter o cérebro saudável é uma prioridade. **Quando seu cérebro está funcionando bem, você recebe mais oportunidades e a vida melhora.**

Infelizmente, muitos de nós recebem pouca comida, nutrientes, luz, ar, água, descanso, sono, ritmo, exercício, comunidade, amor, significado e propósito. Estamos expostos a muita comida, estresse, toxinas e alérgenos de péssima qualidade. A boa notícia é existem coisas que podemos fazer todos os dias para manter nosso cérebro feliz. Aqui estão algumas coisas que realizo todos os dias para ficar afiado, alegre e energizado.

Comece comendo gordura + proteína + pouco carboidrato. Pelo menos 75% do seu prato deve ser preenchido com alimentos vegetais coloridos. Estes super-alimentos vêm carregados com coisas que estimulam o cérebro, chamados fitonutrientes. Desfrute de uma variedade de alimentos vegetais do arco-íris como mirtilos e folhas verdes escuras como couve, acelga, espinafre, agrião e rúcula. Além disso, coma muita gordura. A maior parte do seu cérebro (cerca de 90%) é composta por água e um composto de DHA - uma gordura ômega-3 que você obtém de algas e peixes gordurosos. Meu cérebro sempre funcionou relativamente bem antes, mas "abraçar" a gordura (até mesmo boas gorduras saturadas, como óleo de coco e óleo de MCT) colocou minha clareza mental lá em cima. Além disso, otimize sua proteína. Precisamos de cerca de 30 gramas de proteína por refeição para construir músculos. Quando você perde músculo, você envelhece mais rápido e seu cérebro se ressentir pois ele depende da forma como você se move! Coma proteína em todas as refeições, incluindo ovos ômega-3, shakes de proteína, manteiga de amendoim ou até mesmo peixe gordo no café da manhã.

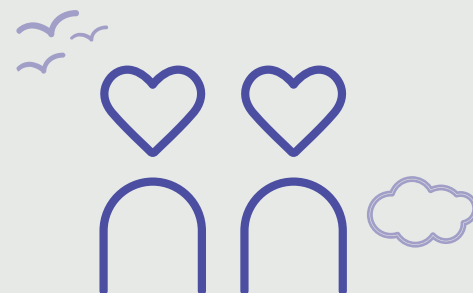
Pare de envenenar seu cérebro. Elimine o açúcar, o xarope de milho rico em frutose, as gorduras trans, os aditivos alimentares e os conservantes, os quais envenenam o cérebro e atrapalham a bioquímica. Se não é comida de verdade, não coma. Simples.

Mova seu corpo naturalmente. Você não precisa ir à academia todos os dias. Eu pessoalmente não suporto academia, mas caminho 10 mil passos por dia, além de usar a bicicleta para ir ao trabalho em várias ocasiões. Variar o transporte faz bem ao cérebro. O exercício melhora a memória, o aprendizado e a concentração. O exercício cria um fator neurotrófico derivado do cérebro (BDNF), que é basicamente um milagre para o cérebro. Quando você se exercita, seu cérebro fica mais elástico. O exercício também ajuda a melhorar seu humor, aumentar sua energia e reduzir o estresse geral em seu corpo e mente.



Relaxe e acalme a mente. 95% de todas as doenças são causadas ou agravadas pelo estresse. Os hormônios do estresse danificam o hipocampo - o centro da memória no cérebro - causando perda de memória e demência. Aprenda a relaxar ativamente. Existem 120 técnicas anti-estresse comprovadas cientificamente. Para envolver as poderosas forças da mente no corpo, você deve FAZER algo - você não pode simplesmente ficar sentado assistindo televisão ou bebendo cerveja. Sentar é o novo cigarro. Tente meditar ou aprender algo novo.

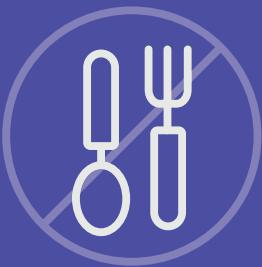
Conectar. Talvez a coisa mais importante a fazer para manter seu cérebro feliz é reservar tempo para seus relacionamentos - não virtuais. O isolamento social pode ser mais mortal do que fumar. Conscientemente construa sua rede de amigos, familiares e comunidade. Eles são seus aliados mais poderosos para alcançar a saúde à longo prazo.



Há tantas outras coisas que faço diariamente para manter meu cérebro afiado, como tomar suplementos, tomar banho de vapor ou sauna, beber água purificada e evitar neurotoxinas. Mas os passos acima são os mais importantes que qualquer um pode fazer a partir de hoje. Abaixo um melhor detalhamento das minhas refeições, onde aplico a velha máxima do grande Michael Pollan: coma comida de verdade, não muito e de predomínio vegetal. Não tem erro.

ROTINA

CAFÉ DA MANHÃ



Desde janeiro de 2020 que estou fazendo jejum intermitente (16 horas sem comer, portanto sem café da manhã), mas vou lhe contar o que fazia antes para manter meu cérebro aceso. A primeira coisa que faço depois de acordar é meditar por 20 minutos. Isso me relaxa e me ajuda a organizar mentalmente o dia pela frente.

Café não é uma sobremesa, por isso evito, cereais, pães e geleias. Além disso costumo variar o cardápio para melhorar meu microbioma e conseqüentemente meu cérebro. Falando em microbioma, é aqui que costumo ter uma boa porção de alimentos fermentados, tais como kefir, kimchi ou kombucha. Muito cuidado com o último, há muitos com níveis inaceitáveis de açúcar, procure um bom fornecedor.

Tomo café preto puro com duas colheres de óleo MCT que produz cetonas maravilhosas para meu cérebro. Dependendo do meu dia e do meu ânimo, preparo ovos em várias formas, menos frita, e passo manteiga de amendoim, ghee ou pasta de tahine em biscoito de arroz. Frutas com baixo índice glicêmico e chá verde com gotas de limão ou gengibre são ótimas opções antioxidantes. Comer uma "salada gorda" (vegetais crucíferos com azeite extra-virgem, de preferência de produtores locais) é uma excelente opção de café da manhã. Muitas vezes não tomo nada pela manhã, outra excelente decisão para a saúde cerebral. Sim, é o chamado jejum intermitente que produz corpos cetônicos maravilhosos.

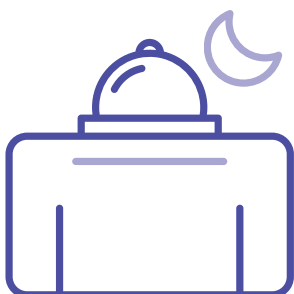
Às vezes passo por momentos de fadiga intensa. Nestas ocasiões utilizo pela manhã alguns suplementos que evitam a metilação do meu DNA e melhoram a atividade das minhas mitocôndrias, organela responsável pela energia da célula, tais como coenzima Q10 ou ácido alfa lipóico. Monitoro meus níveis séricos de vitaminas B12, B6 e B9 periodicamente e as reponho quando necessário.

ALMOÇO

Saladão gordo com vegetais crucíferos (Rúcula, Brócolis, Couve de Bruxelas, Couve- flor, Repolho, Rabanete, Agrião, Nabo) com muito azeite. Azeite com salada e não o oposto (risos). Chego a gastar 1 garrafa de azeite por semana. Prefiro produtores locais, pela pureza do produto. O volume da salada é importante, com vegetais de todas as cores (fitonutrientes diversificados) e, dependendo da disponibilidade, com pitadas de oleaginosas, queijo de cabra ou ovelha, semente de abóbora, avocado, cúrcuma e gengibre. Uma opção maravilhosa de proteína são os peixes de águas profundas, tais como salmão, arenque, atum, sardinha, truta, cavala. Hmmm, água na boca só de pensar!



JANTAR



Basicamente igual ao almoço, muita gordura e proteína. Na prática, costumo fazer novamente um saladão gordo com tomates, manjericão, azeite e vinagre. Amo um bife do tamanho da palma da minha mão, de preferência carne bovina criado no pasto, não confinado e cheio de antibióticos e corticóide. Novamente, é importante encontrar um fornecedor confiável. Um detalhe muito importante sobre o jantar: o mais cedo possível de forma a possibilitar um jejum de 3 h entre o final da refeição e a ida para a cama.

Alimentos que evito ao máximo, especialmente na janta: carboidratos refinados, comida altamente processada, junk food, arroz, batata, pão, óleos vegetais e cerveja industrializada.

Falando em álcool, meus vinhos preferidos são aqueles com o mais alto grau de polifenóis, tais como o canonau, garnacha, grenache, sagrantino ou cabernet sauvignon chileno, na quantidade máxima de 125 ml e sempre antes das 21h, junto com comida orgânica e com amigos que amo. Tudo isso é o segredo para fazer feliz o nosso órgão mais nobre: nosso cérebro.

DrPedroNeuro



DRPEDRONEURO.COM.BR