

# 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?

---

# **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 permitam 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.

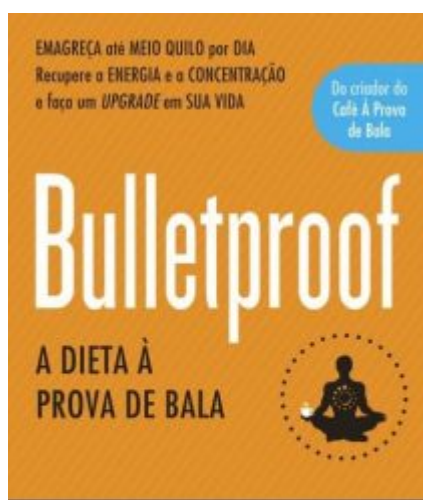
Para chegar a esse resultado, David pesquisou o assunto durante mais de 15 anos e fez experimentos em si mesmo. O objetivo era criar formas simples de fazer o corpo produzir mais e ser mais saudável.

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.



DAVE ASPREY



# 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

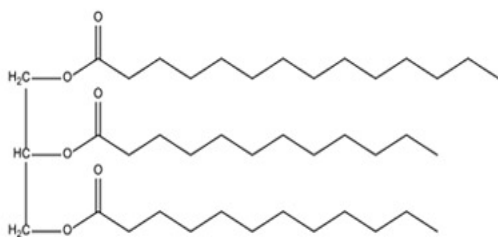
grande de pó de qualidade para evitar as toxinas.

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:

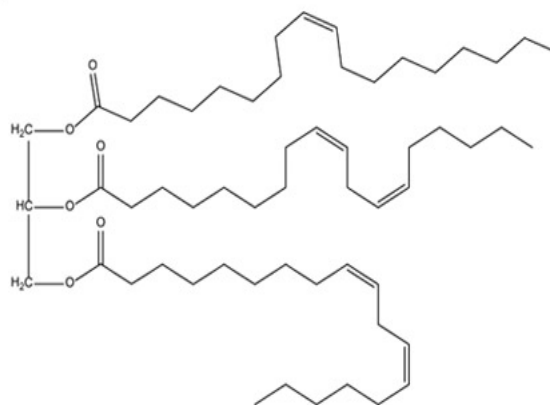
- Para que seu corpo e mente alcancem a performance máxima, precisam das gorduras boas para agirem como combustível.
- Para identificar gorduras boas e ruins, procure saber sobre o tamanho da molécula. As curtas fazem mal para a saúde, enquanto as longas agem positivamente no corpo. Dentre as boas está 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.



Mineral Oil



Coconut Oil



Sunflower Oil

labmuffin

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 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:

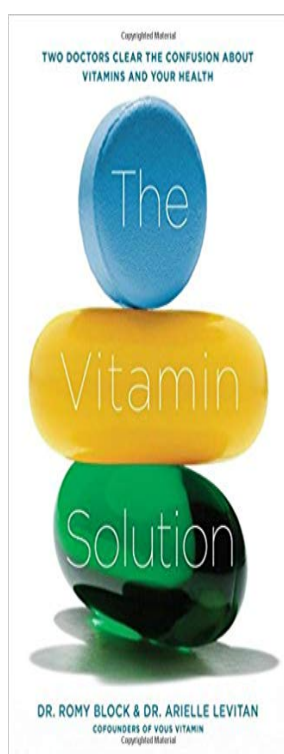
1. Coma muitos vegetais.
2. Corte os açúcares completamente.
3. Consuma manteiga e carnes de animais que são alimentados em pastos orgânicos (encontrada nas capitais brasileiras, saiba mais [neste texto da WWF](#)).

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 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 adoráramos saber o que você pensa sobre o assunto!