



A Rotina dos Lanús

Um guia para você aprender a fazer melhores escolhas e alcançar seus objetivos.



2025... A ROTINA DOS LANÚS

“
Disciplina é destino.



Índice

A ROTINA DOS LANÚS
• 2025 •

CAPÍTULO 1: O PODER DA ROTINA	8
• O Poder da Rotina	8
• A Filosofia dos Lanús	10
CAPÍTULO 2: INTRODUÇÃO AO JEJUM	16
2.1 O que é o Jejum Alimentar	17
2.2 Função Cerebral x Jejum	26
2.3 Outro Tipo de Jejum: Pornografia	29
CAPÍTULO 3: MOVIMENTO É VIDA	37
3.1 Do Iniciante ao Maratonista	40
3.2 Benefícios da Corrida	41
3.3 Como Começar a Correr	43
3.4 Além da Corrida: Outras Modalidades de Treino	50
CAPÍTULO 4: COLD THERAPY	54
4.1 Como Funciona a Prática da <i>Cold Therapy</i>	57
4.2 Benefícios da <i>Cold Therapy</i>	57
4.3 Como Começar	60
4.4 Banheira de Gelo: Passo a Passo	62
4.5 Precauções	64
CAPÍTULO 5: O PODER DA MEDITAÇÃO	66
5.1 Como Funciona a Meditação	68
5.2 Tipos de Meditação	69
5.3 Benefícios da Meditação	71
5.4 Como Incluir na Rotina	74
5.5 Dicas para Meditar Melhor	76

CAPÍTULO 6: O HÁBITO DA LEITURA	79
6.1 Desmistificando a Leitura	81
6.2 Benefícios da Leitura	82
6.3 O que é a Ressaca Literária e como superá-la?	84
CAPÍTULO 7: MENTALIDADE	88
7.1 A Importância de Manter uma Mentalidade Forte	90
7.2 Mentalidade x Estoicismo	92
7.3 Foco na Disciplina e Força Mental	94
7.4 O Poder de ser Grato	97
7.5 Como Praticar a Gratidão no Dia a Dia?	100
7.6 O Álcool e o Descontrole Emocional	102
CONCLUSÃO	109
MANTRA	110

CAPÍTULO 1

O poder da rotina

A ROTINA DOS LANÇUS
• 2025 •



Você já parou para pensar como os dias passam voando e não percebemos? A gente acorda, faz mil coisas, se distrai no celular, se ocupa com trabalho, estuda, resolve problemas... e, no fim, muitas vezes você sente que não fez nada por si mesmo. A sensação de estar sempre correndo, mas sem sair do lugar, é extremamente frustrante. E é exatamente aí que a rotina faz toda a diferença. Ter uma rotina não significa viver no automático ou ter uma vida monótona. Pelo contrário! Significa **escolher conscientemente** o que você faz todos os dias para construir a vida ideal que quer ter. Pequenas decisões diárias se acumulam e, com o tempo, moldam quem você é. E digo mais: se você não assume esse controle, a vida assume por você.

A verdade é que tudo o que você quer conquistar – mais energia, menos ansiedade, um corpo mais forte, mais clareza mental, disciplina – só vem com constância. Não adianta treinar uma vez por semana e esperar grandes mudanças. Não adian-



ta meditar um dia e achar que sua mente vai se acalmar para sempre. O segredo não está em grandes esforços isolados, mas na **repetição**. Não se esqueça que não precisa ser perfeito e que o começo vai ser difícil. Você não precisa de uma rotina cheia de regras impossíveis, mas precisa definir o que realmente importa para você e se comprometer com isso. Um pouco a cada dia, um passo de cada vez. Hoje você treina 15 minutos, amanhã lê 5 páginas de um livro, depois testa um banho frio. O que importa não é a intensidade, mas a consistência. Quando você cria uma rotina sólida, você se fortalece. Você aprende a lidar melhor com desafios, a ter mais disciplina, a não desistir fácil. Sua mente e seu corpo se tornam mais resistentes e, com o tempo, tudo que parecia difícil começa a se tornar natural.



O conforto depois do desconforto tem um sabor muito melhor.

Mas o que isso realmente significa? Pense em um banho gelado numa manhã fria – ninguém acorda ansioso para isso. Mas, ao se expor a pequenos desafios diariamente, você treina sua mente para lidar com o desconforto. E esse treino vai muito além da água fria: ele ensina resiliência, disciplina e controle emocional. No começo, é difícil. Mas quando você repete, uma, duas, três vezes, e transforma isso em um hábito, sua percepção muda. Você se fortalece e, de repente, tudo o que antes parecia impossível – uma situação difícil, uma conversa desafiadora



ou um novo objetivo – se torna algo que você encara com mais confiança, mais segurança e muito mais autoridade sobre si mesmo. **Manter o foco é sempre uma decisão própria.**

**Pessoas fracas arranjam desculpas,
pessoas fortes arrumam jeito.**

**Quanto mais você se desafia,
mais você evolui.**

ROTINA NÃO É PRISÃO, É LIBERDADE!

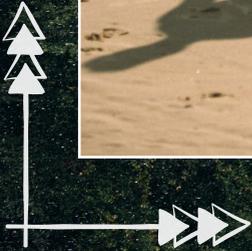
Segundo matéria publicada na **BBC***, ter uma boa saúde é muito mais do que não ter doenças; é estar bem fisicamente, mentalmente e socialmente. Para isso, é importante ter uma alimentação equilibrada, fazer exercícios regularmente, evitar substâncias prejudiciais e descansar o suficiente. Muita gente resiste à ideia de seguir uma rotina porque acha que isso significa viver uma vida engessada. Mas a verdade é exatamente o oposto: **a disciplina te liberta.** Quando você estrutura seus hábitos, ganha mais tempo para o que realmente importa, tem mais energia para se dedicar ao que ama e não fica à mercê do acaso ou da preguiça.

A ciência comprova: hábitos como exposição ao frio, meditação e exercício físico aumentam a produção de neurotransmissores essenciais para o bem-estar, reduzindo a ansiedade

*FONTE:
<https://www.bbc.co.uk/bitesize/articles/zmjkhbk>



A ROTINA DOS LANÚS
• 2025 •



e outros transtornos emocionais. Nosso cérebro é altamente adaptável, treinável – ele responde à forma como você escolhe viver. E é aqui que entra a **Filosofia dos Lanús**. Inspirada no conceito tibetano de “Lanu”, o discípulo que se dedica ao aprendizado e à evolução, essa metodologia não se trata apenas de criar hábitos saudáveis, mas de construir um estilo de vida pautado no equilíbrio entre corpo, mente e espírito, guiado por um propósito maior de bem-estar e plenitude.

AFINAL, O QUE É A ROTINA DOS LANÚS?

A **Rotina dos Lanús** é uma poderosa ferramenta de transformação que te convida a transmutar hábitos tóxicos e a incorporar práticas na sua rotina que têm o poder de impactar sua vida em direção a sua melhor versão. Baseada em pilares que combinam sabedoria antiga com evidências científicas, essa metodologia oferece uma forma concreta de trazer mais equilíbrio e clareza. Quando falo sobre qualidade de vida, falo sobre escolhas conscientes e renúncias. É a consistência nos pequenos hábitos que, com o tempo, moldam nosso dia a dia – e é essa rotina que, de fato, define nosso estilo de vida. Não é aquilo que se faz muito, mas aquilo que se faz sempre. Afinal, são as ações repetidas, não as ocasionais, que geram transformação real.

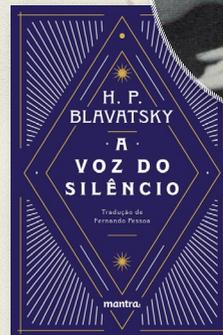
Na filosofia tibetana, o termo “Lanu” se refere a um conceito espiritual que significa “discípulo” ou “aprendiz”. Especifica-



mente, ele se aplica àqueles que estão no caminho do aprendizado espiritual sob a orientação de um mestre. O termo aparece em textos ligados ao budismo tibetano e às tradições do Tibete, representando o papel fundamental do discípulo na busca pelo conhecimento espiritual. No contexto tibetano, o relacionamento entre o “**Lanu**” e o mestre é essencial para o progresso espiritual, pois o discípulo depende da sabedoria e das instruções do mestre para guiar seu desenvolvimento interior. O termo carrega a ideia de dedicação, humildade e compromisso com a busca pela iluminação. Esse conceito é muito comum nas tradições budistas, onde a figura do mestre espiritual é central, e o discípulo deve estar aberto a aprender, absorver e praticar os ensinamentos transmitidos.

No universo da sabedoria esotérica, o “**Lanu**” ecoa como um chamado para aqueles que anseiam por transcender a realidade material e desvendar os mistérios do universo. Originado nos ensinamentos de **Helena Petrovna Blavatsky**, em sua obra “**A Voz do Silêncio**”, Lanu designa o discípulo espiritual, o aprendiz que trilha o caminho da iluminação sob a tutela de um mestre.

Em “**A Voz do Silêncio**”, Blavatsky revela três caminhos distintos que o Lanu pode seguir em sua busca pela iluminação:



O CAMINHO DO BODHISATTVA:

O discípulo renuncia à libertação pessoal, dedicando-se ao serviço da humanidade, guiado pela compaixão e pelo altruísmo.

O CAMINHO DO PRATYEKA BUDDHA:

O discípulo busca a iluminação individual, trilhando um caminho solitário em direção ao autoconhecimento.

O CAMINHO DO ARHAT:

O discípulo alcança a iluminação através da disciplina rigorosa, do autocontrole e da renúncia aos desejos mundanos.

Para trilhar com sucesso o caminho da iluminação, o Lanu precisa cultivar qualidades como:



DISCIPLINA E PUREZA DE CORAÇÃO:

Para desvendar os mistérios do universo e alcançar estados elevados de consciência.



DESAPEGO DOS DESEJOS MATERIAIS:

Para transcender as ilusões do mundo físico e conectar-se com a essência espiritual.



SERVIÇO ALTRUÍSTA À HUMANIDADE:

Para manifestar a compaixão e o amor universal, contribuindo para o bem-estar coletivo.



A ROTINA DOS LANSÚS

2025



Na tradição esotérica tibetana, os ensinamentos transmitidos por Helena Petrovna Blavatsky, originários dos mestres espirituais do Tibete, os Mahatmas, revelam a figura do Lanu: o discípulo que aspira ao conhecimento oculto e trilha um caminho de aprendizado rigoroso. Submetido a testes para provar sua dedicação e compreensão, o Lanu embarca em uma jornada de autodescoberta e transformação, impulsionado por um anseio profundo por iluminação. Em sua essência, o Lanu representa o buscador que, com disciplina, pureza de coração e serviço altruísta, busca transcender as ilusões do mundo material e alcançar a sabedoria eterna.

Neste e-book, vamos falar sobre o poder do jejum – não apenas alimentar, mas também de hábitos prejudiciais para a saúde, como a pornografia, que afetam nossa energia e foco. Vamos analisar como a corrida e os treinos podem não só melhorar a nossa saúde física, mas também a nossa resistência mental. Meditar, uma prática que vai além do simples relaxamento, pode ser a chave para controlar a ansiedade e elevar o nosso nível de consciência. E a leitura? Um hábito muitas vezes negligenciado, mas que tem o poder de expandir a mente e melhorar nossa tomada de decisão. E claro, não podemos esquecer dos banhos frios e da banheira de gelo, práticas que ajudam a aumentar a vitalidade e fortalecer a mente. Por último, a mentalidade – **a base de tudo**. Como cultivar uma mentalidade forte pode ser o maior diferencial para uma vida equilibrada e repleta de conquistas.



Adotar esses hábitos pode ser o primeiro passo para diminuir o impacto negativo das pressões cotidianas. A redução da ansiedade, o fim da compulsão e uma noite de sono reparadora podem se tornar parte do seu novo normal. Ao integrar essas práticas em sua rotina, você descobrirá que não precisa viver à mercê das dificuldades emocionais e físicas que muitos enfrentam. Ao contrário, você estará no controle, com uma mente mais afiada e um corpo mais saudável, pronto para enfrentar os desafios de forma mais leve e consciente. **A transformação começa com escolhas. E esse projeto está aqui para te mostrar o caminho.**

→ **IMPORTANTE!**

É importante ressaltar que a **Rotina dos Lanús** não é uma fórmula pronta e igual para todos. Cada pessoa tem suas próprias necessidades, objetivos e estilo de vida, e a rotina deve ser adaptada a eles. ❖



CAPÍTULO 2

Introdução ao jejum

A ROTINA DOS LANÚS
• 2025 •



2.1 O QUE É O JEJUM ALIMENTAR?

I magine dar ao seu corpo uma pausa. Um tempo para ele se reorganizar, se curar e funcionar de forma mais eficiente, isso é o jejum. Em termos simples, jejuar é o ato de abster-se de algo por um período de tempo determinado. No contexto da **Rotina dos Lanús**, falamos de dois tipos de jejum: o alimentar e o digital (mais especificamente, o jejum de pornografia). Diferente de dietas restritivas, que focam no que você come, o jejum foca **quando** você come — ou consome qualquer coisa que possa impactar sua mente e corpo. Não se trata apenas de privar, mas de criar espaço para algo novo: clareza mental, disciplina e autocontrole. Uma pesquisa publicada no Departamento de Nutrição e Fisiologia Integrativa da Universidade de Utah, revelou que o jejum intermitente pode ser um aliado na busca por uma vida mais longa e saudável. Mas como ele funciona? Simples: ao restringir o tempo de alimentação, você dá ao seu corpo a oportunidade de queimar as reservas de gordura e realizar uma verdadeira faxina celular.



A prática presente em diversas culturas e religiões tem ganhado destaque na área da saúde e bem-estar devido aos seus potenciais benefícios. Mais do que simplesmente abster-se de alimentos por um período, o jejum, quando praticado de forma correta e sob orientação, pode ser um aliado poderoso para a saúde física e mental. Segundo Linia Patel, especialista da Associação Dietética Britânica, o jejum é uma prática ancestral, presente em diversas culturas ao longo da história, sendo que nossos antepassados mais remotos enfrentavam longos períodos de jejum forçado. As tribos caçadoras-coletoras, que ainda não haviam desenvolvido a agricultura, dependiam exclusivamente do sucesso na caça ou na coleta de alimentos na natureza. Assim, o jejum não era uma escolha, mas uma parte natural e constante da rotina diária desses povos. Existem diferentes abordagens para o jejum intermitente, permitindo que você escolha a que melhor se encaixa no seu ritmo e necessidades:

JANELA DE 8 HORAS (MÉTODO 16/8):

Neste formato, você jejua por 16 horas e concentra suas refeições em uma janela de 8 horas. Por exemplo, você pode fazer a primeira refeição às 12h e encerrar a alimentação até as 20h. Esse é um dos métodos mais populares (e eficientes), pois é fácil de adaptar à rotina diária – muitas vezes, basta pular o café da manhã.



JEJUM DE 16 HORAS OU MAIS:

Algumas pessoas preferem estender o jejum além das 16 horas, chegando a 18 ou até 20 horas, especialmente se já estão acostumadas com a prática. Isso pode potencializar a queima de gordura e os benefícios metabólicos, mas requer adaptação e escuta do corpo.



ESQUEMA 5:2:

Aqui, você se alimenta normalmente durante cinco dias da semana e, nos outros dois dias (não consecutivos), reduz a ingestão calórica para cerca de 600 calorias. Esse método é ideal para quem prefere não ter restrições diárias, mas ainda quer colher os benefícios do jejum. Obs: esse tipo de restrição alimentar pode comprometer o bem-estar do indivíduo, como a fadiga e queda de pressão, por isso o acompanhamento é **indispensável** neste caso.



O importante é encontrar o método que melhor se adapta ao seu estilo de vida e que seja sustentável a longo prazo. Manter a consistência é fundamental para ver resultados, seja na perda de peso, na melhora da saúde metabólica ou no aumento da energia. Lembre-se também de ouvir seu corpo e ajustar conforme necessário – o jejum deve ser uma ferramenta para o bem-estar, e não uma fonte de estresse.



O mais interessante é que você não precisa abrir mão dos alimentos que mais gosta. O segredo está em encontrar o método que melhor se encaixa no seu estilo de vida e manter a consistência. Priorize alimentos nutritivos e de qualidade durante os períodos de alimentação, e você verá que o jejum intermitente pode ser uma ferramenta eficaz para alcançar seus objetivos de saúde sem abrir mão do prazer à mesa.

MAS O QUE EXATAMENTE ACONTECE COM O CORPO DURANTE O JEJUM?

Durante o jejum, o corpo passa por várias mudanças para se adaptar à falta de alimentos. Primeiro, ele usa a energia do que foi consumido na última refeição, principalmente a glicose armazenada no corpo. Quando essa reserva acaba, o corpo começa a queimar a gordura (armazenada) para continuar funcionando. Nesse processo, os níveis de insulina caem, o que facilita ainda mais a queima de gordura. Após 12 horas, o sistema digestivo entra em descanso e o corpo começa a focar em processos de reparação celular, com o aumento gradual do hormônio do crescimento*. Com 14 horas de jejum, o corpo começa a utilizar a gordura armazenada como combustível, iniciando a produção de cetonas, que são usadas como fonte de energia, especialmente para o cérebro. Entre 16 e 18 horas, o processo de queima de gordura se intensifica ainda mais, e o hormônio do crescimento pode aumentar significativamente,



ARGENTINA DOS LÁNUS
2025



ajudando a manter a massa muscular magra enquanto o corpo queima gordura. Após 24 horas, o corpo entra em um processo chamado autofagia, que funciona como um “botão de reset” para a saúde. Nesse estágio, o corpo começa a remover resíduos celulares tóxicos e células danificadas, promovendo uma verdadeira limpeza interna que contribui para o bem-estar e o bom funcionamento do organismo.

O jejum intermitente tem mostrado um impacto notável no aumento dos níveis do hormônio do crescimento (GH), essencial para a hipertrofia muscular, o metabolismo e a saúde geral. Pesquisas, como as publicadas no **Journal of Clinical Investigation, sugerem que sim, a prática pode resultar em elevações significativas nos níveis de GH e que, esse aumento, pode favorecer a melhoria da composição corporal, promovendo não só o ganho de massa muscular, mas também contribuindo para a redução da gordura corporal.*

O QUE ACONTECE NO CORPO EM UM JEJUM INTENSO (ATÉ 100 HORAS)?

36
HORAS

QUEIMA DE GORDURA INTENSA:

O corpo entra em um estado de queima de gordura mais profundo, utilizando as células de gordura como principal fonte de energia. A produção de cetonas, compostos gerados pela quebra de gordura, aumenta.



48
HORAS**RESTAURAÇÃO DOS RECEPTORES DE DOPAMINA:**

Os receptores de dopamina no cérebro são redefinidos. Muitas pessoas sofrem de resistência à dopamina, o que pode levar a problemas de humor, depressão e perda de prazer em atividades antes apreciadas. A restauração desses receptores pode melhorar o bem-estar emocional.

72
HORAS**REINICIALIZAÇÃO DO SISTEMA IMUNOLÓGICO:**

O sistema imunológico passa por uma reinicialização completa. Isso pode ser especialmente benéfico para pessoas com doenças autoimunes ou que adoecem com frequência, fortalecendo a capacidade do corpo de se defender.

100
HORAS**100 HORAS (4 DIAS E 4 HORAS):**

Aumento das células-tronco: Ocorre um aumento na produção de células-tronco, que o corpo utiliza para promover a cura e regeneração. Essas células podem ser direcionadas para reparar órgãos como o fígado e o cérebro.

→ IMPORTANTE!

É essencial ter acompanhamento profissional ao fazer jejum, garantindo que seja seguro e adequado para o seu corpo, evitando riscos à saúde.



QUAIS SÃO OS BENEFÍCIOS DO JEJUM?

Segundo o professor de nutrição na Harvard TH Chan School of Public Health, Frank Hu, pesquisas recentes descobriram que o jejum intermitente tem um benefício semelhante em relação à dieta tradicional de restrição calórica para perda de peso. Obs: o jejum intermitente não se trata de ficar longos períodos sem comer e depois exagerar nas refeições – essa abordagem não traz resultados. Para que o jejum seja seguro, eficaz e benéfico para a saúde, é essencial que os alimentos consumidos **durante as janelas de alimentação** sejam ricos em nutrientes e de alta qualidade.

- **MELHORA DA SENSIBILIDADE À INSULINA:**

Estudos indicam que o jejum pode aumentar a sensibilidade das células à insulina, hormônio responsável por regular o açúcar no sangue, prevenindo o diabetes tipo 2.

- **SAÚDE CARDIOVASCULAR:**

O jejum pode contribuir para a redução dos níveis de colesterol ruim (LDL), triglicerídeos e pressão arterial, diminuindo o risco de doenças cardíacas.

- **FUNÇÃO CEREBRAL:**

Pesquisas sugerem que o jejum pode melhorar a função cognitiva, a memória e proteger contra doenças neurodegenerativas, como Alzheimer e Parkinson.

- **LONGEVIDADE:**

Alguns estudos apontam que o jejum pode ativar mecanismos de reparo celular, como a autofagia, e aumentar a expectativa de vida.



Um estudo publicado na revista *Cell Metabolism* revelou que oito semanas de jejum intermitente podem reverter o envelhecimento do cérebro em até 2,6 anos. Os pesquisadores analisaram adultos que seguiram o padrão 5:2, no qual se alimentavam normalmente por cinco dias e restringiam calorias em dois. Exames de ressonância magnética mostraram reduções na idade biológica do cérebro, especialmente em áreas relacionadas ao envelhecimento e à cognição. Além disso, os participantes que adotaram o jejum apresentaram melhorias significativas na função executiva e na memória, redução dos níveis de glicose no cérebro e maior sensibilidade à insulina nos neurônios – fatores cruciais na prevenção do declínio cognitivo e do Alzheimer. Os resultados sugerem que o jejum intermitente pode não apenas retardar o envelhecimento cerebral, mas também rejuvenescer suas funções.

É fundamental ressaltar que o jejum não é indicado para todas as pessoas. Gestantes, lactantes, indivíduos com histórico de transtornos alimentares, diabetes, doenças crônicas e outras condições específicas devem consultar um médico antes de iniciar qualquer tipo de jejum. E mais: não é recomendado para pessoas com anemia, hipertensão, pressão baixa ou insuficiência renal. ❖



2.2 FUNÇÃO CEREBRAL X JEJUM

Segundo artigo publicado no *Brazilian Journal of Health Review*, o jejum intermitente também pode trazer benefícios para a saúde mental. Muitas pessoas percebem uma melhora no foco, na clareza mental e na produtividade durante os períodos de jejum. Além disso, essa prática pode estimular a produção de fatores neurotróficos, substâncias que contribuem para a saúde do cérebro e ajudam na prevenção de doenças neurodegenerativas. Estudos científicos têm demonstrado que essa prática milenar pode trazer diversos benefícios para a cognição, a memória e a proteção contra doenças neurodegenerativas.

- **FATOR NEUROTRÓFICO DERIVADO DO CÉREBRO (BDNF):**

O jejum pode estimular a produção do BDNF, uma proteína essencial para a sobrevivência, crescimento e diferenciação dos neurônios. O BDNF desempenha um papel crucial na aprendizagem, na memória e na proteção contra o declínio cognitivo relacionado à idade.

- **CORPOS CETÔNICOS:**

Durante o jejum, o corpo queima gordura para obter energia e, durante o processo, produz corpos cetônicos. Esses compostos chegam até o cérebro, onde servem como combustível e ainda ajudam a proteger as células cerebrais.



- **REDUÇÃO DO ESTRESSE OXIDATIVO:**

Quando você jejua, seu corpo produz menos radicais livres, ou seja, moléculas instáveis que podem danificar as células. Além disso, o corpo melhora os processos de reparação celular, ajudando a corrigir esses danos. Isso tudo diminui o estresse oxidativo, um processo que acelera o envelhecimento e está ligado ao desenvolvimento de doenças como Alzheimer e Parkinson.

- **AUTOFAGIA:**

O jejum estimula a autofagia, um processo de limpeza celular que remove proteínas danificadas e organelas disfuncionais, promovendo a saúde e o bom funcionamento dos neurônios.

COMO FAZER UM JEJUM INTERMITENTE?

Durante o jejum, você pode consumir água (natural, com gás ou saborizada com rodela de limão, desde que sem açúcar), café preto ou adoçantes, e chás naturais como chá verde, camomila ou hortelã, sem adição de açúcar. Água com gás simples ou com um toque de limão é uma boa opção, assim como vinagre de maçã diluído em água, usado por algumas pessoas para ajudar na digestão, mas com moderação. Em jejuns mais longos, eletrólitos sem calorias, como sódio, potássio e magnésio, podem ser úteis para manter o equilíbrio.



O QUE COMER DEPOIS DO JEJUM INTERMITENTE?

Segundo a Dra. Thaísa Bramusse, médica com foco em emagrecimento, hipertrofia, doenças crônicas e melhoria da qualidade de vida, após o jejum intermitente, é essencial iniciar a janela de alimentação com uma refeição leve, de fácil digestão e com baixo índice glicêmico. A refeição deve ser equilibrada, incluindo alimentos como verduras e legumes, energéticos como carboidratos saudáveis, e construtores, como proteínas magras. É importante evitar porções muito grandes e eliminar do cardápio alimentos ultraprocessados e industrializados, como frituras, molhos pesados, sorvetes e comidas congeladas. Para quem está começando no jejum intermitente, boas opções incluem folhas verdes, abobrinha, batata-doce, cogumelos, quinoa, peito de frango, tomate, brócolis, espinafre, couve-flor e frutas de baixo índice glicêmico, como maçã, morango, framboesa e mirtilo. Alimentos ricos em nutrientes, como sardinha, atum enlatado e sopa de ossos, também ajudam a repor os nutrientes e aumentam a saciedade. ❖



2.3 OUTRO TIPO DE JEJUM: PORNOGRAFIA

O **jejum dos prazeres** não tem a ver só com comida. É uma pausa nos pequenos confortos e distrações do dia a dia, como redes sociais, séries, doces, bebidas alcoólicas ou até mesmo o uso excessivo do celular. A ideia é se desconectar do que você faz automaticamente e focar em si mesmo, nas suas emoções e naquilo que realmente importa. Em nosso mundo moderno, estamos constantemente expostos a estímulos que liberam dopamina, o neurotransmissor do prazer e da recompensa. Redes sociais, jogos, pornografia, sexo e álcool são apenas alguns exemplos de atividades que podem nos dar uma sensação de bem-estar imediato. No entanto, quando nos entregamos a esses prazeres de forma excessiva, nosso sistema de recompensa pode ficar sobrecarregado e dessensibilizado.

O QUE É O JEJUM DA PORNOGRAFIA?

O jejum da pornografia é uma escolha consciente de dar um tempo nesse tipo de conteúdo para retomar o controle sobre seus hábitos e sua vida. Se você sente que a pornografia está afetando sua autoestima, seus relacionamentos ou até a forma como você vê o prazer, essa pausa pode ser um passo importante. Mais do que só parar de assistir, é uma chance de se



reconectar com seus desejos de um jeito mais saudável e verdadeiro. Um bom ponto de partida é um jejum de 21 dias – é o tempo que eu mesmo faço e que muitos consideram ideal para começar a quebrar velhos padrões e criar novas perspectivas. Esse período ajuda o seu cérebro a se “reinicializar”, diminuindo a dependência desses estímulos artificiais e abrindo espaço para uma conexão mais autêntica com você mesmo e com o outro.

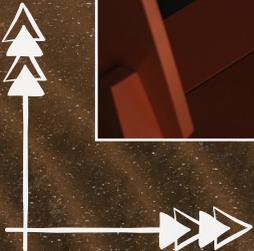
Muita gente percebe que, ao fazer esse jejum, consegue reduzir a ansiedade, melhorar o foco e até se sentir mais presente no dia a dia. É sobre se redescobrir fora das telas e encontrar formas mais autênticas de se relacionar com você mesmo e com os outros. O jejum serve para acertar tudo de maneira clássica, categórica, nos botar de frente dessa vulnerabilidade, desses prazeres que são muito fortes.

“**Esse jejum é muito importante na minha vida, me ajuda a me conectar comigo mesmo.**”

Segundo o Portal Drauzio Varella, ao longo de um ano, o maior site de conteúdo adulto do mundo, o Pornhub, recebe mais de 23 bilhões de visitas. E considerando toda a indústria pornográfica, a receita anual pode chegar a 90 bilhões de dólares. Você já parou para pensar em quantas pessoas acessam plataformas



A ROTINA DOS LAMÚS
2025



como Netflix, Amazon e Twitter ao longo de um mês? Independentemente do número que passou pela sua cabeça, é interessante saber que o Pornhub supera essa marca.

MAS POR QUE AS PESSOAS CONSOMEM PORNOGRAFIA?



PRAZER SEXUAL:

A pornografia pode ser utilizada como uma forma de autoerotismo e masturbação, proporcionando prazer sexual e satisfação. De acordo com psicólogos, o principal motivo que leva tanto homens quanto mulheres a consumirem pornografia está na dificuldade de manter relações reais e íntimas com outra pessoa.



CURIOSIDADE E EXPLORAÇÃO:

A pornografia é, para muitos, uma forma de explorar a própria sexualidade, descobrir novas fantasias e conhecer diferentes práticas sexuais. Pode “ajudar” tanto no autoconhecimento quanto na troca entre casais, trazendo ideias para sair da rotina. No entanto, é importante lembrar que nem tudo o que é mostrado reflete a realidade, e o consumo consciente evita frustrações e expectativas irreais.



MALEFÍCIOS DA PORNOGRAFIA

→ IMPACTOS NA SAÚDE MENTAL

- **VÍCIO E COMPULSÃO:**

O consumo excessivo de pornografia pode levar ao vício, caracterizado pela busca incessante por conteúdo erótico, mesmo diante de consequências negativas. A compulsão pode gerar dificuldades de concentração, irritabilidade e isolamento social.

- **DEPRESSÃO E ANSIEDADE:**

Estudos apontam que o uso excessivo de pornografia está associado ao aumento da depressão e da ansiedade. A comparação com os padrões irreais apresentados nos vídeos pode gerar sentimentos de inadequação e baixa autoestima.

- **DISMORFIA CORPORAL:**

A pornografia pode distorcer a percepção da própria imagem corporal, levando à dismorfia, transtorno em que a pessoa se vê de forma distorcida e negativa.

- **PROBLEMAS DE RELACIONAMENTO:**

A pornografia pode afetar negativamente os relacionamentos, gerando expectativas irreais sobre o sexo e dificuldades de intimidade com o parceiro real.



→ IMPACTOS NA SAÚDE FÍSICA

• DISFUNÇÃO ERÉTIL:

O consumo excessivo de pornografia pode levar à disfunção erétil, ou seja, dificulta a obtenção e manutenção de ereções durante o sexo real. A impotência sexual afeta um em cada três homens com menos de 35 anos, incluindo aqueles que estão começando sua vida sexual.

• PROBLEMAS DE EJACULAÇÃO:

Sim, o consumo pode interferir no controle ejaculatório, causando tanto ejaculação precoce quanto retardada. Isso acontece porque o cérebro se acostuma a estímulos rápidos e intensos, diferentes dos que ocorrem em relações reais. Esses problemas podem gerar frustração, afetar a autoconfiança e impactar negativamente os relacionamentos íntimos.

• VÍCIO EM MASTURBAÇÃO:

Nenhum vício é bom. Nada em excesso é bom. A masturbação compulsiva pode ser uma consequência do vício, causando dores e lesões nos órgãos genitais devido ao atrito repetitivo e à falta de descanso entre as sessões. Esse excesso pode provocar irritações na pele, sensibilidade aumentada e até pequenas fissuras.

• PROBLEMAS DE SONO:

A pornografia pode interferir no sono, causando insônia e fadiga, devido à excitação e à dificuldade de relaxamento após o consumo.



→ IMPACTOS SOCIAIS

O fato é: a pornografia frequentemente apresenta a mulher como um objeto de prazer. Essa representação reforça estereótipos de gênero extremamente prejudiciais, reforçando a ideia de que a mulher existe para satisfazer os desejos masculinos. Essa objetificação contribui para a cultura de desrespeito e violência contra a mulher, além de prejudicar a autoestima e a saúde mental das mulheres que consomem esse tipo de conteúdo. E não para por aí. A pornografia cria expectativas irreais sobre o sexo, apresentando performances e cenários que não correspondem à realidade da maioria das pessoas. Essa idealização pode levar a frustrações e dificuldades de relacionamento na vida real, já que os indivíduos podem se sentir pressionados a reproduzir os padrões apresentados nos vídeos, mesmo que eles não sejam saudáveis ou desejáveis para ambas as partes. Em alguns casos, a pornografia pode apresentar cenas de violência sexual, contribuindo para a normalização e banalização da violência contra a mulher.

A exposição repetida a esse tipo de conteúdo pode dessensibilizar os indivíduos à violência, tornando-os mais tolerantes e até mesmo incentivando comportamentos agressivos e abusivos. É crucial reconhe-



cer que a pornografia não é um reflexo da realidade, mas sim uma construção midiática que pode ter impactos negativos na forma como nos relacionamos com o sexo, com o outro e com nós mesmos. Ao compreender esses impactos, podemos fazer escolhas mais conscientes sobre o consumo de pornografia e trabalhar para construir uma sociedade mais justa e igualitária.

Ou seja...

Ambos os tipos de jejum, cada um do seu jeito, são oportunidades poderosas de reconexão com quem realmente somos, com nossos valores e com aquilo que queremos para a nossa vida. Eles nos ensinam a arte da disciplina, fortalecem nossa força de vontade e nos tornam mais resilientes diante dos desafios – habilidades fundamentais para transformar sonhos em realidade. Mas lembre-se: o jejum não é uma solução mágica para a felicidade ou o sucesso. Ele é uma ferramenta. E, como toda ferramenta, quando usada com consciência e intenção, pode abrir portas para uma vida com mais saúde, equilíbrio e autoconhecimento. O poder de mudar está em você – o jejum só te ajuda a enxergar isso com mais clareza. ❖



CAPÍTULO 3

Movimento é vida

A ROTINA DOS LANCÚS
• 2025 •



Você já reparou como se sente depois de uma corrida ou um bom treino? O corpo parece mais leve, a mente mais clara, e até aquele problema que parecia gigante fica menor. Isso não é coincidência. Nosso corpo foi feito para se movimentar, e quando damos a ele essa chance, colhemos os benefícios em todos os aspectos da vida.

A corrida e o treino são muito mais do que atividades físicas. São momentos de conexão consigo mesmo, de superação de limites e de celebração da capacidade do nosso próprio corpo. Ao correr, sentimos o vento no rosto, o ritmo dos nossos passos e a liberdade de explorar novos lugares. Ao treinar, desafiamos nossos músculos, testamos nossa força e conquistamos resultados que nos encham de orgulho. Mas o fato é: os benefícios vão muito além da forma física - são verdadeiros aliados da nossa saúde mental. Durante o exercício, nosso cérebro libera endorfinas, hormônios que promovem a sensação de bem-estar, reduzem o estresse e a ansiedade, e melhoram o humor. É por isso que nos sentimos tão bem depois de realizar



uma atividade física. Além disso, nos ajudam a ter mais foco, concentração e disciplina. Ao estabelecermos metas e seguirmos um plano de treino, aprendemos a organizar nosso tempo, a priorizar tarefas e a persistir diante dos desafios. Essas habilidades são valiosas não apenas no esporte, mas em todas as áreas da nossa vida.

De acordo com dados da **Organização Mundial de Saúde**, cerca de 1,4 bilhão de adultos no mundo não atingem os 150 minutos semanais de atividade física recomendados pela própria OMS, com maior inatividade entre mulheres e idosos. No entanto, pequenas mudanças na rotina, como caminhar, pedalar ou usar escadas, já contribuem para uma vida mais ativa e saudável – o ideal são 300 minutos de atividade física semanal.



Desde criança, o esporte sempre fez parte da minha vida. Tudo começou com o futebol, aquele primeiro contato com a competição, o esforço e a alegria do movimento. Com o tempo, minha paixão evoluiu e hoje a corrida ocupa esse espaço. Ela se tornou mais do que um simples exercício; é um pilar essencial na minha rotina, um momento de conexão comigo mesmo e de superação constante. Não me imagino sem o esporte. Mais do que uma busca por performance ou estética, meu foco é a longevidade. Quero seguir correndo, sentindo a liberdade do movimento e colhendo os benefícios da atividade física por muitos anos. Porque, para mim, esporte não é apenas algo que faço, é parte de quem sou”.



3.1 DO INICIANTE AO MARATONISTA

A corrida é uma atividade física acessível e democrática, que pode ser praticada por pessoas de todas as idades e níveis de condicionamento físico. Seja você um iniciante que está dando os primeiros passos ou um corredor experiente que busca novos desafios, a corrida oferece uma jornada de superação e transformação.

Segundo a BBC, a prática regular de exercícios físicos, mesmo que por apenas duas horas semanais, pode trazer mudanças significativas para a saúde cardiovascular. Para aqueles que partem de um estilo de vida sedentário, a inclusão de atividades como ciclismo ou caminhadas rápidas por algumas horas semanais já é suficiente para reduzir o risco de morte por doenças cardiovasculares em até 20%.

A verdade é que a gente nunca se arrepende de ter treinado. O arrependimento aparece quando a preguiça vence e a gente deixa de lado o cuidado com o corpo e a mente.

Conforme você evolui na corrida e aumenta a intensidade, os ganhos para a saúde cardiovascular podem estabilizar. Para a maioria das pessoas, o maior impacto vem do simples fato de sair do sedentarismo. Porém, o mais difícil é dar o primeiro



passo - e é justamente aí que acontecem as maiores transformações. Não importa onde você está começando, o que vale é se movimentar. **Comece com pequenas caminhadas**, teste diferentes atividades e, principalmente, encontre algo que te dê prazer. O segredo está na consistência: quanto mais você se mexe, mais seu corpo e sua mente agradecem.

3.2 QUAIS SÃO OS BENEFÍCIOS DA CORRIDA?



ACESSIBILIDADE E PRATICIDADE:

Uma das grandes vantagens da corrida é a sua acessibilidade. Não é necessário investir em equipamentos caros ou se matricular em academias para começar a correr. Basta um par de tênis confortáveis e disposição para se movimentar. E o melhor: você pode correr em qualquer lugar! Seja na rua, no parque, na trilha ou até mesmo na esteira. Assim, fica fácil incluir a corrida no seu dia a dia.



BENEFÍCIOS PARA A SAÚDE FÍSICA:

A corrida é um exercício aeróbico que fortalece o sistema cardiovascular, melhora a circulação sanguínea e reduz o risco de doenças cardíacas, como infarto e derrame. Segundo o Portal Drauzio Varella, é possível queimar 500 calorias em uma hora de treino e ainda melhorar a circulação nas coronárias, as artérias que irrigam o coração. Ajuda a queimar calorias, contribuindo para a perda de peso ou manutenção de um peso



saudável. A prática regular da corrida também fortalece os músculos das pernas e de outras partes do corpo, previne a Osteoporose, condição na qual os ossos se tornam frágeis, e melhora a qualidade do sono. E mais: a corrida fortalece o sistema imunológico ao estimular a produção de macrófagos, células que ajudam a combater vírus e bactérias.



BENEFÍCIOS PARA A SAÚDE MENTAL:

Correr vai muito além do movimento do corpo – é também um alívio para a mente. Durante a prática, o cérebro libera endorfinas, os hormônios que ajudam a reduzir o estresse e a ansiedade, além de melhorar o humor. A cada passo, a corrida fortalece não só os músculos, mas também a autoestima e a confiança. E se for ao ar livre, melhor ainda! O contato com a natureza traz uma sensação de renovação, tornando a experiência ainda mais relaxante. Além disso, correr exige foco e concentração, estimulando a memória e o raciocínio. No fim das contas, a corrida não é só sobre chegar mais longe, mas sobre sentir-se melhor a cada quilômetro.

→ SOBRE A ENDORFINA:

Segundo o Portal Drauzio Varella, a endorfina é um hormônio produzido pela glândula hipófise e conhecida como o “analgésico natural” do corpo. Ela é responsável por gerar sensações de euforia, aliviar dores e reduzir os efeitos do estresse. Sua liberação também ajuda a controlar a ansiedade, melhorar a



qualidade do sono e aumentar a disposição no dia a dia. A forma mais saudável de estimular a produção de endorfina é por meio da atividade física: exercícios aeróbicos de alta intensidade, como corrida, ciclismo e treinos HIIT, são os que mais liberam esse hormônio. No entanto, mesmo atividades mais leves, como a caminhada e a yoga, já contribuem para esse efeito, especialmente para quem está começando a se exercitar. Além da endorfina, a prática de exercícios também libera outros neurotransmissores ligados ao bem-estar, como a serotonina (que regula o humor), a dopamina (associada ao prazer e motivação) e a adrenalina (que dá aquela sensação de energia). **Por isso, manter uma rotina ativa não só fortalece o corpo, mas também melhora a saúde mental e emocional.**

3.3 COMO COMEÇAR A CORRER?

O primeiro passo é saber que ninguém nasce com essa hiperdisposição. Se você sente que não tem fôlego ou acha difícil manter a constância no começo, saiba que isso é completamente normal. O segredo está em começar devagar e ir aumentando o ritmo aos poucos.

Comece com caminhadas leves e trotes curtos, alternando com períodos de descanso. Aos poucos, vá aumentando a distância e a intensidade dos treinos, respeitando sempre os limites do seu corpo. É fundamental escolher um tênis adequado para corrida, que oferece amortecimento e suporte para evitar



lesões. Procure um percurso plano e seguro, como parques, calçadas ou pistas de atletismo. Comece com treinos de 20 a 30 minutos, duas ou três vezes por semana, e vá aumentando gradualmente a duração e a frequência dos treinos.

A corrida eficiente e segura se baseia em alguns princípios, conforme destacado pela *Medicine In Science Sports & Exercise*. A postura ideal envolve alinhar a cabeça, a coluna e o quadril, com uma leve inclinação para frente, e manter os músculos do abdômen, glúteos e pernas ativos para auxiliar na estabilidade e reduzir o impacto. Aterrissagens suaves dos pés e evitar que os pés se cruzem à frente do corpo também são cruciais para prevenir lesões. A revista ainda enfatiza a importância de respeitar os limites do corpo, fazendo pausas para caminhar e se recuperar quando a fadiga aparece, e de não exceder a resistência em corridas longas.

Se tem uma coisa que faz toda a diferença na corrida, é estar com o equipamento certo. E o principal item, sem dúvida, é o tênis. Ele precisa ser confortável, ter um bom amortecimento e se adaptar ao seu tipo de pisada. Escolher um modelo adequado ajuda a absorver o impacto e evita lesões, então vale a pena testar antes de comprar. As roupas também contam muito! Prefira peças leves e respiráveis, que absorvam o suor e deixem sua pele seca. Tecidos tecnológicos são ótimos aliados, protegendo do sol e do vento e garantindo mais conforto durante a corrida.



Além disso, alguns acessórios podem facilitar (e muito!) sua vida. Um relógio GPS ajuda a monitorar sua evolução, enquanto um monitor cardíaco permite acompanhar sua frequência e garantir que você está no ritmo certo. Para corridas mais longas, um cinto de hidratação mantém sua energia lá em cima, e um boné e óculos de sol protegem do sol e evitam que o suor atrapalhe sua visão. Cada corredor tem suas preferências, então vale testar e descobrir o que funciona melhor para você.

PRINCIPAIS TIPOS DE TREINOS

- **CAMINHADAS:**

Ideais para iniciantes e pessoas com sobrepeso, as caminhadas ajudam a fortalecer as pernas, melhorar o condicionamento físico e queimar calorias. Comece com caminhadas de 30 minutos a 1h, em ritmo moderado, e vá aumentando gradualmente a intensidade e a duração.

- **TROTOS LEVES:**

Os trotes leves ajudam a adaptar o corpo ao impacto da corrida e a desenvolver a resistência cardiovascular. Comece com trotes de 10 a 15 minutos, alternados com períodos de caminhada, e vá aumentando gradualmente o tempo de corrida.

- **TREINOS INTERVALADOS:**

Alternam períodos de alta intensidade com períodos de descanso, melhorando a velocidade, a resistência e a capacidade de recuperação. Os treinos intervalados podem ser feitos em pistas de atletismo, parques ou esteiras de corrida. Comece com inter-



valos de 30 segundos a 1 minuto de alta intensidade, alternados com períodos de descanso de 1 a 2 minutos, e vá aumentando gradualmente a duração e a intensidade dos intervalos.

- **TREINOS DE LONGA DISTÂNCIA:**

Aumentam a resistência e a capacidade do corpo de correr por longos períodos, preparando o corredor para provas de longa distância, como maratonas. Os treinos de longa distância devem ser feitos em um ritmo confortável, que permita ao corredor conversar durante a corrida. Comece com treinos de 10 a 15 km e vá aumentando gradualmente a distância.

Para evoluir na corrida, é importante variar os treinos e ter um plano de treino – pode ser um que você encontre online ou algo mais personalizado com a ajuda de um profissional. O segredo? Paciência, disciplina e constância. Os resultados não vêm da noite para o dia, mas se você continuar firme, vai sentir a diferença a cada passo.

A **Rotina dos Lanús** inclui a corrida e os treinos porque são ferramentas poderosas para construir uma vida com mais energia, foco e bem-estar. Além de fortalecer o corpo, a prática regular ajuda a clarear a mente e melhorar a disposição no dia a dia. Então, que tal começar hoje? Dê um passo, faça um movimento. O importante é dar o primeiro passo, e seu corpo – e sua mente – vão te agradecer por isso.

PLANOS DE TREINOS

A escolha do plano de treino é um passo crucial para alcançar seus objetivos na corrida, seja você um iniciante que busca



completar sua primeira corrida de 5k ou um corredor experiente que almeja cruzar a linha de chegada de uma maratona. Um plano bem estruturado te guiará com segurança e te motivará a seguir em frente, rumo à sua melhor forma física e mental. Para te ajudar a escolher o plano de treino mais adequado, considere os seguintes fatores: nível de condicionamento físico, objetivos, disponibilidade de tempo e histórico de lesões. Se você está começando agora, opte por um plano para iniciantes, que priorize a adaptação do corpo ao exercício e evite lesões. Se você já corre regularmente, escolha um plano que desafie seus limites e te impulse a alcançar novos patamares. **Defina metas realistas e específicas**, como completar uma corrida de 5k, 10k, meia-maratona (21,0975 km) ou até uma maratona (42,195 km). Adapte o plano de treino à sua rotina e disponibilidade de tempo: se você tem pouco tempo para treinar, escolha um plano mais curto e intenso. Se você tem mais tempo, pode optar por um plano mais longo e com treinos mais variados.

→ IMPORTANTE!

*Se você já teve alguma lesão, é **fundamental** consultar um médico ou fisioterapeuta antes de iniciar qualquer plano de treino. Um profissional poderá avaliar sua condição, indicar os exercícios mais seguros e evitar que o problema se agrave.*



A ROTINA DOS LANÇUS
• 2025 •



- **INICIANTES:**

Se você está começando agora, o foco é acostumar o corpo ao movimento e criar uma base sólida para evoluir com segurança. O ideal é alternar caminhadas leves com trotes curtos, intercalando com períodos de descanso. Com o tempo, vá aumentando a duração e a intensidade dos treinos, sempre respeitando os limites do seu corpo.

- **5K:**

Esse plano é ideal para quem quer completar uma prova de 5km com confiança. Aqui, os treinos começam a ficar mais dinâmicos, combinando corrida contínua, treinos intervalados (com momentos de ritmo mais forte e períodos de recuperação), treinos de ritmo (mantendo uma velocidade constante) e treinos de longa distância para melhorar a resistência.

- **10K:**

Correr 10 km exige mais preparo e dedicação. O treino se intensifica, com volumes maiores e ritmos mais desafiadores. Além dos treinos intervalados e de ritmo, a corrida longa ganha ainda mais importância para desenvolver resistência e acostumar o corpo ao esforço prolongado. A recuperação também é essencial para evitar desgaste e garantir uma boa evolução.

- **MARATONA:**

Encarar 42,195 km é um desafio que exige meses de preparação. O treino se torna uma verdadeira jornada, incluindo rodagem longa, treinos intervalados, treinos de ritmo e dias estratégicos de recuperação. O foco é construir resistência física e mental, preparando o corpo para suportar a carga da prova sem comprometer o desempenho. Obs: em corridas longas ou intensas, as bebidas esportivas podem te ajudar a repor eletrólitos perdidos no suor, como sódio e potássio.



3.4 ALÉM DA CORRIDA: OUTRAS MODALIDADES DE TREINO



Você já ouviu falar que “músculo é amigo do corredor”? Pois é a mais pura verdade. A musculação te ajuda a fortalecer, aumentar a massa muscular e proteger seus ossos. Com um corpo mais forte, você terá mais impulsão para correr, evitará lesões e ainda poderá melhorar sua postura e desempenho. É como construir uma base sólida para a sua corrida. A musculação é uma forma de exercício que utiliza pesos, máquinas ou o próprio peso corporal para fortalecer os músculos. Ao contrário do que muitos pensam, não é apenas para fisiculturistas. Ela pode ser praticada por pessoas de todas as idades e níveis de condicionamento físico, trazendo diversos benefícios para a saúde e o bem-estar.



QUAIS SÃO OS BENEFÍCIOS DA MUSCULAÇÃO?

- **FORTALECIMENTO MUSCULAR:**

Seus músculos se tornam mais fortes e eficientes, facilitando desde carregar as compras até subir escadas. E na corrida, essa força extra se traduz em mais impulsão, velocidade e resistência, te levando a alcançar seus objetivos com mais facilidade e segurança.

- **AUMENTO DA MASSA MUSCULAR:**

Mais força, definição e resistência. A musculação não só esculpe seu corpo, mas também melhora sua postura, desempenho e qualidade de vida. Além da estética, o foco é construir um corpo saudável e funcional, pronto para encarar desafios - seja na corrida, no treino ou no dia a dia.

- **MELHORA DA SAÚDE ÓSSEA:**

Muita gente associa a musculação apenas ao ganho de força e definição muscular, mas ela também é essencial para a saúde dos ossos. Durante os exercícios, os ossos são submetidos a pequenas cargas que estimulam a produção de massa óssea, tornando-os mais fortes e densos. Esse processo é fundamental para prevenir a Osteoporose, citada anteriormente (condição que enfraquece os ossos e aumenta o risco de fraturas, especialmente com o avanço da idade).

- **ACELERAÇÃO DO METABOLISMO:**

Se você busca uma forma eficaz de acelerar o metabolismo e queimar mais calorias, mesmo em repouso, a musculação é a sua arma secreta. Ao aumentar a massa muscular, você turбина o seu metabolismo e garante mais energia para realizar suas atividades diárias e para intensificar seus treinos de corrida.



- **MELHORA DA SAÚDE MENTAL:**

A musculação vai além do físico - ela fortalece a mente. É um momento de autocuidado, onde você pode se reconectar consigo mesmo, sentir-se mais leve e ganhar energia para correr e viver melhor.

Para complementar a corrida e turbinar seus resultados, o treino funcional é um grande aliado. Com movimentos que simulam atividades do dia a dia, ele te prepara para os desafios da corrida e da vida, aprimorando sua força, equilíbrio, flexibilidade e coordenação. Já o HIIT, com treinos curtos e intensos, é perfeito para quem busca resultados rápidos e eficientes, queimando muitas calorias e melhorando o condicionamento físico. E para um corpo leve, alinhado e livre de tensões, Yoga e Pilates são como um oásis, trabalhando flexibilidade, equilíbrio, força e respiração para uma corrida mais fluida e prazerosa.

A mensagem principal é clara: correr e treinar são muito mais do que simples exercícios. São ferramentas poderosas que te ajudam a construir uma vida mais saudável, equilibrada e feliz.

Imagine a corrida como um convite para se conectar consigo mesmo. A cada passo, você se liberta do estresse do dia a dia, explora novos lugares e celebra a capacidade do seu corpo de



se superar. E o treino, por sua vez, te desafia a ir além dos seus limites. A cada repetição, você se torna mais forte, resistente e confiante.

Não importa qual seja o seu ponto de partida, o importante é começar. Comece com pequenas caminhadas, explore diferentes modalidades de exercício e encontre aquilo que te dá prazer. O segredo está na consistência e na persistência. Calce seus tênis, escolha um percurso que te motive e saia para correr. Sinta o vento no rosto, o ritmo dos seus passos e a liberdade de explorar novos lugares. Desafie seus limites, celebre cada conquista e descubra o poder transformador que a corrida e o treino podem te proporcionar. ❖



CAPÍTULO 4

Banho gelado e banheira de gelo: o despertar diário

• 2025 •
A ROTINA DOS LANÚS



Recuperação muscular, bem-estar mental, choque térmico, crioterapia, hormônios do bem-estar.

Essas são algumas das palavras-chave que definem o **banho frio** e a **banheira de gelo**, práticas que vão além da recuperação muscular de atletas de alta performance ou dos rituais dos **Lanús**. Cada vez mais pessoas adotam esses hábitos para aumentar a disposição, melhorar a clareza mental e fortalecer o equilíbrio emocional. A exposição ao frio estimula a liberação de hormônios do bem-estar, reduz inflamações e treina a mente para enfrentar desafios com mais resiliência.

O frio que, à primeira vista, parece um desafio, logo se transforma em um estímulo para o corpo e para a mente. Essa sensação vai muito além do desconforto momentâneo - é um



convite para fortalecer-se de dentro para fora. Segundo pesquisa desenvolvida pela Universidade da Califórnia (UCLA), **Cold Therapy** consiste na exposição do corpo a baixas temperaturas para efeitos terapêuticos. Entre as formas mais comuns de aplicação estão os banhos frios, imersão em água gelada, aplicação localizada de gelo e a crioterapia de corpo inteiro.

Pesquisadores e outros especialistas, como a **Dra. Sharon Hame**, cirurgiã e especialista em medicina esportiva da UCLA Health, destacam que a exposição à água fria, idealmente abaixo de 15°C por alguns minutos, pode trazer diversos benefícios. É importante ressaltar que, apesar dos resultados promissores, a pesquisa sobre a crioterapia ainda é relativamente limitada, e o banho frio não substitui tratamentos médicos convencionais. No entanto, quando utilizado de forma correta e segura, pode ser um complemento eficaz para aliviar sintomas e promover o bem-estar.

A decisão de adotar o banho frio ou a banheira de gelo começa com uma ideia - seja melhorar a recuperação muscular, fortalecer a mente ou simplesmente experimentar algo novo. A partir dessa ideia, vem a reflexão: por que o frio gera tantos benefícios? O entendimento leva a um sentimento de curiosidade e motivação, que impulsiona a criação de um plano para incorporar essa prática na rotina. Com o tempo, os primeiros desafios dão lugar a hábitos consistentes, que exigem compromisso e disciplina. Quando menos se espera, o frio deixa de ser um obstáculo e se torna parte do estilo de vida, trazendo



mais energia e bem-estar. E assim, a mudança acontece - não apenas na forma como o corpo reage ao frio, mas na maneira como a mente encara obstáculos.

4.1 COMO FUNCIONA A PRÁTICA DA COLD THERAPY?

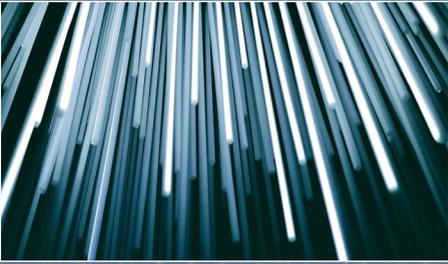
Imagine mergulhar em água gelada e, no primeiro instante, sentir o impacto do frio tomar conta do seu corpo. O coração acelera, a respiração fica curta, e tudo dentro de você pede para sair. Mas, se resistir ao impulso e focar na respiração, algo muda. O corpo se adapta, a mente se acalma, e a sensação de choque dá lugar a um estado de alerta e clareza. O banho gelado e a banheira de gelo vão além da recuperação muscular - ativam a circulação, reduzem inflamações e fortalecem a força emocional. Embora o frio seja intenso, a sensação depois de sair da água é quase indescritível: energia renovada, mente leve e um corpo desperto. **Um desafio simples, mas poderoso, que transforma poucos minutos de desconforto em um impulso para o resto do dia.**

4.2 QUAIS SÃO OS BENEFÍCIOS DA COLD THERAPY?

- **FORTALECER SUA IMUNIDADE:**

Sim, o banho gelado pode fortalecer seu sistema imunológico. A exposição à água fria estimula a produção de glóbulos brancos, as células de defesa do corpo, tornando os praticantes mais resistentes a resfriados e outras doenças. Segundo a BBC,





um estudo desenvolvido na Holanda mostrou que pessoas que tomam banhos frios regularmente faltam menos ao trabalho por doença do que aquelas que não adotaram essa prática. O estudo envolveu mais de 3 mil pessoas e revelou que os participantes que terminaram o banho com 30, 60 ou 90 segundos de água fria apresentaram uma redução de 29% nas faltas por doença.

- **BEM-ESTAR MENTAL E FÍSICO:**

Se o estresse e a ansiedade fazem parte da sua rotina, o banho gelado pode ser um aliado natural. De acordo com a BBC, o banho frio pode ajudar a aliviar ainda os sintomas de depressão: pesquisas indicam que a água fria estimula a liberação de endorfinas e dopamina, reduzindo a ansiedade. Com o tempo, essa prática ajuda você a lidar melhor com desafios do dia a dia. E mais: o banho frio ainda tem um efeito grounding, trazendo foco para o presente e afastando pensamentos negativos - esse efeito acontece porque a água fria age como um condutor natural, facilitando a conexão do corpo com a Terra.

- **CIRCULAÇÃO TURBINADA:**

A exposição ao frio coloca o corpo em estado de alerta, aumentando o fluxo sanguíneo para os órgãos vitais e melhorando a oxigenação das células (isso acelera a recuperação muscular e pode até ajudar a regular a pressão arterial e a glicose a longo prazo). Segundo matéria publicada na CNN, esse efeito acontece porque o frio estimula a liberação de hormônios como adrenalina e noradrenalina, que elevam temporariamente a frequência cardíaca e a pressão arterial, impulsionando a circulação e fortalecendo o sistema cardiovascular.

- **METABOLISMO ACELERADO:**

Para se manter aquecido sob o jato de água fria, seu corpo precisa gastar mais energia, o que pode resultar em um pequeno



aumento na queima de calorias e na aceleração do metabolismo. Esse estímulo pode trazer benefícios, como maior disposição e ativação da circulação sanguínea. No entanto, lembre-se: o banho gelado não substitui uma dieta equilibrada e exercícios regulares, mas pode ser um complemento interessante para quem busca hábitos mais saudáveis.

- **MENOS DOR, MAIS DISPOSIÇÃO:**

Se você sofre com dores musculares, articulares ou inflamações, o banho gelado pode ser um excelente aliado. O frio provoca a contração dos vasos sanguíneos e reduz a inflamação, acelerando a recuperação muscular após exercícios intensos. Estudos mostram que essa prática pode diminuir os sintomas de inflamação e prevenir a fadiga muscular e, além disso, ao contrair os vasos, o banho frio também pode diminuir inchaços, aliviando a dor e promovendo mais disposição para o dia a dia.

COMO COMEÇAR A TOMAR BANHO GELADO?

A ideia de tomar um banho gelado pode parecer um verdadeiro pesadelo no começo. Afinal, quem troca o conforto da água quentinha pelo choque gelado de propósito? Mas saiba que esse desconforto inicial esconde uma das práticas mais revigorantes que você pode adotar no dia a dia.

Wim Hof, palestrante motivacional holandês e mestre da prática, dá a dica:





Para turbinar suas manhãs e se sentir imparável, comece com um banho frio. É um ritual poderoso para despertar sua força interior e construir resiliência”.

E ele tem razão! O banho gelado não é apenas uma questão de coragem - é sobre fortalecer a mente e o corpo ao mesmo tempo.

Se você é novo nessa prática, vá com calma, sem pressa.

Comece seu banho na temperatura normal que te agrada e, nos últimos instantes, gire o chuveiro para o frio. No início, pode ser um choque: sua respiração vai acelerar, sua pele vai reclamar, mas este é o momento de dominar sua mente sobre o corpo. Respire fundo, sinta a água fria e deixe seu corpo se adaptar. A cada dia, aumente alguns segundos no frio, até que ele se torne parte da sua rotina. O segredo é a consistência.

Com o tempo, você não só vai encarar o banho frio sem sofrimento, mas vai sentir os benefícios na pele: mais energia, mais foco, menos estresse e um sistema imunológico mais resistente. É como um treino para o corpo e para a mente, que te deixa mais forte e preparado para o que vier.



BANHEIRA DE GELO: PASSO A PASSO



PASSO 1:

Para começar na prática da banheira de gelo, o ideal é avançar aos poucos para que o corpo se adapte ao frio sem choque excessivo. Antes de entrar na banheira de gelo, acostume-se com temperaturas frias no chuveiro, finalizando o banho com 30 segundos de água fria e aumentando gradualmente. Isso ajudará a reduzir o impacto do choque térmico.



PASSO 2:

Escolha a estrutura mais adequada para a sua prática. Você pode usar uma banheira convencional, um tanque dobrável ou até banheiras portáteis próprias para imersão. O importante é garantir que a água fique na altura do peito para que o corpo inteiro receba os efeitos do frio. A temperatura ideal da água varia entre 10°C e 15°C, e para alcançá-la, basta encher a banheira com água fria e adicionar gelo aos poucos, sempre respeitando seus limites. Se for iniciante, comece apenas com água fria e reduza a temperatura progressivamente ao longo das sessões.





PASSO 3:

Quando estiver pronto para a imersão, há diferentes maneiras de fazer isso. A opção mais simples é encher uma banheira convencional com água fria e adicionar gelo, mas hoje existem alternativas práticas, como banheiras portáteis projetadas para manter a temperatura baixa por mais tempo - as da **NeuroFood** são ótimas.

Aproveite o cupom: MALVACINI que te garante desconto. Elas são fáceis de encher, esvaziar e transportar, permitindo que a prática se torne um hábito, independentemente do espaço disponível. Outra possibilidade é usar um balde grande ou um tanque dobrável, que oferecem uma experiência semelhante sem a necessidade de uma estrutura fixa. O mais importante é respeitar seus limites e observar como o corpo reage. Começar com sessões curtas, de um a três minutos, e aumentar gradualmente o tempo de imersão é uma forma segura de colher os benefícios do frio sem sobrecarregar o organismo.

“Os banhos frios e a imersão no gelo se tornaram meu espaço de reflexão. Onde há dor, desconforto e incerteza, há crescimento. Eu estava ali por escolha própria, ciente do desafio, mas determinado a enfrentá-lo. Isso é MENTALIDADE. O banho frio não é uma opção - é um compromisso diário, independente de onde eu esteja”.



PRECAUÇÕES:

Nem todo mundo reage da mesma forma ao banho de gelo, e para algumas pessoas, a prática pode trazer mais riscos do que benefícios. Indivíduos com doenças cardiovasculares ou condições de saúde específicas devem ter cautela, pois a exposição ao frio intenso pode causar efeitos adversos, como aumento da pressão arterial ou sobrecarga do sistema cardíaco. Além disso, o tempo de imersão deve ser controlado para evitar hipotermia ou choques térmicos. **Para quem deseja experimentar, o ideal é começar aos poucos**, reduzindo a temperatura da água gradualmente durante o banho e aumentando o tempo de exposição conforme o corpo se adapta.

CONCLUSÃO:

A vida é uma jornada de pequenas e grandes mudanças, e o banho gelado pode ser um catalisador poderoso nesse processo. Assim como o corpo aprende a lidar com o choque térmico, a mente também se fortalece com disciplina e persistência. A cada mergulho, desenvolvemos não apenas resistência ao frio, mas também coragem para enfrentar desafios, cultivamos hábitos que reforçam nosso bem-estar e despertamos uma nova percepção sobre nossos próprios limites.

Incorporar o banho gelado à rotina vai além de um simples hábito - é um compromisso consigo mesmo, uma prova diária de superação. Nos dias mais frios, quando a vontade de desistir



aparece, é exatamente ali que mora a oportunidade de crescer, de descobrir a força interior que muitas vezes subestimamos. Então, que tal dar esse primeiro passo? Que tal desafiar-se e sentir na pele, literalmente, os benefícios dessa transformação?



IMPORTANTE!

Vale lembrar que tanto o banho gelado quanto a imersão na banheira de gelo são práticas seguras e eficazes para promover a saúde e o bem-estar, desde que sejam adotadas com os devidos cuidados. **Mergulhe nessa jornada e descubra o poder do frio!**

CAPÍTULO 5

O poder da meditação

A ROTINA DOS LANÚS
• 2025 •



Com tanta coisa pra fazer e inúmeras preocupações, é fácil viver no piloto automático, só cumprindo tarefas e pensando no que vem depois. A cabeça não para, cheia de cobranças, prazos e notificações. Trabalho, eventos, compromissos, entregas, publicidades e por aí vai. A meditação entra justamente pra dar um respiro nesse caos. É aquele momento de desligar o mundo lá fora, se conectar consigo mesmo e simplesmente **estar presente**. Pode parecer simples, mas faz toda a diferença para encarar o dia com mais leveza.

Meditar é muito mais do que um momento de silêncio ou simplesmente uma pausa no dia. É uma prática que exige paciência, disciplina e a vontade de se conhecer melhor. Ao contrário do que muitos pensam, a meditação não é algo que sabemos fazer naturalmente: é um processo de autodescoberta que melhora com o tempo. Quando você incorpora a prática no seu dia a dia, começa a perceber pequenas mudanças (e poderosas!), na sua mente e corpo. E na **Rotina dos Lanús** não é diferente: a meditação é uma ferramenta indispensável. Ela não



é só um jeito de relaxar, mas também de fortalecer a mente, aumentar o foco e trazer uma paz interior que não depende do que acontece ao seu redor. Dedicar alguns minutos do dia para isso cria um espaço para clareza mental e reflexão, ajudando a mente a se libertar da confusão e do estresse do dia a dia.

Meditar é aprender a viver o momento: ela nos ensina a observar nossos pensamentos e sentimentos sem julgar ou querer que eles sumam rápido. Com o tempo, nos ajuda a aceitar o que somos, e a paz que buscamos está sempre ao nosso alcance. É nesse processo que a meditação começa a mostrar seus benefícios, como a redução do estresse, os efeitos positivos no cérebro, a melhora da concentração e saúde mental. Incorporar a prática na rotina não significa buscar perfeição, pelo contrário, é um convite para aceitar quem somos e melhorar nosso bem-estar.

5.1 AFINAL, COMO FUNCIONA A MEDITAÇÃO?

A meditação é um exercício de atenção plena, um mergulho profundo no presente. Trata-se de observar tudo o que passa pela nossa mente e corpo, como pensamentos, sensações e emoções, com aceitação e sem resistência. Ao meditar, não buscamos silenciar a mente, mas sim nos tornamos conscientes dos nossos pensamentos e os deixamos seguir seu curso natural. Um estudo da Universidade de Waterloo, no Canadá, revelou que apenas 10 minutos diários de meditação *mindfulness*

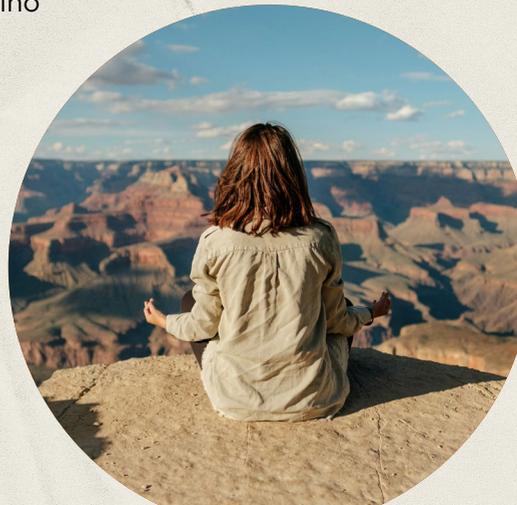


(uma prática breve e acessível) já ajudam a acalmar a mente e o corpo. A pesquisa acompanhou 82 pessoas com transtornos de ansiedade e mostrou que pequenas pausas conscientes podem fazer uma grande diferença. Pense na meditação como um treino para a mente, assim como a musculação é para o corpo. No começo, pode ser difícil manter o foco, igual quando você tenta fazer um novo exercício e os músculos tremem. Mas, com o tempo e a prática, a mente fica mais forte e resistente às distrações, assim como o corpo ganha força e resistência. Da mesma forma que um bom aquecimento evita lesões e melhora o desempenho nos treinos, a meditação ajuda a preparar a mente para os desafios do dia a dia, trazendo mais clareza e equilíbrio. Não se trata de parar de pensar ou buscar um estado de perfeição, mas sim de aprender a lidar melhor com os pensamentos.

5.2 DIFERENTES TIPOS DE MEDITAÇÃO

- **MEDITAÇÃO MINDFULNESS:**

A meditação mindfulness, traduzida como “atenção plena”, é um verdadeiro treino para você aprender a estar presente no momento, sem se perder em preocupações com o futuro ou remoer o passado. Diferente do que muitos pensam, não se trata de esvaziar a cabeça, mas sim de observar os pensamentos e emoções sem julgá-los.



A prática consiste, geralmente, em focar na respiração, nas sensações do corpo ou em um som específico e, sempre que a mente divagar (o que é natural), trazê-la de volta com gentileza, sem frustração. Com o tempo, esse hábito fortalece a capacidade de concentração e promove um maior autoconhecimento.

- **MEDITAÇÃO TRANSCENDENTAL (MT):**

A meditação transcendental usa a repetição silenciosa de um mantra para levar a mente além dos pensamentos agitados, alcançando um estado de profundo relaxamento e consciência plena. A prática, que envolve a repetição silenciosa do mantra, acontece em duas sessões diárias de 20 minutos, com o praticante sentado confortavelmente e de olhos fechados. A MT busca transcender o fluxo de pensamentos, proporcionando benefícios como melhora da clareza mental e aumento da criatividade. A instrução correta e a prática regular são essenciais para alcançar o estado de repouso profundo e os benefícios da MT. Enquanto a mindfulness pode ser praticada de forma formal ou informal, a MT requer instrução específica.

- **MEDITAÇÃO GUIADA:**

Imagine ter um guia pessoal que te conduz através de técnicas de respiração e dicas para acalmar a mente, tudo isso na palma da sua mão. Com áudios e vídeos disponíveis em plataformas como o Spotify ou Youtube, por exemplo, você pode transformar qualquer momento do seu dia em uma pausa revigorante. Seja ao acordar, no transporte, durante o almoço ou antes de dormir, a meditação guiada te ajuda a reduzir a ansiedade e até melhorar a qualidade do sono, além de criar um espaço de tranquilidade em meio ao caos do dia a dia. Experimente sessões curtas, de 5 a 10 minutos, e veja sua rotina desacelerar.



- **YOGA:**

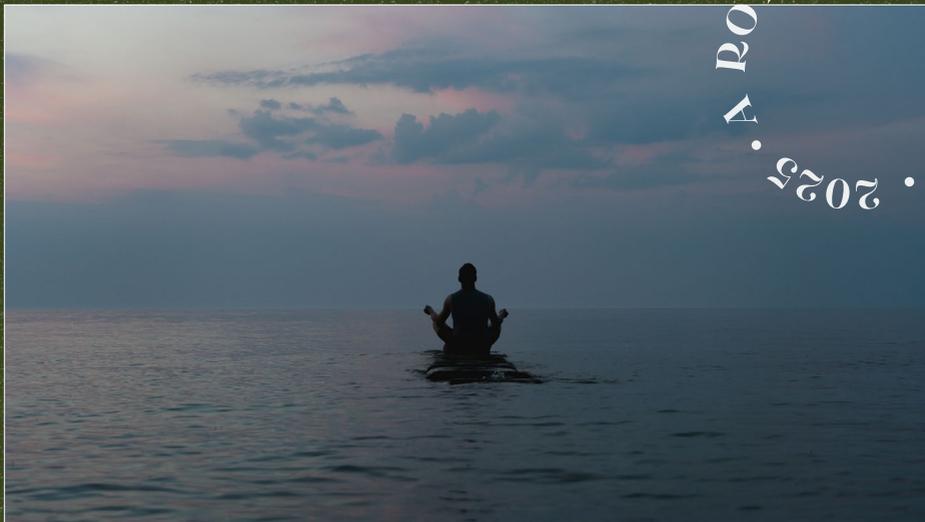
A Yoga, uma prática milenar da Índia, transcende o exercício físico, combinando posturas (asanas), respiração (pranayamas) e meditação para harmonizar corpo, mente e espírito. Originária dos Vedas e sistematizada por Patanjali nos Yoga Sutras, a Yoga busca a união integral do ser, oferecendo benefícios físicos como flexibilidade, força e alívio de dores, mentais e espirituais, como paz interior e conexão consigo mesmo. A prática é acessível a todos, independentemente da idade ou condicionamento, e a orientação de um instrutor qualificado é recomendada, especialmente para iniciantes, para que a Yoga possa ser praticada regularmente e seus benefícios plenamente aproveitados.

5.3 QUAIS SÃO OS BENEFÍCIOS DA MEDITAÇÃO?

A meditação tem sido amplamente estudada por seus efeitos positivos na saúde mental e física, especialmente no alívio da ansiedade, estresse e insônia. De acordo com o artigo *Scientific Evidence of Health Benefits by Practicing Mantra Meditation*, de Tseng Ampere A., essa prática atua diretamente na redução do estresse e na regulação das emoções, ajudando a minimizar sintomas como medo, raiva e depressão. Além disso, a meditação está associada à redução da hipertensão e ao fortalecimento do sistema imunológico, tornando-se uma ferramenta acessível para melhorar o bem-estar geral. Estudos apontam que técnicas como a transcendental, mindfulness e respiração guiada promovem um estado de relaxamento realmente profundo.



A ROTINA DOS LAMÛS
• 2025 •



A meditação vai muito além de um momento de silêncio. Ela ensina a mente a desacelerar, a encontrar um espaço entre um pensamento e outro, a respirar melhor. E, no meio desse processo, acontecem mudanças profundas no corpo e na forma como lidamos com a vida. O estresse, por exemplo, deixa de ser um peso constante. Quando meditamos, a respiração fica mais ritmada, a frequência cardíaca desacelera e o cortisol, o hormônio do estresse, diminui. Aos poucos, a tensão se dissolve e o dia a dia se torna mais leve.

Segundo pesquisa desenvolvida pela Universidade da Califórnia (UCLA), nos Estados Unidos, a meditação pode trazer mudanças significativas na estrutura do cérebro. Estudos apontam que pessoas que praticam há muitos anos apresentam um córtex cerebral mais espesso e com maior quantidade de dobras, o que pode estar relacionado a um processamento mais rápido das informações. O córtex é a camada mais externa do cérebro, responsável por funções como memória, atenção e pensamento. Ele se adapta ao longo da vida, e a meditação parece fortalecer suas conexões, tornando a atividade cerebral mais eficiente com o tempo.

O sono também sente esse impacto. Quem já passou horas rolando na cama, com a cabeça cheia de pensamentos, sabe como é difícil desligar. A meditação ajuda a mudar esse padrão, reduzindo aquela agitação mental que impede o descanso. Com o tempo, adormecer se torna mais fácil e o sono fica mais profundo e reparador. E não para por aí: a prática fortalece o sistema imunológico, ajudando o corpo a se defender melhor contra doenças, e contribui para regular a pressão ar-



terial e o colesterol. Para quem lida com compulsão alimentar causada por estresse ou ansiedade, a meditação pode ser um ponto de equilíbrio, trazendo mais consciência para a relação com a comida.

No trabalho, ela funciona como uma espécie de reset mental. A concentração melhora, a criatividade flui e os desafios parecem menos desgastantes. Também torna os relacionamentos mais equilibrados, já que nos dá mais paciência e clareza para lidar com conflitos. Além disso, estudos mostram que a meditação pode até fortalecer o cérebro, estimulando o crescimento de novas células e melhorando a memória e a capacidade de aprendizado. No fim, meditar é sobre criar pausas no meio do caos, enxergar as coisas com mais clareza e dar ao corpo e à mente um respiro. E, nesse espaço de calma, encontramos um jeito mais saudável e mais presente de viver.

5.4 COMO INCLUIR A MEDITAÇÃO NA SUA ROTINA?

Se você acha que meditar é algo difícil ou que exige muito tempo, fique tranquilo: incluir essa prática no dia a dia é mais simples do que parece. O primeiro passo é encontrar um momento que funcione para você. Pode ser logo ao acordar, para começar o dia com mais foco e leveza, ou antes de dormir, para desacelerar e melhorar o sono. Não existe um horário certo, o importante é escolher um momento em que você consiga parar por alguns minutos sem interrupções.





Criar um ambiente aconchegante também faz toda a diferença. Não precisa de um espaço sofisticado - basta um cantinho tranquilo onde você se sinta bem. Uma almofada confortável, uma vela aromática, um incenso ou até uma música suave podem ajudar a criar um clima mais relaxante e convidativo para a prática. Se você nunca meditou antes, pode ser útil começar com meditações guiadas. Existem vários aplicativos e vídeos que ensinam o passo a passo e ajudam a manter o foco. No começo, é normal se distrair ou sentir que a mente está agitada, mas não se preocupe. O segredo para sentir os benefícios da meditação é a consistência. Não precisa começar com longas sessões, até dois ou três minutos por dia já são suficientes para notar mudanças ao longo do tempo. O importante é criar o hábito e aumentar a duração da prática aos poucos, sem pressão.

E se você não se identificar logo de cara com uma técnica, não desista! Existem vários tipos de meditação. O ideal é testar diferentes abordagens até encontrar aquela que faz sentido para você. Meditar é um processo pessoal e não existe jeito certo ou errado - o que importa é encontrar uma forma que se encaixe na sua rotina e te faça bem.



5.5 DICAS PARA MEDITAR MELHOR



POSTURA:

A forma como você se posiciona faz toda a diferença. O ideal é manter a coluna ereta, mas sem rigidez, e deixar os ombros relaxados. Você pode meditar sentado em uma cadeira, no chão com uma almofada ou até deitado, se isso te deixar mais confortável. O importante é encontrar uma posição que permita que você fique imóvel por alguns minutos sem desconforto.



RESPIRAÇÃO:

A respiração é um dos pilares da meditação. Tente inspirar e expirar de forma lenta e profunda, prestando atenção ao ar entrando e saindo do seu corpo. Se perceber que sua mente está agitada, use a respiração como um ponto de ancoragem para trazer o foco de volta.



DISTRAÇÕES:

É completamente normal se distrair durante a meditação. Pensamentos sobre o dia, tarefas pendentes ou qualquer outra coisa podem surgir, e está tudo bem. O importante é não se frustrar. Sempre que perceber que sua mente divagou, apenas traga a atenção de volta ao presente, sem autocobrança.



**REGULARIDADE:**

A chave para sentir os benefícios da meditação é a prática consistente. Não precisa começar com longos períodos (apenas alguns minutos por dia já fazem diferença). O importante é criar o hábito e encontrar um momento na rotina para isso. Com o tempo, a meditação se torna mais natural e você começa a perceber os efeitos positivos na sua concentração, ansiedade e bem-estar geral.

Quando as pessoas começam a meditar, é comum elas dizerem que são um caso perdido, que é impossível controlar os pensamentos. Isso é um sinal de melhora. A mente delas sempre foi revolta; o que acontece é que, finalmente, são capazes de notar essa agitação. Antes, deixavam a mente vagar livremente. Agora que têm maior percepção do que ocorre na mente, elas podem começar a mudar.”

Chagdud Tulku Rinpoche

A conexão entre meditação e natureza transcende a simples busca por tranquilidade; é um mergulho profundo em um estado de harmonia que revitaliza tanto a mente quanto o corpo. Em meio ao ritmo acelerado da vida moderna, encontrar momentos para se reconectar com a natureza e praticar a meditação pode trazer inúmeros benefícios para a saúde mental e emocional. A natureza, com sua vastidão e serenidade, oferece



um cenário perfeito para essa prática, potencializando seus efeitos e proporcionando um refúgio restaurador. A prática da meditação ao ar livre pode amplificar seus benefícios, criando um ambiente propício para o relaxamento e o autoconhecimento.

5.6 “NÃO TENHO TEMPO PARA MEDITAR”. E AGORA?

Se você acha que não tem tempo para meditar, a boa notícia é que não é preciso passar horas sentado em silêncio para sentir os benefícios dessa prática. Como citado acima, mesmo alguns minutos por dia já fazem diferença na sua disposição, no seu foco e no seu bem-estar. A ideia não é mudar totalmente sua rotina, mas sim encontrar pequenas brechas no dia para incluir a meditação de forma natural e realista.

Se o dia estiver agitado, tente encaixar momentos de atenção plena em tarefas do dia a dia: prestar atenção na água quente do banho, sentir a textura dos alimentos enquanto come ou caminhar percebendo cada passo. Pequenas práticas como essas já ajudam a acalmar a mente e trazer mais equilíbrio, sem exigir mudanças radicais na rotina. O importante é a consistência, e não a duração. Comece devagar, do jeito que fizer sentido para você, e aproveite os efeitos positivos que até mesmo alguns minutos de meditação podem trazer. ❖



CAPÍTULO 6

O hábito da leitura

A ROTINA DOS LÂMBUS
• 2025 •



Ler é um dos hábitos mais enriquecedores que podemos cultivar, já que seus benefícios vão muito além do simples ato de adquirir conhecimento. A leitura nos conecta com sabedorias antigas, amplia nossa compreensão sobre o mundo e nos oferece a oportunidade de vivenciar diferentes perspectivas. Quando nos permitimos explorar novos livros, somos convidados a mergulhar em experiências e pensamentos que, de outra forma, poderiam passar despercebidos. Ela não é apenas uma atividade intelectual; é também um exercício profundo para a mente e a alma, capaz de expandir nossa consciência, fortalecer nossos valores e iluminar nosso caminho rumo a uma vida mais rica e significativa.

Com a correria do dia a dia, parece difícil encontrar tempo para ler. Mas a verdade é que você não precisa passar horas com um livro nas mãos para sentir os benefícios. Alguns minutos por dia já bastam para abrir a mente, mudar a forma como você vê o mundo e se conectar mais consigo mesmo. A leitura é uma pausa que alimenta o conhecimento, acalma a mente e transforma a rotina, mesmo em doses pequenas. **Que tal começar hoje?**



Dentro dessa perspectiva, a **Rotina dos Lanús** emerge como um caminho que integra corpo, mente e alma de forma harmônica, promovendo uma vida mais equilibrada e plena. Cada um dos pilares dessa rotina fortalece as diferentes dimensões do ser, sendo a leitura um dos hábitos mais poderosos para transformar nossa jornada. Ela abre novas portas para o autodescobrimento e oferece a possibilidade de tornar cada dia mais inspirador e repleto de energia positiva. Incorporar a leitura no nosso dia a dia não é apenas um ato de aprendizado; é um convite para vivenciar uma vida mais consciente, rica e verdadeiramente transformadora.

6.1 DESMITIFICANDO A LEITURA

A leitura vai muito além de apenas virar páginas de um livro físico. Ela está presente em diversas formas e pode ser uma aliada poderosa no seu desenvolvimento pessoal e profissional. E-books, audiolivros, livros físicos, artigos online, blogs e até quadrinhos são ótimas opções para quem busca algo novo e interessante. Existem livros para todos os gostos e interesses. Se você adora ficção, há mundos imaginários esperando por você; se prefere não-ficção, pode explorar temas como história, ciência e até biografias de pessoas que inspiram. E quem está em busca de autoconhecimento, vai encontrar diversos livros de autoajuda, guias práticos, e muito mais. A leitura não precisa ser uma obrigação, pode ser um prazer - uma maneira de se desconectar do dia a dia, relaxar e ainda aprender algo novo.



Talvez você pense que não tem tempo para ler, mas a boa notícia é que a leitura pode ser feita em qualquer lugar e a qualquer momento. Ao invés de se preocupar com a falta de tempo, que tal aproveitar os momentos de espera, como em filas, no transporte ou durante consultas, para ler algumas páginas? Você ficará surpreso com o quanto pode absorver ao longo do dia, sem precisar de muito tempo de uma vez só.

6.2 BENEFÍCIOS DA LEITURA

Ler vai muito além de um mero passatempo; é um exercício completo para a mente, um portal para um mundo de descobertas. Os benefícios da leitura abrangem diversas áreas da nossa vida, desde o fortalecimento do cérebro até o bem-estar emocional. Ao mergulharmos nas páginas de um livro, artigo ou qualquer outro material escrito, estamos exercitando nossa capacidade de concentração, memória e pensamento crítico. A leitura estimula a criação de novas conexões neurais, expande nosso vocabulário e nos expõe a diferentes perspectivas, enriquecendo nosso conhecimento e visão de mundo.

Segundo artigo publicado na **Harvard Health School**, a leitura traz benefícios comprovados para a saúde. Pesquisadores da Escola de Saúde Pública da Universidade de Yale conduziram um estudo que revelou que pessoas que leem livros regularmente têm 20% menos risco de morrer nos próximos 12 anos em comparação com aquelas que não leem ou que leem apenas jornais ou revistas, por exemplo.



Em um mundo onde o ritmo acelerado e as demandas constantes podem levar ao estresse e à ansiedade, a leitura se apresenta como um refúgio valioso. Ao dedicarmos um tempo para nos envolvermos com um livro, criamos um espaço de tranquilidade em nossa rotina. Seja durante a pausa para o café, antes de dormir ou em um momento de lazer, a leitura nos permite desconectar do turbilhão do dia a dia e mergulhar em um mundo particular. Ao nos envolvermos com uma história ou um tema de nosso interesse, podemos reduzir o estresse, relaxar a mente e encontrar momentos de paz e tranquilidade. A leitura também nos permite desenvolver a empatia, ao nos colocarmos no lugar de personagens e compreendermos diferentes realidades. E não podemos esquecer do poder da leitura para estimular a criatividade e a imaginação, abrindo portas para novas ideias e possibilidades.



Os verdadeiros analfabetos são os que aprenderam a ler e não lêem”

Mario Quintana

No âmbito profissional, a leitura é uma ferramenta indispensável para o aprendizado contínuo e o desenvolvimento de habilidades. Através da leitura, podemos nos manter atualizados sobre as últimas tendências, adquirir novos conhecimentos e aprimorar nossa capacidade de comunicação e escrita. Seja para lazer, aprendizado ou desenvolvimento pessoal, a leitura é um hábito que nos acompanha ao longo da vida, proporcionando inúmeros benefícios para o corpo e a mente.



6.3 O QUE É A RESSACA LITERÁRIA E COMO SUPERÁ-LA?

A ressaca literária é um fenômeno que pode atingir qualquer leitor, independentemente de sua paixão pela leitura. Imagine um bloqueio temporário, uma barreira que impede o prazer de se aventurar em novas histórias. É como se, de repente, nenhum livro parecesse interessante o suficiente para capturar a atenção e manter o engajamento. A ressaca literária, um fenômeno tão comum quanto frustrante para os amantes da leitura, transcende a simples falta de vontade de ler. É um estado complexo, uma espécie de saturação mental que impede o leitor de encontrar prazer nas páginas de um livro, mesmo quando a leitura é uma paixão.

A ressaca literária pode se manifestar de várias formas e afeta cada pessoa de maneira diferente, mas alguns “sintomas” são bem comuns. Muitas vezes, você sente um desânimo em relação à leitura, como se a energia para se dedicar aos livros tivesse se esgotado. Isso vem acompanhado de um desinteresse, onde mesmo os livros que normalmente despertariam sua curiosidade e empolgação não conseguem atrair sua atenção. A dificuldade de concentração também é um grande sinal: a mente fica divagando, e é quase impossível manter o foco nas páginas, o que gera um vazio de engajamento. Além disso, há uma dificuldade de se conectar emocionalmente com a trama e os personagens, como se houvesse uma barreira invisível que impede a imersão na história. Para completar, muitas vezes,



você se vê incapaz de finalizar a leitura, mesmo que o livro seja interessante, devido à falta de motivação ou energia para ir até o fim. Essas sensações são super comuns, mas é possível superá-las com um pouco de paciência e estratégias para voltar ao prazer da leitura.

Para superar a ressaca literária, aqui estão algumas dicas:

- **DÊ UM TEMPO PARA SI MESMO:**

Às vezes, o melhor é dar uma pausa e deixar que o impacto do livro se estabilize. Durante esse tempo, você pode se envolver com outras atividades, como filmes, séries ou até mesmo caminhadas ao ar livre.

- **LEIA ALGO DIFERENTE:**

Se você estava imerso em um gênero específico, como fantasia ou romance, tente algo completamente diferente. Um ensaio, uma biografia, ou até um livro de não-ficção pode trazer uma nova perspectiva. E se o livro anterior foi muito denso e emocionante, escolher algo mais leve pode ser uma transição suave.

- **RELEIA TRECHOS FAVORITOS:**

Revisitar partes de um livro que marcou você pode ser uma boa forma de aliviar o vazio da ressaca literária. Isso ajuda a "fechar" emocionalmente a história.

- **DÊ ESPAÇO PARA DISCUSSÕES SOBRE O LIVRO:**

Conversar com outros leitores, seja em fóruns, redes sociais ou com amigos, pode ajudar a processar a história e aliviar a sensação de desamparo.



- **ESTABELEÇA UMA META DE LEITURA:**

Em vez de se forçar a terminar um livro, que tal ler um capítulo por dia? Isso pode ajudar a recomeçar sem a pressão de terminar uma leitura rapidamente.

DICAS DE COMO INCLUIR A LEITURA NO DIA A DIA:

Criar o hábito da leitura vai além do simples consumo de páginas - é uma forma de desacelerar, expandir a mente e cultivar momentos de introspecção. Escolher livros que realmente ressoem com seus interesses e valores torna o processo mais prazeroso e significativo. Experimente explorar diferentes gêneros e temas que inspiram seu crescimento pessoal, criatividade e autoconhecimento. Transformar a leitura em um ritual diário pode ser mais fácil do que parece. Defina um momento específico do dia para ler, seja pela manhã, antes de dormir ou em pausas estratégicas. Pequenos intervalos de 10 a 15 minutos já fazem diferença e ajudam a criar constância. Busque um ambiente acolhedor, com boa iluminação e livre de distrações digitais, para que o momento de leitura seja também um respiro para a mente.

A leitura também pode ser integrada a outras atividades do dia a dia. Audiolivros são excelentes aliados para quem tem uma rotina corrida, permitindo o contato com boas histórias enquanto dirige, faz exercícios ou realiza tarefas domésticas. Variar os formatos — livros físicos, digitais e artigos — amplia



as possibilidades e mantém o hábito dinâmico. Mais do que um entretenimento, ler pode ser um ato de cuidado consigo mesmo. Escolher conteúdos que inspirem, provoquem reflexões e agreguem valor ao seu propósito de vida faz com que a leitura vá além das palavras, transformando-se em um estilo de vida consciente e enriquecedor.

Que tal transformar a leitura em um hábito? Escolha algo que realmente desperte seu interesse, crie pequenos momentos no dia para ler e aproveite esse tempo como um presente para você mesmo. **Afinal, cuidar da mente também é autocuidado.**



CAPÍTULO 7

Mentalidade

A ROTINA DOS LANS
• 2025 •



Nossa mentalidade é a lente através da qual enxergamos o mundo e reagimos a ele. Ela influencia nossas ações, emoções e, conseqüentemente, os resultados que colhemos ao longo da vida. No entanto, ter a mentalidade correta não significa ser imune a dificuldades, nem viver sem sentir preguiça, insegurança ou medo. Pelo contrário, trata-se de aprender a reconhecer esses impulsos, compreendê-los e, acima de tudo, agir apesar deles. O que realmente diferencia pessoas que atingem altos níveis de desempenho (seja em esportes, negócios ou qualquer outra área) daquelas que permanecem estagnadas não é talento inato, sorte ou circunstâncias favoráveis. É a forma como encaram desafios, lidam com o desconforto e persistem diante das adversidades.

A mentalidade pode ser treinada e fortalecida como um músculo. E como qualquer treino, isso exige repetição, esforço e consistência. Pequenos hábitos diários, como desafiar-se a sair da zona de conforto, buscar aprendizado contínuo e manter um diálogo interno positivo, fazem toda a diferença. A resili-



ênica e o autocontrole não surgem do nada - são cultivados com disciplina e propósito. Desenvolver uma mentalidade forte significa abandonar a ilusão de que haverá um momento “perfeito” para agir. O medo nunca desaparece completamente, o desconforto sempre estará presente de alguma forma, e a motivação é instável. O verdadeiro crescimento acontece quando aprendemos a nos mover independentemente desses fatores, criando uma rotina pautada na consistência e no comprometimento com nossos objetivos.

7.1 A IMPORTÂNCIA DE MANTER UMA MENTALIDADE FORTE

A mentalidade, mais do que um simples conjunto de pensamentos, é a espinha dorsal de nossas ações e, conseqüentemente, dos resultados que colhemos na vida. Ela age como um filtro, moldando a forma como interpretamos o mundo e reagimos a ele. Uma mentalidade positiva e resiliente não nos blinda contra os desafios, mas nos equipa para enfrentá-los com mais força e clareza.

A verdade é que nada acontece sem uma mentalidade forte. É ela que vai te impulsionar nos dias em que a motivação faltar e nos momentos difíceis. Se você não tiver a mentalidade disciplinada, nenhum dos hábitos da **Rotina dos Lanús** que você leu até aqui será colocado em prática de verdade. Seja o jejum, os treinos, a meditação ou até os banhos frios, todos esses hábitos (sem exceção) exigem força mental para se manterem consistentes. Ter uma boa mentalidade não significa que tudo



será fácil, mas sim que você estará pronto para enfrentar os desafios, aprender com os erros e seguir em frente. Com uma mentalidade disciplinada, você não vai desistir quando o caminho ficar difícil, e vai perceber que cada obstáculo é uma oportunidade de crescimento.

“Há momentos na vida em que ficamos tão desconectados de nós mesmos que precisamos parar e recalibrar as conexões em nosso coração, nossa mente e nossa alma. Porque essa é a única maneira de descobrirmos e reacendemos a crença - aquela centelha na escuridão que tem o poder de desencadear nossa evolução”

David Goggins

No final, tudo se resume a uma escolha: permanecer onde está ou desafiar seus próprios limites. A vida sempre trará obstáculos, mas é a sua mentalidade que define se eles serão barreiras insuperáveis ou degraus para algo maior. O que separa aqueles que conquistam seus objetivos daqueles que desistem não é talento, sorte ou circunstância - é a força mental para seguir em frente, mesmo quando ninguém mais acredita. Então, pergunte-se: **você está disposto a enfrentar o desconforto temporário para alcançar uma transformação definitiva? A resposta está dentro de você.** Você é mais forte do que imagina, mais capaz do que acredita e mais resistente do que já provou. Dê o primeiro passo, confie no processo e descubra o que realmente é feito.



7.2 MENTALIDADE X ESTOICISMO

Diferente de muitas filosofias, especialmente as gregas antigas, o **Estoicismo** não se limita à teoria, ele é feito para ser vivido. É na aplicação diária que seus verdadeiros benefícios se revelam. Ele enfatiza o poder da ação e nos ensina a não negligenciar as tarefas, por menores que sejam. O Estoicismo nos diz que, se algo está ao nosso alcance - como treinar, manter uma alimentação saudável e tratar bem as pessoas ao nosso redor, devemos focar nisso e agir. São essas atitudes que podemos controlar e transformar, ou seja, o que não está sob nosso controle, simplesmente deixamos de lado. Na prática, não é apenas uma teoria, mas uma ferramenta que fortalece nossa mente e nos permite colher os frutos de nossas ações conscientes.

A ideia central é que devemos nos concentrar naquilo que podemos controlar: nossas próprias ações e pensamentos. **Os estóicos acreditam que a sabedoria está em aceitar o que não podemos mudar e em viver de acordo com nossos valores.** Para eles, é importante ter clareza e conhecimento, e evitar se deixar levar por emoções extremas, como paixões e desejos intensos. A filosofia estóica nos convida a cultivar a calma interior, a resiliência e a viver com virtude, buscando uma vida plena e significativa. A filosofia surgiu na Grécia Antiga por volta de 300 a.C, floresceu durante o período helenístico e ganhou grande influência no Império Romano.

Em um mundo onde somos bombardeados por distrações, estímulos constantes e expectativas irreais, aplicar os princí-



pios estoicos no dia a dia pode trazer clareza mental, equilíbrio emocional e uma postura mais proativa diante da vida. Para eles, a verdadeira realização vinha da conexão com a natureza e do uso da razão para guiar nossas escolhas. Em vez de agir impulsivamente ou se deixar levar por desejos passageiros, eles acreditavam que o ser humano deveria buscar a virtude, vivendo de acordo com princípios racionais. Isso significa que, por mais que algo pareça injusto ou difícil, a escolha de como lidar com isso é sempre nossa. Aceitar essa responsabilidade nos dá poder. Aqui estão três princípios éticos fundamentais e como aplicá-los na rotina:



CONTROLE SUAS EMOÇÕES:

Antes de reagir impulsivamente, respire fundo e pergunte-se: *“Isso está sob meu controle?”*. Se não estiver, não vale a pena desperdiçar energia com frustrações. Em vez de se prender ao que não pode mudar, direcione seu foco para aquilo que pode ser resolvido. Manter a calma diante dos desafios permite tomar decisões mais racionais e evitar arrependimentos: tudo tem solução.



ACEITE O QUE NÃO PODE MUDAR:

Nem tudo está ao nosso alcance, e resistir a essa realidade só gera sofrimento desnecessário. Aceitar as dificuldades com serenidade não significa ser passivo, mas sim entender que algumas circunstâncias fogem do nosso controle. Quando paramos de lutar contra o inevitável, ganhamos mais força e clareza para lidar com o que realmente podemos transformar.



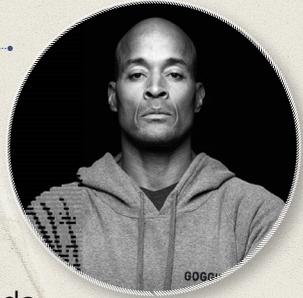


VIVA ALINHADO COM SEUS VALORES:

Ter clareza sobre seus princípios é essencial para uma vida com propósito. Quando agimos de acordo com o que acreditamos, sentimos mais segurança e paz interior, independentemente das opiniões externas. Não vale a pena negociar sua integridade por aprovação ou conveniência. Ser fiel a si mesmo é a base para construir relações genuínas e um caminho de satisfação pessoal.

7.3 FOCO NA DISCIPLINA E FORÇA MENTAL

David Goggins é a prova viva de que os limites são mentais. Conhecido como o homem mais resistente do mundo, ele não só superou desafios físicos extremos, mas também forjou uma mentalidade inabalável. Foi o único membro das Forças Armadas dos EUA a concluir os treinamentos de elite dos SEALs, dos Rangers e da Força Aérea. Começou como uma pessoa sedentária, que constantemente lutava contra seus próprios limites, mas, ao invés de se render às dificuldades, ele escolheu transformar sua mente.



Em uma de suas ultramaratonas, completou 160 km em 19 horas, mesmo enfrentando dor extrema e falência renal. Isso não foi apenas uma prova de resistência física, mas a demons-



tração de que, quando a mente se torna forte, o corpo segue. O exemplo de Goggins nos ensina que o maior obstáculo não está no que o mundo nos impõe, mas no que nossa mente nos diz. A mente é onde a luta acontece, onde a verdadeira transformação começa. A dor é inevitável, mas a escolha de como reagir a ela está em nossas mãos. Goggins não foge da dor, ele a usa como combustível para seguir em frente, como uma oportunidade para testar e expandir seus limites. **E você tem essa mesma capacidade!** A disciplina que ele cultivou não é algo distante ou impossível. Está ao seu alcance, todos os dias, nas pequenas escolhas, nos pequenos passos. Não é sobre ser perfeito, mas sobre continuar, mesmo quando as coisas ficam difíceis. Se você quer construir uma mentalidade forte, é preciso começar agora. Não espere o momento ideal, comece com o que você tem e dê o primeiro passo.

Logo no início de sua autobiografia *Can't Hurt Me*, Goggins deixa claro: “A motivação é uma porcaria”. Para ele, depender da motivação é um erro, porque ela vem e vai. Já o propósito, esse sim, é inabalável. Diferente de um impulso momentâneo, o propósito é o que mantém você firme quando tudo fica difícil. Goggins se considera o homem mais resistente do mundo - e ele tem motivos para isso. **Sua filosofia é simples: antes de conquistar algo, você precisa se ver realizando. A mente precisa aceitar o desafio antes que o corpo possa superá-lo. Sempre que enfrenta uma situação extrema, ele se faz uma pergunta: “E se?”** Quando soube que apenas 35 afro-americanos haviam se tornado SEALs nos últimos 70 anos, ele se perguntou: “E se eu fosse o 36º?” Essa mentalidade o impulsionou além dos próprios limites.



A verdadeira transformação vem quando decidimos não ser mais reféns dos nossos medos e limitações. Com a mentalidade certa, você pode conquistar o que parece impossível. A jornada de superação começa na sua mente, escolha desafiar seus próprios limites.

É fundamental lembrar que a jornada de cada indivíduo é única, e que o sucesso não pode ser medido apenas por conquistas extremas. O mais importante é encontrar um caminho que nos permita crescer e evoluir, sem comprometer nossa saúde e bem-estar.

O crescimento acontece justamente onde estamos mais desconfortáveis. Aquela tarefa que você evita, o treino que você adia, ou o desafio que parece impossível - é aí que está o seu verdadeiro potencial. O segredo não está em fazer o que é fácil, mas sim em se forçar a sair da zona de conforto todos os dias. Se o seu recorde são 100 flexões, faça 110. Se você correu 1 km na semana, corra 10% a mais na próxima semana. Quando você se recusa a viver dentro de uma caixa, você abre as portas para infinitas possibilidades. A vida não vai te dar o que você quer com facilidade, mas ela vai te recompensar pelo esforço. Então, se você não quer correr, corra mesmo assim. Se não quer treinar, treine mesmo assim. Se não quiser fazer a cama, faça a cama mesmo assim. Porque a verdadeira trans-



formação vem do desconforto. Não é sobre ser divertido, é sobre crescer e, no incômodo, que sua melhor versão começa a surgir.

7.4 O PODER DE SER GRATO

Em um mundo onde somos constantemente bombardeados por metas, prazos e expectativas, é fácil cair na armadilha de sempre desejar mais. Queremos um corpo melhor, um trabalho mais gratificante, mais dinheiro, mais viagens. Embora buscar crescimento seja algo positivo, muitas vezes esquecemos de valorizar o que já conquistamos. E é aí que entra a gratidão - um dos hábitos mais poderosos para uma mentalidade equilibrada, um lifestyle saudável e uma rotina mais leve e produtiva. Ser grato não significa se acomodar ou parar de querer evoluir. Pelo contrário, é um estado mental que nos permite enxergar o lado positivo da vida, mesmo em meio aos desafios. É um exercício diário de reconhecer o que já temos, em vez de focar apenas no que falta. E o mais interessante? A ciência já comprovou que a gratidão pode melhorar a saúde mental, reduzir o estresse e aumentar nossa resiliência.

Ter uma mentalidade grata impacta diretamente na forma como lidamos com nossa rotina, nossos hábitos e nosso bem-estar. Pessoas



gratas são mais propensas a cuidar do próprio corpo, manter relações saudáveis e encarar os desafios com mais serenidade. Isso acontece porque, quando treinamos nosso cérebro para valorizar as pequenas coisas, criamos um ciclo positivo de satisfação e motivação.

Todos nós, em algum momento, já sentimos o peso da ingratidão. Você se dedica, dá o seu melhor, contribui para uma empresa, um projeto ou até mesmo um relacionamento e, no fim, nem um simples “obrigado” recebe em troca. A sensação de ser diminuído ou desprestigiado pode ser frustrante e dolorosa. Mas a verdade é que a vida tem um jeito único de equilibrar as coisas. O tempo é o maior professor. No final, não se trata do reconhecimento que você recebe, mas do impacto que você causa. A grandeza não está na resposta dos outros, mas na sua capacidade de continuar ajudando, de ser útil, de transformar algo para melhor.

Se doar sem esperar nada em troca é uma virtude rara.

E, por mais que a ingratidão doa, ela nunca deve ser um motivo para você deixar de fazer o bem. Porque aquilo que você constrói com propósito e generosidade sempre encontra um caminho para voltar até você, de formas que nem sempre podemos prever.



A ROTINA DOS LAMÛS
• 2025



7.5 COMO PRATICAR A GRATIDÃO NO DIA A DIA?

- **COMECE O DIA COM LEVEZA:**

Ao despertar, antes de se envolver com as demandas e responsabilidades do dia, reserve um momento de quietude. Feche os olhos, respire fundo e convide a gratidão para o seu coração. Pense ou escreva em três coisas pelas quais você se sente grato. Podem ser aspectos simples, como a luz do sol que ilumina seu quarto, o conforto da sua cama ou a perspectiva de um novo dia. Essa prática matinal tem o poder de definir um tom positivo, influenciando suas ações e pensamentos ao longo do dia. Ao iniciar com gratidão, você cultiva uma mentalidade otimista, capaz de transformar desafios em oportunidades e de apreciar as pequenas alegrias da vida.

- **REGISTRE MOMENTOS POSITIVOS:**

Ao final do dia, reserve alguns minutos para revisitar os momentos que o marcaram. Pegue um caderno ou utilize um aplicativo de notas e registre três experiências pelas quais você se sentiu grato. Podem ser desde um elogio inesperado até um momento de conexão com amigos ou familiares. Ao longo do tempo, esse diário se tornará um tesouro de memórias positivas, um lembrete constante das bênçãos que permeiam sua vida. Além disso, essa prática noturna o ajudará a adormecer com pensamentos positivos, promovendo um sono tranquilo e reparador.

- **VALORIZE AS PESSOAS AO SEU REDOR:**

A gratidão não deve ser um sentimento silencioso. Expresse seu apreço às pessoas que fazem a diferença em sua vida. Um



simples “obrigado” dito com sinceridade, um elogio que reconheça suas qualidades ou um bilhete carinhoso podem fortalecer laços e trazer alegria tanto para quem recebe quanto para quem expressa. Valorize os pequenos gestos de gentileza, reconheça o impacto positivo que as pessoas têm em sua vida e cultive relacionamentos baseados na reciprocidade e no respeito. No final, a gratidão nos ensina que a verdadeira riqueza não está apenas no que possuímos, mas nas relações que cultivamos e no impacto positivo que deixamos no mundo ao nosso redor.

- **GRATIDÃO EM PEQUENOS MOMENTOS:**

A gratidão não se limita a grandes eventos ou conquistas. Ela se manifesta nos pequenos detalhes do dia a dia. Ao caminhar pela rua, observe a beleza das flores que desabrocham. Ao saborear uma refeição, aprecie os sabores e aromas dos alimentos. Ao conversar com um amigo, esteja presente e atento às suas palavras. Cultive a atenção plena, aprenda a valorizar os detalhes que muitas vezes passam despercebidos e encontre alegria nos momentos simples da vida.

- **APRENDA COM OS DESAFIOS:**

A gratidão não se restringe aos momentos de alegria e felicidade. Ela também se manifesta nos desafios e dificuldades que enfrentamos. Agradeça pelas lições aprendidas, pelas habilidades desenvolvidas e pela força interior que você descobriu ao superar obstáculos. Os desafios fazem parte da jornada da vida e podem ser oportunidades de crescimento pessoal e transformação. Ao cultivar a gratidão em meio às adversidades, você fortalece sua resiliência e desenvolve uma mentalidade positiva.



- **FERRAMENTAS PARA A GRATIDÃO:**

Adote o diário da gratidão na sua rotina, como citamos acima: anote diariamente coisas pelas quais é grato. Pode ser algo grande, como uma conquista profissional, ou pequeno, como um café quente pela manhã. O importante é treinar o cérebro a reconhecer o lado positivo da vida. A tecnologia também pode ser uma aliada poderosa na prática da gratidão: utilize aplicativos que facilitam o registro de momentos positivos e oferecem lembretes diários para cultivar esse sentimento. Siga perfis inspiradores nas redes sociais, que compartilham mensagens e reflexões sobre gratidão ou explore podcasts e vídeos que abordam o tema, aprofundando seus conhecimentos e encontrando novas formas de praticar a gratidão.

7.6 O ÁLCOOL E O DESCONTROLE EMOCIONAL

A relação entre mentalidade e álcool é um tema complexo e de grande relevância para quem busca uma vida equilibrada e com propósito. Sabemos que beber é algo socialmente aceito e faz parte de muitos momentos de celebração, mas você já parou para pensar no impacto que isso tem na sua mente e no seu comportamento? Tudo bem brindar de vez em quando, mas o excesso pode mexer com seu humor, atrapalhar seu sono e até aumentar a ansiedade. Além disso, quando o consumo vira um hábito, pode ser mais difícil perceber os limites entre o prazer e o exagero. Por isso, vale a pena se perguntar: “Eu realmente quero beber agora ou estou só indo no emba-lo?”. Ter uma relação mais consciente com o álcool é sobre fa-



zer escolhas que façam sentido para você, sem pressão externa, e aproveitar cada momento com mais presença e clareza. Afinal, a melhor companhia em qualquer ocasião sempre será você mesmo, independente do que está no seu copo.

O álcool e o autocontrole têm uma relação estreita e, quando consumido em excesso, pode ser um grande inimigo do equilíbrio emocional e das boas decisões. Muitas vezes, após algumas doses, a tendência é que nossa capacidade de resistir a impulsos e tentações diminua, tornando mais difícil tomar decisões conscientes. Isso pode levar a comportamentos impulsivos que vão desde comer sem limites até tomar atitudes das quais nos arrependemos depois. Além disso, o consumo frequente de álcool pode levar à dependência, tornando cada vez mais difícil controlar a quantidade ingerida e aumentando os riscos para a saúde física e mental.

O que acontece no corpo após ingerir álcool?

Segundo o Hospital Albert Einstein, o álcool é uma substância produzida pela fermentação de açúcares por leveduras, presente em bebidas como cerveja, vinho e destilados. Seu efeito no organismo começa minutos após a ingestão, sendo rapidamente absorvido pelo estômago e pelo intestino delgado, chegando à corrente sanguínea e ao cérebro. Inicialmente, o álcool pode trazer uma sensação de euforia e desinibição, tornando as interações sociais mais fluidas. No entanto, ele é um depressor do sistema nervoso central e, à medida que sua con-



centração no organismo aumenta, os efeitos passam da euforia para a sonolência, comprometendo os reflexos, o equilíbrio e a tomada de decisões.

Além dos efeitos imediatos, o corpo trabalha para metabolizar o álcool assim que ele é ingerido.

No fígado, ele é convertido em acetaldeído,

uma substância tóxica que precisa ser eliminada rapidamente. Se o consumo

for excessivo, o fígado pode não conseguir processá-lo a tempo, levando ao acúmulo da toxina no organismo e causando a famosa ressaca. Dores de cabeça, boca seca, enjoo e cansaço são apenas alguns dos sintomas desagradáveis. A boa notícia? Hidratação e uma alimentação equilibrada ajudam a reduzir esses efeitos e a recuperar o bem-estar mais rapidamente.



Malefícios do álcool

O álcool, uma substância amplamente consumida, exerce uma influência complexa no corpo humano, com impactos significativos na saúde física e mental. O consumo excessivo e regular compromete diversos sistemas do organismo, aumentando o risco de doenças crônicas e diminuindo a qualidade de vida. Dados da Organização Mundial da Saúde (OMS) apontam que,



em 2019, o álcool contribuiu para 2,6 milhões de mortes em todo o mundo.

Falando sobre questões físicas, o consumo excessivo de álcool pode ter efeitos devastadores no organismo, afetando diversos sistemas do corpo. O fígado, responsável por metabolizar a substância, é um dos mais prejudicados, podendo desenvolver doenças como hepatite alcoólica e cirrose. O coração também sofre as consequências, com o aumento do risco de pressão alta, arritmias e outras doenças cardiovasculares. No sistema digestivo, o álcool irrita o revestimento do estômago e do intestino, podendo causar gastrite e úlceras. Além disso, seu consumo está associado a um maior risco de câncer em diversas partes do corpo, incluindo boca, garganta, esôfago, fígado, mama e intestino. O impacto no sistema nervoso também é significativo, podendo levar a problemas de memória, coordenação e equilíbrio. Outra consequência comum é o inchaço, resultado da retenção de líquidos e da inflamação gerada pelo álcool.

O consumo de álcool está ligado a mais de 200 doenças e lesões. Como citados acima, o uso excessivo pode levar à dependência, causar transtornos psicológicos e aumentar o risco de doenças graves, como problemas no fígado, certos tipos de câncer e complicações cardíacas. Além disso, o álcool está frequentemente envolvido em acidentes de trânsito e episódios de violência, tornando-se um fator de risco para a saúde e a segurança.

No âmbito da saúde mental, o álcool tem um impacto signifi-



cativo, podendo agravar sintomas de ansiedade e depressão. Embora pareça aliviar o estresse momentaneamente, seu consumo frequente altera neurotransmissores, resultando em oscilações de humor, irritabilidade e maior vulnerabilidade a transtornos mentais. Além disso, prejudica o sono, comprometendo a qualidade do descanso e a regeneração cerebral, o que afeta diretamente a concentração, a memória e a tomada de decisões. O uso crônico pode levar à dependência, tornando difícil controlar a ingestão e intensificando os danos à saúde mental e emocional.

Quando colocamos um objetivo claro para a nossa vida e conseguimos alcançá-lo, é impressionante como isso gera um efeito poderoso no nosso cérebro - uma espécie de “reprogramação” que nos faz pensar: consegui um mês, por que não continuar? Foi assim que, ao invés de parar, fui estendendo: cinco meses, sete, oito... até completar um ano sem álcool. Nessa jornada, descobri a força que existe dentro de mim, meu poder pessoal. Meu sono melhorou, minha pele também, e acima de tudo, ganhei mais clareza, energia e bem-estar.



O fato é: sim, é totalmente possível viver momentos incríveis sem álcool - e mais do que isso: é libertador perceber que você não precisa de nenhuma substância para se divertir, relaxar ou se sentir bem. Não caia na armadilha de adiar o que pode te fazer bem agora. Não espere passar o feriado, não espere a segunda-feira, nem o “momento certo”. Comece hoje mesmo uma mudança que vai impactar positivamente sua saúde, seu bem-estar e sua clareza mental. Pequenas decisões diárias constroem grandes transformações, e escolher ficar sem álcool pode ser uma delas.

Ou seja...

A verdadeira transformação começa dentro de você, na sua mente. É ela quem decide se você vai continuar no mesmo lugar ou se vai dar o primeiro passo em direção ao que deseja. Se você vai se deixar levar pelos desafios ou se vai usá-los como combustível para crescer. Sem uma mentalidade forte, nenhum hábito se mantém, nenhuma meta se concretiza, e nenhuma mudança se sustenta. Sua mente é sua maior aliada ou sua maior prisão. E é nela que tudo começa, é nela que você constrói a vida que sempre quis. Se você escolher cultivar pensamentos que te impulsionam, fortalecer sua disciplina e se dedicar ao crescimento, você vai perceber que, quando a mente muda, o mundo ao seu redor também muda. **E o melhor: você tem o poder de fazer isso acontecer.**



As coisas que antes pareciam difíceis viram rotina. Você para de depender da motivação que vai e vem, e passa a contar com a sua própria força. Disciplina vira liberdade, porque você conquista resultados de verdade - no corpo, no trabalho, nos relacionamentos. Ter uma mente forte é saber que não importa o que aconteça, você vai dar conta. Vai cair, vai levantar, vai seguir em frente. É assim que você muda de vida: um dia após o outro, fazendo o que precisa ser feito, com foco e coragem. Isso é uma mentalidade forte na prática, e é isso que transforma tudo.



O sucesso não tem a ver com o lugar de onde você veio, e sim com a confiança que você tem e o esforço que você está disponível a investir.

Michelle Obama

Então, pare um momento e reflita: que tipo de mentalidade você tem cultivado? Está se rendendo ao conforto, à segurança da zona de conforto, ou está buscando constantemente a evolução, se desafiando, saindo da sua zona de familiaridade? Você espera o momento perfeito, ou cria a oportunidade agora, age com determinação, mesmo no caos e incerteza? Sua vida é um reflexo da mentalidade que você escolhe alimentar todos os dias. E por isso, escolha uma mentalidade forte, resiliente, determinada, e prepare-se para viver uma jornada extraordinária, cheia de conquistas e felicidade. **A transformação está ao seu alcance, basta dar o primeiro passo com a mente certa.**



Concluindo...

Se tem uma coisa que aprendi com o tempo, é que não existe mágica. Existe rotina. Existe decisão. Existe presença. A **Rotina dos Lanús** nasceu disso — da minha busca pessoal por clareza, força e sentido.

Eu sei como é se sentir travado, cansado, distraído, preso num ciclo que não leva a lugar nenhum. Já estive ali. E é justamente por isso que escrevi esse eBook. Porque descobri que pequenas escolhas feitas com intenção mudam tudo. E eu precisava compartilhar isso.

Não é sobre ser radical. É sobre ser verdadeiro. Sobre se encarar no espelho e decidir que você merece uma vida com mais energia, menos ansiedade, mais consciência, menos vício. Uma vida onde você sente orgulho de quem está se tornando.

Essa rotina não é uma regra. É uma proposta. Um caminho que me transformou — e que pode transformar você também. Não se trata de perfeição, mas de presença. Não se trata de quantidade, mas de constância.

Se você chegou até aqui, eu te convido: **experimenta**. Testa no seu tempo. Ajusta à sua realidade. Mas começa. Dá esse primeiro passo. Porque ninguém vai viver por você. Ninguém vai treinar por você. Ninguém vai te salvar.

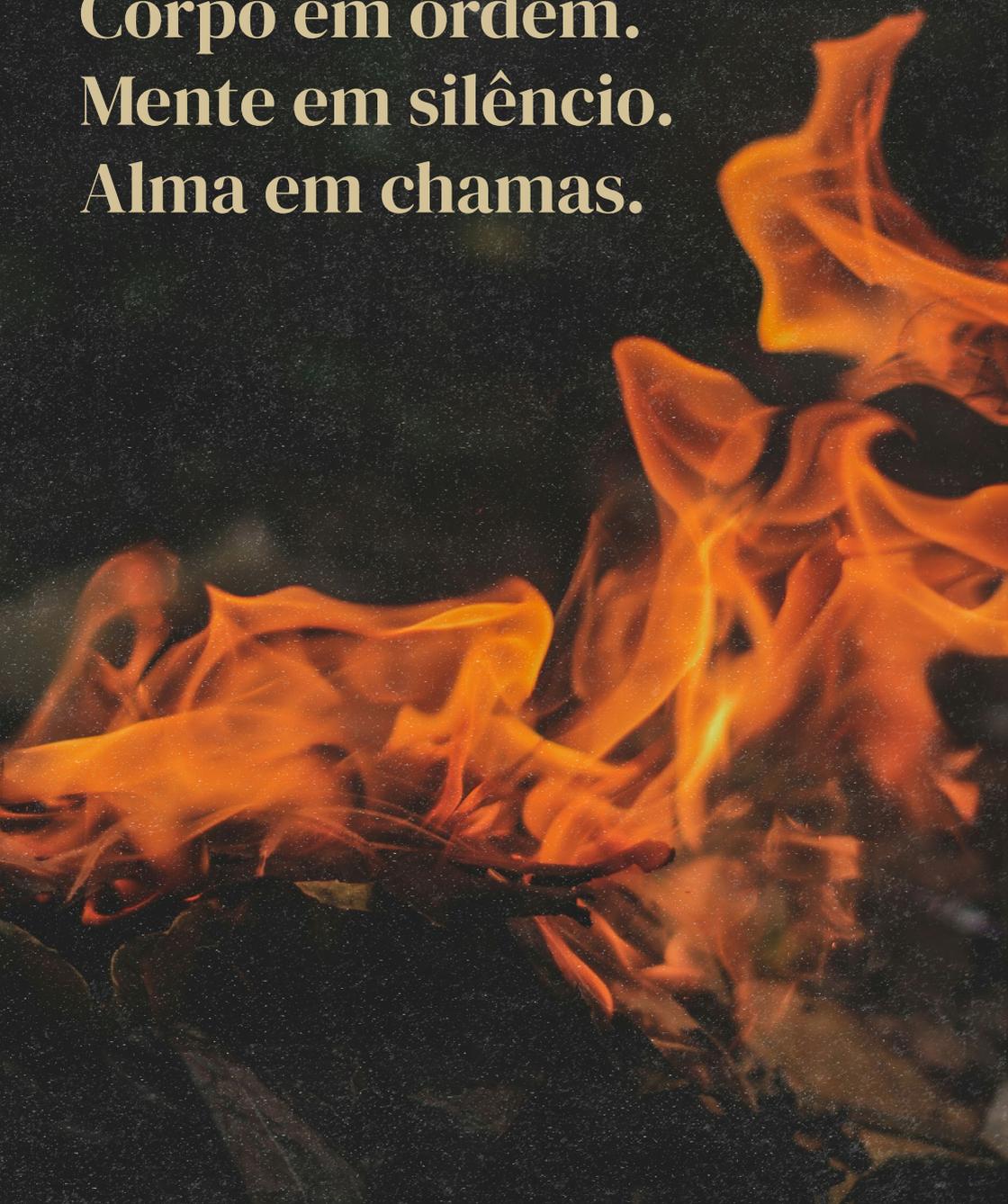
Só você pode fazer isso.
E eu acredito que você pode.

Com coragem, constância e presença,
LUCAS MALVACINI



MANTRA:

**Corpo em ordem.
Mente em silêncio.
Alma em chamas.**





A ROTINA DOS LANÚS

por LUCAS MALVACINI

2025