

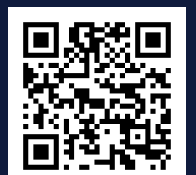


OBESIDADE

QUE ALIMENTOS COMER?

Obesidade não se vence com força de vontade — vence-se com proteína em cada refeição, prato montado pra saciar, ultraprocessado fora de casa e o teu ambiente projetado pra acertar. Calorias importam, mas a composição é que decide se você consegue cumprir.

ENGENHARIA ALIMENTAR POR DOENÇA



Diagnóstico Mental Rápido

Você se reconhece em Obesidade? Marque com sua caneta.

1. Você toma café da manhã com proteína (ovo, iogurte, queijo)? sim não

2. Inclui proteína em todas as refeições principais (3-4x 30-40 g)? sim não

3. Monta o prato com 1/2 vegetais? sim não

4. Ultraprocessado ficou abaixo de 10% das calorias da semana? sim não

5. Atinge 25-35 g de fibra por dia? sim não

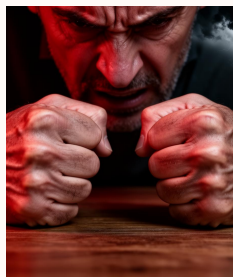
6. Cortou calorias líquidas (refri, suco, álcool diário)? sim não

7. Pesa/registra ao menos 1x por semana para acompanhar (sem obsessão)? sim não

Marcou 4 ou mais? Este ebook foi feito para você.

Os 5 Padrões a Desmontar

Pensamentos que adoecem — você precisa reconhecê-los para soltá-los.



01 Pular café da manhã e atacar à noite (com

Sem proteína no café, a fome explode às 16-22h.



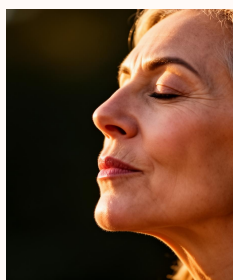
02 Dieta « low-fat » de pão, biscoito e suco de

Pico glicêmico → fome em 90 min → recaída.



03 Ultraprocessado diário (biscoito, embutido

Hiperpalatável + denso em calorias + pobre em nutriente = come o dobro sem perceber.



04 Bebida alcoólica diária + petisco ultraproc

7 kcal/g sem saciedade — sabota déficit calórico.



05 Dieta « detox » radical seguida de festa de

Restrição extrema → compulsão → ciclo de culpa e ganho.

Os 5 Novos Padrões a Instalar

Pensamentos que curam — repita até virarem seu novo cérebro.

01

Proteína 1,2-1,6 g/kg/dia distribuída em 3-4 refeições

Sacia, preserva massa magra e eleva gasto energético (efeito térmico do alimento).

02

Prato montado: 1/2 vegetais + 1/4 proteína + 1/4 carboidrato

Densidade nutricional alta, densidade calórica controlada.

03

Ultraprocessado < 10% das calorias da semana

Coorte NutriNet-Santé: cada 10% a mais de ultraprocessado, +14% mortalidade.

04

Fibra 25-35 g/dia (leguminosas, frutas, folhas, aveia)

Sacia, modula glicemia e microbiota.

05

Hidratação 30-35 mL/kg/dia + corte de calorias líquidas

Reduz « calorias invisíveis ».

A FRASE QUE CURA

« Cuido de Mim e Assumo Menos »

Obesidade não se vence com força de vontade — vence-se com proteína em cada refeição, prato montado pra saciar, ultraprocessado fora de casa e o teu ambiente projetado pra acertar. Calorias importam, mas a composição é que decide se você consegue cumprir.

ASSUMO A RESPONSABILIDADE

Diga em voz alta ao acordar. Escreva 10 vezes. Cole na geladeira. Grave sua voz e ouça no carro. Em 21 dias o cérebro acredita.

★ HISTÓRIA REAL DE PACIENTE

“Tinha 112 kg, hipertensão e pré-diabetes. Sem dieta milagre — café com ovos, proteína em cada refeição, ultraprocessado fora de casa, treino 4x/semana. Em 14 meses perdi 28 kg, glicada normalizou, pressão estável. A cozinha é o consultório.”

— R.S., 47 anos — paciente Dr. PIN

OUÇA A MAIA



Aponte a câmera
ouça a Maia recitar

A Ciência Por Trás

Por que um pensamento muda a sua química — provado.

01. Ultraprocessados (BMJ 2019)

Coorte NutriNet-Santé com 44.551 adultos: cada aumento de 10% no consumo de ultraprocessados associou-se a 14% mais mortalidade.

02. Proteína (AJCN 2015)

Revisão sistemática: dietas com 25-30% das calorias em proteína aumentam saciedade, reduzem ingestão calórica espontânea e preservam massa magra.

03. Mediterrânea (NEJM 2018)

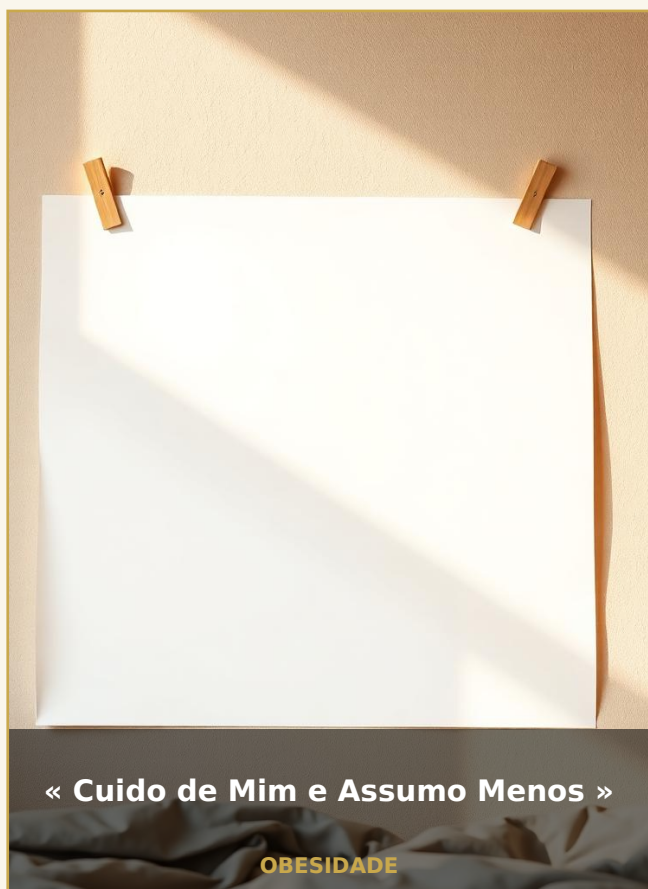
PREDIMED: dieta mediterrânea com azeite extra-virgem reduziu eventos cardiovasculares maiores em 30% em alto risco.

04. Bebidas (COE 2020)

Revisão: bebidas açucaradas estão consistentemente associadas a ganho de peso, diabetes tipo 2 e doença cardiovascular.

Âncora Visual — Casa

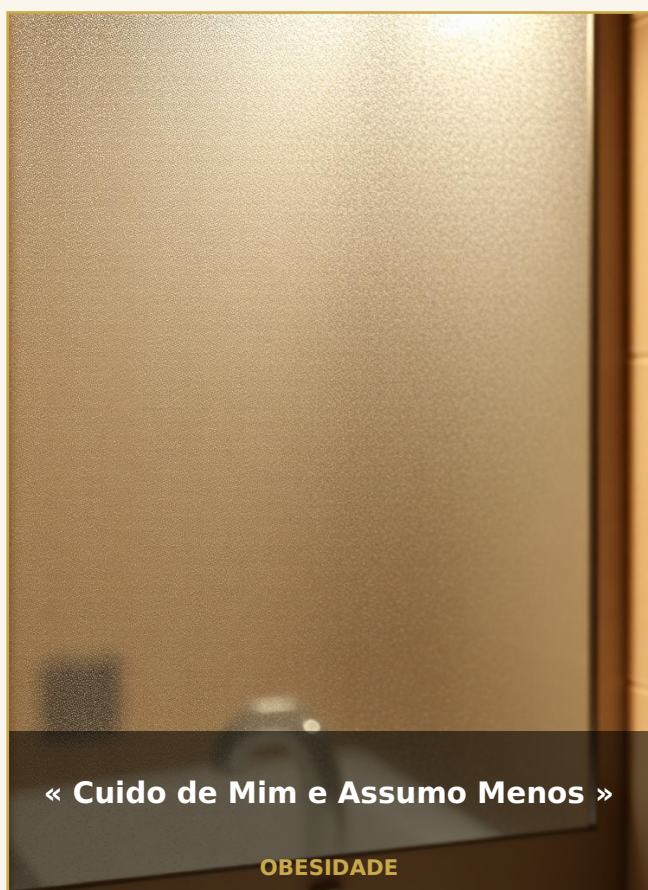
Imagens reais do que você precisa fazer. Não pule estas páginas.



CARTOLINA DA SEMANA

Escreva a frase em uma cartolina. Cole na parede do quarto. Olhe ao acordar.

« *Cuido de Mim e Assumo Menos* »



LOUSA DO BANHO

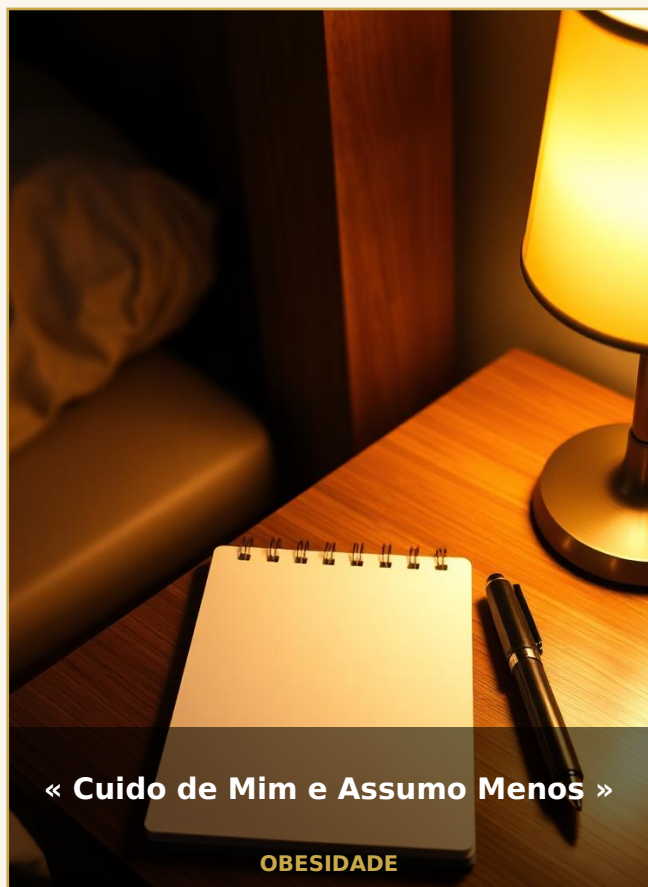
Escreva com o dedo no espelho embaçado. Diga em voz alta. Todo dia.

« *Cuido de Mim e Assumo Menos* »

« **Cuido de Mim e Assumo Menos** »

Âncora Visual — Dia a Dia

Imagens reais do que você precisa fazer. Não pule estas páginas.



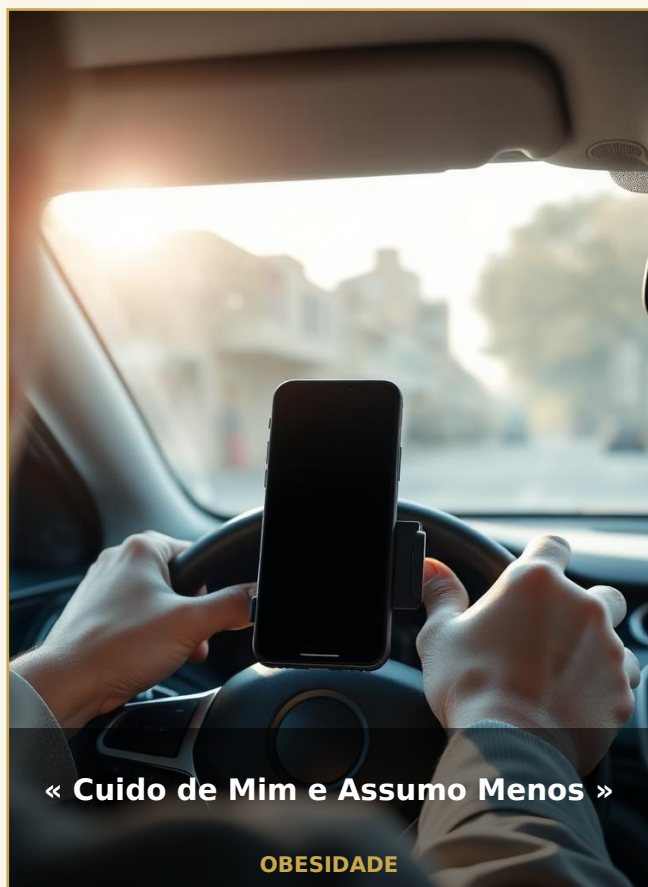
« Cuido de Mim e Assumo Menos »

OBESIDADE

RITUAL DO SONO

Escreva em papel e deixe no criado-mudo. Última coisa a ler antes de dormir.

« *Cuido de Mim e Assumo Menos* »



« Cuido de Mim e Assumo Menos »

OBESIDADE

FRASE NO CARRO

Grave sua voz dizendo a frase. Ouça no trânsito. O cérebro absorve no automático.

« *Cuido de Mim e Assumo Menos* »

« *Cuido de Mim e Assumo Menos* »

Receita Mental de 7 Dias

Uma micro-ação por dia. Marque com a caneta. Em uma semana você sente.

SEGUNDA	Café: ovos + queijo branco + frutas. Almoço: frango + arroz integral + salada	<input type="checkbox"/> FIZ
TERÇA	Café: iogurte natural + aveia + chia + frutas. Almoço: carne magra + feijão +	<input type="checkbox"/> FIZ
QUARTA	Café: ovos mexidos + queijo + abacate. Almoço: salmão + quinoa + folhas. Jantar:	<input type="checkbox"/> FIZ
QUINTA	Café: iogurte + frutas + nozes. Almoço: frango + lentilha + salada. Jantar: peixe +	<input type="checkbox"/> FIZ
SEXTA	Café: omelete com folhas + queijo branco. Almoço: carne magra + arroz + feijão +	<input type="checkbox"/> FIZ
SÁBADO	Refeição flexível com prato montado e proteína. Bebida alcoólica ≤ 1 dose se for	<input type="checkbox"/> FIZ
DOMINGO	Café: ovos + abacate + frutas. Almoço: peixe + arroz integral + folhas. Mantra: «	<input type="checkbox"/> FIZ

Diário dos 21 Dias

Marque o ✓ cada dia que repetiu o mantra. Anote como se sentiu.

	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB	DOM
SEMANA 1	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
	anote aqui	anote aqui	anote aqui	anote aqui	anote aqui	anote aqui	anote aqui
SEMANA 2	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
	anote aqui	anote aqui	anote aqui	anote aqui	anote aqui	anote aqui	anote aqui
SEMANA 3	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
	anote aqui	anote aqui	anote aqui	anote aqui	anote aqui	anote aqui	anote aqui

« Cuido de Mim e Assumo Menos » — repita até virar você.

O Que Não Fazer

Antipadrões que sabotam a cura. Saiba para evitar.

⚠ EVITE A PARTIR DE HOJE

1. Não pule o café achando que ajuda emagrecer — atrasa fome pra noite e gera compulsão.
2. Não corte gordura a zero — gordura boa (azeite, abacate, oleaginosas, peixe) sacia e protege
3. Não confie em « detox » radical — perde água, músculo e moral.
4. Não compre ultraprocessado em casa — ambiente decide mais que vontade.
5. Não meça resultado só pela balança — circunferência, foto, roupa e exames contam mais.

▲ QUANDO PROCURAR O MÉDICO IMEDIATAMENTE

- IMC ≥ 30 + comorbidade (diabetes, hipertensão, apneia) — avaliar farmacoterapia (GLP-1 etc.).
- IMC ≥ 35 ou ≥ 30 com falha de tratamento clínico — considerar cirurgia bariátrica.
- Compulsão alimentar recorrente, episódios de descontrole — psiquiatria + nutricionista comportamental.
- Apneia do sono (ronco + sonolência diurna) — polissonografia.

Este ebook não substitui consulta médica.

Bibliografia Clássica

Os 8 livros que mudaram a forma do Dr. Pin pensar esta doença.

01 **CIÊNCIA**
Ultraprocessados (Monteiro et al., BMJ 2019)

BMJ

Cada 10% a mais de ultraprocessado, +14% mortalidade.

02 **CIÊNCIA**
Proteína e saciedade (Leidy et al., Am J Clin Nutr 2015)

AJCN

Proteína alta sacia mais que carboidrato e gordura.

03 **CIÊNCIA**
Dieta mediterrânea (Estruch et al., NEJM 2018)

NEJM

Padrão alimentar reduz mortalidade cardiovascular.

04 **CIÊNCIA**
Calorias líquidas e ganho de peso (Malik, Curr Opin Endocrinol 2020)

COE

Bebidas açucaradas aumentam risco de obesidade.

05 **MEDICINA**
Diretriz Brasileira de Obesidade

ABESO

Padrão clínico brasileiro.

06 **METABOLISMO**
Why We Get Fat

Gary Taubes

Fisiologia da obesidade.

07 **MEDICINA**
Outlive

Peter Attia

Composição corporal e longevidade.

08 **ENDOCRINOLOGIA**
The Obesity Code

Jason Fung

Insulina, jejum e perda de peso.

Sobre o Dr. Walter Pin



DR. WALTER PIN

Médico — Especialista em Cardiologia

Médico há 23 anos, especializado em Cardiologia, criador da metodologia Pensamentos Sob Medida — engenharia mental aplicada à medicina. Atende em consultório e na internet, integrando ciência e psique para transformar a forma como o paciente pensa sua própria doença.

Continue a Coleção — Mesma Especialidade

ALIMENTOS SOB MEDIDA

Obesidade — Que Exercícios Fazer?

ALIMENTOS SOB MEDIDA

Sobrepeso — Que Alimentos Comer?

ALIMENTOS SOB MEDIDA

Diabetes — Que Alimentos Comer?

ALIMENTOS SOB MEDIDA

Fígado Gorduroso — Que Alimentos Comer?



SIGA @DR.WALTERPIN

drpin.site · @dr.walterpin

« **Cuido de Mim e Assumo Menos** »
Adquira os próximos volumes da coleção.