

# Bulletproof Coffee: Tudo que você precisa saber

Quanto tempo você demora a realmente acordar depois que sai da cama? O café que é sensação no Silicon Valley promete te levantar em 15 minutos. Conheça o Bulletproof Coffee!

Café, manteiga e óleo. O Bulletproof Coffee, ou café à prova de balas, nada mais é que uma mistura dos três elementos. Parece ruim? Na verdade, nem um pouco!

Quem já tomou diz que além de ser delicioso, o Bulletproof Coffee serve para clarear a mente, aumentar a produtividade e de quebra te ajudar a perder alguns quilos.

A ideia é do empreendedor e “biohacker” David Asprey. Ele fez uma viagem ao Nepal, em que a intenção era aprender a meditar. Porém, o que mais chamou sua atenção foi o chá com manteiga que os habitantes das vilas tomam há séculos.



Asprey criou então uma dieta baseada na bebida e colocou suas teorias no livro [Bulletproof: a dieta à prova de bala](#). Ele também começou [uma startup](#) que vende o café próprio para fazer a receita, além de manteigas e vários tipos de óleo.

Mas o que está por trás do café mágico? Reunimos aqui tudo sobre o Bulletproof Coffee – a ciência, as vantagens e os mitos.

[Bulletproof: A Dieta À Prova de Bala](#)

## A ciência do Bulletproof Coffee

Bulletproof Coffee o que é? Uma das principais chaves para entender o funcionamento do Bulletproof Coffee é a diferença entre os óleos ruim e o bom.

Um óleo comum, como o de girassol que usamos para fritar muita coisa em casa, é composto por triglicerídeos de cadeia longa. Para que o organismo absorva essa gordura, ele precisa passar por muitos processos, o que oferece pouca energia restante no final.

Já óleos como os recomendados por Asprey, como o de coco e de palmeira, possuem triglicerídeos de cadeia média. Isso significa que em pouco tempo seu corpo os transforma em energia, pronta para te guiar durante o dia.

Esse processo ainda supre a necessidade de carboidratos do organismo. Assim, você para de desejar tantos doces e outras comidas pobres em nutrientes.

Já a função da manteiga é ser alimento. O Bulletproof Coffee foi feito para substituir o café da manhã por completo. Ela, então, evita que você passe muita fome até chegar a hora do almoço.

Ou seja, você faz praticamente um jejum na parte da manhã. Essa prática favorece um processo chamado de [autofagia](#). Ele consiste, basicamente, na renovação das células. Se a autofagia não acontece com frequência, você fica mais suscetível a doenças como artrose e diabetes.

A descoberta do mecanismo da autofagia, inclusive, é bem recente. O responsável é o japonês Yoshinori Ohsumi. Sua pesquisa começou nos anos 90 e culminou na vitória do prêmio Nobel [de Medicina e Fisiologia](#) em 2016.

O processo descoberto por ele é uma reciclagem, no qual as células digerem partes de si mesmas. Segundo ele, isso acontece quando estamos de jejum e pode nos dar mais anos de vida.

O café vendido pela companhia de David Asprey é meticulosamente produzido para oferecer a quantidade certa de energia e manter sua mente ativa. Ele ainda afirma que seu produto é livre de substâncias tóxicas, que estão presentes em outras marcas de café.

Essas substâncias são chamadas de micotoxinas e originam-se do mofo e fungos que aparecem na produção do café. Entretanto, muita gente afirma que, nesse sentido, David pode estar um pouco errado.

## **O problema das micotoxinas**

Realmente, grãos de café são ricos em micotoxinas. A substância pode sim causar câncer, enfraquecer o metabolismo e gerar inflamações.

Presentes em grãos ainda verdes, essas toxinas são extraídas por meio de lavagem com água corrente em quase todas as indústrias. Ou seja, essa não é uma especialidade do Bulletproof Coffee.

Asprey ainda afirma que o gosto amargo do café comum é devido às micotoxinas. Mas isso não é exatamente verdade. O que causa a amargura no café é o processo de torrefação dos grãos e não as toxinas.

Por isso, se você garantir que o seu café está livre delas, escolhendo um pouco melhor a marca quando for ao supermercado,

pode fazer a receita em casa.

## Bulletproof Coffee receita: faça o seu em casa!



Para preparar a receita Bulletproof Coffee, o passo-a-passo é o seguinte:

- Separe 250 ml de café de alta qualidade, de preferência filtrado ou na prensa francesa, fresco e moído na hora (aproximadamente 2  $\frac{1}{2}$  colheres de sopa).
- Adicione 2 colheres de sopa de manteiga ghee ou sem sal.
- Adicione 1 ou 2 colheres de sopa de TCM ou óleo de coco extra virgem (comece com 1, pois é forte).
- Bata tudo no liquidificador por 20-30 segundos.
- Voilà, estamos prontos!

Com essa receita, você está pronto para começar e aos poucos você vai querer customizá-la para deixar seu café com a sua cara! Algumas pessoas gostam de adicionar outras coisas ao seu Bulletproof Coffee, e aí depende de cada um. Você pode colocar o que quiser, mas sempre lembrando de preparar o seu café com

todos os macronutrientes necessários para ele ser um café à prova de balas. Algumas opções são:

- Bulletproof Coffee com Whey Protein;
- Bulletproof Coffee com Canela;
- Bulletproof Coffee com Manteiga Normal (use apenas quando não tiver a Ghee. Dê preferência à manteiga clarificada).

## **O Bulletproof Coffee funciona e transforma a rotina de muita gente**

É fato que muitos consumidores do Bulletproof Coffee relatam que a atividade mental durante o dia ganha um boost. É quase como se o café fosse uma bateria poderosa.

Além disso, é gostoso. Para quem gosta de cafés fortes, é uma bebida excepcional. Adicionar manteiga pode parecer estranho no início, mas é um derivado do leite, assim como o creme, por exemplo.

Na mídia, a presença da marca é crescente. Jimmy Fallon já falou em seu programa, o cantor Ed Sheeran também já disse em uma entrevista que faz uso e Shailene Woodley foi uma das precursoras.

Mas a verdade é que nenhuma dieta é perfeita para todos. Algumas pessoas podem experimentar efeitos quase contrários ao prometido.

Na mídia, a presença da marca é crescente. Jimmy Fallon já falou em seu programa, o cantor Ed Sheeran também já disse em uma entrevista que faz uso e Shailene Woodley foi uma das precursoras.

Mas a verdade é que nenhuma dieta é perfeita para todos. Algumas pessoas podem experimentar efeitos quase contrários ao prometido.

# A Dieta Bulletproof



O jornalista Chris Gayomale, do Fast Company, [fez o experimento por duas semanas](#). Em alguns dias, sua produtividade aumentou, mas sentiu muita fome na parte da manhã, por exemplo.

Por isso mesmo, o blog do Bulletproof Coffee recomenda outros alimentos combinados ao café. A dieta que David Asprey criou, um tanto inspirada na dieta paleo, divide os alimentos em três grupos:

- Verde: alimentos à prova de balas. Coma muito desses!
- Amarelo: suspeitos. Seja cuidadoso e perceba como eles fazem você se sentir.
- Vermelho: alimentos kryptonita. Evite!

Se for seguir esses preceitos, você pode adicionar um ovo ao seu café para evitar a fome, por exemplo. Outros indicam a ingestão de abacate, que é um dos alimentos mais inofensivos, pois possui uma boa quantidade de gorduras positivas.

O que é preciso evitar são os carboidratos e em alguns casos as proteínas. Eles podem atrapalhar a autofagia.

Se quiser saber como é o resto da dieta, acompanhe o [Guia para](#)

[Iniciantes do Bulletproof.](#)

## Os cuidados necessários

Que a Dieta Bulletproof vem fazendo o maior sucesso, isso é fato. O livro de David Asprey também, é claro. Mas, quando se trata de dietas, todo cuidado é pouco. O mais sensato mesmo é procurar orientação do seu médico ou nutricionista.

Existem alguns especialistas que ainda estão com um pé atrás em relação à Dieta Bulletproof, sob o argumento de que é necessário mais tempo e mais pesquisas para se comprovar cientificamente a sua eficácia.

Por exemplo, para os endocrinologistas, é preciso moderação. Tem muita gente exagerando no consumo de óleo de coco, o que pode ser prejudicial para a saúde. Além disso, os especialistas afirmam que alguns dos ingrediente da dieta de Asprey são ricos em gordura saturada, oferecendo riscos de se desenvolver doenças cardiovasculares e coronarianas no futuro.

A Sociedade Brasileira de Cardiologia orienta que o consumo máximo diário de gorduras saturadas não deve ultrapassar os 7% do total ingerido.

Então, o melhor então é ler e entender corretamente como funciona a Dieta Bulletproof e conversar com o seu médico para saber se ela realmente beneficiará a sua saúde. Pessoas com diabetes devem sempre redobrar a atenção com os alimentos ingeridos e com qualquer tipo de dieta para emagrecimento.

## A companhia de Asprey

A companhia de Asprey já conta com 20 funcionários. Segundo ele, cresceu cerca de 700% de 2011 até este ano. Ou seja, alguma coisa de especial pode ser encontrada no café-todo-poderoso.

Além de vender a receita quase pronta para o bulletproof coffee, a empresa também oferece suplementos, bebidas, comidas e um roadmap completa para [a dieta bulletproof](#) para você seguir.

Tudo isso foi pesquisado pelo próprio David em vários lugares do mundo, como as montanhas do Tibet e os mosteiros. É uma mistura entre os conhecimentos antigos e as novas tecnologias.

## 0 biohacking

David Asprey, além de precursor do bulletproof coffee é considerado um “biohacker”. Os praticantes de biohacking acreditam que podemos hackear nosso corpo para que possamos executar várias atividades com potencial alto, da mesma forma que fazemos com nossos dispositivos tecnológicos.

Quem se propõe a ser um biohacker une a biologia e a ética hacker, usando conceitos da cultura “faça você mesmo” e a capacidade de aprender conceitos científicos sozinho, sem a ajuda de professores.

Os praticantes acreditam que não precisamos nos contentar com o cérebro e o corpo que nos foi dado quando nascemos. É possível alterar o meio em que vivemos e controlar a nossa biologia, encontrando os hacks que mais funcionam para você.

Podemos, por exemplo, desacelerar o processo de envelhecimento, fortalecendo processos como o citado acima. Mas existem outras formas e outros objetivos que podem utilizar essa ideia de biohacking. Indicamos duas leituras, caso você queira saber mais:

### [Hackeando tudo](#) – Raíam dos Santos

#### [Hackeando Tudo](#)

Raíam se formou na maior faculdade de economia do mundo, foi



jogador de futebol americano pela seleção brasileiro e atuou no mercado financeiro de NY. Nesta obra, sua primeira, ele compartilha sua pesquisa na busca por criar hábitos melhores a fim de chegar ao sucesso que alcançou. Está a fim de ter inspiração para aumentar seu potencial? Não deixe de ler.

## **4 Horas Para o Corpo – Tim Ferriss**

### 4 Horas Para o Corpo

O Tim Ferriss também tem uma tendência ao biohacking. Ele escreveu esse livro na mesma pegada do [Trabalhe 4 Horas Por Semana](#), mas dessa vez se concentrou em escrever sobre como você pode emagrecer, ter uma vida sexual satisfatória e aumentar muito o potencial do seu corpo. São soluções fáceis e eficientes para essas e outras diversas questões que afetam a maioria das pessoas. Mas nada sem embasamento: o livro contém uma coleção de resultados de diversas pesquisas e experimentos pessoais com atletas profissionais, médicos e com o próprio autor.

Para saber mais, leia o resumo do livro de David Asprey no [12min](#). Você verá que o Bulletproof Coffee funciona! Quem sabe não muda sua rotina também?

E agora, que tal aprender como a [meditação também ajuda a crescer sua produtividade](#) drasticamente?