

Jornada

**cérebro e
longevidade**



EVENTO INÉDITO

A CIÊNCIA PARA VIVER MAIS E MELHOR

Uma imersão na ciência da longevidade para
você viver com o máximo de saúde, energia
e vitalidade, independentemente da sua
idade atual – e sem sacrifícios.



NEUROVOX



COM QUEM VOCÊ VAI APRENDER

PROFESSOR **PEDRO CALABREZ**

Pedro Calabrez é fundador e diretor-executivo da NeuroVox, empresa pioneira em serviços de Inteligência Comportamental, que já prestou serviços para centenas de empresas nacionais e multinacionais.

Hoje, a NeuroVox oferece cursos e formações ao público geral, e já acumula mais de 48 mil alunos desde 2020.

Neurocientista e professor, criou os primeiros cursos de Neurociências Aplicadas aos Negócios do Brasil. Autor best-seller, possui 18 anos de experiência como professor universitário, em nível de Graduação e Pós-Graduação, em alguns dos mais respeitados centros universitários do Brasil (FIA-USP, ESPM, IeD, Belas Artes).

Doutor em Ciências (Ph.D) pelo Laboratório de Neurociências Clínicas (LiNC) da UNIFESP, seu trabalho transforma a vida de milhares de líderes e colaboradores nas empresas atendidas pela NeuroVox, e de milhões de pessoas mundo afora nas diversas redes sociais – e principalmente no canal NeuroVox no YouTube.



EDITORIAL

Dezoito anos atrás, quando iniciava sua carreira como professor universitário, as salas de aula do Prof. Pedro Calabrez eram ocupadas por no máximo 50 alunos. Hoje, são milhões de pessoas que acompanham seu trabalho, em todos os continentes do planeta.

A energia e o entusiasmo, no entanto, continuam os mesmos da sala de aula. O conhecimento é baseado na ciência mais séria e atual – mas transmitido com leveza, em uma linguagem simples e intimista, que qualquer um consegue compreender.

Em 2024, a NeuroVox decidiu criar a **Jornada Cérebro e Longevidade**. Um evento inédito e pioneiro, que entregará nas suas mãos um passo a passo, guiado pela ciência, para você viver uma vida mais do que longa: uma vida com muita saúde, energia e vitalidade. Uma vida verdadeiramente plena.

É um prazer ter você conosco nesta 1ª edição da **Jornada Cérebro e Longevidade**. Juntos, criaremos um movimento para revolucionar o significado de uma vida plena e saudável.



1

BOAS-VINDAS

Prepare-se para **viver os melhores anos da sua vida – não importa sua idade atual.**

Ao longo da Jornada Cérebro e Longevidade, você terá acesso às descobertas científicas mais atuais da ciência da longevidade.

Todo esse conhecimento será transmitido de forma prática. Você receberá, em suas mãos, ferramentas validadas pela ciência para começar a viver com muita saúde, energia e vitalidade.

Não importa se você tem 30, 50 ou 80 anos de idade. Este evento é para todos que desejam assumir o comando da própria saúde.

O QUE FAZER COM ESSE CONHECIMENTO?

Aqui você receberá um mapa prático para blindar sua saúde dos perigos da idade e construir os melhores anos da sua vida.

Você saberá exatamente o que fazer para ter:

- Um cérebro sempre **lúcido e afiado.**
- Um corpo sempre **forte e cheio de disposição.**

Prepare-se: se você participar ativamente das aulas e aproveitar todos os demais conteúdos da Jornada Cérebro e Longevidade, **sua vida nunca mais será a mesma.**

DICA EXTRA:

Se estiver ao seu alcance, imprima esta apostila e tenha ela em mãos no dia do evento para preencher os exercícios e lacunas. Ou utilize uma ferramenta online para preencher esta apostila.



3

O QUE VOCÊ IRÁ DESCOBRIR AQUI?

AS GRANDES MENTIRAS SOBRE SAÚDE E LONGEVIDADE

O que não falta é influenciador dizendo o que você deve fazer com a sua saúde. O problema é que grande parte das vezes, os “conselhos” de redes sociais não possuem qualquer embasamento científico. Muito pelo contrário: vários desses conselhos prejudicam, muito mais do que ajudam. Na Jornada, você conhecerá as maiores mentiras sobre saúde e longevidade que têm sido espalhadas por aí.

COMO COMBATER OS INIMIGOS QUE DESTROEM SILENCIOSAMENTE A SAÚDE E A VITALIDADE

No mundo de hoje, nunca foi tão fácil levar uma vida doentia, que destrói sua saúde. Por todos os lados, nós somos estimulados a fazer as piores escolhas, mesmo sem perceber. O problema é que os maiores inimigos da saúde são silenciosos e invisíveis. Eles corroem a vitalidade aos poucos, e quando finalmente surgem os sinais, grande parte do dano já foi causada. Na Jornada, você saberá identificar e combater esses inimigos com os protocolos científicos mais atuais, antes que eles mostrem as garras – e também a combatê-los com eficiência, caso eles já estejam à espreita na sua vida..

COMO MANTER SEU CÉREBRO JOVEM E SAUDÁVEL

O cérebro é o órgão mais importante do corpo. Na Jornada, você receberá ferramentas para manter seu cérebro sempre jovem, lúcido e funcionando em plena potência, prevenindo e combatendo depressão, ansiedade, TDAH, Alzheimer e outros distúrbios que podem afetar o cérebro ao longo da vida.

NÃO BASTA ESTAR LIVRE DE DOENÇAS

Estar livre de doenças é, sim, importante para uma vida longa e saudável. Mas não basta. Na Jornada, muito mais do que o combate às doenças, você vai receber ferramentas e protocolos para viver em plena potência – e não somente sobreviver a possíveis enfermidades. Ao final da Jornada, você saberá exatamente o que fazer para construir e manter um cérebro sempre lúcido e afiado, e um corpo sempre forte e cheio de disposição.

TUDO ISSO COM MUITO CONHECIMENTO CIENTÍFICO

Todos os conteúdos da Jornada Cérebro e Longevidade são baseados nos estudos científicos mais atuais dentro das neurociências e das ciências da saúde. Ao final da Jornada, será enviado um material com referências e recomendações de leitura (somente para aqueles que permanecerem no grupo de WhatsApp do evento).

4

COMO TUDO VAI FUNCIONAR POR AQUI

4 Aulas

Ao vivo, com conteúdos inéditos e profundos, e duração média de **90 minutos** cada.

Material de Apoio

Apostila de acompanhamento para facilitar o aprendizado.

Materiais Complementares

Alguns materiais serão enviados ao e-mail cadastrado, outros ao grupo de WhatsApp do evento.

Esteja atento aos dois!



 **AULAS AO VIVO**

Programe-se para assistir às aulas e não perder nenhum conteúdo!

 **ATIVE AQUI O LEMBRETE DA AULA**



ACOMPANHE NOSSA AGENDA DE CONTEÚDO

AULA 01

OS 7 INIMIGOS QUE DESTROEM SUA SAÚDE E ENCURTAM SUA VIDA

TERÇA-FEIRA | 08 OUT 20H

ATIVE O LEMBRETE DA AULA

Os maiores inimigos de uma vida longa e saudável são consequências das nossas próprias escolhas. O problema é que quase ninguém sabe **de verdade** quais são esses inimigos – muito menos como combatê-los.

O pior de tudo é que quanto mais tarde você combater esses inimigos, mais difícil será vencê-los. Mas não se preocupe, pois existe esperança.

Nesta aula, você irá aprender exatamente quais são esses inimigos, e as amargas consequências de permiti-los em sua vida.

Para isso, você compreenderá os princípios fundamentais da saúde e da longevidade, segundo a ciência, para que você seja capaz de combatê-los de forma eficiente.

AULA 02

COMO SUPERAR OS BLOQUEIOS QUE ESTÃO TE SABOTANDO (E VOCÊ NÃO SABE)

QUARTA-FEIRA | 09 OUT 20H

ATIVE O LEMBRETE DA AULA

É fato: existe muita informação sobre saúde sendo divulgada na internet e na mídia – e algumas dessas informações são valiosas, é claro.

Apesar disso, grande parte dessas informações é simplesmente enganadora.

Algumas delas usam meias-verdades para vender soluções mágicas (e mentirosas), enquanto outras podem prejudicar muito sua saúde e longevidade.

Nesta aula, você irá aprender a identificar as mentiras e mitos mais comuns quando o assunto é saúde e longevidade, entendendo como separar o joio do trigo na prática.



AS 10 CHAVES PARA ENVELHECER SEM ADOECER

📅 QUINTA-FEIRA | 10 OUT ⌚ 20H

🔔 ATIVE O LEMBRETE DA AULA



Chegou a hora de colocar a mão na massa, em uma aula muito prática e objetiva.

Você irá aprender a ciência prática para blindar sua saúde dos perigos da idade e construir os melhores anos da sua vida – e não importa quantos anos você tem hoje.

São 10 chaves fundamentais para que você tenha uma vida longa e plenamente saudável.

Se você estiver negligenciando alguma(s) dessas chaves, com certeza você está correndo riscos desnecessários e perigosos.



O GRANDE SEGREDO PARA VIVER MAIS E MELHOR

📅 DOMINGO | 13 OUT ⌚ 10H

🔔 ATIVE O LEMBRETE DA AULA



Deixaremos o melhor para o final.

Qual é o grande segredo?

Afinal, o que separa as pessoas que vivem cheias de energia, vitalidade e saúde... das pessoas que estão sempre doentes, debilitadas, sem disposição?

Por que algumas pessoas chegam ao fim da vida cheias de vigor, enquanto outras perdem a lucidez e a liberdade?

O que nos diz a ciência sobre tudo isso?

É isso que você aprenderá na última aula da Jornada Cérebro e Longevidade.

A Aula 4 é a mais importante, e ocorrerá no período da manhã! Programe-se para não perder.



ATENÇÃO

AS 3 PRIMEIRAS AULAS

SAIRÃO DO AR

DOMINGO, DIA 13/OUT, ÀS 9H00

COMO USAR BEM ESSA APOSTILA

1. Assista às aulas com atenção, usando fone de ouvido;
2. Acompanhe bem cada conteúdo e material disponibilizado durante as aulas;
3. Preencha os espaços em branco ;
4. Responda às questões de múltipla escolha;
5. Anote o máximo de informações com detalhes;
6. Inspire-se nos casos de sucesso apresentados;
7. Faça os exercícios propostos nesta apostila.

DICA:

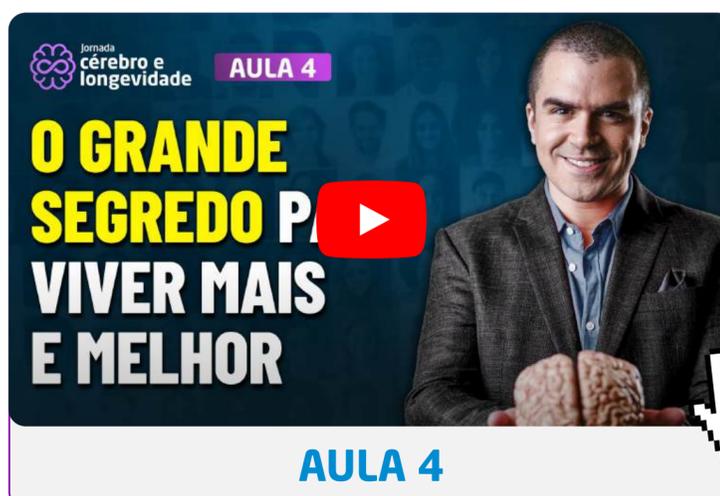
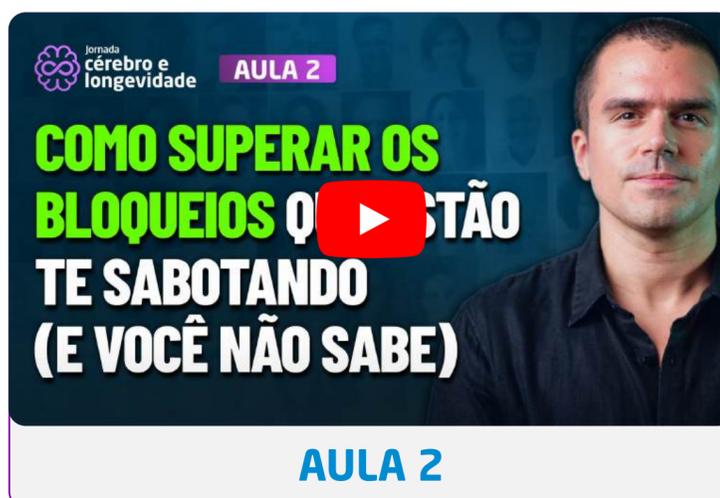
Encontre as informações corretas em cada uma das aulas e preencha a sua apostila para fixar o conteúdo e aproveitar ao máximo esta imersão online e gratuita.

COMO NÃO PERDER NENHUMA AULA AO VIVO:

Clique nas imagens abaixo. Cada imagem levará você à sala da respectiva aula no YouTube. Quando chegar lá, procure pela opção:

"ATIVAR NOTIFICAÇÕES" | "RECEBER NOTIFICAÇÕES" | OU "ATIVAR LEMBRETE"

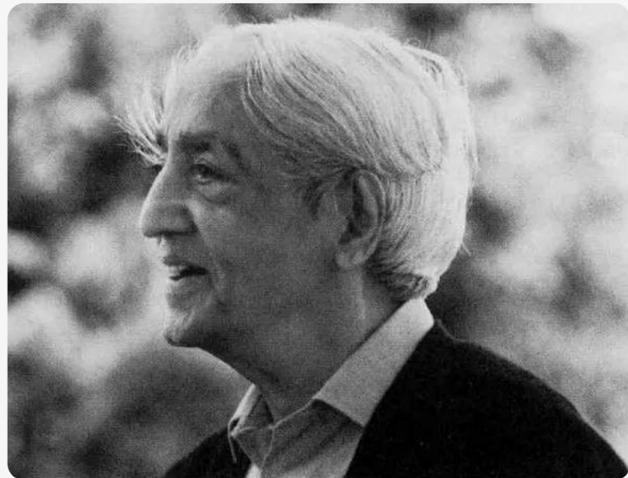
ATENÇÃO: dependendo de cada dispositivo a mensagem para ativar a notificação / lembrete será variada. Ao ativar essa opção, você receberá uma mensagem assim que a aula começar.



CARTA ABERTA A UM MUNDO DOENTE

“Não é sinal de saúde estar adaptado a uma sociedade profundamente doente.”

Jiddu Krishnamurti | Filósofo



Se você me conhece, sabe que sou um otimista em relação às capacidades humanas. Afinal de contas, o cérebro humano é simplesmente incrível.

O cérebro é a máquina que foi capaz de criar todas as maravilhas tecnológicas que aumentaram significativamente o tempo de vida que cada um de nós pode ter neste planeta.

Não muito tempo atrás, membros da espécie humana dificilmente passavam dos 30 ou 40 anos de idade.

Hoje, na maioria dos países ocidentais, a média de vida ultrapassa os 70 anos de idade – e cada vez mais se aproxima, ou até mesmo atravessa, a marca dos 80 anos.

Mas será que esses anos estão sendo bem vividos? Será que temos saúde, vitalidade, energia e vigor ao longo de toda a nossa vida, até os nossos últimos anos?

A resposta é não. **Muito pelo contrário.** O motivo é simples: vivemos em um mundo doente, que nos incentiva a uma vida doentia.

Não importa se você tem 30, 50 ou 80 anos de idade. Você provavelmente está sentindo o peso disso.

Se você não está sentindo esse peso em você mesmo, com certeza está observando isso em alguém que você ama.

Hoje em dia, é comum você viver cansado o tempo inteiro. Aliás, é comum você **já acordar cansado** – precisando beber meio litro de café para conseguir funcionar.

Pressão alta, glicose sanguínea alta, resistência à insulina, colesterol “ruim” alto, sedentarismo, alimentação autodestrutiva, coquetel de remédios...

Hoje em dia, tudo isso é comum – não importa sua idade.

A maioria dos brasileiros vive em sobrepeso ou obesidade. Estar acima do peso já é a regra – e não mais a exceção.

O desequilíbrio emocional virou regra, em vez de exceção. Tanta gente vive em uma montanha-russa, indo do céu ao inferno das emoções vinte vezes ao dia.

Você perde a paciência com facilidade? Ou simplesmente não consegue sentir energia e disposição para fazer o que precisa ser feito?

Parece que a sua mente e o seu corpo já não são mais os mesmos?

Seu humor está para baixo?

A ansiedade está consumindo sua vida?

Sua libido é menor do que você gostaria?

É difícil encontrar prazer nas coisas que você faz, e mais difícil ainda **conseguir desejar fazer** essas coisas?

Você sente dificuldade de pensar, raciocinar e tomar decisões, como se houvesse uma névoa no seu cérebro?

Ou, talvez, você tenha tantos pensamentos ao mesmo tempo que parece que sua cabeça vai explodir?

Pois é... Mas não para por aí.

De repente, a memória já não é mais a mesma. Você vai buscar uma coisa e esquece no minuto seguinte.

Sua capacidade de focar tem piorado, caindo vertiginosamente dia após dia.

A procrastinação tornou-se moradora da sua vida. É uma inquilina que te rouba, em vez de pagar.

No mundo atual, todos esses problemas são a regra, e não mais a exceção. Isso tudo é comum.

Recentemente, eu quase perdi um grande amigo. Ele sofreu um infarto. Graças a Deus, sobreviveu.

Sabe qual é a idade dele? Quarenta e um anos de idade.

Você acha que isso é exceção? Ledo engano.

O Ministério da Saúde aponta que o número de infartos registrados por mês **mais do que dobrou** nos últimos 15 anos no Brasil – e uma parte significativa desse aumento se deu em pessoas com menos de 65 anos de idade.

Ou seja, isso também tem se tornado cada vez mais comum...

Nós temos que parar de **confundir “comum” com “normal”**.

Se você deseja que a **norma** seja uma vida saudável, cheia de vitalidade, repleta de energia e disposição...Se você deseja ter um corpo sempre forte e uma mente sempre afiada...

Se essa é a **norma** que você quer para a sua vida, é preciso parar de aceitar o que é **comum**.

Porque o **comum** é justamente essa vida doentia. Mas jamais podemos aceitar esse comum **como se ele fosse normal**.

É simplesmente insustentável a maneira como a maioria das pessoas está conduzindo sua vida.

Exatamente por isso, a maioria das pessoas chegará ao final da vida doente, debilitada. Essas pessoas perderão a liberdade e a lucidez. Precisarão de ajuda para as necessidades mais básicas...

Só que graças aos avanços da medicina, elas permanecerão anos, às vezes mais de uma década nessa situação degradante.

O pior de tudo é que **isso não é o mais triste**.

O mais triste é que isso começou lá atrás. Quando a pessoa achou que era normal viver sem saúde, seja ela física ou mental.

Não importa sua idade. Se você está chamando de “normais” todas essas coisas comuns, esse provavelmente será seu futuro.

Quem diz isso não sou eu. É a ciência.

Você pode ficar triste com tudo isso, é claro. Ou você pode enxergar a notícia maravilhosa que eu estou te trazendo: **você pode mudar tudo isso**.

Com a estratégia certa e as escolhas certas, você pode viver uma vida mais do que longa. Uma vida com muita saúde, energia e vitalidade. Uma vida verdadeiramente plena.

Não importa sua idade atual. Não importa sua condição atual. Existe, sim, espaço para **melhorar radicalmente a sua vida**.

É exatamente isso que faremos juntos durante a **Jornada Cérebro e Longevidade**.

Nós vamos criar um movimento. Nosso grito de guerra será justamente este:

NÃO É NORMAL

Se você permanecer junto comigo até a última aula, participando ativamente, utilizando esta apostila e todas as ferramentas que eu vou enviar no grupo de WhatsApp do evento, eu te prometo uma coisa: **sua vida nunca mais será a mesma**.

Você terá, nas suas mãos, um passo a passo validado pela ciência para construir a vida que realmente merece.

Fique à vontade para compartilhar este material com todas as pessoas importantes da sua vida.

Quanto mais gente participar desse movimento, melhor. Só assim transformaremos o mundo: **com conhecimento e sabedoria**.

Aguardo você ao vivo, junto comigo, no dia 8 de Outubro de 2024, às 20h00 (horário de Brasília).

Grande abraço,

Prof. Pedro Calabrez



ATENÇÃO

Se você recebeu este material e ainda não se inscreveu no evento, basta clicar no botão abaixo:

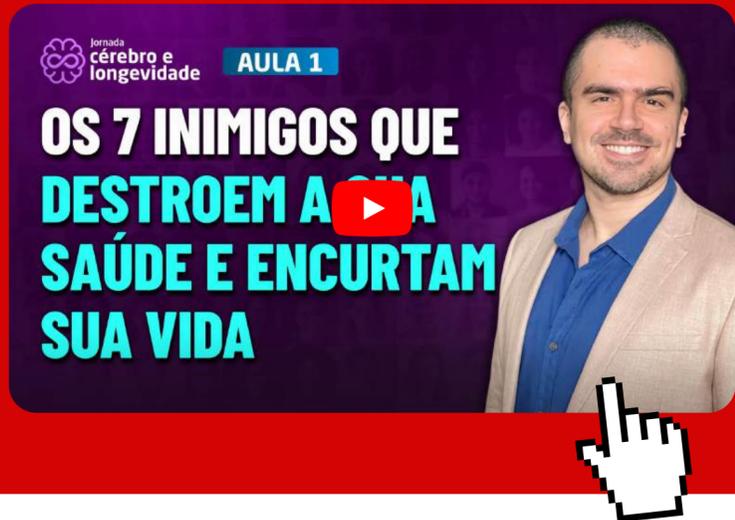
INSCREVER-SE NO EVENTO



AULA AO VIVO

08/out - 20h00

Acesse a aula e ative
o seu lembrete

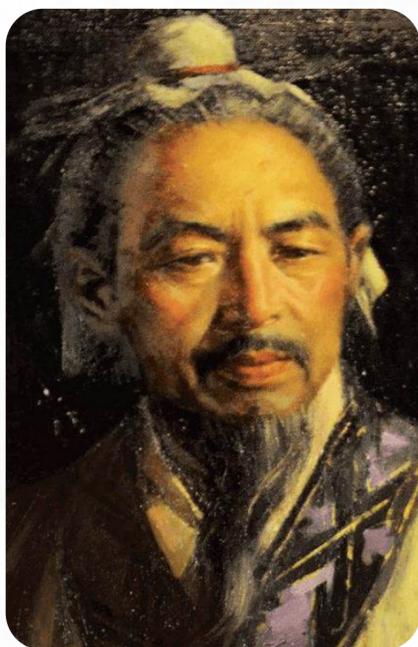


Os maiores inimigos de uma vida longa e saudável são resultado de escolhas nossas. O problema é que quase ninguém sabe **de verdade** quais são esses inimigos – muito menos como combatê-los.

O pior de tudo é que quanto mais tarde você combater esses inimigos, mais difícil será vencê-los. Mas não se preocupe, pois existe esperança.

Nesta aula, você irá aprender exatamente quais são esses inimigos, e as amargas consequências de permiti-los em sua vida.

Para isso, você compreenderá os princípios fundamentais da saúde e da longevidade, segundo a ciência.



“Quando você conhece a si mesmo e também conhece o seu inimigo, mesmo em cem batalhas, nunca correrá perigo.

Quando você conhece a si mesmo, mas não conhece o seu inimigo, as suas chances de perder ou ganhar são iguais.

Se você não conhece nem a si mesmo, nem ao seu inimigo, perderá todas as batalhas.”

Sun Tzu | General, estrategista e filósofo

OS SINTOMAS DE UM MUNDO DOENTIO

No início da aula, o Prof. Pedro Calabrez apresentou e explicou alguns dos sintomas mais comuns de uma vida doente no mundo de hoje.

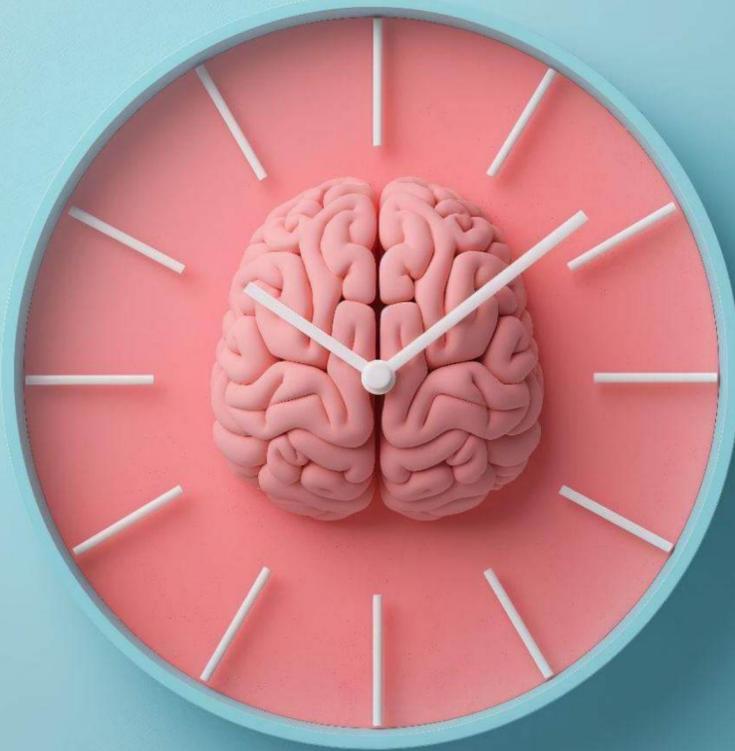
Esses sintomas são um claro sinal de que você precisa começar, o quanto antes, mudanças profundas em sua vida.

Assinale com um X quais desses sintomas você identificou em si mesmo(a):

- | | | |
|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Sintoma 1 | <input type="checkbox"/> Sintoma 2 | <input type="checkbox"/> Sintoma 3 |
| <input type="checkbox"/> Sintoma 4 | <input type="checkbox"/> Sintoma 5 | <input type="checkbox"/> Sintoma 6 |
| <input type="checkbox"/> Sintoma 7 | <input type="checkbox"/> Sintoma 8 | <input type="checkbox"/> Sintoma 9 |
| <input type="checkbox"/> Sintoma 10 | <input type="checkbox"/> Sintoma 11 | <input type="checkbox"/> Sintoma 12 |
| <input type="checkbox"/> Sintoma 13 | <input type="checkbox"/> Sintoma 14 | <input type="checkbox"/> Sintoma 15 |
| <input type="checkbox"/> Sintoma 16 | <input type="checkbox"/> Sintoma 17 | <input type="checkbox"/> Sintoma 18 |

CONHEÇA SEUS INIMIGOS

Esses sintomas são resultado de 7 grandes inimigos que destroem sua saúde e encurtam sua vida. Vamos entender a fundo cada um deles.



Inimigo nº 1

Des_____ Ci_____

O ci_____ ci_____ envolve todos os rit_____

bi_____ do corpo ao longo das vinte e quatro horas do dia.

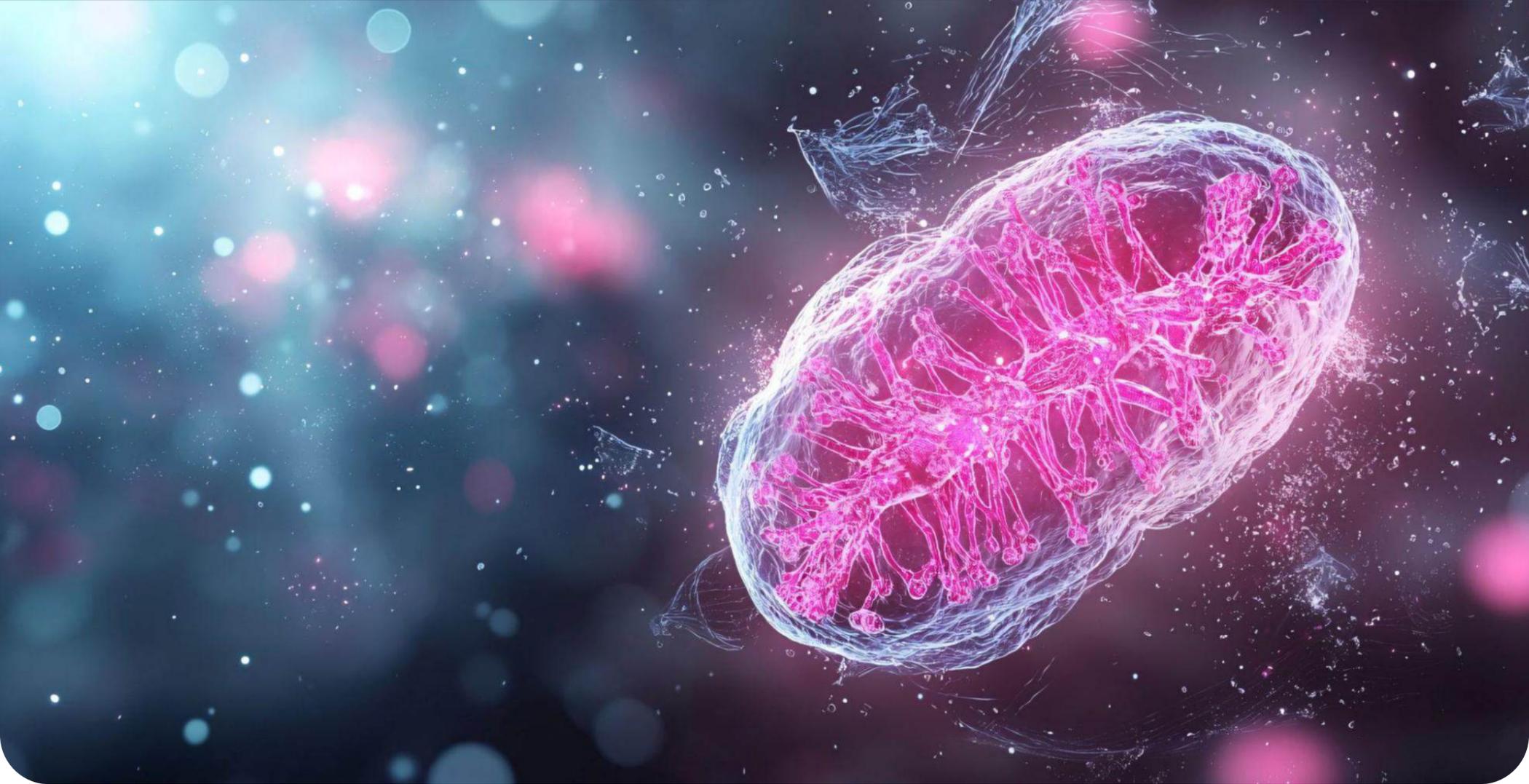
Todas as células do seu corpo são regidas por ele. Quando esse sistema biológico é deturpado, as consequências são **graves**.

DEPOIMENTO



GRASIELLE GORLA

Para mim, o Professor Pedro é o meu mentor, para várias conquistas. Uma delas foi emagrecer 23 quilos após a minha segunda gestação. Todo o conteúdo sobre alimentação e saúde, com as receitas, me ajudou imensamente! Eu também aprendi coisas sobre mim que eu nem imaginava e ao final do curso eu consegui aumentar muito a minha produtividade. Recomendo o curso a todos, o Professor Pedro Calabrez é maravilhoso.



Inimigo nº 2

Des_____ Met_____

Met_____ é o conjunto de processos bioqu_____ que sustentam a nossa vida. Para que esse sistema não seja deturpado, é fundamental que você tenha um bom equ_____ en_____.

Sem isso, você aumenta seu risco para **todas** as principais doenças que encurtam a vida e roubam sua liberdade e vitalidade.



Inimigo nº 3

Sub_____ e Sobre_____

A nu_____ é a matéria-prima da vida. Isso é **muito** mais do que seguir uma di_____. Trata-se de fornecer ao corpo uma combinação adequada de nu_____ que cumpra, **simultaneamente, 5 objetivos:**

1. Pros_____ nu_____.
2. Var_____ nu_____.
3. Sat_____ em_____.
4. En_____ ad_____.
5. Sust_____ pr_____.

Sem isso, seus esforços tenderão a fracassar, cedo ou tarde.



Inimigo nº 4

Des_____ Em_____

Diferentemente do que a maioria das pessoas pensa, cor___ e me_____ não são coisas separadas.

Esses dois elementos da vida estão intimamente interconectados, e deturpações do eq_____ em_____ trazem consequências seríssimas para a vida, agravando a ação de **todos os outros inimigos** descritos aqui.

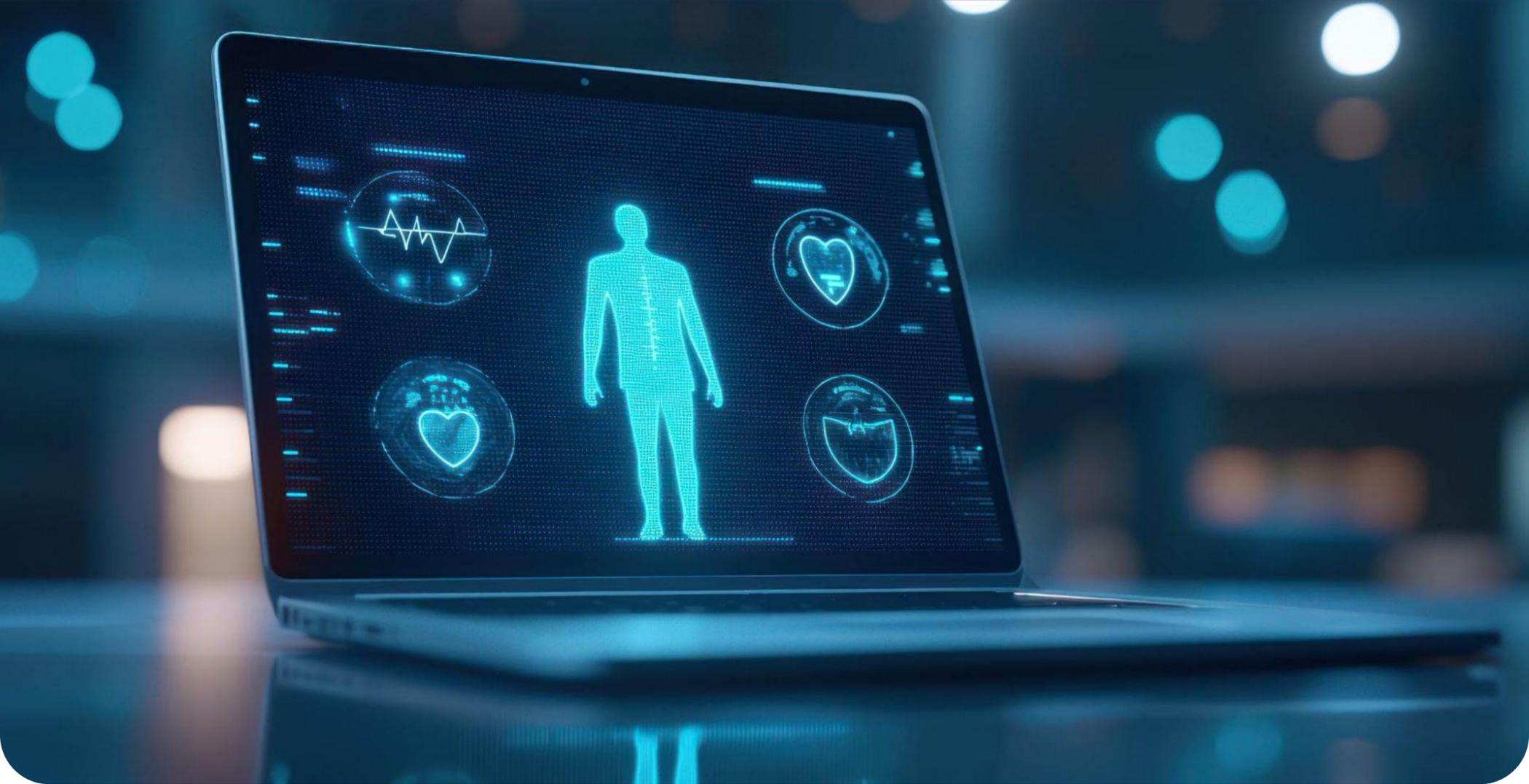


Inimigo nº 5

Des_____ Int_____

O ser humano é uma espécie biologicamente so_____. Isso significa que, para viver com saúde, vitalidade e energia, é fundamental que você possua r_____ de q_____.

A deturpação desse elemento da vida é causa de muitas doenças, e agrava os efeitos de **todos** os outros inimigos descritos aqui.



Inimigo nº 6

Des_____ F_____

Neste aspecto, é preciso ser direto ao ponto: mo_____ é
v_____, e se_____ é m_____.

O que muita gente não sabe, é que para maximizar a duração e a vitalidade da sua vida, é preciso uma combinação de diferentes estratégias, que visam a fo_____ diferentes
vu_____.



Inimigo nº 7

Des_____ In_____

De nada adianta proteger-se de todos os outros inimigos, quando você permite seu in_____ atrofiar.

A ciência é clara: um in_____ obsoleto abre as portas para a destruição da saúde do cérebro.

OS 4 CAVALEIROS QUE ABREM AS PORTAS PARA OS INIMIGOS (E SUAS CONSEQUÊNCIAS)

1) Des_____.

3) I_____.

2) Su_____.

4) Auto_____.

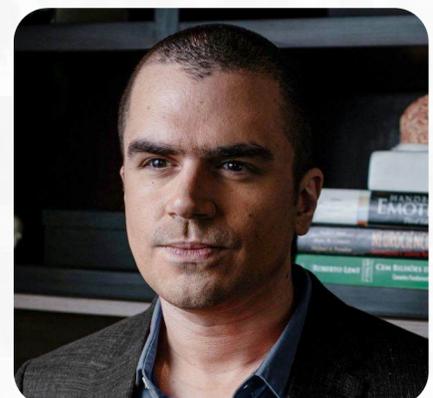
Esses são os vilões que abrem as portas para os inimigos.

Se você deseja combater os inimigos, precisará tirar esses vilões da sua vida.

Para isso, você precisará de pro_____. Pare de delegar sua vida e saúde, seja lá para quem for.

“Os cavaleiros trazem um exército de inimigos. Os espólios dessa guerra são as doenças que **mais destroem sua saúde e encurtam sua vida**”.

Pedro Calabrez | Professor e Neurocientista





AS CONSEQUÊNCIAS

Quando você permite que esses 7 inimigos façam parte da sua vida, surgem sintomas (descritos no começo da aula).

Conforme os anos se passarem, se você não corrigir seu comportamento, esses sintomas se agravam – e você inevitavelmente adoecerá.

As principais doenças trazidas pelos 7 inimigos são:

- 1) Tr_____ M_____.
- 2) Doenças ca_____ e ce_____.
- 3) Sín_____ me_____.
- 4) Di_____ t_____.
- 5) Doenças ne_____.
- 6) C_____.

A ciência estima que, no mundo ocidental, 80% das pessoas morrerão devido a uma dessas doenças (ou uma combinação delas).

- Correto
- Errado

Todas essas doenças são causadas (ou seriamente agravadas) pelos 7 inimigos descritos na aula.

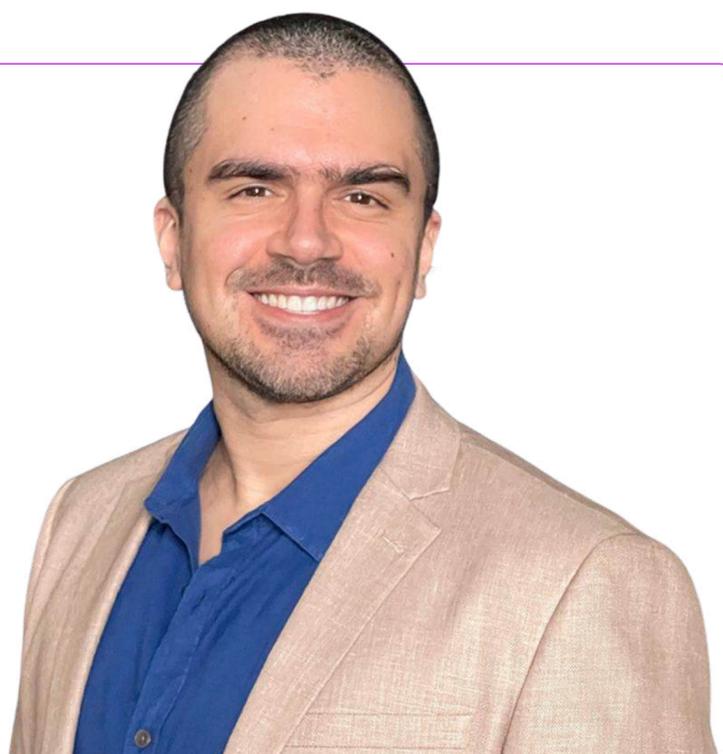
- Correto
- Errado

É possível prevenir e combater essas doenças, com um bom acompanhamento médico somado a mudanças no estilo de vida, utilizando os protocolos corretos, validados pela ciência.

- Correto
- Errado

**"Viver é g_____r_____.
Infelizmente, a imensa maioria
das pessoas é muito ruim
nessa habilidade."**

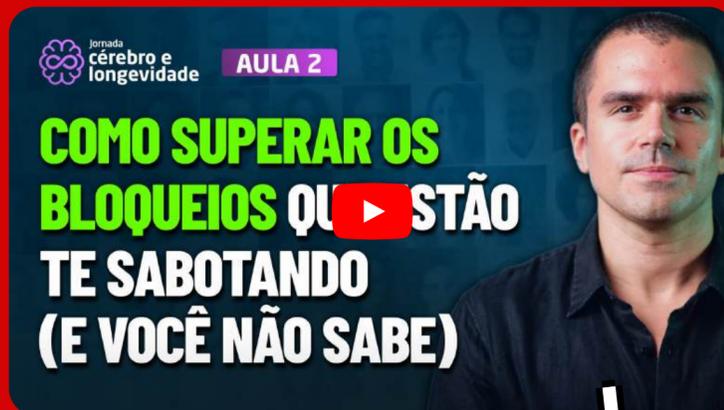
Pedro Calabrez | Professor e Neurocientista



VERDADEIRO OU FALSO?

Com base no que aprendeu na aula, marque corretamente as respostas para as afirmações abaixo:

<p>Homeostase é o estado de equilíbrio biológico do corpo e seus sistemas.</p> <p><input type="radio"/> Verdadeiro</p> <p><input type="radio"/> Falso</p>	<p>Na vida e na saúde, existem escolhas que apresentam zero riscos.</p> <p><input type="radio"/> Verdadeiro</p> <p><input type="radio"/> Falso</p>
<p>Doenças cardiovasculares e cerebrovasculares são a principal causa de morte no mundo, roubando o maior número de anos de vida dos seres humanos.</p> <p><input type="radio"/> Verdadeiro</p> <p><input type="radio"/> Falso</p>	<p>Transtornos mentais estão entre as doenças que mais roubam anos de vida saudáveis dos seres humanos.</p> <p><input type="radio"/> Verdadeiro</p> <p><input type="radio"/> Falso</p>
<p>Alunos do programa de saúde e longevidade da NeuroVox recebem protocolos práticos, validados pela ciência mais atual, para combater (ou reverter os efeitos) de todos os inimigos descritos na aula.</p> <p><input type="radio"/> Verdadeiro</p> <p><input type="radio"/> Falso</p>	

 **AULA AO VIVO****09/out - 20h00****Acesse a aula e ative
o seu lembrete**

É fato: existe muita informação sobre saúde sendo divulgada na internet e na mídia – e algumas dessas informações são valiosas, é claro.

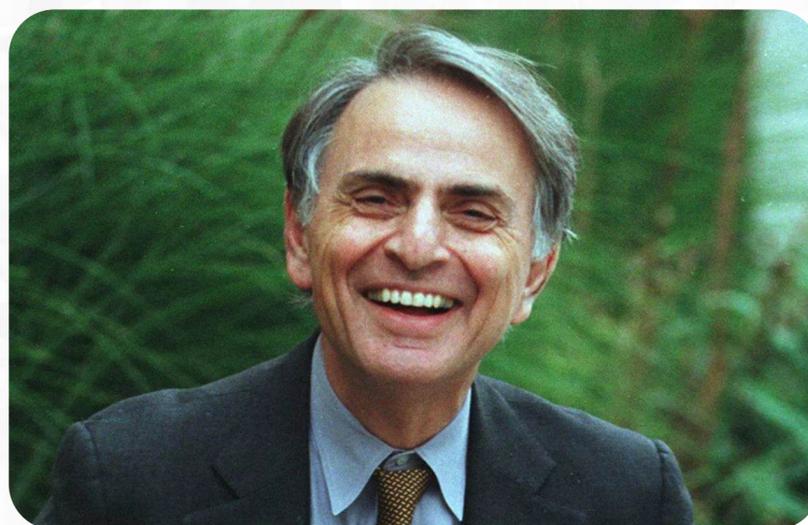
Apesar disso, grande parte dessas informações é simplesmente enganadora.

Algumas delas usam meias-verdades para vender soluções mágicas (e mentirosas), enquanto outras podem prejudicar muito sua saúde e longevidade.

esta aula, você irá aprender a identificar as mentiras e mitos mais comuns quando o assunto é saúde e longevidade, entendendo como separar o joio do trigo na prática.

“O sofrimento humano que pode ser evitado costuma ser causado não tanto pela estupidez quanto pela ignorância, particularmente sobre nós mesmos.”

Carl Sagan | Astrofísico





O VALOR DO AMANHÃ

Como vimos na Aula 1, a maioria das pessoas não compreende bem o conceito de r_____.

Uma das consequências mais graves disso é o fato de que a maioria não entende o poder dos j_____ c_____ em **todas** as esferas da vida. Quando o assunto é saúde e longevidade, esse poder é capaz de salvar (ou destruir) sua vida.

Daí a importância de você possuir uma es_____ sólida, e principalmente: segui-la con_____.

O problema é que vivemos mergulhados em informações falsas e enganosas. Separar o joio do trigo é fundamental. É isso que faremos a partir de agora.

MITO OU VERDADE?



MITOS SOBRE A SAÚDE DO CÉREBRO (E DA MENTE)

Serotonina é a molécula da felicidade.

- Verdade
 Mito

Depressão é resultado de baixos níveis de serotonina no cérebro.

- Verdade
 Mito

Alunos do programa de saúde e longevidade da NeuroVox têm acesso a aulas sobre depressão, ansiedade, TDAH e bipolaridade. Essas aulas incluem protocolos científicos para enfrentar esses transtornos com eficiência.

- Verdade
 Mito

Depressão é excesso de passado, estresse é excesso de presente e ansiedade é excesso de futuro.

- Verdade
 Mito

Ansiedade e depressão têm alta probabilidade de ocorrerem juntas.

- Verdade
 Mito

Depressão e ansiedade, quando não são devidamente tratadas, aumentam o risco de derrame cerebral, infarto do miocárdio e doença de Alzheimer.

- Verdade
 Mito

Para ter saúde mental, é fundamental entender que só o agora existe. Portanto, devemos viver somente o agora.

- Verdade
 Mito

Alunos do programa de saúde e longevidade da NeuroVox têm acesso a um módulo inteiro sobre saúde emocional, que traz os protocolos científicos mais atuais para blindar a saúde da mente.

- Verdade
 Mito

Antes de aparecerem os primeiros sintomas, quantos anos antes começa a se instalar no cérebro a doença de Alzheimer (em suas formas mais comuns)?

- Verdade
 Mito

Preencher palavras-cruzadas é a melhor estratégia para prevenir a doença de Alzheimer.

- Verdade
 Mito

Alunos do programa de saúde e longevidade da NeuroVox têm acesso a uma série de aulas sobre saúde do cérebro. Essas aulas trazem os protocolos científicos mais atuais para manter o cérebro afiado em todas as idades.

- Verdade
 Mito

MITOS SOBRE GENÉTICA

A doença de Alzheimer possui componentes genéticos.

- Verdade
 Mito

Doenças cardíacas possuem componentes genéticos.

- Verdade
 Mito

Síndrome metabólica e diabetes possuem componentes genéticos.

- Verdade
 Mito

Câncer possui componentes genéticos.

- Verdade
 Mito

Transtornos mentais (como depressão e ansiedade) possuem componentes genéticos.

- Verdade
 Mito

Quando uma doença possui componente genético, isso significa que, cedo ou tarde, ela fará parte da sua vida. Ou seja, a única possibilidade é postergá-la ao máximo.

- Verdade
 Mito



MITOS SOBRE O METABOLISMO

Na vida adulta (entre os 20 e 60 anos de idade), conforme envelhecemos, o metabolismo fica cada vez mais "lento" com o passar dos anos.

Verdade

Mito

O metabolismo de homens e mulheres é significativamente diferente.

Verdade

Mito

A saúde metabólica é crucial para a saúde do cérebro e da mente

Verdade

Mito

Problemas metabólicos estão por trás de todas as principais doenças que destroem a saúde e encurtam a vida.

Verdade

Mito

Acordar por volta das 5:00 a 6:00 da manhã é a melhor estratégia, para a maioria das pessoas.

Verdade

Mito

MITOS SOBRE O COLESTEROL

Colesterol é fundamental para a vida humana.

- Verdade
 Mito

A maior parte do colesterol circulante no corpo é produzida pelo próprio corpo.

- Verdade
 Mito

Aquilo que você come pode influenciar os níveis de colesterol circulante no seu corpo.

- Verdade
 Mito

Para a grande maioria das pessoas, a quantidade de colesterol nos alimentos tem grande influência sobre a quantidade de colesterol circulante no seu corpo.

- Verdade
 Mito

Alunos do programa de saúde e longevidade da NeuroVox têm acesso a uma série de aulas sobre colesterol. Essas aulas incluem diretrizes práticas para você reduzir os níveis de colesterol, de acordo com a ciência mais atual.

- Verdade
 Mito

MITOS SOBRE ALIMENTAÇÃO

As melhores dietas para saúde e longevidade são a low carb e a cetogênica.

- Verdade
- Mito



A melhor dieta para saúde e longevidade é plant based (vegetariana ou vegana).

- Verdade
- Mito

A melhor dieta para saúde e longevidade é carnívora.

- Verdade
- Mito





Açúcar vicia e é o maior vilão atual da saúde do cérebro (e do corpo de maneira geral).

Verdade

Mito



Cafeína (tanto no café quanto nos chás), pode ser uma grande aliada da saúde e longevidade.

Verdade

Mito

Cafeína (tanto no café quanto nos chás), pode ser uma grande inimiga da saúde e longevidade.

Verdade

Mito



ELISÂNGELA CATTELAN

Minha maior dificuldade era entender o meu modus operandi, como realmente eu funcionava. Antes eu me sentia à mercê das vontades, opiniões alheias e críticas de terceiros, isso me deixava bastante vulnerável. Por ignorância, a gente acaba ficando preso numa prisão interior. Após o curso, me sinto mais plena e muito mais realizada. Me sinto disposta e motivada para buscar o que realmente quero. Eu diria que eu ganhei mais anos de qualidade de vida, sem dúvidas.

Proteína é um macronutriente muito importante (e negligenciado) quando o assunto é saúde e longevidade.

- Verdade
- Mito

A inflamação crônica sistêmica é um problema grave, que está envolvido em todas as doenças que destroem a saúde e encurtam a vida.

- Verdade
- Mito

A melhor estratégia para reduzir inflamação crônica sistêmica é cortar os alimentos inflamatórios.

- Verdade
- Mito

Todo alimento processado é prejudicial à saúde.

- Verdade
- Mito

Estima-se que mais da metade da população brasileira estará obesa nos próximos 20 anos.

- Verdade
- Mito

Alunos do programa de saúde e longevidade da NeuroVox têm acesso a um módulo inteiro sobre alimentação, e outro sobre suplementação. Neles, os alunos entendem exatamente o papel de cada alimento e nutriente para construir um corpo sempre forte, um cérebro sempre jovem e uma mente sempre afiada.

- Verdade
- Mito

MITOS SOBRE ATIVIDADE FÍSICA

O Brasil é um dos países mais sedentários do mundo.

- Verdade
- Mito

A prática de exercícios físicos é o fator mais importante na prevenção da doença de Alzheimer.

- Verdade
- Mito

O benefício de atividade física para a saúde e longevidade é dose-dependente, contanto que seja respeitada a capacidade de recuperação da pessoa.

- Verdade
- Mito

É possível **reverter o envelhecimento** do coração em até 20 anos com a prática de atividade física da maneira correta, mesmo depois dos 50 anos de idade.

- Verdade
- Mito

Alunos do programa de saúde e longevidade da NeuroVox têm acesso a um módulo inteiro sobre atividade física, onde são explicados exatamente cada um dos tipos de exercício físico necessários para viver muitos anos (com muita qualidade).

- Verdade
- Mito

AULA AO VIVO

10/out - 20h00

Acesse a aula e ative
o seu lembrete



Chegou a hora de colocar a mão na massa, em uma aula muito prática e objetiva.

Você irá aprender a ciência prática para blindar sua saúde dos perigos da idade e construir os melhores anos da sua vida – e não importa quantos anos você tem hoje.

São 10 chaves fundamentais para que você tenha uma vida longa e plenamente saudável.

Se você estiver negligenciando alguma(s) dessas chaves, com certeza você está correndo riscos desnecessários e perigosos.

“Um objetivo sem um plano é apenas um desejo.”

Antoine de Saint-Exupéry | Escritor



OU VOCÊ TEM UMA ESTRATÉGIA E UM BOM ARSENAL TÁTICO, OU CONTINUARÁ FRACASSANDO

Vivemos em um mundo que nos bombardeia com informações picotadas e fragmentadas sobre saúde e longevidade.

Cada dia que passa, aparece alguém dizendo que tem a solução mágica para você viver mais e melhor.

Suco verde para secar a barriga, suplementos mágicos para todos os problemas de saúde...

Pare por um minuto e pense: quantas dietas milagrosas diferentes você já viu por aí, ao longo da sua vida, prometendo resolver tudo?

Pior ainda, a cada dia aparece alguém dizendo que um alimento ou nutriente é o grande vilão da vez.

Tem gente dizendo que as proteínas animais fazem mal.

Outros, dizem que as frutas acabam com a saúde.

Os vegetais também já viraram alvo de muitos...

A verdade é que, em primeiro lugar, você precisa de uma estratégia sólida, coesa e fundamentada em ciência (e não em achismos e opiniões de quaisquer profissionais).

Mas isso não basta.

Você também precisa de um arsenal tático. Ou seja, um arsenal de protocolos práticos – para que você tenha, nas suas mãos, as ferramentas corretas para implementar essa estratégia em sua vida.

Nesta aula, você aprenderá a melhor estratégia, de acordo com o conhecimento científico atual, para que você tenha uma vida longa e plenamente saudável.

Essa estratégia é baseada em 10 chaves fundamentais. Vamos entender cada uma delas!



“Estratégia sem tática é o caminho mais lento para a vitória. Tática sem estratégia é o barulho que precede a derrota”

Peter Attia | Médico

AS 10 CHAVES PARA ENVELHECER
SEM ADOECER

CHAVE 1 C _____ S _____ I _____

CHAVE 2 E _____ C _____

CHAVE 3 A _____ E _____

CHAVE 4 S _____ E _____

CHAVE 5 M _____ E _____

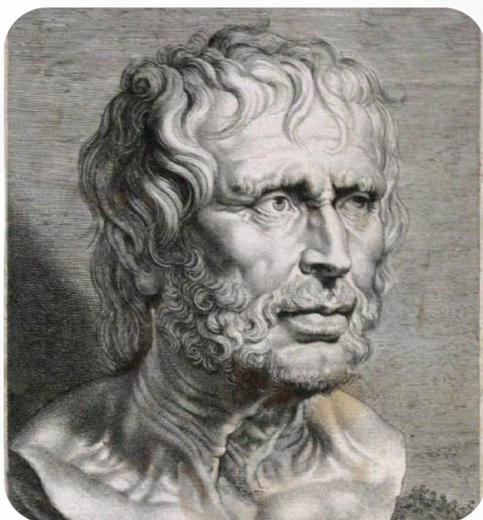
CHAVE 6 E _____ E _____

CHAVE 7 R _____

CHAVE 8 S _____ H _____

CHAVE 9 S _____ I _____

CHAVE 10 M _____ e C _____ C _____



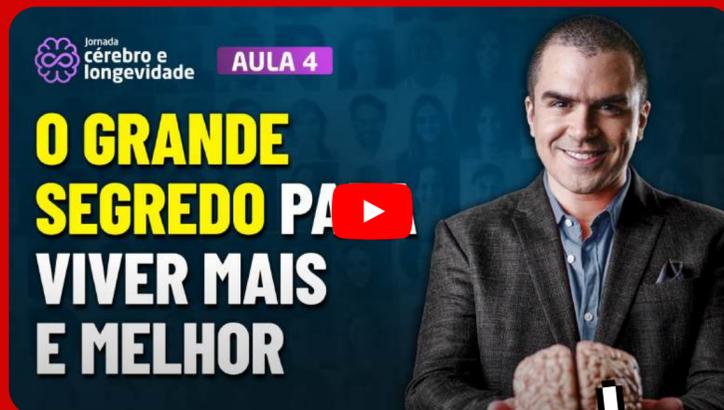
**"Quando não se sabe para qual porto navegar,
nenhum vento é favorável."**

Seneca | Filósofo

 **AULA AO VIVO**

13/out - 10h00

**Acesse a aula e ative
o seu lembrete**



“Nesta, aula, eu vou revelar o grande segredo.

O que, afinal, separa as pessoas que vivem cheias de energia, vitalidade e saúde... das pessoas que estão sempre doentes, debilitadas, sem disposição?

Por que algumas pessoas chegam ao fim da vida cheias de vigor, enquanto outras perdem a lucidez e a liberdade?

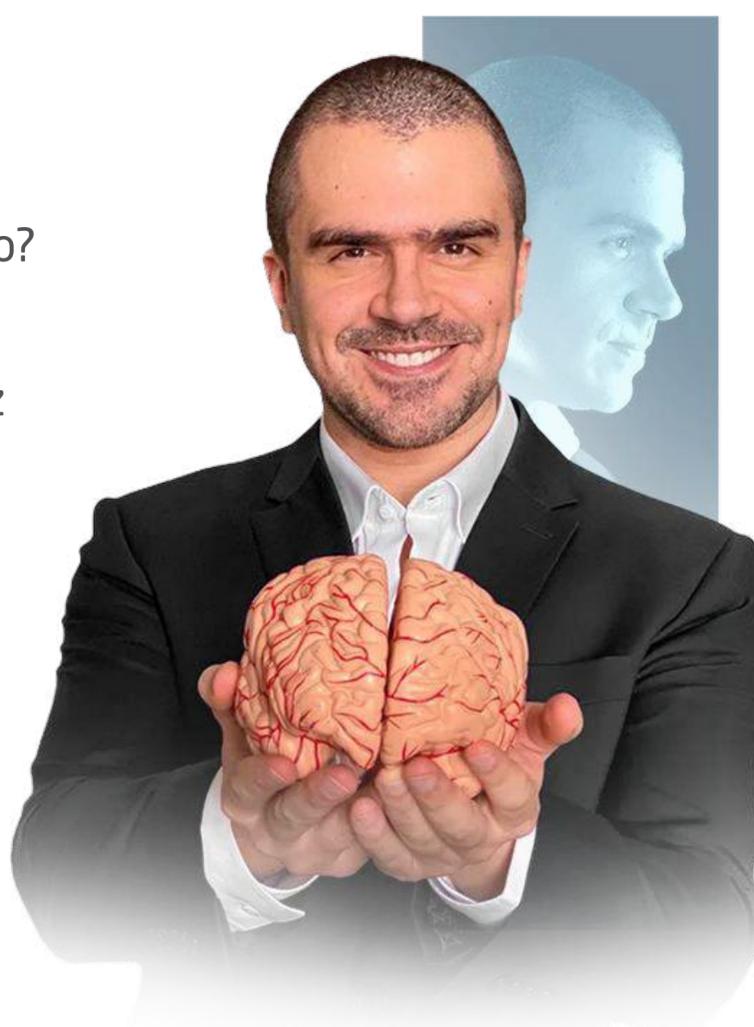
O que nos diz a ciência sobre tudo isso?

É isso que você aprenderá na última aula da Jornada Cérebro e Longevidade.

Posso dizer, sem medo, que esta é a aula mais importante da Jornada Cérebro e Longevidade.

Um abraço!”

Prof. Pedro Calabrez



“Envelhecer é um privilégio.”

Fabiano Moulin | Médico neurologista



Foi um prazer imenso estar com você durante nossas 4 aulas, neste mergulho profundo na ciência do autoconhecimento – e será com muita energia, disposição e orgulho que continuarei **junto com você, como seu professor, acompanhando seu crescimento e mudança de vida.**

Parabéns por ter assistido às 4 aulas e por ter se dedicado a todos os materiais complementares. Isso demonstra, na prática, que você valoriza verdadeiramente o autoconhecimento.

Neste mundo onde tudo é raso e superficial, você demonstrou ser diferente. Agora você precisa agir para continuar aprendendo e crescendo. **A decisão está nas suas mãos.**

Um grande abraço e muito obrigado pela confiança!

Prof. Pedro Calabrez



PREPARE-SE PARA VIVER OS MELHORES ANOS DA SUA VIDA

Na Aula 4, o Prof. Pedro Calabrez revelará como usar o QR CODE abaixo para você mergulhar ainda mais na jornada de transformação que começamos juntos.

