

# Bulletproof Diet: o passo a passo da dieta à prova de balas



Você acredita que seu corpo pode performar melhor? Por causa de certos hábitos, nós colocamos limites sobre nós mesmos. Mas a verdade é que essas barreiras podem ser quebradas. A bulletproof diet, criada por David Asprey, seleciona alimentos nutritivos e que aceleram o metabolismo. Ficou curioso? Saiba mais sobre a dieta à prova de balas a seguir!

## Dave Asprey e o biohacking

Biohacking é uma prática que prega literalmente o hacking do corpo. Os adeptos estão sempre em busca de dietas, exercícios e técnicas que permitem uma performance maior do ser humano.

Um dos maiores precursores do biohacking é o empreendedor e

investidor David Asprey. Ele é o criador da dieta à prova de balas, ou bulletproof diet, e do café à prova de balas, feito com manteiga e que promete aumentar muito a sua disposição.

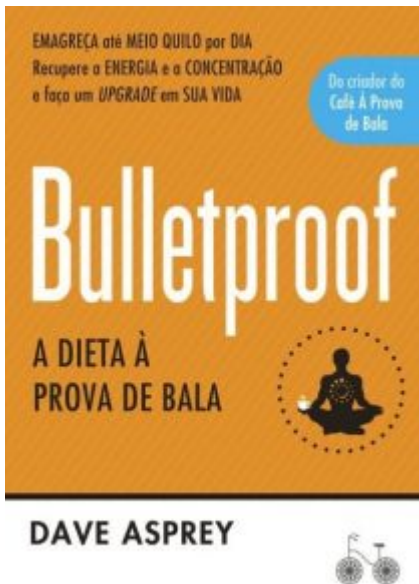
Para chegar a esse resultado, David pesquisou o assunto durante mais de 15 anos e fez experimentos em si mesmo. O objetivo era criar formas simples de fazer o corpo produzir mais e ser mais saudável.

Para você ter uma ideia de como funcionou, Dave perdeu 50 kg sem contar calorias ou se exercitar ostensivamente e aumentou seu QI em 20 pontos. Até sem sono se tornou mais produtivo e ele aprendeu a descansar mais em menos tempo.

A prática do biohacking é sobre ser a melhor versão de nós mesmos. Não precisa ser sofrido ou difícil – o conjunto de atividades envolvidas é feito para ser prático. Com um bom sistema, poucas mudanças causam grande impacto. Afinal, nós somos o que comemos e bebemos.

Para ajudar as pessoas a chegarem ao estado de alto desempenho, David escreveu o livro Bulletproof: A Dieta À Prova de Bala – [leia o microbook aqui](#). No texto, você aprende a colocar corpo e mente em sintonia e produzir mais sem chegar à exaustão ou ficar doente.

Está a fim de mudar seu estilo de vida e fazer tudo melhor? Então continue lendo para entender um pouco sobre o livro Bulletproof e começar seu biohacking.



## Bulletproof Diet: A Dieta À Prova de Balas

Você também pode baixar esse artigo em PDF ou ouvir o microbook do livro por aqui:

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

Para conseguir emagrecer e melhorar sua saúde, David descobriu quais eram os alimentos que faziam bem a ele. Sua dieta incluía muitas gorduras saturadas, muitas carnes vermelhas e poucas frutas.

Um pouco de suas ideias para escrever o Bulletproof Diet veio do Tibet em 2004. Ele percebeu que a população por lá era menor que ele, mas conseguia levantar muito mais peso. Além disso, as pessoas não pareciam incomodadas com o frio, enquanto ele vestia vários casacos.

Um dos itens da dieta dos locais era a manteiga de Iaque. Ele começou a misturá-la na bebida, inicialmente chá e depois café de boa qualidade. Assim, isso se tornou o “bulletproof coffee”, ou café à prova de balas, o pilar da dieta de Asprey.

Aos poucos, ele aperfeiçoou a bebida e hoje oferece, em sua

empresa [Bulletproof](#), informações sobre a dieta e produtos, como o café de alta qualidade e livre de toxinas. Tudo é voltado para fortalecer o bioma intestinal, conjunto de micróbios que auxiliam o funcionamento e influenciam nossa felicidade, pele e sistema imunológico.

O ideal é tomar o café com manteiga ghee ou óleo de coco todos os dias, começando suas manhãs com mais energia. Além disso, ele sugere cortar os açúcares e glúten, adicionar boas gorduras e muitos vegetais. Entenda melhor a seguir.

## **Café faz mal para nosso corpo**

Uma das coisas que desperta dúvidas quando se fala em bulletproof diet é relacionada ao café. Afinal, sabemos que a bebida pode fazer mal, especialmente quando é consumida em grandes quantidades.

Isso acontece porque o café que normalmente tomamos contém antinutrientes, substâncias responsáveis por impedir a absorção de bons nutrientes. Entretanto, não é culpa do café em si, mas sim do mofo que se forma na produção industrial. Apesar de estarem presentes em pouca quantidade, podem causar problemas no longo prazo.

Cafés descafeinados, que ainda têm presença tímida no mercado brasileiro, contém quantidades maiores dessas toxinas, apesar de serem um pouco mais gentis com a saúde pela ausência de cafeína. No livro Bulletproof Diet, veremos como é possível tomar café potencializando seus efeitos e causando menos danos.



[Saiba mais sobre o café à prova de balas.](#)

## Manteiga e óleo de coco no café

Uma das premissas é a de que a cafeína ajuda a regular a insulina e contribui para a perda de peso e a indicação da dieta bulletproof é adicionar gorduras boas ao café. Portanto, é importante utilizar manteiga sem sal e que tenha sido preparada de vacas alimentadas com grama à mistura.

Isso porque a carne alimentada com grama tem mais propriedades nutritivas do que aquela alimentada com ração. São substâncias como ácidos graxos ômega-3 e ácido linoleico conjugado (CLA), além de vitamina A e E e antioxidantes. Tudo isso ajuda a combater o câncer e melhora a saúde de forma geral.

O sal na manteiga é outro problema. Ele ajuda a conservá-la e apesar de reduzir a quantidade de conservantes, também permite que supermercados e padarias vendam manteiga menos fresca a você.

Mas por que a bulletproof diet instrui a colocar manteiga no café? Quando você faz isso, consome 3x mais os antioxidantes já presentes na bebida. A manteiga também contém ácido butírico, que diminui inflamações e melhora sua capacidade digestiva.

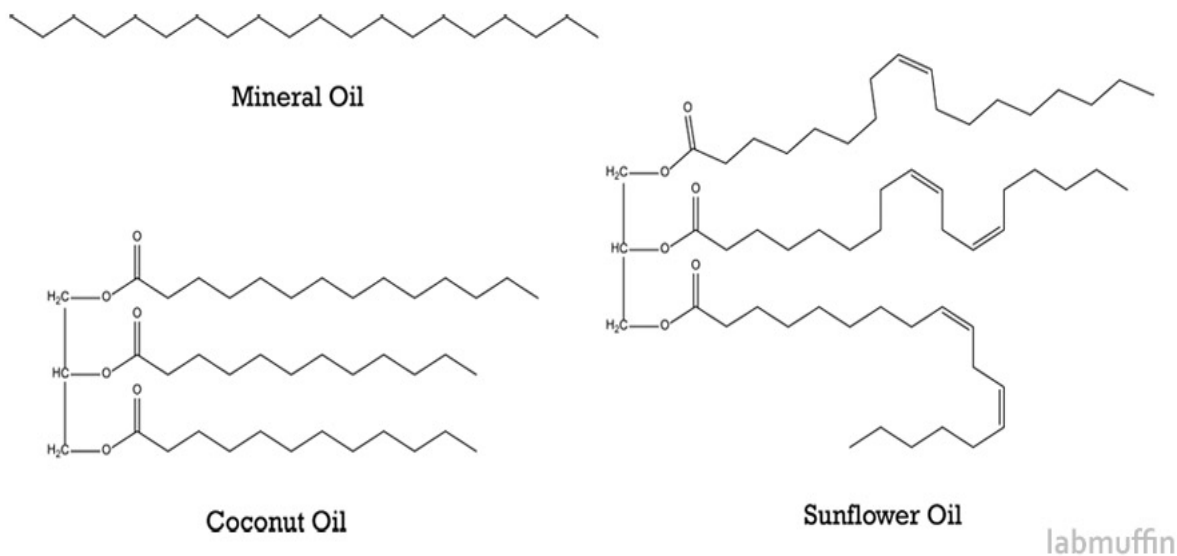
Além disso, temos o aumento do processo chamado de cetose, que é quando nosso corpo queima gorduras em vez de carboidratos a fim de obter energia. Ao invés de retirar os carboidratos da dieta, como a maioria das pessoas faz, a bulletproof sugere que você adicione itens que incentivam a cetose.

## Receita de bulletproof coffee

Ficou curioso para saber como fazer um café bulletproof? Aqui vai uma receita, retirada do [website da companhia de David](#):

1. Faça o café normalmente. O ideal é que seja uma xícara grande de pó de qualidade para evitar as toxinas.
2. Em um liquidificador quente (ferva a água e escale um pouco) coloque duas colheres de manteiga ghee ou alguma outra orgânica e sem sal.
3. Adicione uma colher de óleo de coco ou de palma.
4. Em seguida, adicione o café que você fez. Bata rapidamente e sirva!
5. Outros motivos e dicas para abraçar a gordura como parte da sua dieta:
  - Para que seu corpo e mente alcancem a performance máxima, precisam das gorduras boas para agirem como combustível.
  - Para identificar gorduras boas e ruins, procure saber sobre o tamanho da molécula. As curtas fazem mal para a saúde, enquanto as longas agem positivamente no corpo. Dentre as boas está o óleo MCT, derivado de coco ou palma.
  - O potencial de oxidação também define se a gordura é saudável ou não. As mais estáveis são oxidadas pelo

nosso organismo de forma mais lenta, pois têm menor propensão a serem desestabilizadas pelo oxigênio e por isso evitam inflamações e envelhecimento precoce, resultados da alta oxidação.



O óleo de coco tem menos quantidade de carbonos, por isso é uma molécula mais curta.

## O papel das proteínas

Proteínas são responsáveis por nos ajudar a ganhar massa muscular e manter os ossos saudáveis. Entretanto, assim como nem toda gordura é ruim, nem toda proteína é boa. Alimentos processados, por exemplo, são cheios de proteínas de má qualidade.

Aqui entram também os benefícios dos animais criados em pastos. A proteína vinda dessa carne é muito mais nutritiva. A carne orgânica tem mais antioxidantes, ômega-3, minerais residuais e vitaminas, além de menos toxinas.

Mas não adianta abusar: consumir proteínas demais causa inflamações no sistema digestivo, pois são difíceis de quebrar. Na bulletproof diet, existe o incentivo ao consumo de animais de pasto orgânicos, peixes, cordeiro e ovos orgânicos em quantidades razoáveis.

Para tornar a sua dieta ainda mais eficiente, corte todos os açúcares e alimentos processados. As substâncias presentes neles nos deixam menos alertas, mais pesados e fracos. Além disso, não satisfazem nossa fome como uma refeição de alta qualidade.

Mas o estilo de vida bulletproof não é só café e dieta. Veja como e porquê David Asprey defende o jejum intermitente.

## **Jejum que aumenta a produtividade**

O jejum, quando feito da forma certa, é uma ótima ferramenta para estimular a concentração e o metabolismo. A indicação de Asprey é fazer jejuns curtos. Consuma todos os alimentos do dia entre 6 e 8 horas e depois só se alimente no dia seguinte.

Outro formato sugerido funciona assim: consuma o bulletproof coffee pela manhã e a próxima refeição apenas a tarde. A gordura do café é saciante e permite que a síntese de proteínas nos músculos ocorra.

Enquanto isso acontece, sua concentração e energia estarão no pico e o nível de açúcar é estável.

Mas e os exercícios? Nenhuma dieta está completa sem eles. Assim, entenda quais são as sugestões de David Asprey para praticar atividades que aumentam sua performance de corpo e mente.

## **Treinos HIIT**

Asprey acredita que treinos muito pesados podem colocar pressão demais no coração e desgastar músculos. Já caminhadas leves não ajudam a melhorar o ritmo. O que ele sugere é a modalidade de HIIT (High-Intensity Interval Training ou Treinamento de Intervalos de Alta Intensidade).

Trata-se de exercícios curtos, intensos, não muito frequentes,



seguros e sempre com um objetivo. Por exemplo: correr em alta velocidade por meio minuto e descansar por um minuto, repetindo esse tipo de sequência por menos de 20 minutos.

Treinar em excesso pode fazer mal, por isso, garanta intervalos longos, de 2 a 4 dias, para fazer esse treino novamente. É importante também consultar o médico antes de tentar – check ups são essenciais para qualquer atividade e dieta.

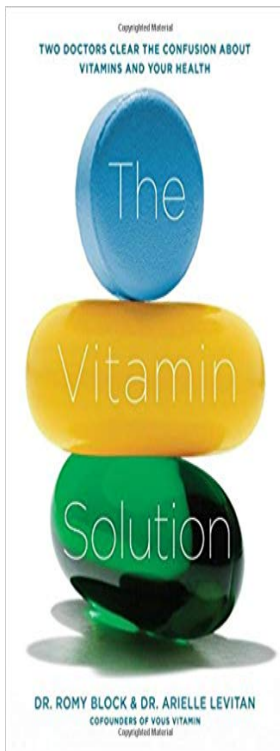
Resumindo o biohacking que David Asprey apresenta no livro Bulletproof Diet:

1. Coma muitos vegetais.
2. Corte os açúcares completamente.
3. Consuma manteiga e carnes de animais que são alimentados em pastos orgânicos (encontrada nas capitais brasileiras, saiba mais [neste texto da WWF](#)).
4. Modere no consumo de proteínas e frutas
5. Faça jejuns intermitentes
6. Exercite-se de forma pontual e intensa

Essas são algumas das indicações que David oferece no livro. O blog de sua empresa possui vários textos que dão orientações mais específicas, além de uma newsletter com informações sobre como começar a sua bulletproof diet. Infelizmente, a companhia é norte-americana, por isso, está tudo em inglês.

## Leia mais

No 12min, você encontra uma variedade de obras, em diferentes categorias e dos mais renomados autores. Tudo para você se manter em dia com o que há de melhor no mundo dos livros. Veja duas dicas super legais que selecionamos para você!



## [The Vitamin Solution](#) – Arielle Levitan & Romy J Block

Não importa se sua dieta é saudável ou não, você provavelmente está em falta de alguns nutrientes importantes que podem ser facilmente suplementados. Por exemplo, uma dieta vegetariana pode levar a deficiências em vitamina B12 e ferro. E se sua dieta consiste em muita carne, você pode perder outros nutrientes essenciais como a vitamina A ou a vitamina C.

Alcançar o equilíbrio perfeito apenas por meio de dieta é quase impossível. E alguns nutrientes são de difícil acesso. A vitamina D3 por exemplo, é importante para a saúde do osso, mas só existe em salmões selvagens. Assim, os autores, ambos médicos, apresentam neste livro boas razões para você suplementar a sua alimentação com vitaminas.

Agora, se você quer mesmo investir em uma dieta mais saudável, provavelmente terá que promover em mudanças de hábitos. Por isso, a segunda sugestão que separamos para você é de leitura obrigatória. Pegue aí!



## 0 Poder do Hábito – Charles Duhigg

Nosso cérebro funciona como uma máquina e a todo instante busca maneiras de reduzir os esforços e automatizar as rotinas. Tudo isso para economizar energia.

O funcionamento de um hábito segue um fluxo de três etapas, que são:

- **Gatilho:** alguma coisa que acontece e o cérebro entende como um chamado para entrar no modo automático e escolher qual a rotina usar;
- **Rotina:** é uma ação física, emocional ou mental, que é automaticamente acionada pelo gatilho;
- **Recompensa:** um estímulo positivo que ocorre e diz ao seu cérebro que aquela rotina funciona e por isso deve ser armazenada.

Se você quer ter o controle sobre você mesmo, é imprescindível entender como os gatilhos dos hábitos são acionados e como funcionam as recompensas. Ao desenvolver essa habilidade, você estará apto a alterar, adaptar e criar novas rotinas.

# Saiba mais sobre a bulletproof diet

E se quiser saber mais sobre [Bulletproof: A Dieta À Prova de Bala](#), não deixe de acessar o microbook no [12min](#). Nossa resenha traz os pontos principais da obra e dá indicações gerais para você descobrir a dieta à prova de balas e o biohacking.

O que você acha da bulletproof diet? Ficou com vontade de experimentar o bulletproof coffee? Ou não quer nem passar perto? Deixe sua opinião nos comentários, nós adorariamos saber o que você pensa sobre o assunto!