

Transformação de hábitos é necessária para o brasileiro ter uma vida saudável e feliz

Estresse psicológico e no trabalho podem ser riscados dos agravantes das estatísticas negativas do país com mudanças possíveis, através de novo método de emagrecimento ensinado por especialistas

30/09/2016 15:30:36

A ciência, mais especificamente a medicina resolve muitos problemas, só que não existe um comprimido capaz de curar todas as dores humanas, pelo menos não da maneira mais natural possível. É aí que entram as medidas alternativas de saúde, indicadas para combater outros males que afligem o homem contemporâneo: a ansiedade, a depressão, e principalmente o estresse.

Não é só de doenças, como câncer, cardiopatias e diabetes que o brasileiro sofre. O Brasil é o segundo país mais estressado do mundo, perdendo apenas para o Japão. Seu povo realmente não está vendendo saúde. São muitas as notícias ruins: além do brasileiro estar mais gordo, adoecendo mais, também anda mais estressado do que nunca, bem como, mais deprimido. O estresse é responsável por piorar, ou até mesmo causar 95% de todas as doenças, de acordo com estudos da professora de yoga e palestrante sobre stress, Simone Las Casas.

Quem já não afirmou: “Quando estou ansioso, estressado, eu como mais ainda”. Um dos sintomas do estresse é o ganho ou perda de peso inesperado. E o controle deste estresse quando prejudicial é um dos passos do Programa de Emagrecimento Sustentável em 7 Passos (PES7P), que formou sua primeira turma e reabriu as inscrições até esse domingo, dia 2 de outubro, cuja proposta é ensinar a cuidar da saúde de maneira integral - corpo, mente e espírito. Sendo assim, o programa, criado pelo endocrinologista Rafael Reinehr (CRM-RS 25077 e CRM-SC 13621) e desenvolvido pelo portal Medictando (<http://medictando.com>), é inédito no acompanhamento multidisciplinar, o qual é feito por uma equipe de profissionais especializados, composta pelo médico endocrinologista, nutricionista, personal trainer, psicóloga e professora de yoga e meditação. Muito além da conquista de um corpo perfeito, em equilíbrio com uma vida mais saudável, com menos estresse e mais harmonia. “Quando você aplicar estas estratégias e métodos do programa, você terá uma nova amplitude, uma nova capacidade e possibilidade em sua vida, menos estresse e mais tempo significativo com as pessoas e coisas que mais importam em sua vida”, complementa o idealizador Rafael Reinehr.

Entre os passos do programa, o quarto envolve atividades antiestressoras, como a yoga, a meditação e o relaxamento. É preciso tratar de dentro para fora. “Até hoje, a prática que tem prevalecido para alívio dos sintomas é medicamentosa. Outros preferem fazer uma massagem ou sair para uma viagem de férias. Mas isto não resolve definitivamente o problema. Deve-se entender as causas e mudar alguns padrões de crenças e comportamento, o que irá refletir diretamente no seu estilo de vida. No ambiente em que vivemos hoje, todos estão expostos ao estresse, portanto aprender a reduzi-lo é essencial”, acredita a parceira do Medictando, a professora de yoga, Simone Las Casas, ao mesmo tempo em que recomenda: “O fluxo das posturas aliadas à prática da respiração é um processo de purificação e controle que contém muito poder. Com o tempo, você começa a perceber que já não sente mais aquela agitação mental ou as fortes emoções que lhe perturbam no dia a dia e que são tão características de um quadro de estresse”, finaliza.

A carga excessiva de desafios e prazos da rotina de vida no século 21 é uma das grandes culpadas pelo acúmulo de estresse, cuja tensão nem sempre é bem encarada por todos. As mulheres são as que mais tem sofrido. Além do aumento da mortalidade cardíaca desencadeada nelas, segundo uma pesquisa feita em Harvard o estresse no trabalho faz crescer em até 70% o risco de problemas cardiovasculares entre o público feminino. Os novos postos ocupados por elas têm exigido muito além de sua capacidade de concentrar tanta tensão no corpo e na mente. Até que ponto você acredita que consegue aguentar tanta pressão?

A pessoa comprometida com o desejo de recuperar o corpo que tanta deseja, que sabe da necessidade de mudar de uma vez por todas seu modo de vida, terá todo o suporte e as exatas estratégias da equipe do Programa de Emagrecimento Sustentável em 7 Passos (PES7P). Afinal, você não é obrigado a aguentar todo este peso sob as suas costas, a destruir sua qualidade de vida, e a investir menos em você e no seu bem-estar. A transformação verdadeira do corpo, da vida e das emoções começa agora!

Como adquirir?

Para saber mais do curso e adquirir o sistema é só acessar a página oficial (<http://emagrecimento.medictando.com/convite/>).

A reabertura das vendas fecham neste domingo, dia 2 de outubro.

Mais informações sobre o criador

Dr. Rafael Reinehr (CRM-RS 25077 e CRM-SC 13621), médico endocrinologista formado pela Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS) em 1999, e especialista em Medicina Interna (2001) e Endocrinologia e Metabologia (2003) pelo Hospital Nossa Senhora da Conceição de Porto

Alegre - RS. Nos últimos 16 anos, atendeu mais de 23 mil pacientes nas áreas de Clínica Médica e Endocrinologia e Metabologia, entre pacientes do SUS, em clínicas privadas e nas suas próprias clínicas, a MedSpa em Araranguá - SC e a Medic'Endo em Santa Maria - RS.