

A Revolução da **BIOLOGIA FEMININA**

**BIOHACK – A CIÊNCIA DO
REJUVENESCIMENTO
E VITALIDADE**

*Como ficar em forma sem
esforço, ter mais energia e
liberar seus superpoderes*

 FARO
EDITORIAL

AGGIE LAL

A Revolução da
BIOLOGIA
FEMININA



A Revolução da **BIOLOGIA FEMININA**

BIOHACK PARA UMA VIDA
SAUDÁVEL E VIBRANTE

Como ficar em forma sem esforço, sentir-se
linda, ter mais energia e liberar seus
superpoderes com biohacking

AGGIE LAL

TRADUÇÃO LUCIANA PADUA

**Adote a
identidade de
um biohacker**

1

O que é um biohacker?

Na época em que Lara (agora com vinte e tantos anos) completou dezoito anos, ela vivia doente. Quando mais nova, por Lara estar abaixo do peso, seu pediatra suspeitou de transtorno alimentar, e disse à mãe da garota para lhe dar qualquer comida que ela quisesse, contanto que ganhasse peso.

Então, claro, Lara se voltou para o *junk food* — que jovem não faria isso se tivesse oportunidade? Ela era a única garota na escola com dez pacotes de biscoito para o almoço. Ao chegar em casa, Lara aquecia uma pizza congelada de queijo com queijo extra derretido como lanche. Depois de jantar com a família, havia sempre sobremesa, porque o tio era confeitoiro. Ela estava comendo uma tonelada de comidas com açúcar todo dia, portanto, consumindo muitas calorias (vazias), mas ainda assim apresentava dificuldade para ganhar peso.

Lara, por fim, desenvolveu pneumonia, asma e sinusite crônica. Os médicos continuavam examinando seus pulmões, mas não encontravam nada. Levou quase dois anos para descobrirem que ela tinha um problema nas amídalas, mas seu médico na época disse que retirá-las não era recomendado. Em vez disso, ele prescreveu antibióticos por um ano e meio! Todo mês, Lara

recebia uma caixa nova. Em dado momento, ela estava tomando de cinco a dez medicamentos prescritos por dia.

Lara sabe agora que a prescrição de antibióticos mensais por dezoito meses era ridículo, mas, na época, ela não sabia que não sabia. Só o que ela ouvia era: *Melhore, Lara. Apenas coma mais e descanse mais.*

Ninguém lhe falou para comer melhor.

Ninguém lhe falou para focar na dieta.

Ninguém lhe falou para focar na nutrição.

Ninguém lhe falou para tomar probióticos.

Em dado momento, Lara começou a ter todos os tipos de problemas de intestino. Ela tinha acne, síndrome do intestino irritável e enxaquecas crônicas. Ela não suportava usar calças compridas porque pareciam apertadas demais. Nada podia encostar em sua barriga de tão inchada e dolorida que estava.

Os sintomas ficaram tão graves que o médico sugeriu que ela talvez estivesse no início da doença de Crohn. Ainda bem que uma colonoscopia acabou descartando a hipótese, mas algo estava errado.

O médico tinha feito todos os exames que ele conhecia, mas não encontrava nenhum problema que pudesse resolver com suas soluções. Depois de cinco anos tentando chegar à raiz da causa de todas as questões de saúde de Lara, ele acabou por desistir e disse que não havia mais nada que pudesse fazer.

Entretanto, Lara não podia continuar sofrendo de dor.

Ela já havia tentado todos os tipos de dieta, incluindo sem glúten, sem lactose e baixa em FODMAP¹, mas nada funcionou para ela. Então, Lara encontrou a dieta GAPS, também conhecida como dieta do caldo de ossos. Não era só beber caldo de ossos; era remover alimentos inflamatórios e processados e comer mais carne, peixe, ovos e legumes cozidos. Ela achava que a única coisa que conseguia digerir era caldo de ossos e carne porque o intestino estava muito debilitado. Mas isso não era suficiente para sustentá-la, muito menos para permitir que o corpo se desenvolvesse.

Agora uma mulher na casa dos vinte anos com uma carreira de cientista, Lara começou a fazer sua própria pesquisa. E, em sua procura online por opções, encontrou meu desafio fitness Biohacking Bestie.

1 O termo "FODMAP" se refere a uma sigla em inglês, que significa: oligossacarídeos, dissacarídeos, monossacarídeos e polióis fermentáveis. Assim, agrupa tipos específicos de carboidratos de cadeia curta que são lentamente absorvidos ou não digeridos no intestino delgado.

Tenho diversos recursos e outros especialistas para seguir que eu compartilho como parte do desafio, então Lara começou a mergulhar em todos os livros de biohacking que recomendei. Ela estava tão desesperada que tentou de tudo, incluindo fazer um teste de DNA que eu mencionei. E com ele Lara descobriu que tinha uma baixa capacidade genética de desintoxicar o organismo.

Quando comentei no desafio que algumas pessoas não conseguem digerir certos antinutrientes chamados lectinas, Lara percebeu que os legumes que ela vinha tentando comer tinham grande quantidade dessas substâncias. Assim, Lara começou a evitar esses legumes e tentou outros, e isso funcionou.

Ela também adotou a importância de equilibrar os níveis de glicose para sua saúde. Essa foi uma grande mudança para mim, e Lara descobriu que a ajudou a se livrar dos terríveis desejos por *junk food* que às vezes a levavam a comer um saco de batata frita no jantar.

Mais tarde, ela descobriu que tinha um parasita; então, tomou remédios naturais para se livrar dele, também. Ao longo do curso de cerca de seis meses, Lara conseguiu reverter a síndrome do intestino irritável e parar com os remédios. *Todos eles.*

Lara havia desenvolvido uma sinusite crônica que demandou o uso de um spray nasal forte durante anos, mas ela conseguiu parar de usá-lo. As enxaquecas crônicas sumiram. Ela tinha uma rosácea muito ruim no rosto que nem maquiagem pesada conseguia cobrir, mas Lara biohackeou seus resultados, e até a vermelhidão desapareceu.

Ela diz que a jornada para a melhor saúde do intestino era complexa, mas agora Lara escuta cada vez mais seu corpo. Ela descobriu que jejum de acordo com seu ciclo funciona muito bem para ela, junto com beber café à prova de balas, que é a receita de Dave Asprey para café com manteiga e óleo TCM (sim, manteiga no café, você leu certo!).

Lara assumiu o controle de sua saúde para finalmente chegar à raiz de seus sintomas, curar de dentro para fora e viver a melhor vida possível.

Hoje, Lara é uma das mulheres mais saudáveis e com melhor funcionamento que conheço. Ela afirma que a comunidade Biohacking Bestie teve um grande impacto nisso ao indicar-lhe as pessoas certas no momento certo.

E o melhor presente? Lara agora faz parte de minha equipe de pesquisa para ajudar milhares de outras mulheres a encontrar soluções específicas para seus problemas, não apenas aceitando cegamente os conselhos de outra pessoa.

Lara é a definição perfeita de uma biohacker. Ela não passava horas todos os dias na academia ou fazendo imersão em água gelada. Ela não se tornou infeliz para se sentir melhor. Mas ela definitivamente mudou sua vida.

O que é biohacking?

Os biohackers são nada mais que um grupo de pessoas que adoram se sentir incríveis e detestam se sentir péssimas — o que, você tem que admitir, é uma filosofia bem sólida para a vida. Então, eles descobriram como construir um estilo de vida que lhes permite se sentir assim, confiando nos processos de seus corpos, sejam naturais ou respaldados pela ciência, em vez de medicamentos ou outros métodos artificiais.

O biohacking era e ainda é principalmente dominado por homens. Quando entrei nisso há cinco anos, não consegui encontrar sequer uma mulher para me servir de exemplo com quem eu quisesse aprender mais ou até mesmo tomar um café. Então, segui os figurões que jejuavam 20 horas por dia, faziam treino HIIT sempre que se exercitavam e mergulhavam em água gelada diariamente. Quanto mais eles faziam biohacking, melhor. Demorou muito para eu perceber que nossas jornadas e objetivos não são os mesmos, e eu simplesmente não posso aceitar os conselhos deles. Na verdade, preciso pensar duas vezes antes de aceitar conselhos de qualquer pessoa que não seja uma mulher.

“Medicina do biquíni” é um termo para quando a medicina aborda a saúde das mulheres da mesma forma que a dos homens, exceto nas áreas do corpo cobertas por um biquíni. Infelizmente, o biohacking do biquíni é uma realidade.

O biohacking do biquíni pressupõe que o biohacking das mulheres deva ser o mesmo que o dos homens, exceto nas áreas cobertas por um biquíni. Na verdade, lidamos com o estresse de forma diferente, dormimos de forma diferente, comemos de forma diferente.

Após treinar quase 20 mil mulheres, sei que não somos apenas versões menores e menos peludas dos homens. (Quer dizer, eu sabia disso *antes* de treinar 20 mil mulheres, mas trabalhar com tantas mulheres assim só confirmou.) Além disso, passei a acreditar que as mulheres são biohackers mais naturais que os homens. Somos inerentemente mais conectadas a

nossa intuição, nosso corpo, nossa nutrição e nosso autocuidado. Temos uma longa história de sintonia com nossos corpos devido às complexidades de nossos ciclos, gravidez e maternidade. Historicamente, eram as mulheres as herboristas e curandeiras. As pessoas a quem confiávamos nossa saúde eram mulheres. As mulheres carregavam a vida e a sustentavam. Somos naturalmente *muito boas* nisso. As mulheres faziam ciência havia milênios antes mesmo de a ciência existir.

Pense nisto: nosso ciclo mensal é uma espécie de mecanismo de biofeedback intrínseco, que torna as mulheres mais sintonizadas com mudanças sutis em seus corpos, níveis de energia e desejos. Isso nos dá uma vantagem incrível sobre os homens em entender do que nosso corpo precisa em termos de constantemente ajustar e “hackear” vários aspectos de nossa vida, desde dieta e exercícios até controle de estresse e sono durante nosso ciclo menstrual. E fazemos a maior parte disso sem nem pensar, o que, sem dúvida, nos torna biohackers mais ágeis e inovadoras quando tentamos fazê-lo de forma mais deliberada, porque já estamos fazendo alguma versão disso há anos!

Agora, sei que nem todas as mulheres têm períodos menstruais regulares por diversas razões. E já vi muitas professoras fitness que podem parecer em forma, mas lutam com endometriose, síndrome dos ovários policísticos (SOP) ou até mesmo a ausência de menstruação. A questão é que sua menstruação é seu quinto sinal vital; então, se ele estiver faltando ou não aparecer da maneira mais saudável possível, pode ser hora de ajustar sua dieta e seu estilo de vida.

Infelizmente, grande parte de nosso poder natural foi terceirizado neste nosso mundo moderno — terceirizado para a medicina, as demandas sociais, as pressões culturais e todas as outras forças externas às quais se espera que nos curvemos, em vez de ouvirmos nossos próprios corpos lindos e radiantes, assim como a sabedoria que eles ainda carregam.

Eu sei que não é uma opinião popular no campo médico que algo tão simples quanto “apenas” mudanças na dieta, no estilo de vida e no ambiente pode curar alguém. Mas não foram a dieta, o ambiente e o estilo de vida que criaram a “doença” em seu corpo em primeiro lugar?

Remédios, planos de dieta complicados e tudo o mais que promete “consertar sua vida” geralmente têm um custo — tanto em termos de danos a longo prazo a seu corpo quanto em dinheiro real. Mas o biohacking só requer algumas mudanças de mentalidade, algumas novas práticas diárias e talvez um ou dois ajustes em sua rotina diária. Em qual outro sistema você

consegue pensar que permita que você melhore sua vida, sua saúde e seu bem-estar geral... sem custar um centavo?

Vou ser completamente honesta com você: o biohacking pode ficar caro — tipo, realmente *muito* caro. Estamos falando de ciência de ponta aqui que não é exatamente apoiada pela Big Pharma [a indústria farmacêutica]. Os custos para vários programas, equipamentos, suplementos e tratamentos podem se acumular rapidamente. Na verdade, pode parecer muito com golfe, dominado por homens brancos ricos.

E talvez isso tenha sido uma das coisas que te impediram de explorá-lo até agora. (O custo, quero dizer, não todos os homens brancos ricos. Mas talvez também todos os homens brancos ricos.) Porém, a maneira como ensino biohacking é diferente. Quero mostrar que até pequenos ajustes em seu estilo de vida que não exigem que você gaste *nenhum dinheiro* vão fazer uma diferença gigante. E se mais tarde você quiser gastar todo o dinheiro que não gastou em biohacking em outra coisa, vá em frente. Sou uma ótima companhia para compras! Leve-me com você. Mas não vamos gastar dinheiro com biohacking a menos que você realmente queira.

Tudo o que estou compartilhando neste livro é relativamente gratuito. Agora, os equipamentos e suplementos facilitam sua vida? Claro. Como fundadora de uma empresa de suplementos, estou obcecada em usar os “atalhos” que os suplementos nutricionais oferecem e que não estão disponíveis na água e em nossa comida. Mas meu objetivo aqui não é promover meus produtos. (Menciono alguns, mas nada do que descrevo depende de usá-los.) Meu objetivo é capacitá-la como mulher porque isso é supostamente o que boas feministas devem fazer: nós apoiamos outras mulheres. Cuidamos umas das outras. Torcemos umas pelas outras em vez de nos derrubarmos.

Bem, eu sou uma boa feminista, e estou torcendo muito por você. Mal posso esperar para ver para onde essa jornada vai te levar.

Uma mulher sobrecarregada não faz biohacking

O biohacking é um processo; ele não é binário. Ele te dá uma escolha. Não deixe que ninguém te constranja por “ainda” usar ou fazer algo. Lembre-se de que vivemos em um universo de livre-arbítrio; você *sempre* tem escolha. Meu papel aqui é te armar com informações porque a consciência te dá liberdade para tomar

essas decisões conscientemente. Afinal, fazer algo por falta de conhecimento não é escolher de verdade — é ser manipulado. Tomar uma pílula anticoncepcional achando que não tem efeitos colaterais é muito diferente de *escolher* tomá-la por suas circunstâncias atuais com plena consciência do que ela faz, de forma que, quando notar os efeitos colaterais, você possa responder de acordo.

Tenho observado muitas mulheres que não fazem biohacking temendo que seja muito preto e branco, com regras intensas e rígidas que as obrigariam a desistir de sua maquiagem favorita ou botox ou qualquer outra coisa. Minha abordagem não é sobre fazer tudo perfeito, mas fazer pequenas mudanças em direção ao que é factível *agora*. Há um ditado que diz que “um cliente confuso não compra”, e acho que também é verdade que “uma mulher sobrecarregada não consegue biohackear”. Seguir regras rígidas pode fazer uma mulher se sentir dominada — e não de uma maneira boa.

Os gurus populares de dieta e estilo de vida dizem para você comer pequenas refeições ao longo do dia e fazer mais lanches; no extremo oposto, os biohackers radicais dizem para você jejuar 20 horas por dia e consumir todas as calorias do dia nas quatro horas que restam.

Que tal — ah, sei lá... — talvez confiar em seu próprio corpo para te dizer como e de que forma ele precisa ser nutrido?

O problema com a maioria das dietas é que elas presumem que você não seja inteligente o suficiente para entender a ciência por trás dos conselhos (*talvez porque não haja nenhuma, ou então são informações desatualizadas dos anos 1980*) e está muito desconectada de sua sensação de confiar em sua intuição em saber o que é o melhor para seu corpo.

E a maioria da ciência que você encontrará sobre como ficar saudável ou perder peso rapidamente é direcionada a homens porque os corpos masculinos tendem a processar calorias de forma diferente, muitas vezes resultando em uma perda de peso muito mais fácil. Eles podem restringir calorias, fazer jejum intermitente de 20 horas por dia e ficar bem.

Mas para as mulheres — sabe, aquelas que são *literalmente biologicamente desenvolvidas para manter a espécie viva* — qualquer restrição calórica prolongada ou qualquer estilo de vida que nos pressione demais e nos faça sentir “inseguras” pode resultar na retenção de peso do corpo, o que pode levar a desequilíbrios hormonais significativos e até mesmo à infertilidade.

Faz sentido, se você pensar nisso. Se seu corpo entra em modo de fome, que sinal ele está recebendo do ambiente? *Não é seguro engravidar agora. Não*

é seguro para um bebê vir a este mundo porque não há comida suficiente para a mãe manter uma gravidez saudável e não haverá comida suficiente para o bebê quando ele chegar. Seu corpo é brilhante. Ele cria todos esses mecanismos contraceptivos naturais para garantir que o pequeno ser humano não passe fome. Ele está fazendo exatamente o que deve fazer: protegendo você e quaisquer futuros seres humanos que você possa gerar.

Meu objetivo é que as mulheres assumam domínio total de suas ações e percebam que é sua prioridade e responsabilidade aprender sobre o que é melhor para seus corpos a fim de honrar e celebrar essa máquina incrível que lhes foi dada para desfrutar da vida. Isso inclui confiar em sua intuição e ouvir — não lutar contra — o feedback que seu corpo foi projetado para lhe dar.

O biohacking é uma ferramenta, não um fim em si mesmo. A partir do momento em que uma dieta ou um hábito piora sua vida, já não é bem-estar. O biohacking não é um conjunto único de comportamentos ou práticas; ele é uma coleção selecionada de práticas que te ajudam a se desenvolver física, emocional e espiritualmente da forma melhor e mais saudável possível — seja lá o que isso signifique para você. É importante entender que os corpos não são “tamanho único”. Literalmente.

Eu quero de verdade que você esteja ciente de seu grau de escolha e decisão nesse processo. Quando faço cursos de crescimento pessoal com mulheres, peço que elas prestem atenção às palavras que usam. Por exemplo, eu as encorajo a não dizer: “Não posso pagar por isso”; em seu lugar, sugiro que digam: “Isso não é minha prioridade agora.” Não só é mais empoderador como também mais preciso.

Da mesma forma, se sua dieta não é supersaudável, talvez seja justo dizer que não foi sua prioridade ultimamente. Ou talvez você esteja tão sobrecarregada e cansada que não consiga imaginar aprender mais uma coisa nova. De qualquer forma, dê a si mesma um pouco de graça e gentileza, e, se algumas das sugestões a seguir repercutirem em você, ótimo! Se você não puder colocar nenhuma delas em prática, não se preocupe! Continue na Etapa 1 por mais um mês ou dois, ou mais um ano, se isso for realista. A escolha é sua. Estarei aqui quando você estiver pronta.

Simplificando, biohacking é autoexperimentação em nível pessoal, para que você possa aprender o que é melhor para seu corpo. É seguir a ciência mais atual para otimizar seu corpo para sua versão mais forte e mais saudável. E é o oposto da abordagem de tamanho único para saúde e bem-estar.

Biohacking (verbo): Alterar o ambiente dentro e fora de você de modo que você fique intimamente sintonizada com sua biologia, o que lhe permitirá atualizar seu corpo, sua mente e sua vida. (substantivo): A arte e a ciência de se tornar super-humana.

Em outras palavras, o biohacking não se trata de aderir estritamente a uma dieta específica ou a um conjunto específico de suplementos; trata-se, isso sim, de usar a ciência e a tecnologia para fazer seu corpo funcionar melhor e de uma maneira mais eficiente. É autoexperimentação em um nível pessoal, para que você possa decidir o que é melhor para seu organismo.

É por isso que não iremos nos concentrar em esmiuçar suas escolhas alimentares. Em vez disso, vamos mergulhar no porquê de você estar enfrentando dificuldades em primeiro lugar, em como otimizar seu estilo de vida sincronizando-o com seu ciclo menstrual e em amar cada parte sua para que finalmente você possa incorporar a energia da personagem principal e se tornar sua versão completa.

Isso significa...

1. Assumir TOTAL responsabilidade por sua saúde. Essa é a primeira chave para ser sua própria melhor amiga que se ama, se ouve, se protege e se nutre. Você deve a si mesma comprometimento; e
2. Ser flexível para autoexperimentar, testar o que faz seu corpo se sentir bem e o que faz seu corpo se sentir mal, e se adaptar conforme necessário.

Biohacking

B: Biologia

Entendemos que mudar a biologia muda nosso estado de espírito, nossa mente e nossa vida. E começamos a mudar nossa vida nos sentindo melhor para podermos ser melhores, fazer melhor as coisas e tornar o mundo um lugar melhor.

I: Individualidade

(O fator “Eu”.) Nós entendemos que cada pessoa é diferente, e temos apenas cerca de 10% de nosso intestino em comum; portanto, uma dieta ou o biohack que funcione para mim pode não funcionar para você.

O: Otimização

Você está comprometida a fazer o uso melhor e mais eficaz e eficiente de sua situação ou dos recursos disponíveis para obter os resultados (saúde e energia).

H: Honre a saúde

Este é o valor número 1 no biohacking. A saúde é a verdadeira riqueza. Ser saudável é o novo sexy. Não fazemos as coisas pela aparência; fazemos para nutrir nossos corpos e sermos saudáveis e fortes. E também para rejuvenescer.

A: Atenção aos detalhes

Detalhes fazem uma grande diferença. As nuances de cada conselho são muito importantes. Pequenos detalhes importam, então, preste atenção a microajustes.

C: Comunidade e cultura

O biohacking é uma comunidade incrível, solidária e divertida. Estamos aqui para nos apoiar mutuamente. Sabemos que pessoas que vivem em comunidades são mais felizes e vivem mais tempo.

K: Know-how

Baseamos nossos conselhos e nossas vidas no que há de mais atual na ciência e verificamos fontes que podem ser consultadas e confirmadas em sites públicos e verificados, como PubMed.gov.

I: Intuição

Confie na inteligência natural de seu corpo em vez de ignorá-la.

N: Nunca pare de aprender

Nós lemos livros como este, ouvimos podcasts (como *Biohacking Bestie!*), participamos de seminários e estamos sempre curiosos.

G: Garanta que chegará à raiz

Nós entendemos que os sintomas são os sinais de nosso corpo. Sendo assim, em vez de tratar os sintomas, procuramos a causa raiz (por exemplo, picos de glicose). O biohacking não é antimedicina. O biohacking é a *lacuna entre dietas e medicina*.

A maioria das dietas não é baseada na ciência mais atual. Ao fazer pesquisas para este livro e para meu podcast de biohacking, eu, amorosamente e talvez de uma maneira um tanto obsessiva, segui as informações populares disponíveis hoje em dia. Estava curiosa sobre o que os líderes da indústria das dietas vinham dizendo, e o que descobri me deprimiu.

Estes mitos nutricionais ainda estão sendo amplamente disseminados:

- Todas as calorias são iguais, e você deve contá-las.
- Gordura engorda.
- Lanches são ótimos — sempre carregue nozes e frutas com você.
- Faça de cinco a seis refeições por dia.
- Smoothies e sucos são a melhor opção.
- Coma a sobremesa antes da refeição para perder peso.
- Opções veganas são melhores do que o original (como manteiga de gado de pasto).
- Elimine a carne vermelha e coma peito de frango magro. (Minha boca chega a ficar seca enquanto escrevo isso!)

Não é de se admirar que nossa saúde coletiva esteja piorando em vez de melhorar! Entrei em uma página fitness com 4 milhões de seguidores que encontrei online porque imaginei que ela devia estar fazendo algo certo.

Sorrindo serenamente para mim na página inicial está uma mulher linda com ótimos genes e uma barriga definida. Ela indica seu smoothie preferido para o café da manhã: leite de aveia, uma banana, duas colheres de açúcar mascavo, que podem ser substituídas por uma tâmara, e sua marca de proteína em pó.

Três horas depois, posso tomar suco e comer biscoitos de arroz com manteiga de amêndoa. Uau. Parece tão instagramável.

Seguindo para a próxima página do site, ela faz mais sugestões: um sanduíche de muçarela para o café da manhã, um smoothie para o lanche, depois espaguete à bolonhesa para o almoço. Sigo essa dieta por metade do dia, verificando meus níveis de glicose com meu sensor contínuo de glicose. Em vez de meu corpo iniciar um reconhecimento feliz por toda essa adorável nutrição que estou dando a ele, meus picos de glicose estão muito acima da média. Às duas da tarde, só o que quero são carboidratos e açúcar, mesmo que meu corpo precise de proteína e gorduras saudáveis.

Para mim e 95% das mulheres, esse plano de refeições criará picos de glicose maciços ao longo do dia. Picos de glicose levam a desequilíbrios hormonais, pele flácida, celulite, inchaço, fadiga, irritabilidade geral, mais desejos e problemas intestinais. E anos e anos de picos de glicose levam a doenças evitáveis (mas frequentemente terminais).

Não me admira que as mulheres sintam que há algo errado com elas ao comerem assim e não verem resultados. A desinformação é paralisante. A pior parte é que você pode encontrar provas de que qualquer dieta funciona porque provavelmente funcionou para alguém em algum lugar, provavelmente em um ambiente altamente elaborado projetado para maximizar sua predisposição biológica para esse tipo de abordagem.

A verdade é que apenas cortando calorias qualquer dieta pode fazer você perder peso temporariamente. Também é relativamente fácil ver resultados em alguém que nunca prestou atenção a seu nível de condicionamento físico e agora começa a cuidar do que come e a movimentar seu corpo, porque qualquer espécie de atividade e alimentação cuidadosa dará algum tipo de resultado.

No entanto, é muito provável que nenhuma dessas mulheres seja você. Você sabe que o exercício importa. Você sabe que deve comer da maneira que deseja se sentir. E você certamente não vive em um ambiente feito sob medida onde todo o seu estresse é removido, sua agenda está livre para fazer exercícios sempre que quiser e alguém cuida das compras de supermercado, da preparação das refeições e da limpeza. (Se você *realmente* vive essa vida, me ligue. Quero aprender seu segredo.)

Mas por que você deveria confiar em mim para dar conselhos a *seu* corpo mais do que deveria confiar em qualquer influenciadora de estilo de vida e

dieta que esteja dominando as redes sociais no momento, com dicas e receitas para ajudá-la a fazer sua vida parecer exatamente como a dela? Porque eu não estou tentando dizer como replicar *minha* vida; estou tentando capacitar você melhorar a *sua própria*.

Quem é Aggie Lal? (Uma dica: sou eu!)

Antes de eu me tornar uma das primeiras mulheres biohackers e fazer coisas como criar cursos (que agora servem a milhares de mulheres ao redor do mundo) e começar um podcast onde entrevisto lendas como Wim Hof e Glennon Doyle, e falar em palcos com especialistas como Dave Asprey e Jim Kwik, e lançar minha própria linha de suplementos Biohacking Bestie com o renomado bioquímico e formulador Shawn Wells — antes de fazer tudo isso, eu era uma contadora de calorias incondicional, bebedora de leite de aveia, vegana que evitava gordura e cuja saúde tinha começado a ir para o espaço.

Entretanto, minha jornada de saúde tem início de verdade até antes disso. Passei a “fazer dieta” com doze anos de idade. Minha mãe polonesa preparava sanduíches de queijo e presunto para meu café da manhã ou linguiça polonesa, e eu era chamada de “Massinha”, “Almôndega” e “Pastelzinho” quando estava crescendo porque era rechonchuda. Eu observava o tamanho de meu prato diminuir a cada refeição e vivi com um constante medo de gordura por mais dez anos até me mudar para Los Angeles e começar a trabalhar na indústria de cinema. Lá, aprendi que todas as mulheres a minha volta pareciam ter três coisas em comum: implante de silicone nos seios, prática de ioga e alimentação vegana.

Eu já estava fazendo ioga, então imaginei que podia dar uma chance a uma dieta vegana (e aos seios!). Aquilo repercutiu em mim em muitos níveis porque eu não conseguia me fazer mais comer animais. E à medida que eu perdia peso (desci até os 40 quilos, na verdade), meu ego vegano crescia. Aquilo se tornou minha identidade, e eu estava obcecada por essa nova eu, mais elegante e mais magra, que era bem melhor do que a velha eu não vegana. Eu fazia dez refeições por dia e não tinha absolutamente nenhuma flexibilidade metabólica (você vai aprender o que é isso mais adiante neste livro), mas convenci a mim mesma de que isso não importava porque “quanto mais magra, melhor” era o mantra no qual eu acreditava mais do que eu

jamais acreditei em mim mesma e em minha saúde, nutrição, bem-estar geral e valor inerente.

Em 2016, eu estava à espera da aprovação de meu *greencard* e desempregada havia seis meses, mas nada de sair e me divertir ou tomar sol o dia todo. De jeito nenhum. Eu acordava às 5h55 todo dia e ia à academia para fazer esteira por uma hora, escutando vídeos motivacionais. Estava longe de casa e de minha família, e sentia falta de ter gente a minha volta que me inspirasse; assim, o que me restava era passar os dias com a voz do palestrante motivacional Tony Robbins na esteira toda manhã.

Numa dessas ocasiões, encontrei Dave Asprey, que era chamado de “o pai do biohacking”. Imediatamente, tentei implementar seu conselho. Fiz tudo o que ele pregava, com uma pequena modificação: eu ainda era 100% vegana.

Apesar de estar longe do que ele recomendava, achei que eu pudesse fazer isso porque os primeiros queijos, manteigas e sorvetes veganos começavam a entrar nos mercados, e, claro, isso me animou. Com orgulho, eu compraria todos, porque automaticamente acreditei que eles eram o melhor para mim e que ser vegana era o *único* caminho certo em direção a uma saúde melhor.

Sabe como é... Talvez eu estivesse começando a inchar um pouco, e começasse a perceber pequenas espinhas e meu cabelo mais quebradiço. E então *talvez* o inchaço tenha piorado, e o peso tenha começado a voltar devagar... E meu rosto irrompeu todo de acne, e meu cabelo caía em tufo, me deixando com espaços carecas no couro cabeludo. Mas isso é *totalmente normal* para uma jovem em forma na casa dos vinte anos vivendo sua vida saudável, certo?

Aos trinta anos, eu não suportava mais me olhar no espelho. Eu me convencera de que estava tudo acabado, e nunca teria a pele macia ou uma cabeça cheia de cabelo brilhante novamente. Gastei milhares de dólares em todos os melhores hidratantes, tratamentos para rugas e extensores de cabelo. E sofri uma lavagem cerebral tão completa, achando que a gordura me deixaria gorda e que a carne era a inimiga, que nunca parei para questionar se ser vegana poderia não ser, de fato, a escolha mais saudável para meu corpo. Em vez disso, dobrei a aposta e me tornei adepta do estilo de vida vegano de uma forma ainda mais agressiva e radical.

Então, no início de 2018, fui diagnosticada com pré-diabetes.

(*Para tudo*) Espere — o quê? Como pode alguém que pesa 45 quilos e não come doces estar pré-diabética? Isso não é possível, é?

Como diabos eu cheguei a isso?

Bem, eu vivia imersa em um mundo guiado pelo ego que dizia que meu valor como mulher estava fortemente relacionado a como eu era magra e gostosa (quer dizer, transável). Esse mundo dizia que eu nunca deveria parecer ter mais de vinte e cinco anos. E só se importava com minha aparência exterior.

E eu acreditara.

Em vez de escutar meu corpo conforme ele delicadamente sussurrava para mim, depois falava com um pouco mais de urgência, e então gritava comigo, fiquei irritada com ele, ignorei suas tentativas urgentes de se comunicar e priorizei a pressão externa em vez do *conhecimento* interno.

Foi quando — enquanto eu estava na academia (de novo), suando sem parar na esteira (de novo), tentando queimar toda a gordura que tinha ingerido (de novo), com medo de que ela me fizesse ganhar peso (de novo) — comecei a assistir a um podcast com o mesmo Dave Asprey, e ele falava sobre biohacking mais uma vez com seu convidado.

Fiquei ainda mais intrigada — e desesperada —, e aí passei a ler mais sobre o conceito todo. E aprendi sobre alguns dos biohackers precursores dos biohackers, como o doutor Weston Price e as filosofias que eles adotam.

Uma vez que comecei a implementar as técnicas que estou prestes a dividir com vocês neste livro, não consegui acreditar nas mudanças em meu corpo e em minha mente! Eu me sentia forte. Eu me sentia à vontade dentro de meu corpo. Eu me sentia como se finalmente pudesse pensar em alguma coisa além de só meu corpo e comida.

Também senti que tinha perdido preciosos anos de minha existência me concentrando em dietas e desinformação, em vez de crescer como ser humano e usar toda essa energia para alguma outra coisa, como aprender a tocar um instrumento, dançar, ou me aperfeiçoar no paraquedismo (que é minha paixão).

Esse foi o início de tudo mudando tanto dentro de mim quanto para mim. Meu corpo já estava acenando as mãos para cima e para baixo no ar, piscando sinais em neon; só o que eu tinha a fazer era escutar, aprender e mudar de direção.

Porém, essa pode ser a parte mais difícil e confusa. Vivemos em uma época de TANTA informação que isso abre as portas para o risco da desinformação, também. E mesmo que a informação acessível a nós seja boa e precisa, como juntamos tudo? Como a colocamos em prática? Como sabemos o que vai

funcionar para nossos corpos sem desperdiçar anos tentando implementar planos que funcionam para outras pessoas, mas não se alinham — e possivelmente nunca se alinharão — com nossa biologia única?

Eu sei como é sentir que seu físico não combina com sua mentalidade e energia para a vida. Sentir que seu corpo não está te “escutando” é uma sensação terrível. Mas e se eu dissesse que aprendi a mudar meu ponto de vista completamente e me perguntar “E se for *eu* que não estou escutando *meu corpo* e o que ele está tentando *me* dizer?”.

Minha missão é ajudar as mulheres a reconstruírem sua relação com a comida. Meu objetivo é torná-la tão perita em ler seu corpo que você não vai olhar para as dietas e pensar: “Talvez isso funcione.” Você estará tão fluente em si mesma que só vai ter uma dieta, e essa dieta se chama: EU FAÇO O QUE FUNCIONA PARA MIM.

Não existe “tamanho único”. É por isso que você com frequência me ouvirá insistir — assim como qualquer um dentro da indústria da saúde que se importa de verdade — que *dietas não funcionam*. Estilo de vida, sim. Biohacking não é uma dieta. É um estilo de vida.

Tudo bem. Então, neste ponto, tenho certeza de que você está pronta para começar, e eu também estou. Só quero garantir que mais algumas coisas fiquem claras antes de mergulharmos nisso juntas.

Manifesto de uma biohacker

Há algumas verdades sobre si mesma nas quais você precisa acreditar, e vou pedir que você leia esta lista — em voz alta, se puder. (Quero dizer, se estiver lendo isto no transporte público, você poderá atrair alguns olhares estranhos. Mas, ei, isso também é válido!) Respire fundo e repita comigo:

Eu sou uma heroína — uma verdadeira personagem principal no filme chamado *Minha Vida Maravilhosa*.

Eu conheço a essência do que realmente sou — esplendor, alegria, amor —, e minha missão é incorporar essas qualidades todos os dias.

Assumo a responsabilidade e me aproprio totalmente de minhas escolhas e ações. Escolho falar apenas palavras de empoderamento.

“Eu preciso” ou “Eu não posso” são frases que não existem em meu vocabulário.

Entendo que cuidar de mim não é um luxo egoísta, mas sim minha principal prioridade. Estou sempre ávida por conhecimento, por fazer perguntas e por buscar entender como tudo em meu ambiente afeta minha saúde, minha energia e minha aura.

Nunca evito falar em voz alta ou ocupar espaço. Minha presença chama atenção; o afeto emana de dentro de mim. Minha maior alegria vem de enaltecer outras rainhas a meu lado.

Como biohacker, sou incansável na busca pelo bem-estar físico e mental. Sei que os melhores biohacks vêm da tecnologia de ponta e da natureza — práticas como pegar sol, praticar meditação, conectar-se com a comunidade e dominar o controle da respiração.

Meu legado é construído com amor, cura e quebra de ciclo. Os sintomas não me definem; eles são apenas um feedback de meu corpo. E assim, continuo a explorar novas técnicas e a fazer experimentos com o biohacking para otimizar minha saúde e bem-estar.

Emoções e experiências não processadas são armazenadas como traumas no corpo, mas o medo ou as dúvidas sobre mim mesma nunca irão me conter. Em vez disso, encarno poder e confiança dignos de uma rainha.

Como biohacker, não preciso da aprovação ou permissão de ninguém. Sou responsável por cada ponto do que sou, sem me desculpar nem hesitar.

Nada pode domar essa mulher; ela se mantém alta como um farol de luz, iluminando até os cantos mais escuros do mundo a nosso redor.

Foque no que você já é

Certa vez eu li: “Você não consegue construir em cima do sucesso que você não aceitou.” Então, antes de avançarmos e antes que eu te bombardeie com todos os segredos do biohacking, vamos fazer com que você se aceite, assim como tudo o que você é e já está fazendo.

Começemos: você é curiosa. E você é inteligente (quer dizer, você acabou de escolher um livro sobre ciência e biologia. Vamos lá — isso tem que contar!). Você está conectada com sua intuição. Lá no fundo de sua alma, você

sente que o sofrimento não é seu lugar, e os conselhos fitness convencionais não repercutem para você e não deixam seu corpo se sentindo como sua melhor versão a longo prazo.

Agora, vamos escrever tudo aquilo que você já está fazendo (você provavelmente já está fazendo biohacking e só não sabe!). Talvez seja a caminhada diária ou aquela salada saudável que você escolheu em vez de pizza outro dia. Ou talvez você tenha comido pizza, o que te fez sentir bem porque você precisava de comida reconfortante naquele momento. Bom trabalho! Você está ouvindo seu corpo!

É tão fácil focar na falta, no negativo, ou em buscar versões inalcançáveis de nosso corpo e estilo de vida. Isso é nossa Eu Perfeita em ação. Explicarei um pouco mais sobre ela mais adiante, mas, por enquanto, vamos apenas dizer que ela é a madrasta malvada que vive em sua cabeça, dizendo: “Cruzes, olha essa celulite!” ou “Estou gorda” toda vez que ela se vê na foto. Ou a que te critica constantemente por não fazer uma dieta correta. Ou a que sente que sempre precisa implementar **TODOS OS BIOHACKS O TEMPO TODO**.

A Eu Perfeita está nos alimentando com a ideia de que, se parecermos perfeitas (perdendo quantidades irreais de peso, fazendo crescer cabelo espesso como se estivéssemos em um comercial de xampu, limpando a pele como algum filtro de foto ridículo), nossa vida vai melhorar. A verdade é: não vai. Pessoas magras também se odeiam. Pessoas com cabelo e pele impecáveis também têm vidas tristes.

Não quero que você faça biohacking partindo de um lugar de desespero e anseio, mas sim de curiosidade. Quer dizer, claro, você tem objetivos. Óbvio que sim, e isso é maravilhoso, poderoso e bom. Contudo, a verdade é que seu corpo está realizando milhões de minitarefa a cada segundo, e 99% delas são realizadas de forma tão perfeita que você nem percebe. Nosso foco principal é apoiá-lo e ver como ele poderia se sentir melhor se lhe déssemos alguma assistência amorosa enquanto ele faz seu trabalho dia após dia.

E como estamos curiosas sobre como melhor apoiarmos nossos corpos, é importante que você se faça algumas perguntas: por que eu estou aqui? Por que meu corpo *não me ouve*? O que me fez escolher este livro? Estou aqui porque não quero parecer de tal maneira? Estou aqui porque me sinto ressentida com meu corpo? Estou aqui porque quero saber por qual motivo meu corpo não se parece com o de uma supermodelo?

A energia por trás de cada decisão que você toma muda o resultado. Não vou mentir; a primeira vez que me envolvi com o biohacking, a pergunta principal em minha cabeça para a qual eu tentava encontrar uma resposta era: “O que há de errado comigo e com meu corpo irritante, e como posso consertá-lo?” Alerta de *spoiler*: eu precisava consertar minha mentalidade, não meu corpo.

Hoje, entendo que *não era meu corpo que não estava me ouvindo*, era eu que não estava ouvindo meu corpo. Tudo o que ele queria era que eu parasse de seguir dietas da moda cheias de açúcar, petiscos e beber tantos smoothies que quase me fizeram esquecer como mastigar. Ele queria que eu parasse de pensar no que eu deveria estar comendo o tempo todo e começasse a *viver*.

Quero que saiba que está tudo bem se você está aqui pelos mesmos motivos. Mas adoraria convidá-la a adicionar algumas novas razões. Sabe, apenas por diversão.

Em vez de:

- Quero perder gordura na barriga.
- Quero parar de ficar doente.
- Quero me livrar do peso indesejado.
- Quero descobrir o que há de errado com minha pele/meus hormônios/comigo.
- Estou aqui para seguir todas as regras, como se eu estivesse de volta à escola, para ser uma boa menina e tirar nota 10.

Vamos tentar:

- Quero me sentir bem em meu corpo com mais frequência.
- Estou aqui para permitir que meu corpo se cure.
- Estou aqui para reconstruir o relacionamento com meu corpo.
- Quero aprender a ouvir o que meu corpo diz.
- Estou aqui para entender a ciência e fazer o que parece certo e melhor para mim e para meu corpo.

- Estou aqui para me amar mais do que nunca.
- Estou aqui para me sentir leve, forte e à vontade em meu corpo.
- Chega de ser uma boa menina e querer que seja tudo perfeito. Faça meu melhor pelo caminho, mas busco crescimento, não perfeição.

Então, digamos que você vive preocupada com sua barriga volumosa e a maior parte de sua energia mental parece estar concentrada em “O que faço com minha barriga inchada? Não quero me sentir assim. Quero me livrar dos pneuzinhos e da celulite.” Nesse caso, eu sugeriria que você tentasse isto no lugar: “Eu amo minhas mãos; elas são lindas. Adoro como as uso todos os dias: lavando o rosto, digitando em meu celular ou notebook, conhecendo novas pessoas ou preparando refeições deliciosas. Elas nunca reclamam, nunca estão cansadas, nunca tiram folga. Sempre me ajudam a alcançar meus objetivos, sejam pequenos, como espremer um limão de manhã, ou grandes, como fazer meu trabalho diariamente. Sinto muito por nunca ter elogiado vocês. Cada dedo separadamente ou como um todo. Amo vocês. Adoro vocês. Sou muito grata a vocês.”

Amar seu corpo por um minuto em vez de criticá-lo foi bom? Vamos continuar!

“Eu amo tanto meus joelhos... Meu Deus, eles não são incrivelmente confiáveis? Agacho, caminho, sento, e eles estão sempre a minha disposição. Eu não iria a lugar nenhum, nem veria meus amigos ou viajaria pelo mundo se não fosse por vocês, queridos. Vocês têm uma aparência meio engraçada, como o rosto de um filhote de shar pei, mas quem não ama um filhote? Vocês são incríveis.”

“Meus dentes. Nunca elogiei cada um de vocês separadamente, em especial aqueles lá de trás, que fazem todo o trabalho duro de mastigar. Obrigada por me deixarem desfrutar de comidas deliciosas. Eu amo vocês.”

“E por falar em comer, minha língua, eu te amo. E amo muito minhas queridas papilas gustativas, cada uma delas sensível a um tipo diferente de sabor: azedo, doce, amargo, salgado, umami. Construí minha vida em torno de vocês (embora talvez às vezes eu dependa demais das que captam o doce e deixe as sensíveis ao amargo um pouco entediadas), mas nunca realmente parei para agradecer. Muito obrigada. Eu posso falar graças a esse músculo incrível que é minha língua. Amo o fato de poder falar e me comunicar com minha alma, e amo minha voz.”

Esse exercício poderia continuar para sempre. Você pode amar seu coração por nunca tirar um dia de folga. Você pode amar seus olhos por lhe permitirem ler livros divertidos; seus ouvidos por escutarem sua música favorita; seus pulmões por inspirarem e expirarem ar; e seu fígado por te desintoxicar depois de uma saída noturna...

Seu Eu Superior entende que está aqui para agradecer e amar tudo o que seu corpo já está fazendo, e aprender como apoiá-lo com a dieta certa para facilitar as partes que se encontram sobrecarregadas e lutando para funcionar no nível ideal. Tire um momento para reconhecer como isso é realmente incrível — como *você* é realmente incrível.

Você não está aqui para viver aquém de sua capacidade. Você não está aqui só a passeio. Você não está aqui apenas para sobreviver, mas para prosperar.

Você está aqui para liberar seus superpoderes, entrar na energia de seu personagem principal e ser a rainha de seu destino.

Seu eu inferior pode ter se mantido no comando até agora, mas a verdade é que você pode colocar seu Eu Superior no controle do resto de sua vida. O objetivo final deste livro é ajudá-la a acessar consistentemente seu Eu Superior.

Agora, com o chakra do coração aberto, quentinho por toda a gratidão e apreço por nossos corpos incríveis, vamos mergulhar.

Ame sua gordura

Quando lancei meu primeiro curso de biohacking, recebi mais de 1,5 mil mulheres que nunca tinham ouvido falar em biohacking, mas estavam bem familiarizadas com dietas, contar calorias e serem duras consigo mesmas e seus corpos. Um dos primeiros vídeos que liberei se chamava *Love Your Fat* [Ame sua gordura], porque eu sabia que essa mudança de perspectiva era essencial para todo o resto fazer sentido.

Nesse vídeo, eu digo: “Se você está aqui, há grandes chances de que esteja tentando perder gordura há um bom tempo. Você já deve ter se olhado no espelho ou visto uma foto sua e revirado os olhos, pensando ‘Como estou gorda!’ ou ‘Detesto minha gordura’. Você provavelmente procurou no Google ‘como perder gordura da barriga’ ou ‘como perder peso’ pelo menos uma vez na vida.”

Sejamos honestas: você não precisa pesquisar no Google ou sair à cata de informações sobre dieta para escutar conselhos não solicitados. Eles estão em todo lugar. Nós vivemos em uma cultura da dieta. Você e eu somos bombardeadas com conselhos que acompanham as frases: “Vamos lá, qual é a dificuldade? Apenas coma menos, mexa mais o traseiro e você ficará em forma.”

Somos consideradas preguiçosas se não tivermos energia para fazer exercícios. Fracassadas se não conseguimos perder peso.

Não motivadas o suficiente quando comemos alguma coisa que não é saudável.

Menosprezadas porque ficamos perdidas no mar de (des)informação.

São necessários apenas cinco segundos nas redes sociais para acreditarmos que algo está errado conosco por não termos feito ainda alguma coisa que alguém acredita que seja a única maneira correta de viver. Espere, você não faz pilates? Espere, você não toma essa bebida quando acorda? Ai, meu Deus, você não X, Y e Z? Não me admira que você não esteja bem. *A culpa é toda sua.*

A cultura da dieta se perpetua e repete o que você já disse a si mesma em sua cabeça: *Eu não sou boa o suficiente, magra o suficiente e motivada/inteligente/sexy o suficiente.*

Eu fazia minha meditação matutina em Bali logo após o lançamento do vídeo *Love Your Fat* quando tive a ideia para este livro. Comecei a ouvir falar de pessoas que estavam maravilhadas com a revelação de uma ideia tão simples quanto acolher sua gordura, e soube que a mensagem precisava ir além daquele público de 1,5 mil pessoas. Este livro nasceu de um lugar de serenidade e beleza, e acho que isso é muito adequado, porque o objetivo aqui é levá-la da frustração e da sobrecarga para um lugar de paz e alegria avassaladoras.

Se fizesse a menor ideia do que sua gordura faz por você, você nunca mais a odiaria ao se olhar no espelho! Vamos parar um pouco para esclarecer as coisas entre você e suas células de gordura.

Você já parou para contemplar profundamente como se sente dentro dos contornos de seu corpo? Não se trata apenas do sentido tangível de toque ou conforto, mas de um alinhamento emocional e psicológico — ou, às vezes, de uma profunda falta dele.

Para alguns, o corpo serve como um paraíso, um refúgio familiar. Mas para outros (talvez você), pode parecer mais como um terreno desconhecido ou até hostil.

Quando você olha no espelho, o que *sente*? Você se sente esmagada por sentimentos de distanciamento ou desconforto? É fascinante como nossa percepção interna de nosso “traje humano” externo pode lançar longas sombras sobre nossas interações, autoestima e até mesmo nosso bem-estar mental. Não se sentir segura com seu corpo ou conectada a ele pode ser algo pesado de carregar, que afetará não apenas seu relacionamento consigo mesma como também com o mundo em geral. Esses sentimentos podem atrair uma compreensão mais profunda e talvez uma jornada rumo à reconciliação consigo mesma.

Vamos começar reconciliando-nos com essas células de gordura.

Você já se perguntou o que as células de gordura fazem? Não, elas não apenas te fazem “parecer gorda”.

Gosto de pensar em minha gordura como meu “traje de segurança”. Armazenamos gordura por dois motivos principais. Primeiro, ela está lá para proteger nossos órgãos como uma combinação de isolante térmico e plástico bolha. Em segundo lugar, a gordura libera hormônios como a leptina, que regula o apetite e a energia, e armazena hormônios solúveis em gordura, como a vitamina D. Terceiro, assim como um bom marido provedor, o corpo gosta de ter um estoque secreto de alimentos (nutrientes) para dias chuvosos. A gordura é um armazenamento de energia para retirar sempre que houver um déficit calórico, como durante o jejum ou atividade física intensa.

Agora, se você tem um pouco de gordura extra, é provável que seu corpo esteja sobrecarregado com todos os processos que ele já está realizando. Ou ele está recebendo toxinas demais, o que confunde seus hormônios, ou muito açúcar, que ele não consegue metabolizar rápido o suficiente. Então, para garantir que você não morra, ele armazena esse açúcar em suas células de gordura, para o caso de vir a precisar dele mais tarde. Isso significa que a gordura na verdade está *protegendo* você de um estilo de vida desafiador e de circunstâncias de dieta.

Aqui está a questão: quando seu corpo não se sente seguro, e seu sistema nervoso simpático (a parte de seu cérebro que regula a resposta de lutar-fugir-congelar-bajular) está em alta rotação, há uma mensagem circulando por todos os órgãos, tecidos e células de seu corpo, soando o alarme: “O que está acontecendo lá fora é muito imprevisível.” As partes automáticas da conexão cérebro-corpo não conseguem distinguir entre o estresse causado por cumprir um prazo no trabalho e o estresse causado pela possibilidade de ter que se esconder de um tigre na floresta por uma semana com muito

pouca comida. Tudo o que ele sabe é que seu trabalho principal é mantê-la viva, então ele começará a guardar um pouco de gordura extra para garantir que você tenha provisões para sobreviver.

Você me ouvirá dizer várias vezes no livro: jejuar sem se banquetear é fome, e pressionar seu corpo sem o descanso adequado é tortura. Dietas convencionais de passar fome colocam nossos corpos em um estado constante de estresse: exercícios intensos levam a déficits calóricos quando combinados com uma dieta rigorosa e pouca gordura. O corpo não consegue entender que isso é estresse deliberado e intencional; ele só sabe que é hora de entrar no modo de segurança.

Quando minha avó morreu, minha mãe ganhou 20 quilos em três meses, e não foi só por comer por seu estado emocional. Minha avó era mãe solteira, e criou minha mãe sozinha na Polônia da época da Guerra Fria. Ela era o sentido original de porto seguro de minha mãe, então, quando ela faleceu, para minha mãe foi como se seu mundo inteiro tivesse desabado; portanto, ela ganhou 20 quilos de “traje de segurança”.

Muito do que faço com minhas alunas e pratico com meu mentor espiritual é restaurar o senso de segurança em nossos corpos e no mundo.

Neste ponto de minha vida, meu senso de segurança é apenas estar presente com o que surge. Mas nem sempre foi assim. Eu costumava fazer de tudo para evitar sentimentos desconfortáveis, principalmente o medo.

No entanto, quando comecei a fazer paraquedismo, decidi adotar uma abordagem diferente. Não havia nenhum lugar para me esconder de meu medo, mesmo que ele me deixasse tonta e enjoada. Eu sei que meu medo é sempre uma combinação de:

1. o que está a minha frente, e
2. todos os medos não enfrentados que tenho evitado por anos: medo de envelhecer, medo de perder oportunidades, medo de abandono.

Também sei que está tudo bem absorver isso. Reconhecer. Está tudo bem sentir medo e ficar sobrecarregada. Você acredita nisso para si mesma? Espero que sim.

Vamos ter uma conversa franca sobre nossos corpos. Primeiro, enumere três coisas sobre seu corpo pelas quais você está genuinamente grata hoje. Conseguiu? Maravilha. Agora, pense naquele momento em que você fica superconfortável em sua pele. Talvez seja relaxando no sofá ou rindo com

amigos. E aqueles momentos em que você se sente verdadeiramente o máximo — como quando está dançando, caminhando, fazendo um hobby que te dá alegria ou apenas fazendo coisas cotidianas? Agora, aqui vai algo mais profundo: como é se sentir segura de verdade em seu corpo? Você consegue se lembrar de quando seu corpo realmente te impressionou com sua força ou capacidade de dar a volta por cima?

Vamos falar de coisas simples, como a sensação maravilhosa do sol quente em sua pele ou a sensação reconfortante de um cobertor aconchegante. Você já percebeu como é bom respirar de modo profundo e revigorante? E aqueles momentos em que você tem uma forte intuição ou um surto repentino de energia, como se seu corpo estivesse tentando te dizer algo? Pense nessas coisas. Pense em tudo o que seu corpo pode fazer e em tudo o que ele já fez. Como você pode honrar seus esforços constantes para mantê-lo seguro? Como você pode confiar nele, mesmo diante do medo? Como você pode reconhecer que suas reações automáticas (que você talvez nem sempre ame) são evidências do trabalho árduo para mantê-la viva? Como você pode estar 100% presente em seu corpo — com células de gordura e tudo — mesmo que seja apenas por um ou dois instantes hoje?

Fique amiga de sua gordura

Aqui estão algumas dicas de diário para ajudá-la a aceitar e amar sua gordura corporal:

1. Liste três maneiras como sua gordura corporal serviu a você no passado. Isso pode incluir fornecer energia, mantê-la aquecida ou proteger seus órgãos.
2. Escreva uma carta para sua gordura corporal, agradecendo por tudo o que ela faz para sustentar sua saúde e seu bem-estar. Agora, escreva outra carta se desculpando com suas células de gordura corporal por todas as vezes em que você as odiou.
3. Escreva uma carta para seu eu futuro e agradeça pelas muitas coisas que ele a verá superar e por protegê-la nos próximos dias, semanas, meses e anos.

4. Como seu corpo se sente quando você aceita todas as suas partes, incluindo sua gordura? Como ele se sente em saber que você é perfeita da maneira que você é, e não há nada que você precise fazer para se tornar mais saudável, mais bonita ou melhor? Descreva essas sensações.
5. A gordura corporal é um superpoder porque ajuda o corpo a sobreviver e se desenvolver. Qual é a sensação de pensar em sua gordura corporal dessa maneira?
6. Pense no calor fornecido pela gordura corporal no clima frio. Como isso faz você se sentir sobre sua gordura corporal?

Lembre-se de que toda parte de seu corpo, incluindo sua gordura corporal, contribui ao indivíduo único e lindo que você é. É mais do que certo agradecer e amar todos os elementos de seu corpo.

Aqui está minha carta para minhas células de gordura:

Queridas Células de Gordura,

Quero me desculpar com vocês. Agora percebo que por muito tempo olhei para vocês através de uma lente de crítica, ressentimento e até mesmo ódio. Falhei em enxergá-las pelo que vocês realmente são — uma parte minha vital, essencial para minha sobrevivência, meu bem-estar e força.

Desculpem-me por todas as vezes em que fiquei parada na frente do espelho e desejei que vocês sumissem, sem reconhecer sua importância. Entendi mal seu papel, sem reconhecer que vocês são uma parte de meu organismo elaborado e magnificamente complexo, projetado para me proteger e me nutrir.

Rotulei vocês injustamente como indesejadas, malquistas e um símbolo de imperfeição. Agora percebo que vocês são uma parte integral de mim, trabalhando sem cansar para proteger e sustentar meu bem-estar.

Vocês armazenam energia para mim, o que me ajuda a atravessar longos dias, exercícios intensos e períodos de doença. Vocês ajudam a me manter aquecida, protegem meus órgãos e têm até mesmo um papel em produzir hormônios que regulam importantes funções do organismo.

Em minha ignorância, eu culpei vocês por padrões sociais que frequentemente não são reais nem saudáveis, sem entender que vocês não são um reflexo de meu valor. Permiti que fatores e vozes externas ditassem como eu me sinto sobre vocês, me esquecendo de que seu propósito vai além da estética.

Me desculpem por sucumbir às pressões sociais e aos padrões de beleza irrealistas que exigiram que vocês fossem qualquer coisa diferente do que vocês são. Eu as comparei com outros, acreditando que vocês definem meu valor quando, na realidade, sua presença não tem nada a ver com meu valor como pessoa.

Vocês me apoiaram em meus altos e baixos, fornecendo isolamento térmico, proteção contra choques mecânicos e estoque de energia quando eu precisei. Vocês agiram como guardiãs fiéis, impedindo danos e regulando diversos processos do corpo. Sua existência me permitiu sobreviver e me desenvolver. Por isso, eu sou genuinamente grata.

Eu me arrependo de todas as vezes em que sujeitei vocês a dietas extremas, hábitos nocivos e expectativas inalcançáveis. Empurrei vocês até o limite, esperando que coubessem em um molde que não é realista e vai contra seus propósitos naturais. Agora entendo que isso foi não somente injusto, mas também prejudicial a nosso relacionamento.

Deste momento em diante, prometo acolhê-las com amor e compaixão.

Em vez de focar em como vocês agem em minha aparência, vou apreciar como vocês contribuem para minha saúde e sobrevivência.

Vou me dedicar a amar vocês, como parte de amar a mim mesma.

Desculpem-me por todas as vezes em que deixei de enxergar seu valor.

Obrigada por seu serviço constante a meu corpo, mesmo quando eu não gostava. Estou agradecida a vocês. Eu amo vocês. Eu amo viver a vida com vocês.

Com todo o meu amor e gratidão,

— Aggie

**ASSINE NOSSA NEWSLETTER E RECEBA
INFORMAÇÕES DE TODOS OS LANÇAMENTOS**

www.faroeditorial.com.br



CAMPANHA



Fique Sabendo

Há um grande número de pessoas vivendo com HIV e hepatites virais que não se trata.

Gratuito e sigiloso, fazer o teste de HIV e hepatite é mais rápido do que ler um livro.

FAÇA O TESTE. NÃO FIQUE NA DÚVIDA!



ESTA OBRA FOI IMPRESSA
EM NOVEMBRO DE 2024