

ELOGIOS A

LIBERDADE METABÓLICA

“*Liberdade Metabólica* derruba os mitos modernos sobre saúde e oferece uma perspectiva revigorante sobre a perda de gordura, focando as causas raízes em vez dos sintomas. A profunda compreensão de Ben sobre metabolismo e ferramentas práticas, como o reset de 30 dias, tornam este guia indispensável para quem busca saúde e vitalidade duradouras.”

— Dr. Jason Fung, autor de *O Código da Obesidade*, best-seller do *New York Times*

“*Liberdade Metabólica* é uma jornada transformadora rumo à saúde plena e ao equilíbrio metabólico. Combinando experiência pessoal com estratégias respaldadas pela ciência, Ben Azadi oferece ferramentas práticas para otimizar o metabolismo, equilibrar os hormônios e se libertar do ciclo das dietas e dos problemas crônicos de saúde. Com um plano completo de reset de 30 dias, este livro é um guia essencial para quem busca bem-estar e vitalidade duradouros.”

— Dr. Robert Lufkin, autor de *Lies I Taught in Medical School*, best-seller do *New York Times*

“*Liberdade Metabólica*, de Ben Azadi, é um divisor de águas para quem está pronto para se libertar do ciclo do efeito sanfona e da disfunção metabólica. Ben combina com maestria ferramentas ancestrais de cura, como a dieta cetogênica e o jejum, com biohacks modernos para ajudá-lo a desbloquear a inteligência inata do seu corpo. Desde a compreensão das causas profundas dos problemas metabólicos até a aplicação do Reset de Liberdade Metabólica de 30 Dias, este livro oferece um roteiro prático e fundamentado na ciência para alcançar saúde e vitalidade duradouras. Se você está pronto para transformar seu metabolismo e recuperar sua energia, este é o guia que estava esperando.”

— JJ Virgin, quatro vezes autora best-seller do *New York Times*

“*Liberdade Metabólica*, de Ben Azadi, é mais do que apenas um livro — é um alerta para quem está preso na disfunção metabólica. Ele simplifica estratégias de saúde complexas como a dieta cetogênica, o jejum e o biohacking em passos práticos que você pode começar a aplicar hoje mesmo.”

— Dr. Eric Berg, biólogo humano e biohacker.

“Finalmente, um livro sobre metabolismo que revela as verdadeiras causas da perda de energia, da névoa mental, do ganho de peso inexplicável e até do diabetes. *Liberdade Metabólica* rompe com a abordagem convencional centrada em dietas, que tantas vezes deixa as pessoas frustradas com resultados limitados — ou inexistentes. Este não é apenas mais um livro sobre dieta — é um guia transformador para compreender e revitalizar seu metabolismo como nunca antes.”

— Dr. Daniel Pompa, autor de *Beyond Fasting* e fundador do Pompa Program

“O que Ben Azadi faz em *Metabolic Freedom* é abrir seus olhos para a propaganda alimentar, ensinar o que é comida de verdade e proteger seu ‘eu do futuro’ contra as armadilhas publicitárias das grandes indústrias alimentícias.”

— Dr. Ken D. Berry, autor de *Lies My Doctor Told Me*

“Com *Liberdade Metabólica*, Ben Azadi apresenta um plano impactante e empoderador para ativar o potencial inato de cura do corpo. Repleto de insights sobre jejum intermitente, dietas cetogênicas e biohacking, este livro oferece as ferramentas para superar a disfunção metabólica e viver com saúde plena. Não é só um livro — é um verdadeiro salva-vidas para quem está pronto para assumir o controle da própria saúde. Leitura altamente recomendada não só para meus pacientes, mas também para meus clientes!”

— Cynthia Thurlow, enfermeira especializada em saúde da mulher, autora e apresentadora do podcast *Everyday Wellness*

“*Liberdade Metabólica* — que título lindo e conceitualmente poderoso! Todos nós merecemos ser livres dos perigos à saúde causados pelos alimentos ultraprocessados da era moderna e até mesmo de abordagens convencionais mal orientadas para perda de peso. Como alguém que ajudou a popularizar o conceito de ‘flexibilidade metabólica’, posso confirmar que o novo livro de Ben é um recurso fantástico para qualquer pessoa que deseje melhorar a saúde metabólica, perder gordura corporal do jeito certo (e manter a perda com o mínimo de esforço) e prevenir doenças.”

— Mark Sisson, fundador do movimento de saúde ancestral, autor de *The Primal Blueprint*, *The Keto Reset Diet* e *Born to Walk*, best-sellers do *New York Times*

“Cada célula do seu corpo é um milagre da biotecnologia. Ben Azadi nos oferece um caminho claro para restaurar o metabolismo em nível celular. Leia este livro e aprenda com um dos melhores.”

— Dra. Cate Shanahan, autora best-seller do *New York Times*

“Ben Azadi decifrou o código da saúde metabólica! *Liberdade Metabólica* não é apenas mais um livro — é um divisor de águas. Trata-se de ir à raiz do problema, e não de mascarar os sintomas. Ben traduz a ciência em passos simples e práticos, para que você possa assumir o controle da sua energia, queimar gordura como uma máquina e, finalmente, se sentir vivo de novo. Se você está pronto para ativar a inteligência inata do seu corpo, funcionar a todo vapor e viver cada dia com intensidade, *Liberdade Metabólica* é o plano que estava esperando.”

— Gary Brecka, biólogo humano e biohacker

“Em *Liberdade Metabólica*, o autor Ben Azadi oferece um verdadeiro mapa para recuperar a saúde metabólica em um mundo assolado por desinformação, fake news e marketing enganoso. Com estratégias baseadas em ciência, apresentadas em uma linguagem simples e acessível, além de relatos pessoais e passos práticos, Ben Azadi compartilha ferramentas essenciais para alcançar perda de peso sustentável, equilíbrio hormonal e energia jovial.”

— Dr. William Davis, autor do best-seller *Barriga de Trigo*, nº 1 na lista do *New York Times*

“*Liberdade metabólica* é a terra prometida da saúde, da cura e do florescimento com energia abundante, clareza mental, queima de gordura, força e resiliência para enfrentar os desafios da vida. Infelizmente, na sociedade atual, poucas pessoas vivenciam esse

estado fisiológico tão desejado. Ben Azadi escreveu um guia definitivo sobre como você pode acionar o interruptor metabólico e conquistar liberdade na sua saúde! Recomendo fortemente este livro!”

— Dr. David Jockers, autor de *The Keto Metabolic Breakthrough* e *The Fasting Transformation*

“Ben Azadi tem um talento extraordinário para simplificar conceitos complexos de saúde, tornando-os acessíveis e aplicáveis a todos. Em seu guia de 30 dias para dominar o metabolismo, ele desmonta as crenças equivocadas que nos ensinaram sobre saúde e dá a você o conhecimento necessário para transformar completamente o corpo de dentro para fora. Prepare-se para se surpreender com a rapidez com que você — e suas células — podem recomeçar com o plano fácil e realista de Ben, que se encaixa perfeitamente na sua rotina. Com mais de um milhão de seguidores inspirados e crescendo, Ben não apenas ensina esses princípios — ele é a prova viva de que funcionam. Este livro é seu mapa para uma saúde duradoura e vitalidade, guiado por alguém que realmente percorreu esse caminho.”

— Dra. Melissa Sonners, apresentadora do podcast *Be Inspired Mama* e autora da Hay House

“Este livro é leitura indispensável para quem deseja restaurar o metabolismo e retomar o controle da própria saúde. Ele oferece uma verdadeira aula sobre as causas profundas das doenças, além de um plano de 30 dias para alcançar a Liberdade Metabólica. Ben Azadi oferece insights capazes de transformar sua vida.”

— Megan Ramos, autora de *Life in the Fasting Lane*, best-seller do *New York Times* e cofundadora de *The Fasting Method*

“*Liberdade Metabólica* oferece aos leitores um mapa para personalizar o próprio metabolismo e fazê-lo funcionar em prol de uma saúde melhor.”

— Dr. William W. Li, autor de *Comer para Vencer Doenças*, best-seller do *New York Times*, presidente e diretor médico da Angiogenesis Foundation

“Em *Liberdade Metabólica*, Ben Azadi apresenta um guia poderoso para recuperar a saúde por meio do poder transformador da dieta cetogênica, do jejum e de estratégias de desintoxicação. Este livro é leitura obrigatória para mulheres que desejam equilibrar seus hormônios, otimizar a energia e romper com o ciclo de caos metabólico. Não se trata apenas de perder peso — mas, sim, de alcançar a verdadeira vitalidade e florescer em todas as fases da vida.”

— Carrie Jones, doutora em medicina naturopática, membro do Conselho Americano de Endocrinologia, mestre em saúde pública e mestre em psicofarmacologia clínica.

LIBERDADE METABÓLICA

ANOSTRA

LIBERDADE METABÓLICA

Um Guia de 30 Dias para Restaurar Seu Metabolismo,
Equilibrar os Hormônios e Queimar Gordura

Ben Azadi

EDITORIA
ALAÚDE

Liberdade metabólica

Copyright © 2025 Alaúde Editora Ltda, empresa do Grupo Editorial Alta Books (Starlin Alta Editora e Consultoria LTDA).

Copyright 2025 Ben Azadi

ISBN: 978-85-7881-799-2

E-ISBN: 978-85-7881-800-5

Translated from original Metabolic Freedom © 2025 by Ben Azadi. ISBN 978-1401994365. This translation is published and sold by Hay House LLC, the owner of all rights to publish and sell the same. PORTUGUESE language edition published by Alaúde, Copyright © 2025 by STARLIN ALTA EDITORA E CONSULTORIA LTDA.

Produção Editorial: Grupo Editorial Alta Books

Coordenadora Editorial: Mariana Portugal

Revisora Técnica: Juliana Szabluk

Impresso no Brasil – 1ª Edição, 2025 – Edição revisada conforme o Acordo Ortográfico da Língua Portuguesa de 2009.

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

A999I
Azadi, Ben
Liberdade metabólica: um guia de 30 dias para restaurar seu metabolismo, equilibrar os hormônios e queimar gordura Ben Azadi; prefácio de Mindy Pelz ; 1. ed. – São Paulo: Alaúde, 2025.
344 p., il., 16 X 23 cm.
Título Original: Metabolic Freedom: A 30-Day Guide to Restore Your Metabolism, Heal Hormones & Burn Fat
ISBN 978-85-7881-799-2
1. Metabolismo – Distúrbios – Prevenção 2. Saúde metabólica 3. Jejum intermitente 4. Dieta cetogênica 5. Biohacking 6. Estilo de vida saudável I. Título.
CDD 613.25

Índice para catálogo sistemático:

1. Saúde : metabolismo 613.25

Todos os direitos estão reservados e protegidos por Lei. Nenhuma parte deste livro, sem autorização prévia por escrito da editora, poderá ser reproduzida ou transmitida. A violação dos Direitos Autorais é crime estabelecido na Lei nº 9.610/98 e com punição de acordo com o artigo 184 do Código Penal.

O conteúdo desta obra foi formulado exclusivamente pelo(s) autor(es).

Marcas Registradas: Todos os termos mencionados e reconhecidos como Marca Registrada e/ou Comercial são de responsabilidade de seus proprietários. A editora informa não estar associada a nenhum produto e/ou fornecedor apresentado no livro.

Material de apoio e erratas: Se parte integrante da obra e/ou por real necessidade, no site da editora o leitor encontrará os materiais de apoio (download), errata e/ou quaisquer outros conteúdos aplicáveis à obra. Acesse o site www.altabooks.com.br e procure pelo título do livro desejado para ter acesso ao conteúdo.

Suporte Técnico: A obra é comercializada na forma em que está, sem direito a suporte técnico ou orientação pessoal/exclusiva ao leitor.

A editora não se responsabiliza pela manutenção, atualização e idioma dos sites, programas, materiais complementares ou similares referidos pelos autores nesta obra.

Para Cyrus Azadi

Nascido em 1933, falecido em 2014 devido a um AVC (uma condição metabólica evitável causada pelas complicações do diabetes)

ANOSTRA

SUMÁRIO

Prefácio	1
Introdução	5
Parte I	17
1. Precisamos de um Novo Paradigma para a Queima de Gordura	19
2. Os Equívocos sobre Como Seu Metabolismo Funciona	37
3. Transformando-se em um Queimador de Açúcar	55
4. Alimentos Ultraprocessados	67
5. Toxinas Ambientais Causam Doenças e Inflamações	75
Parte II	83
6. Falta de Sono de Qualidade	85
7. Por que a Dieta Cetogênica É a Resposta para a Liberdade Metabólica	97
8. O Jejum para Acessar a Gordura Corporal Armazenada	111
9. Alimentos que Ativam Seu Metabolismo	125
10. Como Seus Pensamentos Influenciam a Queima de Gordura e a Saúde	155
11. Biohacks de Ponta para Alcançar um Novo Nível de Saúde	169
12. Seu Reset de 30 Dias para a Liberdade Metabólica	201

Receitas	239
Posfácio	289
Apêndice A	291
Agradecimentos	295
Sobre o Autor	297
Notas	299
Índice	327

PREFÁCIO

A saúde metabólica é o tema central quando se trata de saúde e qualidade de vida no mundo atual. Toda doença crônica tem suas raízes em uma saúde metabólica debilitada. Os desafios crescentes relacionados à saúde mental são agravados por um sistema metabólico sobrecarregado. Até o sistema imunológico do mundo foi comprometido por um metabolismo em desordem. Como cultura, estamos mergulhados em um verdadeiro caos metabólico.

Infelizmente, para a maioria das pessoas, ter uma saúde metabólica ruim se tornou a regra, não a exceção. Em 2022, 93% dos norte-americanos estavam metabolicamente doentes, e cerca de 2,5 bilhões de adultos no mundo foram classificados como acima do peso — mais de 890 milhões destes se encaixam na faixa de obesidade. Isso significa que 43% dos adultos com 18 anos ou mais estão com sobrepeso, e 16% convivem com a obesidade. E esse não é um problema exclusivo dos Estados Unidos; milhões de pessoas em todo o mundo estão sendo afetadas. De acordo com a Organização Mundial da Saúde, a prevalência global da obesidade mais que dobrou entre 1990 e 2022, e se as tendências atuais continuarem, estima-se que mais da metade da população mundial — mais de 4 bilhões de pessoas — estará com sobrepeso ou obesidade até 2035. O impacto financeiro disso é assustador. Estima-se que o impacto econômico global do sobrepeso e da obesidade atinja 4,32 trilhões de dólares por ano até 2035, o que representará quase 3% do PIB mundial. Essa loucura precisa parar!

Aqui está o desafio: mudar os rumos da sua saúde metabólica já não é tão simples quanto costumava ser. Nosso sistema alimentar passou a incluir intencionalmente ingredientes nocivos nos alimentos, sequestrando nosso paladar e nos tornando mais viciados do que nunca em substâncias tóxicas. São substâncias químicas classificadas como obesogênicas — ingredientes que desregulam o sistema hormonal do corpo, promovendo o ganho de peso e o acúmulo de

gordura. Substâncias que interferem no metabolismo, na regulação do apetite e no desenvolvimento das células de gordura, contribuindo diretamente para o aumento global das taxas de obesidade. Talvez o aspecto mais prejudicial dessas substâncias seja o fato de que você praticamente precisa de um doutorado em bioquímica para conseguir interpretá-las nos rótulos nutricionais. Agora, misture uma alta carga de obesogênicos com níveis crescentes de estresse, sedentarismo e a quantidade cada vez maior de toxinas despejadas no meio ambiente — e temos uma séria crise de saúde nas mãos.

É hora de um herói metabólico surgir. Alguém que nos ajude a entender tudo isso. Alguém corajoso e paciente o bastante para nos entregar um mapa que nos conduza de volta à Liberdade Metabólica. E esse alguém é Ben Azadi — uma liderança poderosa na área da saúde, cujo compromisso em ajudar o mundo a transformar sua saúde metabólica é inabalável. Conheço o Ben há mais de dez anos. Já estivemos lado a lado em incontáveis conferências sobre bem-estar, debatemos conceitos de saúde com outros profissionais em encontros brilhantes e passamos horas e horas conversando sobre como inspirar as pessoas a recuperarem sua saúde. Eu conheço o coração dele. Já testemunhei seu compromisso incansável com o serviço à humanidade. Já o vi em ação, ajudando sua comunidade com dedicação inabalável. Ele é um verdadeiro presente para a conversa sobre saúde metabólica!

Liberdade Metabólica é mais do que um guia — é uma tábua de salvação. Neste livro, Ben combina com maestria décadas de pesquisa, vivência pessoal e ferramentas práticas para enfrentar um problema que todos nós conhecemos: a relação quebrada com a comida, os hormônios e a saúde metabólica. Este livro não vende soluções rápidas. Ele nos convida a um mergulho profundo na restauração da inteligência inata do corpo — uma filosofia com a qual me identifico profundamente. Assim como ensino à minha comunidade sobre o poder do jejum, da flexibilidade metabólica e do equilíbrio hormonal, Ben destaca a importância de reiniciar o metabolismo desde a base.

Talvez o que mais tenha me impressionado em *Liberdade Metabólica* seja sua capacidade de equilibrar ciência de ponta com passos práticos e aplicáveis. Ben simplifica temas complexos como autofagia, saúde mitocondrial e inflamação celular em lições acessíveis (e inspiradoras), ajudando você a retomar o controle da própria saúde. Sua trajetória — da disfunção metabólica à saúde vibrante — é uma prova viva da capacidade que o corpo tem de se curar quando recebe as ferramentas e o ambiente certos.

Para as mulheres, especialmente aquelas que estão enfrentando mudanças hormonais como a menopausa, este livro é um verdadeiro tesouro. Os insights de Ben sobre a saúde do fígado, a regulação hormonal e o papel de nutrientes-chave se alinham lindamente com os princípios que ensino sobre jejum e restauração hormonal. Se você está lidando com resistência à insulina, inflamação ou simplesmente se sente presa em um ciclo de baixa energia, as soluções apresentadas aqui — como o *Reset de 30 Dias para a Liberdade Metabólica* — foram criadas para funcionar em harmonia com sua biologia, e não contra ela.

Convido a todos os leitores a enxergarem este livro não apenas como um manual, mas como um movimento. Abraça as estratégias ancestrais de cura, os biohacks e a sabedoria nutricional que Ben apresenta. Seu corpo foi feito para prosperar — e com o conhecimento contido nestas páginas, você pode alcançar um nível de saúde que talvez achasse inalcançável.

Isso não é apenas sobre perder peso ou aliviar sintomas — é sobre recuperar sua vida. Sinto-me honrada por escrever este prefácio para *Liberdade Metabólica* e por endossar um livro que, sem dúvida, vai capacitar milhões de pessoas a curar seus corpos, restaurar sua vitalidade e alcançar uma verdadeira saúde metabólica.

Que esta seja a sua jornada de transformação e liberdade. Sei que Ben e eu estamos aqui, torcendo por você!

— Dra. Mindy Pelz, autora de *Saudável Como uma Garota*, *Eat Like a Girl* e *A Reconfiguração da Menopausa*, best-sellers do *New York Times*

ANOSTRA

INTRODUÇÃO

Quando alguém decide encarar a desafiadora tarefa de escalar o Monte Everest, geralmente é designado um sherpa pessoal para guiá-lo nessa jornada. É comum que os alpinistas experimentem sintomas do mal da altitude à medida que sobem a montanha. Esses sintomas começam como incômodos sutis, como respiração ofegante e dores no corpo, até se transformarem em problemas graves como congelamento e, por fim, a morte. Sem um sherpa para orientá-los, esses escaladores provavelmente acabariam entrando na zona de perigo. E uma vez na zona de perigo, tudo se complica: a maioria se sente sem esperança e encurralada, acabando por sucumbir às condições extremas.

Desde 2008, atuando na área de saúde e bem-estar, vi muitas pessoas que estão na zona de perigo da saúde metabólica... e nem fazem ideia. Os sintomas são os primeiros sinais de alerta, mas a maioria recorre a medicamentos ou dietas da moda para mascará-los, enquanto continua se aproximando cada vez mais da zona de perigo. Meu objetivo com este livro é ser o seu sherpa na jornada rumo à saúde e à Liberdade Metabólica. Elaborei exatamente o plano de ação de que você precisa para sair da zona de perigo e entrar na zona de prosperidade.

Meu (Antigo) Metabolismo Desregulado

Quando seu metabolismo entra em colapso, todos os aspectos da sua vida desmoronam junto. Eu sei — já vivi a experiência. Durante a maior parte da minha infância e juventude, lutei contra um metabolismo desregulado. Aos 24 anos — idade em que muitas pessoas estão começando suas carreiras ou formando uma família —, eu mal conseguia reunir energia para realizar tarefas simples. Os 36 quilos a mais que eu carregava por causa de um metabolismo disfuncional me causavam dores nos joelhos, dores na lombar, doença autoimune, pré-diabetes,

depressão, fadiga crônica e inflamação. Meu clínico me alertou que minha glicemia estava subindo constantemente para a faixa da pré-diabetes, e minha pressão arterial também havia aumentado. Quando pedi um conselho, ele simplesmente disse: “Você precisa perder peso. É só comer menos e se mexer mais.” Tentei esse caminho, como tantos fazem, apenas para me ver em uma situação ainda pior.

Lembro de várias consultas em que me diziam que a maioria dos meus exames de sangue estava “normal”, e ainda assim eu me sentia tudo, menos normal. Os médicos achavam que era coisa da minha cabeça, mas eu sabia que algo estava interferindo no funcionamento do meu corpo. Consulta após consulta, tudo o que conseguia era mais frustração — me sugeriam várias prescrições para aliviar os sintomas, mas em nenhum momento houve uma conversa sobre a causa raiz de eu me sentir e aparentar tão inflamado. Como milhões de outras pessoas, eu saía de cada consulta mais desanimado do que nunca. Cheguei a um ponto tão desesperador que comecei a ter pensamentos suicidas. A única coisa que me impediu de tirar a própria vida foi minha mãe. Cada vez que um pensamento suicida surgia, eu pensava na dor e no sofrimento que ela sentiria.

Nas profundezas da escuridão, eu sentia, lá no fundo, que devia haver um caminho para superar os sintomas incômodos e a inflamação que eu estava enfrentando. Descobri que existe uma bênção em chegar ao fundo do poço: é possível usá-lo como trampolim para descobrir o quão magnífico é o corpo humano. É possível transformar toda a dor em propósito. Estava desesperado por respostas, então comecei a ler sobre o assunto. Comecei pelos livros do Dr. Wayne Dyer, que me ajudaram a sair da mentalidade de vítima. Naquela época, eu culpava minha família permissiva, os “genes ruins” e o metabolismo lento pelos meus problemas de saúde. O Dr. Dyer me ensinou, pela primeira vez na vida, a assumir responsabilidade e me apropriar da minha jornada. Ele dizia: “A responsabilidade é a sua habilidade de reagir aos desafios da vida.” Até então, minha capacidade de reagir aos desafios era limitada. E então ouvi o Dr. Dyer dizer: “Se as outras pessoas forem a causa dos seus problemas, você vai precisar contratar um psiquiatra para o resto do mundo, para conseguir melhorar.” Ao assumir a responsabilidade, deixei imediatamente de ser vítima da minha história e passei a ser o protagonista do meu destino.

Como Conquistei a Saúde Metabólica

Fiz pequenas mudanças na alimentação com a qual estava abastecendo meu corpo e, em seguida, comecei a me movimentar. Adotei a mentalidade de “um ajuste por semana”. Passei a me aprofundar em artigos científicos e livros sobre metabolismo e descobri que nem todos os alimentos são criados iguais. Existem alimentos que sustentam um metabolismo saudável e outros que o destroem. Eu vinha consumindo alimentos divulgados como saudáveis, mas que na verdade estavam destruindo meu corpo em nível celular. Eram alimentos populares entre os que buscam saúde, como grãos integrais, aveia, cereais matinais, óleo de canola, entre muitos outros. Esses alimentos tinham o selo de aprovação da FDA, das diretrizes *MyPlate* do Departamento de Agricultura dos Estados Unidos e de outras organizações, como a American Diabetes Association e a American Heart Association.

Depois que passei a consumir alimentos que otimizam o metabolismo — como ovos, carne, manteiga e vegetais sem amido —, em poucos dias senti a mudança no meu corpo que eu tanto desejava: mais clareza mental, menos pensamentos suicidas e menos inflamação; e o peso começou a cair como uma cobra trocando a pele em excesso. Eu sabia que, se quisesse me curar e alcançar a saúde metabólica, precisaria encontrar um caminho menos convencional. Não queria depender de medicamentos ou dietas extremas para mascarar sintomas. Estava determinado a encontrar um caminho que curasse meu metabolismo de forma definitiva. Foi isso que me levou à maior ferramenta de saúde que temos: as estratégias ancestrais de cura.

Quando comecei a estudar esses princípios que resistiram ao teste do tempo, soube que estava diante de algo realmente profundo. Como disse o Dr. Dyer: “Quando você muda a maneira como olha para as coisas, as coisas que você olha mudam.” Passei a enxergar a saúde metabólica sob uma nova perspectiva, e esse momento mudou instantaneamente o rumo da minha vida. Depois que descobri os segredos de um metabolismo saudável e flexível, consegui eliminar mais de 36 quilos de gordura corporal — e manter o peso estável. Passei de 34% de gordura corporal para 6%, do manequim 48 para o 40. Meus níveis de energia dispararam, e a fadiga crônica e as dores desapareceram. Ter um abdômen definido é ótimo, mas mais importante ainda foi conquistar uma mente forte e estável. Ficar contando

calorias, mergulhado no desânimo e preso ao efeito sanfona ficou no passado. Conquistei algo que todos nós desejamos: a verdadeira saúde metabólica. Desde que incorporei essas práticas ancestrais de cura à minha vida, venho mantendo uma saúde metabólica estável e um corpo enxuto. Como meu corpo reagiu tão bem a essas mudanças? Eu sou uma exceção? Não. O que descobri é que *o corpo humano foi feito para se curar sozinho*.

Decodificando o Código Metabólico da Saúde

Dentro do seu corpo existe o maior médico do mundo: a inteligência inata. Durante anos, bloqueei essa inteligência inata ao consumir os alimentos errados. Quando eliminei a interferência, meu corpo começou a trabalhar para se curar sozinho. Foi nesse processo que decodifiquei o código metabólico da saúde. Não importa qual seja a sua idade ou quantos sintomas esteja enfrentando neste momento — quando você tem a combinação certa para esse código, é possível desbloqueá-lo.

Fiquei fascinado com a falta de informação que a maioria das pessoas recebe sobre o funcionamento do próprio metabolismo. Estudei e testei as dietas e métodos mais populares para perda de peso e, nos últimos 17 anos, venho trabalhando com os casos de saúde mais difíceis, ajudando esses pacientes a descobrir quais alimentos sustentam um metabolismo saudável — e quais o destroem. Desde 2008, venho ensinando esses segredos metabólicos a milhões de pessoas ao redor do mundo. Cada função do seu corpo depende do metabolismo, palavra que vem do grego *metabole*, que significa mudar ou transformar. Seu metabolismo pega diferentes substâncias — como proteínas, carboidratos, gorduras, gordura corporal, luz solar e oxigênio — e as transforma em energia. Quando esse processo acontece da forma como seu corpo foi projetado, o metabolismo produz energia, neutraliza o estresse oxidativo (que causa danos celulares) e queima o excesso de gordura.

Estatísticas Alarmantes da Saúde

Nunca houve um momento mais crucial para conquistar a saúde metabólica. Década após década, condições crônicas como câncer, diabetes, doenças autoimunes, cardiovasculares, Alzheimer, desequilíbrios hormonais, transtornos mentais e até fadiga e dor crônicas atingiram níveis nunca antes vistos. Muitas pessoas se sentem sobrecarregadas e desanimadas com a forma tradicional de

tratar esses problemas, que geralmente segue um modelo padronizado, focado em mascarar os sintomas em vez de abordar a causa.

Segundo dados dos Centros de Controle e Prevenção de Doenças (CDC), entre 2017 e 2018, a prevalência de obesidade entre adultos nos Estados Unidos chegou a impressionantes 42,4%.¹ Outros 32,5% dos adultos americanos estavam com sobrepeso.² A situação não melhorou desde então. Hoje, mais de dois terços da população adulta dos Estados Unidos está com sobrepeso ou obesidade. Por que isso importa? Porque o excesso de peso afeta a saúde. Entre as condições diretamente relacionadas à obesidade estão o diabetes tipo 2, AVC, doenças cardíacas e certos tipos de câncer. *Essas chamadas “doenças do estilo de vida” estão entre as principais causas de morte precoce e evitável.*

O aumento da obesidade e do diabetes não é coincidência. Existe uma causa evidente: estamos consumindo mais alimentos ultraprocessados do que em qualquer outro momento da história. Na década de 1930, as taxas de obesidade nos Estados Unidos eram praticamente inexistentes, inferiores a 1%. Agora, Harvard prevê que até o ano de 2030, 50% da população americana será classificada como obesa.³ Em 2018, a Universidade da Carolina do Norte em Chapel Hill publicou um estudo mostrando que apenas 1 em cada 8 norte-americanos era metabolicamente saudável — o que equivale a apenas 12%!⁴ Além disso, em 2022, o *Journal of the American College of Cardiology* publicou um estudo revelando que 93% dos adultos nos Estados Unidos estavam metabolicamente doentes. Em outras palavras, apenas 7% das pessoas seriam classificadas como metabolicamente saudáveis.⁵

Quantas pessoas nos Estados Unidos levam um estilo de vida saudável? A Mayo Clinic buscou responder a essa pergunta em 2016 e determinou que indivíduos com um estilo de vida saudável seguiam quatro critérios principais:

1. Não fumavam.
2. Praticavam atividade física suficiente por semana (classificada como atividade moderada ou vigorosa por pelo menos 150 minutos semanais).
3. Seguiam uma alimentação saudável.
4. Tinham percentual de gordura corporal inferior a 20% para homens e inferior a 30% para mulheres.