



Nutrição

A definição de nutrição mudou enormemente nas últimas décadas. Muitas das coisas que comemos não são alimentos, mas *lixo processado* de uma fábrica.

Não acreditamos em um estilo de alimentação "tamanho único". É por isso que criamos um conjunto de princípios para você nutrir e seguir.

ABORDAGEM

Deixando de lado todos os dogmas e preconceitos, nossa estratégia nutricional é baseada na *densidade* de energia dos nutrientes, milhões de anos de evolução e ciência moderna para fornecer uma estrutura para saúde e nutrição ideais.

- Alimentos para humanos: carne, peixe, ovos, laticínios e plantas.
- Os produtos processados não são alimentos.
- O açúcar não é um alimento; é uma droga.

Isso é a nossa visão conceitual de como ver a nutrição. Usar isso como estrutura, torna o dia a dia mais fácil para colocar produtos alimentares nas seções certas.

1. Nutrição, processado o mínimo possível, rico em nutrientes e com alimentos frescos

A parte mais importante de nossa maneira de comer é preparar suas refeições com alimentos frescos. Isso significa comprar e comer o mínimo possível de produtos nos quais você tenha que estudar listas de ingredientes. Foco em produtos com apenas 1 ingrediente: carnes, aves, peixes e todos os outros frutos do mar, ovos, produtos com baixo teor de açúcar, vegetais verdes, laticínios inteiros, nozes e sementes.

Tenta evitar todos os alimentos processados. Com isso queremos dizer tudo com um rótulo, fast food e pratos preparados. Os maiores culpados são açúcar, grãos refinados e óleos vegetais.

2. Concentre-se nas proteínas, não tenha medo das gorduras e minimizar carboidratos

As proteínas são os blocos de construção do seu corpo e também fornece mais saciedade. Cada refeição deve ser construída em torno dessas proteínas.

Você pode abraçar a gordura. Ao longo de nossa história (exceto talvez nos últimos 60 anos), a gordura tem sido perseguida e valorizada como a pedra angular de nossa dieta. Oferece grandes benefícios ao nosso corpo e é a nossa fonte de combustível preferida.

As gorduras saudáveis podem ser encontradas em todos os produtos de origem animal, bem como em óleos como azeite de oliva, óleo de abacate e óleo de coco.

Só porque eles são saudáveis não significa que você tenha de colocar manteiga no café ou mordiscar bombas de gordura permanentemente todos os dias.

Recomendamos que mantenha os carboidratos ao mínimo. Eles fornecem muita energia (calorias vazias) e poucos nutrientes. *Eles também tendem a deixá-lo com fome de novo muito rapidamente.* Em combinação com a gordura, eles também fazem com que as pessoas comam demais.

3. Limite o seu período de alimentação

Coma em uma “janela de alimentação” *mais curta* todos os dias, comendo com menos frequência e refeições maiores: o jejum intermitente. Comer desde o momento em que você acorda até ir dormir não é bom para sua saúde. Quando você não está a comer, coisas boas acontecem. Nossos corpos precisam de pausas na digestão dos alimentos para realizar processos no nível celular e se reparar.

Quanto mais come, mais fácil é comer demasiado. A melhor abordagem é simplesmente comer com menos frequência. Faça uma refeição satisfatória, cheia de proteínas, gorduras e nutrientes, e você não vai pensar em comida por horas. Os lanches se tornarão cada vez menos atraentes e você poderá se concentrar no trabalho ou em outras partes da sua vida.

Se você fizer tudo isso, ficará em cetose durante a maior parte do ano, se tornará um eficiente queimador de gordura e evoluirá em direção aos seus objetivos pessoais.

POR QUE NOSSOS CONSELHOS NUTRICIONAIS FORAM FEITOS ASSIM?

Você pode perder peso de mil e uma maneiras. As pessoas já perderam peso comendo apenas batatas fritas, apenas carne, apenas plantas ou Twix.

Mas isso não significa que seja ideal, sustentável, agradável ou adequado para você. Nossa estrutura ajuda você a vê-la como um estilo de vida (keto) saudável.

- **Saciedade e sensação de fome**
Essa forma de alimentação é sustentável e ajuda a emagrecer. Ajuda a controlar a fome, a mudar os sinais e hormônios da fome e a se livrar dos vícios alimentares.
- **Energia**
Não há mais a soneca da tarde obrigatória. Os carboidratos refinados são a base disso, especialmente os grãos processados e o açúcar. Comer os alimentos certos aumenta sua energia e a mantém estável ao longo do dia.
- **Um cérebro saudável**
Essa forma de comer otimiza seus hormônios, clareza mental, humor e outras coisas. Você dá ao seu corpo os blocos de construção certos.
- **Perda de peso / manutenção de peso**
Manter seu peso ideal é fundamental para uma saúde ideal. Quando você come os alimentos certos, isso vem naturalmente e você não precisa de toneladas de força de vontade ou fome constante.
- **Densidade de nutrientes**
Precisamos comer uma nutrição, cheio de nutrientes. Pessoas que vivem como nossos ancestrais, não têm obesidade e doenças crônicas, por que a dieta deles contém mais de dez vezes as vitaminas e minerais que obtemos no mundo moderno.
- **Prevenção de doença**
Sua melhor chance de prevenir doenças crônicas modernas? Manter uma dieta rica em nutrientes, manter um peso ideal e controlar o açúcar no sangue. Com essa estratégia nutricional, você descobrirá que a chance de um resfriado ou gripe é drasticamente reduzida.

EM QUE OS NOSSOS CONSELHOS NUTRICIONAIS SÃO BASEADOS?

O foco desta estratégia alimentar é a nutrição ideal e saciedade (sensação de saciedade). É baseado em nossa história evolutiva, tradições ancestrais e ciência moderna.

A ideia básica? Não se trata de uma dieta *de curto prazo*, mas de um estilo de vida. Muitas outras dietas proporcionam perda de peso, mas são quase impossíveis de manter a longo prazo e / ou têm falta de valores nutricionais.

O objetivo é criar um estilo alimentar sustentável no mundo moderno de hoje e orientar se alimentar de forma saudável. Todos nós queremos comida gostosa.