

SUMÁRIO

APRESENTAÇÃO

7

I

O PRAZER DE COMER

9

II

DIETA DISSOCIADA

11

III

ALIMENTOS FUNCIONAIS

21

IV

ALIMENTOS PERIGOSOS

25

V

OCASIÕES SOCIAIS

27

VI

MANTENDO O PESO

29

VII

A IMPORTÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA

31

VIII

RESPOSTAS ÀS PRINCIPAIS PERGUNTAS DOS PACIENTES

35

IX

GLOSSÁRIO

45

X

CARDÁPIO E RECEITAS DISSOCIADAS

73

Apresentação

Nasci em Tupã, no final dos anos 1950, e fui criado em Rionópolis, uma charmosa cidade de dez mil habitantes do interior paulista. Caçula, sempre paparicado, logo comecei a demonstrar que tinha o célebre gene da família para a obesidade. Passei alguns anos sofrendo com dietas e tudo o mais. Quando entrei na faculdade de Medicina, tive certeza de que me dedicaria ao tratamento de gordinhos e gordinhas.

Após anos estudando e experimentando diversas dietas, adotei a dieta dissociada, exatamente porque favorece o emagrecimento com baixa perda muscular, boa qualidade de vida e maior quantidade de alimentos por refeição. Afinal, ninguém quer emagrecer comendo só duas colheres de arroz, uma de feijão e um bifinho do tamanho da palma da mão, se é possível emagrecer comendo e se sentindo bem.

Apesar de o conceito da dieta ser simples e estar explicado em poucas páginas, eu recomendo a leitura completa de todos os capítulos, pois, dessa forma, você adquirirá mais conhecimento.

Espero que goste da leitura, esclareça suas dúvidas sobre o regime e emagreça, pois o que interessa é perder peso com saúde. Afinal, ganhar novos quilos é sempre fácil.

Aqui está o livro. Quentinho, fresquinho e crocante!



I

O PRAZER DE COMER



Não há como esconder que o ideal do almoço do domingo é saborear um bom churrasco ou uma deliciosa pizza. Comer é um grande prazer, por isso gordinhos aparentam ser felizes e têm fama de engraçados. E comer é um hábito prazeroso tão antigo que os romanos organizavam verdadeiras orgias gastronômicas com festas ininterruptas por mais de três dias!

Fazer uma refeição é um ato especial; as pessoas se reúnem para praticá-lo, com a família ou com os amigos, quando possível, num raro momento em que todos abrem mão dos afazeres e diferenças para ficar unidos, o que revela o papel de integração que a comida desempenha na sociedade. Entretanto, os gordinhos, por comerem mais, geralmente comem sozinhos ou comem sozinhos porque realmente estão sós.

Alimentar-se com prazer por meio da dieta dissociada é o nosso intuito. Para isso, basta que você faça uma escolha inteligente, podendo comer sem culpa nem peso na consciência.

Este livro se propõe mostrar, com clareza, o que deve ser feito para que se atinja um peso adequado, sem negar que comer é uma delícia; não é só um ato mecânico para saciar a fome, mas também um ato social de convivência com os semelhantes. A prática de regimes mirabolantes se torna um verdadeiro suplício e, na maioria das vezes, tem um final infeliz!

