Evando Carlos



Conteúdo

Introdução4 .....

Capítulo 1 – O que exatamente é a..... dieta paleo?8
.....

Todas as gorduras são benéficas na ..... dieta paleo?12
.....

Capítulo 2 – É orgânico o caminho a percorrer neste ..... mundo moderno?17.....
.....

Variações de ..... Rotulagem
..... "Orgânica"19
.....

Adicionando alimentos orgânicos em uma ..... dieta paleo20
.....

Capítulo 3 -..... Paleo Approved Foods22
.....

Alimentos que você..... pode
..... comer:22
.....

Grande Paleo Não Sem Alimentos22.....

Yummy Paleo ..... Approved
..... Foods!25
.....

Capítulo 4 - Exercitando-se na ..... Dieta Paleo28
.....
.....

Capítulo 5 – A dieta paleo é certa para..... toda
..... a família?32
.....

Conclusão – Dicas para ..... começar
..... hoje!36
.....

Introdução

Gostando ou não, a saúde da nossa sociedade é ruim e piora.

À medida que a tecnologia continua a se desenvolver, a conveniência também faz e pedir comida é literalmente tão simples quanto o clique de um botão.
Há muito tempo são os dias de ter que encontrar sua própria comida, muito menos ter que dirigir a um restaurante para jantar.

Cozinhar o jantar parece cada vez menos atraente quando comparado com as conveniências e opções alimentares entre os comensais, serviços de bufê, fast food e comida.

De acordo com a Academia de Nutrição e Dietética, o diabetes é hoje a sétima principal causa de morte, apenas nos Estados Unidos.

Copyright © 2017 - Todos os direitos

O diabetes tipo 2 tem aumentado devido a más escolhas de estilo de vida, como muito alimento não saudável e não exercício suficiente.
"Globesity", termo cunhado pela Organização Mundial da Saúde para descrever a epidemia mundial de obesidade, também é outro problema. Esses números continuam a subir, assim como os problemas e doenças de saúde associados.

À medida que os governos e as comunidades locais começam a sentir o impacto da obesidade, diabetes, hipertensão, etc. devido às más escolhas de estilo de vida, a conscientização está aumentando.

Alimentos baratos e processados estão tão prontamente disponíveis e sobrecarregam as prateleiras dos supermercados. Jogar mesas, longas viagens ou deslocamentos e eletrônicos na mistura, e nós fazemos um monte de sentar ao redor e muito pouco para queimar esse alimento processado.

Os americanos gastaram cerca de 25% de sua renda líquida em

alimentos há 90 anos, de acordo com um estudo feito pela RAND sobre por que os americanos são tão gordos. Nos dias atuais, gastamos menos do que



Evando Carlos

10% dessa renda com alimentos. Mas certamente não estamos comendo menos, estamos comendo mais, alimentos mais insalubres e baratos.

Mas talvez estejamos finalmente vendo um ponto de virada. Nos últimos três trimestres, o McDonalds viu um declínio global de cerca de 3,3% nas vendas, talvez indicativo de menor consumo de fast food.

Com a mídia cobrindo a epidemia de obesidade e saúde e qualidade de vida despencando, algumas pessoas estão começando a ver a luz.
Documentários como o Fed Up estão expondo preocupações dos fabricantes de alimentos que residem apenas nos lucros e não na saúde, e como o açúcar adicionado está em mais de 80% dos alimentos de supermercado.

Podemos estar muito longe de voltar aos "bons velhos tempos" onde o jantar era feito do que estava no jardim e os alimentos processados eram quase inéditos. Mas o melhor que podemos fazer é nos informar sobre por que escolhas saudáveis são as melhores para a saúde a longo prazo e qualidade de vida.

À medida que a tecnologia se desenvolve, nossas escolhas só continuarão a crescer. Ao fazer os sábios, podemos ajudar a combater e retardar esta epidemia crescente.

Então, hoje eu quero dar-lhe uma visão geral rápida iniciante de uma das melhores escolhas que você pode fazer em relação à saúde geral e um
maneira natural de comer. A Dieta Paleo... Não se preocupe se você não sabe o que é, nos próximos momentos você vai descobrir por que tem sido uma das dietas mais comentadas dos últimos tempos

Vamos mergulhar...

Copyright © 2017 - Todos os direitos

Capítulo 1 – O que exatamente é a Dieta Paleo?

Se você não sabe o que é a dieta Paleo ou nunca ouviu falar dela antes, não se preocupe – neste primeiro capítulo, vamos explorar exatamente do que se trata essa maneira de comer.

Em sua essência, paleo é muito mais estilo de vida do que uma dieta. Um estilo de vida paleo é sobre comer alimentos reais, integrais e naturais e evitar todos os alimentos processados.

Veja, a dieta moderna é exatamente isso, é moderna. Os humanos comiam em um estilo Paleo desde o início dos tempos antes de iniciar a revolução agrícola onde começamos a comer alimentos à base de grãos e açúcar, bem como alimentos processados.

A ideia por trás do Paleo é eliminar esses alimentos processados, produtos químicos, óleos vegetais e outras novas adições à dieta moderna que podem ser prejudiciais ao nosso estilo de vida,

desde como passamos para nossos níveis de energia até como nos sentimos diariamente.