

Dicas para uma vida mais longa

1. Beba café. "É uma das maiores fontes de antioxidantes da dieta americana".
2. Prefira a fruta ao suco. "O índice glicêmico do suco ou néctar de frutas e vegetais pode ser tão alto quanto o da Coca-Cola.
3. Ignore os shakes de proteína.
4. Faça longas caminhadas.
5. Vinho tinto é bom. "Para acompanhar uma refeição mediterrânea, um copo de vinho tinto é melhor do que um copo de água".
6. Exercícios de alto impacto podem fazer bem, mas também podem fazer mal. "Não agrida suas articulações com maratonas e levantamento de peso sem fim. Você nunca vai me ver fazendo Cross Fit. "Em vez disso, prefira atividades como ciclismo, yoga e, sim, caminhadas".
7. Cozinhe refeições vegetarianas, principalmente as ricas em frutas, legumes, feijões, nozes, pão 100% integral, aveia e abacates.
8. Segure o consumo de manteiga. Prefira o azeite. "Minha opinião é que as gorduras como manteiga, banha e a de outros animais são um pouco como radiação: pequenas quantidades não irão machucá-lo, mas não sabemos o nível de segurança a longo prazo".
9. Comer carne e peixe apenas moderadamente.
10. Tente ficar longe de leite de vaca. Use leite de soja.
11. Não há necessidade de evitar carboidratos se você consumir massas como pão de Sourdough*, por exemplo. Ele diminuirá a carga glicêmica da refeição. Mas ele tem que ser realmente fermentado ao natural".
12. Coma em boa companhia. Não se trata apenas daquilo que você come, mas como você come e o quanto você e seus amigos desfrutam de uma refeição juntos: "O segredo é a combinação certa de amigos".

* A mesma massa do pão Italiano, que leva fermento fabricado ao natural, com diversas fermentações até formar uma "isca" que confere um sabor ligeiramente ácido e úmido à massa. E por isso ele dura até 6 dias sem ficar passado, com gosto de velho.