

os pecados do corpo

izabel de paula

ÍNDICE

Prefácio (Ana Sofia Martins)	11
Prefácio (Carlos Lopes e Maracimoni Lopes)	13
INTRODUÇÃO	15
A história da minha vitória	17
O porquê deste livro	21
A sua história	25
OS PECADOS DO CORPO	33
1. Gordura: a luxúria da anarquia	35
Testemunho: «Voltei a sentir-me confiante e feliz.»	35
O que é a gordura?	38
Por que razão aparece o excesso de gordura?	38
Como evitar o excesso de gordura?	41
O jejum	43
Porquê o jejum para eliminar gordura?	44
Dieta de queima de gordura com recurso a jejum	45
Dicas de beleza	59
Dicas de exercícios	60
Dica <i>top secret</i>	61
Visualize o seu progresso	62
Confesse-se	66
2. Celulite: a ira das hormonas	67
Testemunho: «De todas as apostas que fiz, a aposta na Isabel foi a melhor.»	67
O que é a celulite?	70
Por que razão aparece a celulite?	75
Como evitar a celulite?	76
Dieta anticelulite detox intenso	78
Dicas de beleza	91

Dicas de exercícios	92
Dica <i>top secret</i>	93
Visualize o seu progresso	94
Confesse-se	98
3. Flacidez: quando a preguiça é inimiga da perfeição ...	99
Testemunho: «O ferro a vapor de que o meu corpo tanto estava a precisar.»	99
O que é a flacidez?	101
Por que razão aparece a flacidez?	102
Como evitar a flacidez?	104
Dieta antiflacidez	105
Dicas de beleza	119
Dicas de exercícios	120
Dica <i>top secret</i>	121
Visualize o seu progresso	122
Confesse-se	126
4. Barriga: a gula das emoções	127
Testemunho: «Ajudaste-me, e ajudas, a ser uma mulher mais feliz.»	127
Em breves palavras, o que fazer?	131
Dicas de beleza	133
Dicas de exercícios	134
Dica <i>top secret</i>	135
Confesse-se	136
5. Retenção de líquidos: a avareza da circulação	137
Testemunho: «Cuidou de mim, quer física quer psicologicamente.»	137
Em breves palavras, o que fazer?	140
Dicas de beleza	141
Dicas de exercícios	142
Dica <i>top secret</i>	143
Confesse-se	144

6. Massagem: a vaidade da pele	145
Testemunho: «Todo o meu corpo mudou.»	145
Em breves palavras, como fazer?	148
Massagem relaxante	149
Massagem modeladora	151
Massagem de drenagem linfática	153
As massagens de Izabel de Paula	155
Um mês de massagens com dicas de beleza	159
Sete mezinhas sagradas	162
7. Estabilização do peso: a inveja dos tempos modernos ...	165
Testemunho: «Abandonar a Izabel seria como arrancar o dedo que aponta o caminho certo.»	165
Por que razão se destabiliza o peso e como o evitar?	168
Alimentação, exercício e sono	170
Dieta de estabilização de peso	172
Visualize o seu progresso	174
Confesse-se	178
BREVE MANUAL PARA TER UM CORPO IMACULADO ...	179
Teste 1: O que sei sobre nutrição?	181
Teste 2: O que sei sobre o índice glicémico dos alimentos? ...	184
Teste 3: Como me alimento?	187
Teste 4: Preciso de fazer uma dieta de ataque?	190
Alimentos que ajudam a construir um corpo imaculado	193
Os dez mandamentos do corpo são	197
Receitas para corpos imaculados	199
Agradecimentos	227



PREFÁCIO

Mulheres, a nossa querida Izabel de Paula decidiu presentear-nos com aquilo a que chamo «bíblia do bem-estar», na qual, ao contrário da original, os milagres podem ser feitos por nós! É verdade, leram bem! Cada uma de nós pode ser obreira do seu próprio corpo e moldá-lo consoante os seus desejos e/ou as suas necessidades. Seguindo os conselhos e absorvendo a força da nossa guru, tudo se torna fácil e eficaz.

Hoje em dia, já todas sabemos que o bem-estar se trabalha de dentro para fora, mas algumas mulheres precisam daquele «empurrãozinho extra» para se sentirem confortáveis com o seu corpo e com a sua aparência. Para esse empurrão funcionar precisamos, literalmente, de saber manusear o corpo, e a Izabel até isso nos ensina (e fá-lo como ninguém). É como ter sempre uma fada madrinha a sussurrar-nos ao ouvido o que fazer (e o que não fazer) para atingirmos o nosso objetivo.

Quando li o livro, percebi rapidamente que eu tinha algumas noções erradas sobre alguns conceitos. Eu sabia o que era a gordura, também sabia o que era a celulite, mas nunca tinha investigado de onde vêm nem como se formam. Este livro (ou glossário) ilumina-nos de forma muito prática, útil e até divertida. Ninguém se livra de um pequeno teste-surpresa no final. A boa notícia é que passamos todas.

Encontrei neste livro o que sempre encontrei na Izabel: força, perseverança, persistência, testemunho e partilha. Há muito que me entrego aos

métodos da Izabel, que me ajudam a definir o corpo e a revigorar a alma. Além das massagens que só ela sabe fazer, a Izabel tem sempre boas receitas, técnicas novas, dicas secretas, doses industriais de felicidade e generosidade que fazem a diferença no dia a dia de uma mulher. Se forem aplicadas ao longo da vida, não só melhoram a qualidade dos nossos dias como também a influência que podemos ter na vida dos outros.

Partilhar também é cuidar.

Parabéns, Izabel!

Ana Sofia Martins

Modelo, apresentadora de televisão
e atriz portuguesa



PREFÁCIO

Quando olhamos para as árvores em profundidade, vista atenta, suavizada pela vontade de entender, começamos a perceber o quanto nos passa despercebido pela azáfama de um quotidiano sempre desgastado com superficialidades. De repente, damos-nos conta da longevidade de cada árvore, da sua luta contra intempéries e climas em constante mutação, contra a imprevisibilidade das chuvas, o castigo de dias de sol forte, a secura de terrenos menos irrigados, as rugas da resistência aos ventos, a folhagem despertando depois da firmeza de um inverno. Entendemos, então, que por detrás daquelas donzelas da natureza existe vida, existe, quiçá, emoção, murmúrio de solidão à procura de abraços e afetos.

No mundo citadino e vertiginoso das conexões fáceis, de Facebook ou Instagram, de *hashtags*, *emojis* ou toques de telemóvel para aplicativos que se multiplicam, podemos pensar que, tal como as árvores, acabamos sós, mesmo no meio da floresta. Uma parte da solidão é superada pela exuberância, como nos ensina a natureza. Existem dois tipos de exuberância. A exuberância do excesso ou abundância, daquilo que existe em grande quantidade, ou a exuberância que se destaca por algo ou alguém peculiar, belo e admirável.

Já entenderam que este prefácio não é um código para interpretar a natureza mas sim uma oportunidade para falar positivamente de uma pessoa exuberante. Mais ainda, para falar de uma pessoa que, além de possuir uma

aparência vistosa, com ânimo e alegria consegue o feito de distribuir essas características.

A Izabel de Paula tem um comportamento, um estilo e uma personalidade que cativam e transmitem segurança. A palavra confiança talvez seja a que se procura, mas esta merece um conhecimento que necessita do capital social que aqueles que se aproximam da Izabel não hesitam em absorver. Para os muitos outros que a conhecerão de forma mais distante, este livro tem os ingredientes para fazer transgredir o óbvio e o formal. A Izabel é autêntica e esse apanágio é facilmente detetável.

Conhecemo-nos há vinte e poucos anos, podemos discorrer sobre a sua ciência de bem-estar e cosmética exceto para confirmar que estamos perante uma profissional com todas as letras, méritos consagrados, uma lutadora pela dignidade da mulher e, sem mais, uma grande empreendedora, no verdadeiro sentido da palavra. Adoramos a sua personalidade que combina sofisticação, simplicidade, curiosidade e labuta.

Izabel, a batalhadora, já venceu muitos desafios e estamos seguros de que conquistará mais espaços e redes. A nossa convicção é grudada na ideia de que ela representa uma nova forma de estar na vida, descontraída, uma forma de estar na vida que tenta ir para além da aparência. Tal como as árvores, aqui está um exemplo de procura do íntimo que só a proximidade e a calma podem oferecer. E, tal como com as árvores, o retorno é contraditório mas sempre enriquecedor para todos.

Carlos Lopes

Professor universitário e membro correspondente
da Academia de Ciências de Lisboa

Maracimoni Lopes

Jornalista brasileira, viajante inconformada
e apreciadora do bem-estar

INTRODUÇÃO



A HISTÓRIA DA MINHA VITÓRIA

*«Aprendi com a primavera
a deixar-me cortar e a voltar sempre inteira!»*

Clarice Lispector

As mães não costumam recordar nem contar aos filhos a história do seu primeiro choro, talvez porque o brotar de uma vida seja um mistério tão grande que ninguém, nesse momento mágico, se lembra de registrar o choro do bebê que é arrancado do ventre e convidado a enfrentar um mundo de riso e de pranto.

Cresci num lar de aromas agraciados: a fragância de receitas de longas gerações, o odor de mezinhas ancestrais, o bálsamo de dicas femininas, o cheiro a guardado de segredos de beleza e a essência inebriante da graça de se ter nascido mulher. No entanto, nascer mulher pode ser ao mesmo tempo uma graça ou uma desgraça, porque às mulheres é exigido um código de regras que só uma mulher abençoada pela genética ou uma líder conseguem cumprir. Seja qual for a nossa situação, é sempre preciso sabermos cuidar de nós, porque é a forma como cuidamos do rebento que determina sempre como a árvore crescerá.

Não me lembro como nem por que razão comecei a engordar. Só me lembro de um dia estar cheinha, depois roliça, depois gordinha, até ganhar a alcunha de «Baleia». É verdade, quando dei por mim, tinha 16 anos, pesava 89 kg e o divertimento dos meus colegas e amigos parecia ser lançar-me o piropo de «Baleia Assassina», como se só «Baleia» não fosse suficientemente divertido. Porém, quando hoje olho para trás, como dizia Steve Jobs no seu famoso discurso na Universidade Stanford, em 2015,

consigo ligar os pontos marcantes da minha vida e perceber o quanto contribuíram para eu ser o que sou hoje. Jobs tem razão, só quando olhamos para trás é que compreendemos o presente. Por isso, temos sempre de ter vistas largas e ver um horizonte largo. Temos de acreditar em alguma coisa, quer seja na nossa garra, no nosso destino, na nossa vida ou no nosso *karma*. Esta forma de encarar a vida fez toda a diferença para Steve Jobs e fez toda a diferença para mim.

Costumo dizer que, quanto mais gordinha eu estava, quanto mais volume eu ganhava, menos me viam, o que não deixa de ser caricato, porque, querendo ou não, ninguém gosta de não ser visto. Foi o ódio pelo meu corpo que fez nascer em mim a paixão pelo bem-estar e pela beleza com saúde.

Primeiro, comecei a estudar tudo sobre dietas. A dieta de South Beach, a dieta do chá, a dieta do Paleolítico, a dieta dos dois dias, a dieta do jejum, a dieta do Dr. Atkins, a dieta da sopa, a dieta dos ovos, a dieta do vinagre, a dieta Dunkan, a dieta do sumo de limão, a dieta dos 30 dias, a dieta dos alimentos crus, a dieta do tipo sanguíneo e tantas outras. A conclusão a que cheguei é que o bom senso está no equilíbrio de uma alimentação variada e doseada, mas que seguir por um atalho, de vez em quando, como o do jejum – um dos atalhos que resultaram muito bem comigo –, pode ajudar a estimular a força de vontade, já que os resultados se fazem notar mais rapidamente.

Depois, interessei-me pelo exercício físico e descobri que há exercícios de resistência, como a corrida e a caminhada; os exercícios de força, como a musculação; os exercícios de equilíbrio, como as artes marciais; e, finalmente, os exercícios de flexibilidade, como o ioga ou o pilates. Mentiria se dissesse que me inscrevi num ginásio. Decidi gastar as minhas energias em longas caminhadas que me ajudaram a refletir e a encontrar aquele que viria a ser o meu caminho: pedi a bênção ao Cristo Redentor, fiz as malas e confiei o meu destino ao Cristo-Rei.

Foi em Portugal que comecei a pôr em prática os meus conhecimentos, temperados com aromas q.b. da minha casa materna. As minhas refeições passaram a ser ensaios meticulosamente elaborados e o meu corpo o laboratório onde analisava os resultados. Finalmente, o destino desferiu o golpe que faltava: as massagens, que comecei a fazer no Hospital Particular de Lisboa. O sucesso foi tão grande que percebi que tinha nascido com o dom de transformar mulheres, por dentro e por fora. Fortaleci-me. Ou já era forte, não sei. Comecei a emagrecer. Comecei a ter uma vasta carteira de

clientes graças aos resultados das técnicas das minhas massagens *à la carte*. Uma fragrância daqui, uma boa técnica dali e o resultado era um bálsamo para o corpo e para a alma.

Quando dei por mim, a «Baleia Assassina» morrera. É verdade que deixou a sua cicatriz, mas foi graças a esse ponto marcante que me transformei numa mulher determinada, persistente, destemida, batalhadora, e, mais importante que tudo, capaz de me superar e de levar outras mulheres a superarem-se. A minha vida, sem rumo definido, passou a definir o rumo da vida de outras mulheres. Foi nessa altura que, por brincadeira, passei a apelidar todas as minhas clientes de «patrimónios», porque um património é algo de belo que merece ser preservado e, fora de brincadeiras, não há uma única mulher que não seja um património irrepetível.

Hoje, peso menos 30 kg, abri uma clínica de estética onde uso métodos de bem-estar com saúde e beleza que eu própria criei e desenvolvi, participo em vários programas televisivos e colaboro com várias revistas. Dou palestras em que partilho os meus conhecimentos, as minhas técnicas e as minhas experiências. Já voei até à Madeira, Polónia, Eslováquia, Grécia, Madrid, Andorra, Barcelona, Praga, Londres, Genebra, Xangai, Dubai e Nova Iorque para dar a conhecer o êxito do meu método.

Recentemente, lancei-me no *coaching* e fiz uma formação de Neurocoaching de Saúde Integral. O *coaching* ajuda-me a escolher as ferramentas certas para ajudar com precisão cada mulher, cada cliente, cada património, a gerir as emoções relacionadas com as afeções estéticas. Sabemos que o primeiro choro é uma constante da vida, mas ensinou-nos o poeta que o sonho também o é e que pode ser tão concreto e definido como outra coisa qualquer: mapa do mundo distante, rosa dos ventos, Infante, caravela quinhentista ou cabo da Boa Esperança.

Não é fácil passar da tormenta à esperança. É preciso *coragem* para fazer o que é certo, do modo certo, pela razão certa, *empenho*, dedicarmo-nos a nós e compromisso para com os que se empenham juntamente conosco e *honra* pela nossa integridade e responsabilização. Não é fácil, mas é exequível.

Termino a breve história da minha vitória com a frase com que recebo todas as minhas clientes: Miguel Ângelo viu um anjo num bloco de mármore e foi esculpindo até o libertar. Nós vamos fazer o mesmo. Vamos retocar, reconstruir ou construir o património que habita cada mulher até a libertar.

Assim seja!



O PORQUÊ DESTE LIVRO

«O destino destina, mas o resto é comigo!»

Miguel Torga

Como referi anteriormente, este livro surge porque a minha vida é um exemplo de superação no feminino: encontrei um propósito, criei rituais, sacrifiquei-me, comprometi-me, honrei os meus compromissos, estudei muito, trabalhei muito, treinei muito, criei e patentei métodos de beleza com saúde, treinei para ganhar, ganhei e perdi, mas construí um legado: uma agenda cheia de patrimónios felizes.

Ao longo destes anos, no meu gabinete, fui tomando consciência de que o excesso de peso, a proeminência da barriga, a celulite, a flacidez e/ou a retenção de líquidos são, goste-se ou não, um verdadeiro tormento para todas as mulheres, levando-as, muitas vezes, a não gostarem de si mesmas e a sentirem complexos verdadeiramente inibidores da felicidade pessoal. Regra geral, as minhas clientes veem em mim uma amiga feiticeira e pedem-me, constantemente, que lhes revele dicas secretas de beleza com saúde. Decidi, então, escrever um livro para que todas as mulheres, minhas clientes ou não, possam recorrer a ajuda durante todo o ano e saibam ultrapassar o que julgam inultrapassável. Não apenas uma ajuda para encontrar o equilíbrio físico mas também uma ajuda para encontrar o equilíbrio emocional, já que, no fim de contas, o nosso corpo é o reflexo das nossas emoções, sendo o estômago, para muitas culturas, o nosso segundo coração.

Digo sempre às minhas clientes que é realmente possível transformar o corpo e ficar em boa forma. Nenhuma mulher se deve assustar com a

herança genética, as gravidezes, a idade e a menopausa, porque um estilo de vida em que coabitem a alimentação equilibrada, o exercício, o sono, as massagens e os deslizes em moderação não é um estilo de vida inalcançável, muito pelo contrário, é exatamente o estilo de vida que deve ser preconizado e que dá lugar a um corpo com saúde e boa forma. E quando uma mulher não gosta de ginásios ou de esforços radicais, não se deve preocupar, porque um corpo cuidado só lhe exige, por exemplo, uma valente caminhada ao ar livre, umas horas de dança ou, em último caso, uma boa limpeza da casa. Não lhe permite, isso não, uma vida sedentária permanente, sentada no sofá, sem um gasto mínimo obrigatório de energia. Se não gosta de dietas drásticas – e não deve mesmo gostar –, também não se assuste, porque ainda que vá revelar-lhe segredos de boa forma e beleza *express*, também vou reconduzi-la para bons hábitos alimentares permanentes. E não, não passam pela pastelaria da esquina mais próxima nem pelo *croissant* com chocolate mais fumegante, lamento. Se não tem orçamento para fazer massagens com regularidade, também não se deixe demover, porque vou dar-lhe dicas de automassagens que poderá fazer em casa e que, garanto, praticadas com regularidade, são eficientes. Por fim, entre a herança genética com que nascemos e as heranças que a vida nos oferece estão as emoções, que são – ou não – a rede de todos estes malabarismos diários de rotinas mais ou menos equilibradas. É fundamental sararmos o coração para não agredirmos o corpo com uma alimentação desregrada de lixo e toxinas e, neste livro, vou dar-lhe ferramentas que, em última análise, a ajudarão a conhecer-se melhor, a identificar os seus pontos fracos e a procurar a harmonia dos dias desde o nascer ao pôr do Sol, que é como quem diz desde o pequeno-almoço ao jantar. Não sendo milagreira, tenho várias propostas de beleza com saúde para lhe apresentar, só tem de impulsionar a força da sua vontade.

Quando digo que vou propor uma solução para o seu problema de excesso de gordura, barriga, celulite, retenção de líquidos ou de flacidez, não significa que o corpo emagreça por partes. Não. O corpo, realmente, emagrece num todo, mas existem alimentos, exercícios e hábitos mais indicados para melhorar o aspeto da celulite, outros mais indicados para eliminar gordura, outros para acentuar curvas e outros ainda para acabar com a retenção de líquidos. Digamos que vou partir o todo em partes para que, daqui para a frente, saiba qual a solução que mais convém ao seu problema. O *ananás*, por exemplo, é excelente para ajudar a melhorar a celulite, porque contém bromelina, que ajuda a diminuir a inflamação dos

tecidos. Os alimentos ricos em *proteínas*, como carnes, ovos e leguminosas, são excelentes para tonificar e ganhar massa muscular. A *água* e os *chás* são fundamentais para drenar as toxinas das células adiposas. *Exercícios* como os agachamentos são mágicos para levantar o bumbum até à nuca – e que fáceis que são de fazer em casa! A prancha passa-lhe os abdominais a ferro... e com goma! A *massagem* não é um capricho dos tempos modernos, ela existe desde a Antiguidade com fins terapêuticos e já Homero, na *Odisseia*, contava que os soldados dilacerados pela guerra, ao serem massajados, recuperavam a saúde. A verdade é que esta técnica ajuda a curar, não apenas porque promove a saúde do corpo, ao ativar a circulação sanguínea, mas também porque promove a saúde da mente ao proporcionar o relaxamento e a descida dos níveis de tensão. Quanto às emoções, vou propor-lhe ferramentas que a ajudarão a ter uma maior perceção de si mesma, a definir metas para se suplantar, a visualizar sonhos, a ter consciência de que feridas precisam de ser curadas, a evoluir, a transformar-se, ferramentas que a ajudarão, em suma, a refletir sobre quem realmente é e a despertar para uma vida mais consciente.

O principal objetivo deste livro é ajudar, motivar e inspirar todas as mulheres (e porque não todos os homens) que procuram uma resposta direta, saudável, duradoura, consciente e eficiente para os problemas inestéticos da formosura. Todos os conselhos são fáceis de compreender e de pôr em prática. Todas as perguntas têm resposta, mesmo que dura. Todas as refeições são fáceis de implementar. Todos os exercícios podem ser feitos na rua ou em casa e todas as massagens podem ser feitas por si. O que lhe prometo?

- * Perda de peso com rapidez.
- * Perda de peso permanente.
- * Perda de centímetros.
- * Barriga mais lisa.
- * Celulite menos acentuada.
- * Curvas mais acentuadas.
- * Corpo modelado.
- * Bumbum levantado.
- * Flacidez transformada em tonicidade.
- * Diminuição da retenção de líquidos.
- * Segredos de beleza revelados.
- * Mais energia.

- * Mais autoestima.
- * Maior percepção do seu eu.
- * Maior consciência sobre a sua vida.
- * Orgulho no corpo que tem.

Se estes objetivos estiverem nos seus planos, se vive dentro de si a vontade de enfrentar a adversidade com coragem, de se reinventar, de construir resiliência e de encontrar a alegria com o corpo que tem, se quer exibir o seu corpo sem complexos, se quer mudar do XL para o XS, se quer voltar a usar uma minissaia, se quer ter uma forma física feminina *sexy* e saudável, se quer que todas as roupas lhe assentem bem, se quer transformar-se e transformar a sua vida, então... lembre-se de que o destino destina mas o resto é consigo. Não importa qual será a sentença, não importa as dificuldades que vai sentir, não importa as circunstâncias cruéis em que se encontra! Diz um provérbio japonês que uma visão sem ação é um sonho e uma ação sem visão é um pesadelo. Este livro é a tomada de ação que a fará concretizar o seu sonho e pôr fim aos seus pesadelos. Foque-se! Desta vez, nada temerá e nada a demoverá. Visualize microscopicamente o seu propósito, a sua colaboração, a sua persistência e a sua responsabilidade. Chegou, finalmente, a vez de ser capitã da sua alma e dona do seu destino.

Nota importante: todas as indicações ao longo deste livro têm um valor sugestivo e não substituem uma avaliação precisa e rigorosa com um médico especialista. Afinal, cada organismo é único e deve ser avaliado como tal. Deve sempre consultar um médico antes de iniciar uma dieta mais rigorosa. Se está grávida, se sofre de diabetes, de colesterol ou de fígado e de rins, não deve seguir nenhuma das dietas deste livro sem aconselhamento médico prévio. As dietas mais exigentes e rápidas que aqui surgiram, como a do jejum, ou a dieta para a celulite, não devem ser encaradas como uma reeducação alimentar mas sim como um atalho a seguir muito pontualmente para chegar, mais rapidamente, ao peso desejado. Ao fim de um mês, uma dieta drástica deve dar lugar de imediato a uma reeducação alimentar e a uma dieta sem atalhos, consciente e para a vida inteira!