



Como tudo na vida nós
precisamos seguir os
primeiros passos,
começando do começo...



10 PASSOS

**PARA UMA ALIMENTAÇÃO
E VIDA SAUDÁVEL**

Códigos de Saúde,
Um guia para uma alimentação
natural e saudável

Neste e-book você encontrará dicas
valiosas para uma alimentação,
reeducar sua vida, manter-se longe
de alimentos que causam doenças
e adquirir os antigos e verdadeiros
códigos para longevidade.



01

Alimente-se devagar e em um ambiente calmo, (cada refeição deve durar em torno de 30 minutos a 1 hora), mastigando várias vezes (em torno de 30 vezes).

O primeiro grande segredo é a gratidão e iniciar antes da alimentação uma respiração profunda, saber degustar, saborear, apreciar o seu alimento...



Dr. Arthur Navarro
Medicina Avançada



02

Reduza completamente os níveis de açúcar de todos os seus alimentos (fique de olho em todos os alimentos industrializados e processados, pois são os que têm maior teor de conservantes, corantes, aromatizantes, emulsificantes e excesso de açúcar e carboidratos).



Dr. Arthur Navarro
Medicina Avançada



03

Dê total preferência aos alimentos naturais e integrais. Inclua alimentos orgânicos em sua alimentação, pois eles NÃO contêm defensivos agrícolas (agrotóxicos) e conservantes.

Caso tenha terrário e more em casa, se possível, cultive sua horta, pois essa é a melhor opção.



Dr. Arthur Navarro
Medicina Avançada



04

Aposte na preparação em casa de lanches naturais. Sei que você consegue pesquisar diversos ingredientes saudáveis na internet para você fazer suas receitas. Preparar sua própria comida é a melhor alternativa, seja humilde e minimalista, dê preferência a levar a sua marmita do almoço e seu lanche da tarde para o serviço, coloque em uma bolsa térmica. Desta forma você evitará a compra de fast foods e o uso do micro-ondas.



Dr. Arthur Navarro
Medicina Avançada



05

Coma a salada com grãos, verduras e legumes primeiro ou com o almoço para que as fibras façam o papel da limpeza intestinal. As verduras e legumes são essenciais, mas como sempre, evite o excesso de grãos, verduras e legumes, pois eles contêm substâncias chamadas lectinas, que quando consumidas em excesso, podem provocar efeitos nutricionais indesejados, tóxicos e que interferem no metabolismo de algumas pessoas. Mas o que é um excesso de lectina varia de pessoa para pessoa, já que cada um parece ter uma sensibilidade diferente a esses alimentos.



Dr. Arthur Navarro
Medicina Avançada



06

Evite o consumo de frutas e sucos todos os dias, pois contém frutose (açúcar da fruta) e tende a levar ao aumento da resistência insulínica, sobrecarga hepática com elevação dos triglicérides, gerando um maior acúmulo de gordura visceral e doenças cardiovasculares. Procure dar preferência às frutas de baixo índice glicêmico e coma 3 vezes por semana, já está de bom tamanho, não é?



Dr. Arthur Navarro
Medicina Avançada



07

Inicie um Jejum Intermitente (JI), faça de uma a duas vezes na semana. E progressivamente com a orientação do seu médico poderá aumentar os dias de JI. Comece sua primeira refeição do dia as 12 hs e não coma após as 18 hs. O jejum intermitente ajuda a melhorar a clareza mental, disposição física, ajuda no processo de emagrecimento, melhora a resistência insulínica e diminui a concentração de radicais livres no organismo.



Dr. Arthur Navarro
Medicina Avançada



08

Tome banho frio todos os dias, pois o banho frio ajuda a acelerar o metabolismo, melhorando a queima energética e queima de gordura corporal, além de ser ótimo para auxiliar no tratamento da ansiedade e do estresse.



Dr. Arthur Navarro
Medicina Avançada



09

Evite leite e derivados do leite, pois podem gerar gases e desconforto abdominal e a terrível disbiose intestinal. A disbiose intestinal é uma grave alteração e desequilíbrio na microbiota intestinal, que pode causar inflamação e levar à diminuição da capacidade do intestino em absorver nutrientes, podendo resultar em deficiências nutricionais, desencadeando diversas doenças alérgicas, além de diminuir a imunidade.



Dr. Arthur Navarro
Medicina Avançada



10

Enfim, evite soja, óleo de soja, pães, bolos, biscoitos e todos derivados do trigo e cereais, pois contém o glúten, uma proteína que principalmente em celíacos, causa processo inflamatório intestinal nas microvilosidades e diminui o sistema Imunológico tão importante para defesa do nosso organismo.



Dr. Arthur Navarro
Medicina Avançada



Essa é uma sugestão alimentar diária com valiosas dicas:

Café da manhã:

- Bulletproof Coffee (café orgânico com azeite de oliva, manteiga ghee ou óleo de palma);
- Chucrute;
- Ovos (se tem alergia à clara, comer somente a gema e vice-versa)
- Biscoito de polvilho (sem óleo de soja) Caso não ache faça você mesmo com óleo de coco ou banha de porco.
- Chás;
- Bacon.

Shot de manhã:

- Limão;
- Aloe Vera;
- Própolis;
- Vinagre de maçã orgânico;
- Cúrcuma.



Dr. Arthur Navarro
Medicina Avançada



Almoço:

- Carne vermelha bovina;
- Carne frango;
- Peixes;
- Miúdos;
- Fígado.

Todos "in natura".

- **Grãos, verduras e legumes com baixo índice de lectinas;** (germinar os grãos por no mínimo 12 horas pode ser uma boa opção)
- **Fibras**
- Gordura Saudável animal (gordura de boi, caldo de ossos ou banha de porco) ou óleo de coco, azeite de oliva 100% puro extra virgem prensado a frio em embalagem escura, ou abacate.



Dr. Arthur Navarro
Medicina Avançada



Café da tarde:

- Bulletproof Coffee (café orgânico com azeite de oliva, manteiga ghee ou óleo de palma);
- Bacon (evite repetir se consumiu no café da manhã);
- Ovos (se tiver alergia a clara comer somente gema e vice versa);
- Abacate;
- Chás;
- Biscoito de polvilho (sem óleo de soja) ultima opção 3 vezes por semana (se por acaso não achar faça você mesmo com óleo de coco ou banha de porco). Evite repetir se consumiu no café da manhã.



Dr. Arthur Navarro
Medicina Avançada



Outros Alimentos e Suplementos "permitidos" :

- Sal integral ou sal de Mossoró;
- Chocolate amargo 80%;
- Geleia Real;
- Adoçante Stevia 100% (ou com Taumatina)
- Óleo de Coco;
- Óleo de Caróço Palma;
- Urucum (Geranilgeraniol);
- Frutas com polpa (procure se alimentar de frutas com menor índice glicêmico - exemplos: limão, maracujá).



Dr. Arthur Navarro
Medicina Avançada



Outros Alimentos e Suplementos "contra-indicados" :

- Sal de cozinha comum ou refinado;
- Soja;
- Suco de frutas e as seguintes partes das frutas:
 - Bagaço;
 - Sementes;
 - Cascas;
 - Grãos ricos em lectinas;
 - Trigo e glúten;
 - Leite com Caseína A1 A1 e derivados;
 - Açúcares (lactose, frutose, maltose, glicose, sacarose, galactose);
 - Adoçantes (ciclamato, eritritol, xilitol, sacarina, sucralose, aspartame, etc);
 - Alimentos ricos em Purinas.
 - Glutamato monossódico



Dr. Arthur Navarro
Medicina Avançada



E para finalizar esse e-book, recomendo fortemente a prática regular de atividades físicas, pois já é devidamente reconhecido que elas conseguem melhorar a circulação sanguínea, fortalecer o sistema imunológico, ajuda no processo de emagrecimento, diminuem o risco de doenças cardiovasculares e fortalece os ossos. Esses benefícios podem ser alcançados a partir do primeiro 1 mês após o início da atividade física regular.

Existem diversas modalidades esportivas e recomendo iniciar pelas mais simples como caminhadas, pular corda, correr, dançar ou praticar musculação, evoluindo para as práticas competitivas caso haja real interesse.



Dr. Arthur Navarro
Medicina Avançada

Considerações Finais e Agradecimentos

Este E-Book se propôs, como objetivo geral, elaborar um conjunto de elementos simples e importantes para reeducação alimentar e estilo de vida saudável dentro dos padrões da sociedade moderna e que atenda a prestar informações científicas de qualidade sem conflitos de interesses e atualizadas. Para que esse E-book não ficasse limitado a apresentar linguagem técnica de difícil compreensão, foi mantido uma linguagem simples e eficaz para que diversos públicos pudessem entender a mensagem descrita.

Agradeço primeiramente a Deus e também a toda a minha família, em especial homenagem a minha esposa Carla e meus filhos Arthur e Carolina por todo o amor e apoio dado.



ENTRE EM MEU SITE

FALE EM MEU WHATSAPP

CONHEÇA MEU INSTAGRAM



Referências:

1-Alirezai M, Kemball CC, Flynn CT, Wood MR, Whitton JL, Kiosses WB. Short-term fasting induces profound neuronal autophagy. *Autophagy*. 2010;6(6):702-710. doi:10.4161/auto.6.6.12376.

2-Prada PO, Coelho MS, Zecchin HG, Dolnikoff MS, Gasparetti AL, Furukawa LN, Saad MJ, Heimann JC. Low salt intake modulates insulin signaling, JNK activity and phosphorylation in rat tissues. *J Endocrinol*. 2005 Jun;185(3):429-37

3-Vartanian, Lenny R., Marlene B. Schwartz, and Kelly D. Brownell. "Effects of soft drink consumption on nutrition and health: A systematic review and meta-analysis." *American Journal of Public Health* 97.4 (2007): 667-675. pMcWeb. 6 July 2017.

4-Elli, Luca, Leda Roncoroni e Maria Teresa Bardella. "Non-celiac Gluten sensitivity: Time for sifting the Grain". *Jornal Mundial de Gastroenterologia: WJG* 21.27 (2015): 8221-8226. pMc . rede. 10 de maio de 2017.

5-Berkey CS, Rockett HR, Field AE, Gillman MW, Colditz GA. Bebidas adicionadas de açúcar e mudança de peso para adolescentes. *Obes Res*. 2004; 12 :778-788.

6-Mahtani KR, Heneghan C, Onakpoya I, et al. Reduced Salt Intake for Heart Failure: A Systematic Review. *JAMA Intern Med*. 2018;178(12):1693-1700.

7-Da Costa, Andréa Santos et al. "Chemical Diversity in Basil (*Ocimum sp.*) Germplasm." *The Scientific World Journal* 2015 (2015): 352638. pMc. Web. 4 July 2017.

8-Sricharan, Pithchan, Suchila Techawongstein, and Saksit Chanthai. "A high correlation indicating for an evaluation of antioxidant activity and total phenolics content of various chili varieties." *Journal of Food Science and Technology* 52.12 (2015): 8077-8085. pMc. Web. 4 July 2017.

9-M L Hartman, J D Veldhuis, M L Johnson, M M Lee, K G Alberti, E Samojlik, M O Thorner; Augmented growth hormone (GH) secretory burst frequency and amplitude mediate enhanced GH secretion during a two-day fast in normal men. *J Clin Endocrinol Metab* 1992; 74 (4): 757-765. doi: 10.1210/jcem.74.4.1548337

10-El-salhy, Magdy et al. "A relação entre doença celíaca, sensibilidade ao glúten no não celíaco e síndrome do colon irritável" *Nutrition Journal* 14 (2015): 92. pMc . rede. 10 de maio de 2017.

11-Barnosky, Adrienne R. et al. Intermittent fasting vs daily calorie restriction for type 2 diabetes prevention: a review of human findings. *Translational Research*, Volume 164, Issue 4, 302-311

12-Adrienne R. Barnosky, Kristin K. Hoddy, Terry G. Untermyer, Krista A. Varady. Intermittent fasting vs daily calorie restriction for type 2 diabetes prevention: a review of human findings. *Translational Research*. Volume 164, Issue 4, October 2014, Pages 302-311. <https://doi.org/10.1016/j.trsl.2014.05.013>

13-Politeo O., Jukic M., Milos M. chemical composition and antioxidant capacity of free volatile aglycones from basil (*ocimum basilicum l.*) compared with its essential oil. *Food chemistry*. 2006;101(1):379-385. doi: 10.1016/j.foodchem.2006.01.045.

14-Varady KA1, Bhutani S, Church EC, Klempel MC. Short-term modified alternate-day fasting: a novel dietary strategy for weight loss and cardioprotection in obese adults. *Am J Clin Nutr*. 2009 Nov;90(5):1138-43. doi: 10.3945/ajcn.2009.28380. Epub 2009 Sep 30.

15-Johnstone A1. Fasting for weight loss: an effective strategy or latest dieting trend?. *Int J Obes (Lond)*. 2015 May;39(5):727-33. doi: 10.1038/ijo.2014.214. Epub 2014 Dec 26.

16-Matthew R, Karp C, Beaudoin B, et al. Autophagy suppresses tumorigenesis through elimination of p62. *Cell*. 2009;137(6):1062-1075. doi:10.1016/j.cell.2009.03.048.

