

Receita para a longevidade

Heloisa Bernardes aponta os segredos para se viver mais e melhor



Foto: Divulgação

Leite é alimento humano? Claro que é. O leite materno. Aquele leite de vaca que tanta gente faz questão de tomar todos os dias em nome da boa saúde pode, na verdade, estar reduzindo sua expectativa de vida. O mesmo pode ocorrer com o sal e até com uma inocente batata. Estes e outros tabus começam a cair por terra com o livro *As fontes da longevidade*, de Heloisa Bernardes.

Referência internacional em terapia ortomolecular, a autora mostra como pequenas mudanças nos hábitos alimentares e algumas práticas cotidianas bem simples podem prolongar a vida, aumentar a disposição, melhorar a saúde, reduzir a aparência em alguns anos e controlar o peso.

Formada em bioquímica na França com especializações internacionais

em cosmetologia, naturoterapia e terapia ortomolecular, Heloisa Bernardes reúne nesta obra toda sua experiência de 40 anos no assunto para mostrar que é possível enganar o relógio biológico de forma simples, com atitudes que, além de saudáveis, podem ser também prazerosas – o que inclui alimentação variada, consumo de vinho e a prática do sexo.

Além de apontar os verdadeiros efeitos do leite bovino na alimentação, a autora também destaca outras mudanças de comportamento comprovadamente eficazes para deixar as pessoas com melhor aparência, mais saudáveis, mais espertas e – suprema glória – mais magras.

Com leveza e simplicidade, o livro permite a pessoas de todas as idades entender como funciona o organismo e o que é preciso fazer para manter a forma física e o bom humor.

“Concebi este livro como uma chance de contribuir para que todas as faixas etárias pudessem usufruir de um plano simples capaz de desacelerar o processo de envelhecimento e prolongar o uso dessa máquina chamada corpo humano”, explica a autora, que escreveu também *O que a dieta ortomolecular pode fazer por você* e *A dieta de Jesus*.

Entre as dicas que a terapeuta oferece estão aspectos curiosos, como a maneira com que o corpo perde sua capacidade de absorver vitaminas. Heloisa oferece também a receita de um bolo capaz de combater o envelhecimento e aponta, ainda, quais são os principais vilões e os maiores aliados da boa saúde.

No final do livro, há um teste completo para você descobrir sua idade real e, dependendo do resultado, fazer os ajustes necessários para compensar o tempo perdido.

