DeRose

Professor Doutor Honoris Causa pelo Complexo de Ensino Superior de Santa Catarina
Comendador e Grã-Cruz pela Ordem do Mérito Farmacêutico Militar, do Exército Brasileiro
Comendador pela Secretaria de Educação do Estado de São Paulo, Núcleo MMDC Caetano de Campos
Comendador pela The Military and Hospitaller Order of Saint Lazarus of Jerusalem
Cruz de Mérito da Cruz Vermelha
Grã-Cruz pela Academia de História Militar Terrestre do Brasil
Grã-Cruz Heróis do Fogo, do Corpo de Bombeiros do Estado de São Paulo
Membro do CONSEG – Conselho de Segurança dos Jardins e da Paulista
Membro da ADESG – Associação dos Diplomados da Escola Superior de Guerra
Laureado pelo Governo do Estado de São Paulo, OAB, Justiça Militar da União,
Polícia Militar, Polícia Técnico-Científica, Exército Brasileiro, Defesa Civil, ABFIP ONU etc.

∴

COMO
PERDI 10 Kg
EM DOIS MESES

DeROSE
METHOD

DeRoseMethod.org
facebook.com/ProfessorDeRose
youtube.com/metodoDeRose
DeRoseMethod.org/blogdoDeRose
instagram.com/ProfessorDeRose

Al. Jaú, 2000 - São Paulo SP - tel. (+55 11) 3081-9821

Paris – London – New York – Roma – Madrid – Barcelona – Buenos Aires – Lisboa – Porto – Rio – S. Paulo

Copyright 2012-De Rose, L.S.A.

2ª. edição - 2020

Capa:
Produção Gráfica: DeRose Editora
Realização gráfica: Office
Impressão: Cromosete Gráfica e Editora Ltda.
Consultoria: Profa. Fernanda Neis, Engenheira de alimentos.
A Editora não responde pelos conceitos emitidos pelo autor.

Pedidos deste livro podem ser feitos para: DeROSE Editora
Alameda Jaú, 2000 – CEP 01420-002, São Paulo, SP – Brasil
Ou para egregorabooks.com
Desejando adquiri-lo diretamente da editora, escreva para
secretaria@derosemethod.org

ou telefone para (00 55 11) 3081-9821 ou 99976-0516.

As páginas deste livro foram impressas em papel reciclado. Embora seja mais caro que o papel comum, consideramos um esforço válido para destruir menos árvores e preservar o meio ambiente. Contamos com o seu apoio.

PERMISSÃO DO AUTOR PARA A TRANSCRIÇÃO E CITAÇÃO
Resguardados os direitos da Editora, o autor concede permissão de uso e transcrição de trechos desta obra, desde que seja obtida autorização por escrito e a fonte seja citada. A DeRose Editora se reserva o direito de não permitir que nenhuma parte desta obra seja reproduzida, copiada, transcrita ou mesmo transmitida por meios eletrônicos ou gravações, sem a devida permissão, por escrito, da referida editora. Os infratores serão punidos de acordo com a Lei nº 9.610/98.

Impresso no Brasil/***Printed in Brazil***

ADVERTÊNCIA

Este trabalho não pretende tratar obesidade, pois esse tema é assunto médico. Se for o seu caso, procure um endocrinologista ou um nutrólogo em associação com um nutricionista.

Também não é meu objetivo prometer que o leitor vai perder peso. Já convivi com pessoas que puseram em prática o mesmo que eu estava fazendo e, enquanto eu perdia até meio quilo por dia, elas não eliminavam um grama sequer.

Contudo, meus amigos me perguntavam o tempo todo o que foi que eu fiz para perder tanto peso e me pediam para ensinar o pulo do gato. Assim sendo, o escopo deste libreto é apenas descrever o que eu fiz, a fim de facilitar a minha vida e a dos que me consultam.

Ainda assim, sugiro que o meu leitor providencie um exame médico antes de encetar qualquer tipo

de restrição alimentar. Recomendo que, o que quer que faça, faça-o com bom-senso e prudência. O acompanhamento médico durante a eventual perda de peso é sempre recomendável.

Unicamente para que eu contasse com uma consultoria mais autorizada, pedi à engenheira de alimentos Fernanda Neis que revisasse este trabalho e melhorasse alguns conceitos. Também pedi uma consultoria à nutricionista funcional Débhora Medeiros.

Com o sistema que adotei, perdi 8 quilos em um mês e continuei perdendo nos meses subsequentes. Da primeira vez, na década de 1990, eliminei 15 quilos. Não engordei novamente.

Vinte anos depois, por consequência das minhas infindáveis viagens, comendo sempre em hotéis e bons restaurantes de Paris, Londres, New York, Roma, Barcelona, Lisboa, Porto, Buenos Aires e outras capitais, eu percebi que havia abusado dos quitutes de cada lugar. Então considerei que devia retomar meu sistema e perder mais dez quilos. Foi o que eu acabei de fazer e escrevo estas linhas para compartilhar o Método com você.

A redução de peso ideal é aquela moderada e progressiva. Eu sou um pouco exagerado e no início

perdia meio quilo por dia; depois 300 gramas e no final, 100 gramas diariamente.

No entanto, se você se contentar em perder apenas cem gramas por dia, isso representará três quilos por mês. Certamente, é mais saudável do que perder muito peso de uma vez só. Quando as pessoas fazem isso, em geral, acabam engordando novamente.

Outra vantagem de perder peso aos poucos é que a elasticidade da pele vai se ajustando ao encolhimento das medidas e não fica sobrando.

Finalmente, se você conseguir não engordar novamente por um período longo, seu corpo entra em homeostase, um condicionamento de que o seu peso é aquele que você conseguiu manter. A partir de então, mesmo que não observe grandes cuidados com a alimentação, a tendência é a de que não volte a engordar.

NADA DE DIETA

Todo o mundo sabe que dieta não funciona. Impõe sofrimentos, é antissocial e, mesmo que faça perder peso, quando termina a dieta, o infeliz engorda tudo outra vez.

Nada de dieta! É preciso assumir com toda a maturidade que devemos adotar um sistema alimentar.

A diferença é que o sistema não termina na semana ou no mês que vem e nem mesmo quando se alcance o peso desejado. Trata-se de uma reeducação de hábitos.

Mesmo que esteja com os amigos em uma lanchonete, ou em uma festa comemorando o aniversário de alguém, ou em um almoço de negócios, importa que você tenha a firmeza de caráter suficiente para não aplicar a desculpa de que é só hoje. Não abra concessão!

Assim que você reeducar seus hábitos alimentares, vai ver que não constitui nenhum sofrimento. Enquanto os demais estão se empapuçando de

pizzas gordurosas, você estará sentindo muito mais prazer – de verdade! – em um prato de legumes ou em uma salada de ínfimas calorias.

A motivação é muito simples:

Você quer ou não quer conquistar um corpo mais saudável?

Quer ou não quer ficar bem em qualquer roupa (ou sem ela)?

Quer ou não quer subir uma escada sem ficar bufando?

Quer ou não quer roncar menos ao lado da pessoa amada?

Na verdade, o sistema não vai ser de saladas. Eu, por exemplo, execro essas famigeradas. Mas há muitas coisas que podemos ingerir sem receber, junto com o prato, um ingresso VIP para o purgatório!

SOBREPESO

A medicina vem corroborar esses valores com toneladas de argumentos. Com apenas alguns quilinhos a mais, seu médico já olha sério, levanta uma das sobrancelhas e lhe diz que é preciso perder peso (mas ele mesmo está acima).

É o coração, a pressão arterial, a coluna, os joelhos, o colesterol, a diabete, a enxaqueca, o câncer (sim, senhor, até ele) e mais uma carrada de enfermidades atribuídas ao excesso de peso. Uma coisa é certa: os fofinhos vivem menos.

Junto com o stress, o excesso de peso parece ter emergido dos quintos dos infernos como uma maldição para aterrorizar os humanos.

"PERDER" PESO

Quase sempre que menciono quanto peso perdi, alguém me diz:

– Se perdeu, vai encontrar. Tem que dizer que eliminou.

Acho uma gracinha! É uma frase ótima para puxar conversa, mas quando eu perco peso,

"perdido está", para sempre. Ou, pelo menos, por um bom número de anos.

Então, sorrio e digo cordialmente:

– Pois é, né?

Mas, interiormente, reforço:

– Estes benditos quilinhos já eram!

Porque o que conta é a decisão de não meter-o-pé-na-jaca quando tiver baixado seu peso. Perder é fácil, manter é mais difícil.

E como se faz para manter?

Basta não encarar a mudança de hábitos alimentares como regime ou dieta, e sim como sistema. Um sistema que você deverá observar para sempre, pela vida afora.

No meu livro ***Método de Boa Alimentação***, apresento um capítulo intitulado *Alguns princípios da boa alimentação,* que dá uma série de recomendações e que será reproduzido neste *pocket*, mais adiante.

Agora, porém, está no momento de aprender a perder peso.

O QUE É QUE ENGORDA?

No fundo, no fundo, você sabe! O que mais engorda é:

– Açúcar, doces, bebidas adocicadas;
– Frituras;
– Manteiga, maionese, óleos;
– Leite e seus derivados (queijo, creme de leite);
– Carnes de todos os tipos;
– Bebidas alcoólicas:
– Pães, biscoitos, massas, farinhas;
– Comer à noite;
– Comer muito;
– Não fazer exercícios.

Afinal, você sabia ou não sabia que essas coisas engordam?

A questão é quanto você deseja aplicar de prioridade na eliminação de lastro inútil.

Vamos ver agora uma escala decrescente, dos alimentos que mais engordam para os mais inocentes.

Tecnicamente, teríamos que classificá-los como leguminosas, tubérculos e outros termos que não são de uso geral. Portanto, para simplificar e ter a certeza de que todos vão compreender, utilizarei uma classificação bem leiga.

Dos piores para os que menos engordam:

– Queijos (estes são os grandes facínoras!);
– Grãos (feijão, ervilha, grão-de-bico, lentilha);
– Legumes (cenoura, batata, couve-flor, brocoli);
– Hortaliças (alface, agrião, hortelã, salsa, rúcula).

Alimentos como o tomate, a cebola e o palmito têm baixíssimas calorias.

Com estes dados, você poderá dosar suas refeições, reduzindo a proporção dos mais malvados e dando preferência aos mais bonzinhos.

Lembre-se de que não estamos falando de nutrição. Não sou qualificado para tratar de nutricionismo. Quando você fizer um esforço de guerra para reduzir o peso, ao restringir alimentos, isso poderá comprometer a saúde. Vá com cuidado e consulte o seu médico ou nutricionista.

Pesar-se ou não todos os dias?

Para mim, funcionou muito bem pesar-me todos os dias, só uma vez por dia, sempre na mesma balança, à mesma hora, pela manhã, sem roupa, em jejum.

Com isso, eu pude monitorar se continuei perdendo peso, nem que fossem só cem gramas por dia, ou se estacionei, ou se ganhei alguns gramas.

Se houvesse continuado a perder peso diariamente, estaria no caminho certo. Caso tivesse estacionado, precisava prestar mais atenção: certamente, teria cometido alguma transgressão. Se houvesse recuperado peso, seria necessário recrudescer.

O que deve ser evitado é a compulsão por pesar-se mais de uma vez por dia.

PERDER PESO É MUITO FÁCIL

Perder peso é muito fácil. Você, provavelmente, levou dez ou vinte anos cultivando o excesso de peso que hoje ostenta. No entanto, com uma simples reeducação de hábitos, poderá eliminar esse mesmo excesso de peso em apenas alguns meses. Para mim, foram apenas dois meses para perder os dez quilos que eu havia adquirido ao longo dos anos.

Se fosse só para ensinar a perder peso, isto não seria um *pocket book*. Seria uma folha de papel tamanho A4. Ali caberiam todas as dicas e ainda sobraria espaço.

O que precisamos abordar, antes de lhe entregar o ouro, é a questão do foco e da disciplina.

Lembra-se de que, nas primeiras páginas, eu declarei que algumas pessoas não perderam um

grama, enquanto eu perdia meio quilo por dia? Qual era a principal diferença entre mim e elas?

Isso mesmo. A diferença foi a disciplina. Eu adotei os ***Mandamentos para Perder Peso*** estritamente (eles se encontram no próximo capítulo). Quando pus em prática o Método, eu o fiz com decisão, do tipo "ou tudo ou nada", "ou vai ou racha". Não abri concessões enquanto não vi a barriga murchar e a balança me sorrir. E, mesmo quando fiz concessões, foram comedidas. Ainda assim, no dia seguinte, apertei as observâncias.

Alguns amigos seguiram o que eu fiz, mas quando perderam um ou dois quilos, desistiram. Outros, continuaram, só que comiam um sanduíchinho aqui, um chocolatinho ali, uma massinha acolá. Essa foi a grande diferença.

Se é para fazer pela metade, se é para fingir que está fazendo, não vale a pena nem começar, pois vai comprometer o Método. Você vai declarar mais tarde que fez, mas não funcionou. Então, prefiro que não faça.

Contudo, não podemos nos esquecer dos casos endócrinos e metabólicos. Há pessoas que fazem tudo o que eu fiz, à risca, e não emagrecem. Nesses casos, recomendo uma consulta com o médico e outra com um nutricionista.

MANDAMENTOS PARA PERDER PESO

Então, vamos logo ao que interessa. O que eu fiz para perder tanto peso em tão pouco tempo foi apenas isto:

- Fechei a boca; passei a comer uma quantidade inferior àquela que estava habituado.
- Eliminei as farinhas – pães, massas, biscoitos, pizzas, glúten.
- Eliminei laticínios – queijos, manteiga, creme de leite, iogurte. Leite, já não usava, a não ser umas gotinhas no chá.
- Carnes? Nem pensar! De nenhum tipo! Nem vermelha, nem branca, nem azul, nem furta-cor!
- Eliminei óleos, azeites e frituras.
- Eliminei doces e qualquer coisa que contivesse açúcar.
- Reduzi drasticamente o sal.
- No lugar do sal, introduzi curry, cardamomo, orégano, cominho, pimenta malagueta, garam

masala, gengibre e outros temperos. Caldo de salsão (aipo) salga um pouco e substitui o sal.

- Aumentei a ingestão de frutas.
- Introduzi hortaliças.
- Deixei de comer à noite.
- Reduzi drasticamente os líquidos após as refeições.
- Cortei as bebidas adocicadas ou gaseificadas.
- Bebidas alcoólicas eu nunca tomei, mas se tomasse, eliminaria.
- Bem, um pouco de exercício não faz mal a ninguém. O ideal é caminhar e nadar.
- Fazer abdominais não leva a perder peso nem perder barriga. Contudo, as técnicas isométricas do DeROSE Method melhoram o tônus dos músculos abdominais e com isso eles sustentam melhor os órgãos do abdômen, melhorando a estética corporal.
- As técnicas de retração abdominal do nosso Método reduzem a dilatação do abdômen.

Se você quiser conhecer as técnicas acima mencionadas, elas são descritas noutro *pocket book*, intitulado ***Prática Básica***.

As técnicas do DeROSE Method no seu conjunto, se praticadas com dedicação, podem promover um equilíbrio do peso. Significa que quem tiver menos do que o saudável, ganhará quilos em massa magra, isto é, em músculos; e quem tiver mais peso do que o saudável, tenderá a perdê-lo, inclusive pelos respiratórios que bombeiam comburente usado para acelerar as queimas de gorduras.

Neste livro, não vamos abordar as técnicas, porque elas já estão publicadas em vários livros nossos. Aqui, vamos falar só de alimentação.

Siga isto com obstinação espartana e sua alma ganhará o reino dos céus na terra, onde só os magros conseguem penetrar pela porta estreita.

E AÍ, COMER O QUÊ?

Você pode comer 15.000 variedades de legumes, verduras, grãos, raízes, frutas, castanhas, frutos secos, sementes, sopas, ovos feitos na água (evite os fritos em gorduras), sucos de tudo o que possa imaginar e em combinações criativas. Os mais saborosos são feitos em centrífugas e os mais saudáveis, nas espremedoras (*slow juicers*), como os da marca Matstone (que não são centrífugas).

SALADAS

Apesar da minha proverbial repulsa por saladas, venci a resistência e preparei umas tão caprichadas que as malditas até ficaram bem saborosas.

Combinei vários tipos de hortaliças, champignons, tomates, palmito, azeitonas (cada dia, um tipo diferente – há umas enormes que são condimentadíssimas!); um dia, passas; no outro, castanhas. Quase todos os ingredientes são de baixíssimas calorias. As passas, as azeitonas e as castanhas não são tão inocentes quanto ao pecado calórico, mas são boas para a nutrição. Basta não

exagerar na quantidade. Exagere nos tomates e no palmito!

Temperei, cada dia, com uma combinação distinta de especiarias: orégano, cominho, curry, garam masala, cardamomo em pó, gengibre em pó, pimenta malagueta, pimenta calabresa e pimentas diversas, hortelã, aceto balsâmico (há uns com borrifador e aroma de laranja!) e muitos outros. Só evitei o azeite de oliva, que é súper saudável, mas engorda.

Sal, não adicionei nunca, pois já havia componentes salgados, como as azeitonas e o palmito. Por outro lado, as especiarias suprem folgadamente a ausência do sal. Além de fazer um mal danado, ingrediente nos faz reter líquidos. Isso pode lhe proporcionar uma bela decepção quando for se pesar no dia seguinte.

Nada de incrementar a salada com queijos, creme de leite, maioneses e outros criminosos confessos.

Quando já havia eliminado quase 10 quilos e percebi que não estava mais perdendo peso, fui reduzindo as castanhas e as passas até quase eliminá-las totalmente. Passei a ingerir **uma** castanha a cada três dias! E recrudesci no conceito de fechar

a boca: reduzi a quantidade, até mesmo das famigeradas saladas.

Maionese

Se você não conseguir comer saladas sem molhos, há a possibilidade de elaborar uma "maionese" sem gemas de ovos. Mas aí cometerá o pecadilho do azeite. Portanto, seja comedido na utilização desse creme.

A "maionese" é feita assim: cozinhe algumas cenouras e outros legumes à sua escolha até que fiquem bem macios. Bata-os no liquidificador com os condimentos de que mais gostar: curry, orégano, hortelã, talvez um pedacinho de alho sem o gérmen, um pouco de água e, depois, um discreto fio de azeite extra virgem. Se bater bastante, poderá usar menos azeite para dar o ponto. Se apreciar, pingue umas gotas de limão.

De vez em nunca, incremente sua "maionese" com um pouco (só um pouco) de tahine (pasta de gergelim), deliciosa, mas muito calórica. Ela também contribui para dar o ponto.

Se usar pouco azeite na confecção e, depois, colocar uma porção bem comedida desse creme na salada, a quantidade de gordura ingerida chegará a ser alegremente insignificante. Seja responsável.

PARA COZINHAR COM SABOR E SEM CALORIAS

Quando eu cozinho, costumo utilizar este caldo:

- meio litro de água;
- uma raiz de gengibre cortada em lâminas finas;
- dez dentes de alho descascados;
- aipo (salsão) para ficar salgado.

Deixo ferver por trinta minutos. Em seguida, retiro o gengibre. Para facilitar, você pode colocá-lo dentro de um saquinho de tecido ou cortar de forma que seja fácil pescar os pedaços.

Depois, coloco os temperos do dia, sempre variando a cada refeição.

Pronto! O caldo está feito. Agora, é só colocar os legumes que bem entender para cozinhar nessa poção mágica. Se puder, não use sal.

E aqueles terríveis dentes de alho? Bem, eles se dissolvem e perdem o cheiro. Mas deixam um gostinho moderado, além de preservar os princípios ativos muito saudáveis do alho, os quais passaram para a água pela fervura e agora estarão impregnados nos legumes.

O gengibre, o alho e os condimentos dão um gostinho especial. Mas não vale usar cubinhos de temperos industrializados. Coisa alguma industrializada.

Quer incrementar? Depois de prontos os legumes, leve-os ao forno para ficar crocantes, sem óleo, em uma forma de vidro ou aço. Evite o alumínio e as películas antiaderentes.

Quando quiser variar, em vez de colocar os dentes de alho, acrescente rodelas generosas de cebola crua quando for levar os legumes ao forno e deixe que essa olorosa fique assada e perca o sabor característico que produz o bafo de onça. Você também pode escaldar as cebolas em água fervente antes de colocá-las na forma ou travessa.

Lembre-se da regra áurea: feche a boca! Ingira quantidades menores.

FRITURAS SEM ÓLEO

Quem não gosta de frituras? Mas elas são fatais em vários sentidos. Então, comecei a fritar em água, no lugar de usar óleo, manteiga ou azeite.

Coloco as cebolas cortadas, inicialmente sem água, e deixo-as dourar no seu próprio líquido, em fogo baixo – sempre mexendo. Depois coloco uma constelação de temperos e, finalmente, o que eu quiser fritar. Aí, vou acrescentando a água em quantidades mínimas, aos poucos, só o suficiente para não grudar.

MOLHO COM POUCAS CALORIAS

Aproveite a dica da fritura sem óleo que acaba de ser sugerida e faça uma espécie de molho de cachorro-quente, com tomate, cebola, pimentão e mais os legumes que você quiser. Neste caso, depois de dourá-los, acrescente mais água para ter a consistência de molho.

Vá mexendo em fogo brando para concentrar o molho por evaporação. Quando achar que está no ponto, com os legumes quase desmanchados, acrescente a bateria de condimentos.

Para variar, experimente um dia colocar um pouco de coalhada, outro dia um caldinho de feijão, no outro, uma colherinha de tahine e no outro dê asas à sua imaginação. Assim, o seu molho sempre terá um gosto e uma aparência diferente.

MOLHO COM MAIS CALORIAS– USAR BEM POUCO

Taratur – molho à base de tahine (pasta de gergelim que você pode encontrar nos supermercados ou nas lojas de alimentos do Oriente Médio).

Ingredientes:

- tahine;
- água mineral ou, melhor ainda, destilada;
- sumo de um limão;
- um dente de alho;

- orégano;
- curry;
- cominho;
- molho de pimenta malagueta em conserva;
- azeite de oliva extra virgem.

Modo de preparar:

Bata, no liquidificador, uma colher das de sopa de tahine, com meio copo de água. Se quiser, adicione um dente de alho (sem o germe, a tripinha que você encontra no centro do dente, pois é ali que se concentra o olor). Acrescente o sumo do limão e uma boa porção dos temperos. Se estiver muito denso, adicione água, bem aos pouquinhos. Se ficar líquido demais, coloque mais tahine. Deixe sempre um pouco mais fluido para poder acrescentar o azeite no final, pois este dá liga e consistência.

> Dica: para reduzir a proporção de óleo na mistura, experimente acrescentar algum legume bem cozido que não interfira na liga. Os grãos, como o grão de bico, podem ser usados, mas são mais calóricos.

Você pode utilizar o molho de taratur para substituir a manteiga no pão (na fase crucial do sistema, não usamos pão), para enriquecer qualquer outro prato cozido ou cru e ainda é uma excelente

alternativa para substituir a maionese, bem como o creme de leite, nos pratos quentes. Mas lembre-se de que, para emagrecer, você deve utilizar muito pouco, mas bem pouco mesmo, só para dar um gostinho...

...Pensando bem, é melhor não usar.

Está com fome?

Se ficar com fome, coma frutas. Todo o mundo gosta de frutas. Escolha as que mais lhe agradam, faça um bom estoque com a maior variedade possível e quando sentir fome no meio do dia, entre as refeições ou à noite, estufe-se de frutas. De preferência, frutas de um só tipo. Mas salada de frutas também é permitida. Nesse caso, pique todas as frutas em pedaços bem pequenos, para que cada bocado contemple três ou quatro tipos diferentes.

Deixe a salada de frutas banhada em suco de alguma fruta: laranja, mamão, manga (você consegue um ótimo sumo simplesmente espremendo com a mão o caroço da manga)... ou chá verde, só para dar um toque de modinha.

Se mora no Brasil, você é um felizardo. Encontrará uma miríade de tipos de frutas excelentes. Nesse caso, não tem desculpa para não usar e abusar de um sistema alimentar riquíssimo em nutrientes.

Também pode fazer sucos de frutas, inclusive, combinando duas ou mais, a fim de não se saturar dos mesmos gostos.

SOPÃO

Você pode deixar pronta na geladeira uma sopa contendo uma quantidade de hortaliças e legumes que sejam do seu gosto, bem temperada. Tem que ser gostosa.

Sempre que tiver vontade de comer alguma coisa, esquente a sopa e tome o quanto desejar.

CALDO QUENTE

Cozinhe os legumes, bem variados, em uma quantidade maior de água. Pode ser naquela poção mágica, com gengibre, salsão (aipo) e alho. Depois, retire e use os legumes para outras finalidades, como as que foram citadas em sugestões anteriores e guarde a água já temperada para tomar como caldo quente, com propriedades de reposição de sais minerais e baixíssimas calorias.

Ingerido quentinho, supre a necessidade emocional de um alimento quente e enche o estômago, matando a fome. Também tem a vantagem de poder tomar o quanto quiser.

Sopa de Pedra

Ingredientes:

- uma pedra limpa;
- água mineral ou destilada;
- alguns temperos.

Conta a tradição popular que um dia um viajante faminto bateu à porta de uma residência e perguntou se havia algo com que pudesse matar sua fome. O dono da casa disse que não tinha nenhuma comida. Então, o viajor perguntou se poderia apenas utilizar seu fogão para fazer uma sopa de pedra, para a qual só precisaria de uma pedra e água. Sem ter como furtar-se a uma solicitação tão simplória e também com uma pontinha de curiosidade, o morador concordou. O forasteiro lavou bem uma pedra do quintal, colocou-a com água numa panela e deixou esquentar. Provou e disse:

– Está sem sal. O senhor pode me ceder um pouco de sal?

E assim, colocou o sal. Provou outra vez e declarou:

– Agora acho que precisa de uma pimentinha.

Deixou ferver um pouco e, provando novamente, exclamou:

– Hmm! Preciso de uns dentes de alho...

E depois:

– Creio que se puser uma cenoura vai ficar com melhor sabor.

E dessa forma, passo a passo, terminou por elaborar uma substanciosa sopa que lhe matou a fome, sem que o sovina residente pudesse negar os ingredientes.

Bem, a nossa sopa de pedra não leva os ingredientes nutritivos. Aproveita apenas o conto popular para sugerir uma sopa quase sem calorias, mas que satisfaz o apetite.

Modo de preparar:

Ponha a pedra e a água numa panela e deixe ferver. Desligue o fogo e adicione uma dose generosa de condimentos variados. Está pronta a sua sopa de pedra. Não tem praticamente nenhum valor nutritivo, mas repõe sais minerais e pode vir a ser saborosa. É ideal para regimes de emagrecimento, desde que tomada sem exagero. O sal (moderado) não deixa cair a pressão e a temperatura do líquido ajuda a preencher alguma eventual carência emocional relacionada com tomar um alimento quentinho. Procure variar nas especiarias a cada vez que fizer este caldo.

A pedra? Bem, a pedra não serve para nada. Acho melhor nem usá-la!

Sopa de Condimentos

Ingredientes:

- cebola;
- tomate;
- champignon;
- folhas de coentro;
- manjerona;
- curry;
- kümmel;
- páprica doce;
- gengibre.

Modo de preparar:

Como a anterior, esta sopa também é rápida, barata e de poucas calorias. A diferença é que alimenta. Pique, bem miúda, uma boa quantidade de cebolas e um pouco de tomate. Ponha para refogar sem óleo, só com água. Use pouca água. Vá mexendo e controlando a água, para que não se queime.

Quando a cebola estiver dourada, acrescente champignon cortado e folhas de coentro cortadas. Deixe mais algum tempo refogando, mexendo sempre.

Finalmente adicione as especiarias a gosto. Recomendamos para este prato: manjerona, curry, kümmel, páprika doce, gengibre.

Neste ponto, você acrescenta água suficiente e deixa ferver. Depois que tirar do fogo, um poucochinho de azeite de oliva. Para campanhas de emagrecimento, o melhor é não usar azeite.

Se quiser, pode adicionar uma pitada (eu disse uma pitada, não exagere!) de germe de trigo e/ou farelo de trigo antes de tirar do fogo. Se achar que o paladar não ficou bom, não use.

Desejando fazer, com esta mesma receita, em vez de sopa, um molho para uso geral, basta colocar menos água e deixar engrossar.

Lembrete: resista aos impulsos e durante a fase mais radical, não ingira pães, biscoitos, massas, farinhas, glúten, frituras, doces, bebidas adoçadas ou gaseificadas nem laticínios (leite, manteiga, queijo, iogurte).

"To eat or not to eat? That is the question."

Você já experimentou a sensação, depois de comer algo que não devia, ou ao comer demais, que poderia perfeitamente não tê-lo comido? O prazer acabou, mas os excessos ficaram a perenizar os pneuzinhos.

Quando Shakespeare escreveu a frase do título, foi aconselhado a mudá-la para "*To be or not to be*", a fim de não ofender os monarcas que comiam como uns porcos. E aí, a frase ficou mais filosófica e bem menos compreensível.

The question is: comendo ou não comendo, cinco minutos depois vai estar tudo igual, como se não tivesse comido. O fugaz prazer sensorial terá passado. Não tendo sucumbido, você estará se sentindo exatamente da mesma forma. Com uma pequena diferença crucial: não havendo cedido à fraqueza, sua autoestima se encontrará mais reforçada. A cada vitória, sua força de vontade e o seu caráter ficarão mais invulneráveis.

O prazer passa. Suas consequências ficam. Ao render-se a um quitute, você experimentará o fenômeno de "um minuto na boca, para sempre nas ancas" (para os homens é "para sempre nessa barriga indecente").

BRINDES GRÁTIS PARA O LEITOR

É SÓ CLICAR. NÃO PRECISA FAZER CADASTRO.

POCKET BOOK SOBRE ALIMENTAÇÃO:

https://derose.co/pocket-alimentacao

POCKET BOOK SOBRE REDUÇÃO DO STRESS:

https://derose.co/pocket-sobre-stress

POCKET BOOK SOBRE MEDITAÇÃO:

https://derose.co/pocket-meditacao

POCKET BOOK SOBRE RESPIRAÇÃO:

https://derose.co/pocket-respiracao

PEQUENO EXTRATO DO TRATADO DE YÔGA:

https://derose.co/pequenoextrato-tratado

Mas o que fazer para não cair em tentação?

Os jantares, festas e comemorações são alguns dos momentos mais comprometedores. Um bom truque é você forrar bem o estômago em casa, antes de sair para o jantar ou para a festa.

Tratando-se de coquetel, basta declinar das gentis ofertas dos garçons que passam a cada dois segundos com uma bandeja de quitutes perversos. Em eventos sociais, eu não como nada, até porque, quem aceita os salgadinhos, depois fica conversando com um hálito horrível e, às vezes, com um resto de comida nos dentes. Uma boa medida de etiqueta para evitar vexames é não comer salgadinhos e não tomar bebida alcoólica.

Tratando-se de jantar, é preciso comer algo. Nesse caso, ao servir-se de moderadas porções de vegetais, você ainda angariará a admiração dos convivas pela sua boa educação ao comer pouco, enquanto outros enchem os pratos, como se fossem uns pobres coitados mortos de fome.

Será inevitável que alguém comente: "Mas você só vai comer isso?"

E você terá a satisfação de declarar com solenidade: "É, eu cultivo o hábito de comer pouco."

Certamente escutará alguma lisonja do tipo: "É por isso que mantém essa boa forma."

Essa será a sua recompensa.

Quando perdi os dez quilos que deram origem a este libreto, recebi um grande elogio que transcrevo a seguir:

"*Meu filho mais velho passou na pré-seleção para o intercâmbio cultural promovido pelo Rotary Club e fiquei muito orgulhosa quando, durante um jantar para tratar do tema, no dia 31 de janeiro de 2012, no restaurante Porpetão, uma rotariana do Rotary Clube São Paulo Moema, Sra. Cleide Parreira, me contou que te conhecia de vista e sempre te achou muito fino, elegante, magro, cortês e simpático, um gentleman* [...]." Lílian Doern.

Todos os atributos mencionados são devidos à aplicação dos conceitos comportamentais preconizados pelo DeROSE Method.

MANTER O PESO

Pronto. Com as poucas normas dadas até aqui, se você tiver disciplina ao pô-las em prática, provavelmente, vai perder uns quilinhos e dar uma boa incrementada na saúde.

Os ***Mandamentos para perder peso*** não devem ser utilizados radicalmente por muito tempo, a fim de não deixar o organismo com falta de nutrientes.

É claro que se você tomar os devidos cuidados de balanceamento proporcionados pelo aconselhamento de um bom nutricionista, poderá se manter por bastante tempo seguindo os ***Mandamentos*** e sem qualquer carência alimentar. Não vamos correr riscos desnecessários.

O fundamental para manter o peso sob controle é não retomar os antigos hábitos alimentares e sedentários. Faça diariamente uma sessão de técnicas respiratórias e de procedimentos orgânicos do DeROSE Method, que são ensinados em outros livros e aulas gravadas. Mas o principal é: mantenha o sistema. Dieta é por tempo limitado e não funciona. Sistema é para a vida toda. Assuma que a reeducação alimentar e comportamental proposta

pelo DeROSE Method deve ser uma aquisição, uma conquista cultural incorporada ao seu estilo de vida.

O mais difícil foi mudar os costumes. Uma vez obtida a vitória sobre os impulsos, basta continuar.

Para preservar o seu troféu, que é um corpo digno de admiração, adote as recomendações do capítulo a seguir.

ALGUNS PRINCÍPIOS DA BOA ALIMENTAÇÃO

Quando o seu bom-senso lhe disser que está na hora de parar com o esforço de guerra e partir para a manutenção, comece a praticar as sugestões dadas no presente capítulo. Elas são tão eficientes quanto flexíveis. Se forem estritamente observadas, poderão continuar fazendo perder peso. Mas os ***Princípios*** também lhe dão a possibilidade de ser mais estrito ou menos, conforme as suas conveniências, compromissos, viagens, vida familiar e social.

Normas

- Jamais ingira nenhum tipo de carne, nem branca, nem verde, nem azul, nem furta-cor!
- Não misture sal com açúcar na mesma refeição.
- De preferência, não use nem o sal nem o açúcar. Procure reduzir esses dois impostores.
- Não misture frutas ácidas com frutas doces.
- Não tome líquidos às refeições. Só meia hora antes ou meia hora depois. Longe das refeições, beba muita água mineral ou destilada (melhor).
- Bebida alcoólica? Ora, faça-me o favor! É claro que não. Nenhuma.
- Faça rodízio das marcas de água mineral ou, melhor ainda, use água destilada. Compre uma destiladora e faça sua água destilada em casa.
- Use água mineral ou destilada até para chás e para cozinhar os alimentos.
- Não jogue fora a água que sobrar do cozimento de legumes. Ela é rica em sais minerais e pode ser usada para cozinhar outra coisa como, por exemplo, o arroz. Além da vantagem nutricional, o outro prato fica mais saboroso.
- Restrinja o uso de maioneses, ovos, creme de leite, manteiga e gorduras de origem animal e

outras que fiquem em estado sólido sob temperatura ambiente.

- Em algumas receitas, o creme de leite pode ser substituído por yogurt (mas não fica tão bom); noutras, por pasta de gergelim (tahine). Já tentou creme de leite de coco?
- Reduza os laticínios ao mínimo possível.
- A manteiga, quase sempre, pode ser substituída por azeite de oliva extra-virgem, extração mecânica, a frio. Mesmo assim, use pouco. Azeite de oliva não deve ir ao fogo. Perde suas propriedades benéficas e há opiniões abalizadas afirmando que, se aquecido, torna-se pior que outros óleos.
- O estado do seu prato pode indicar o grau de limpeza ou sujeira que a comida produziu no seu organismo. Se o prato estiver tão limpo que não precise ser lavado, seu corpo também estará limpo por dentro. Se o seu prato precisar de detergente e água quente para ficar limpo, imagine o estado dos seus órgãos internos ao digeri-la.
- Consequentemente, frituras constituem uma pequena transgressão que você poderá cometer bem raramente.
- Adote especiarias, pois, além de realçar o sabor, ajudam a digestão, auxiliam a processar gorduras, beneficiam o fígado, vesícula, intestinos, dão

vitalidade, aumentam a energia sexual e tonificam todo o organismo. São elas: gengibre, orégano, cominho, tomilho, açafrão, coentro, curry, noz moscada, cardamomo, manjerona, manjericão, salsa e cebolinha, alho ou cebola e mais umas quarenta variedades que se encontram com relativa facilidade nos supermercados.

- Adote fibras, alimentos orgânicos e integrais.
- Elimine urgentemente as panelas de alumínio. Adote as de vidro, ferro, aço, ágata, barro, pedra etc. Evite as películas antiaderentes: há uma séria suspeita de que sejam altamente cancerígenas.
- Olhe e ***veja*** o alimento. Não o ingira lendo ou distraindo-se com outra coisa. Você vai notar que o alimento passará a dar mais prazer e satisfará mais com menos quantidade.
- Há quem defenda que a monodieta é curativa e faz perder peso. Consiste em comer uma coisa só. Alimentos compostos, é claro, estão fora deste conceito. Pizza, por exemplo, não é uma coisa só, pois leva uma quantidade de ingredientes. Monodieta é alimentar-se, durante um dia ou alguns dias, só com mamão, só com banana, só com manga, só com batata, só com arroz etc. Não vale regar com azeite ou manteiga. É mono mesmo. Mas cuidado para não exagerar, pois é inquestionável que **a monodieta deixa o corpo**

carente de nutrientes. Cuidado! Se alguém for fazer, deve ser por um período CURTÍSSIMO e depois **PARAR**.

Nossa recomendação é sempre evitar o fanatismo. Mas onde fica a fronteira entre o fanatismo e a seriedade? Para dedicar-nos a alguma coisa com seriedade, é preciso um coeficiente de determinação que os não-comprometidos com o mesmo ideal, geralmente, tacham de fanatismo. Só o bom senso de cada um poderá julgar. O importante é não chatear as pessoas com as nossas excentricidades.

Tire uma foto "antes" e outra "depois"

As fotos vão ajudar a você mesmo no projeto de manutenção do peso. Cada vez que você olhar a foto "antes" vai ficar horrorizado e pensar:

– Como é que eu me permitia ser tão balofo?

As fotos vão ajudar também os outros que quiserem seguir este sistema, proporcionando-lhes incentivo, mostrando que a coisa funciona.

Insira nesta página uma foto de ANTES, isto é, de agora. Futuramente, insira uma foto de DEPOIS, de quando você já tiver enxugado suas reservas de inverno.

A partir desse momento, é só sair mostrando aos amigos a sua façanha. Essa brincadeira, além de fazer muito bem à sua autoestima, vai induzi-lo a não voltar a engordar.

No mínimo, servirá como combustível para os seus quinze minutos de fama!

ACABOU

Acabou a leitura, mas vai começar a disciplina. Faço votos de que você seja muito bem-sucedido nesta empreitada que exige fibra e vontade férrea.

Lembre-se de que é necessário fazer um pouco de exercício inteligente, isto é, de um tipo que não produza toxinas nem envelhecimento por desgaste orgânico. Recomendo caminhar, nadar e praticar as técnicas do DeROSE Method.

Para tanto, leia, a seguir, o ***Tratado de Yôga***, para aprender as técnicas respiratórias e corporais que complementam a boa alimentação.

Eu fiquei tão feliz, tão recompensado ao perder o peso (no corpo e na consciência) que faço questão de compartilhar com você. Quero ver suas fotos de antes e depois. Sem Photoshop!

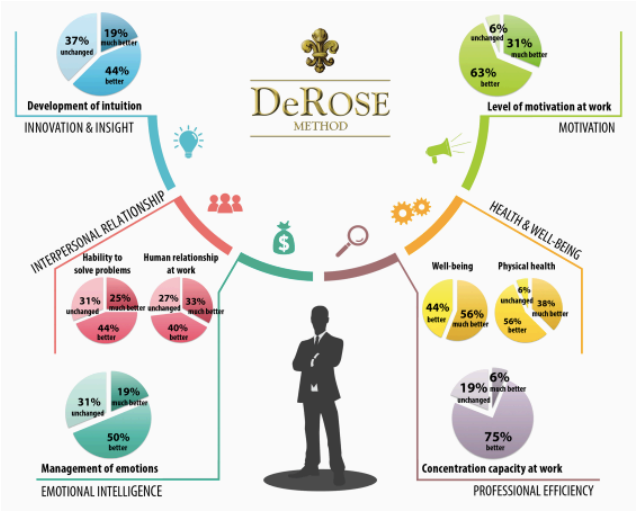
Se você tiver alguma sugestão para incrementar este livro, envie-a ao autor. Prefiro que não use o meu e-mail porque ele vive congestionado e, por isso mesmo, é administrado por outra pessoa. Utilize meu endereço físico:

Sede Central do DeROSE Method
Al. Jaú, 2000 – Jardim Paulista
01420-006, São Paulo, SP
Brasil

Fique com o meu abraço de incentivo e apoio!

Resultados do DeRose Method® na Nestlé

Os gráficos apresentados abaixo foram elaborados e cedidos pela Prof[A]. Rosana Ortega. A pesquisa foi assessorada por Fábio Martins, então Global Vice-President of Retail and Shopper at IPSOS.



Algumas empresas que atendemos

O QUE É O DeROSE METHOD

DeROSE Method é um programa completo para aumentar a vitalidade, administrar o *stress* e ganhar foco. Sua aplicação promove um incremento de produtividade e alta performance na vida.

Queremos desencadear um superávit energético e a expansão da consciência. Isto permite ao praticante maximizar seu potencial e explorá-lo na sua totalidade, contribuindo para torná-lo um vencedor.

Também é nosso objetivo mudar o mundo. Não o mundo todo e sim aquele no qual nós transitamos, o mundo de cada um de nós. Contamos com dezenas e, às vezes, centenas de pessoas em nosso universo. São os parentes, os amigos, os colegas de trabalho, os clientes, os fornecedores, os vizinhos e também aqueles que nos atendem nos estabelecimentos que frequentamos regularmente. É nesse mundo que nós temos tido sucesso ao desencadear mudanças efetivas. Quando um praticante do DeROSE Method® reprograma seu *mindset*, influencia a atitude de todos com quem trava contato. Produz um efeito de ação e reação que motiva a todos a se tornar pessoas melhores.

Para obter essa reeducação comportamental, sabendo que o ser humano é produto do meio em que vive,

nossas escolas oferecem uma estimulante programação de atividades culturais e sociais. Somos como um grande clube de amigos e de *network* internacional.

Não trabalhamos oferecendo benefícios. Nem gostamos desta palavra. Ela nos remete à tristemente célebre "Lei de Gerson", de querer levar vantagem em tudo. Nossos alunos também não nos procuram querendo receber benefícios, porque constituem um público jovem, saudável, descontraído, bem resolvido e de bem com a vida. Quem nos procura costumam ser homens de um bom nível cultural, o que também contribui para que não estejam buscando tábuas de salvação.

O DeROSE Method® não é exclusivamente masculino. Embora mais procurado por homens, as mulheres são muito bem-vindas e também costumam apreciar bastante a nossa proposta de estilo de vida.

O DeROSE Method® proporciona uma conquista de boas atitudes:

- boa qualidade de vida;
- boas relações humanas;
- boa forma;
- boa alimentação;
- boa cultura;
- boas maneiras;
- bom ambiente;
- bons ideais.

E ainda conta com técnicas de:

- reeducação respiratória;
- administração do *stress*;
- tônus muscular;
- flexibilidade;
- *mindfulness* e meditação;
- *mindset*; e muitas outras.

Benefícios? Não! Apenas consequências de uma filosofia de vida saudável.

Depoimento de um aluno explicando o que é o DeRose Method

Meu nome é Marcelo Pedott e sou Anestesista. Conheci o DeRose Method enquanto cursava a Faculdade de Medicina.

Estava procurando técnicas para melhorar minha concentração, com o intuito de aumentar a qualidade e a quantidade de tempo de estudo. Para a minha surpresa as técnicas se estendiam muito além deste meu simples objetivo. Aumento de energia, foco e alegria sincera são as características de liderança que mais exercitei nos primeiros anos da prática [do DeRose Method®] *e isso impactou muito na minha vida profissional e pessoal! Nessa época, consegui entrar de cabeça em projetos que achava importantes, como ser o presidente da Liga Acadêmica de Medicina de Urgência.*

Depois de alguns anos, tudo começou a ficar muito mais interessante. Não só as práticas, mas a convivência com os instrutores e alunos começou a fazer muito sentido.

Os conceitos [comportamentais] *saíam de dentro da sala de prática e tocavam todas as minhas relações. Amigos, família, colegas... todos sendo beneficiados pela cultura*

de boas maneiras e boas relações humanas do DeROSE Method.

E o maior beneficiado provavelmente fui eu, que cultivei amizades incríveis, relações familiares fantásticas e me aproximei de colegas de trabalho que valorizavam tudo isso.

Meu chefe já me disse que foi por isso que ele me escolheu para ser um dos coordenadores da equipe do nosso grupo de anestesia, mesmo sendo bem mais jovem que os outros coordenadores.

Hoje, também sou casado com uma mulher maravilhosa, com quem posso compartilhar tanto os meus sonhos quanto os dela, numa relação que foi além das brigas e dos ciúmes. Assim, minha vida ficou muito mais doce. Agora tenho a capacidade de focar toda essa vitalidade extra, que o DeROSE Method me dá, para fazer a minha vida e a das pessoas à minha volta muito melhor. Para mim, isto é mudar o mundo!

DeROSE Method é uma urdidura de técnicas e conceitos, edificando uma proposta de reeducação comportamental em prol da boa qualidade de vida, boas maneiras, boas relações humanas, boa cultura, boa alimentação, boa forma, bom ambiente e bons ideais. Assim sendo, utilizando as técnicas e a reprogramação comportamental, DeROSE Method é um programa completo para aumentar a vitalidade, administrar o *stress* e ganhar foco. Sua aplicação promove um incremento de produtividade e alta performance na vida.

O DeRose Method como instrumento de transformação do mundo

As pessoas que são loucas o bastante
para pensar que podem mudar o mundo
são as únicas que realmente podem fazê-lo.
Jack Kerouac

As técnicas aprimoram o indivíduo, porém os conceitos permitem mudar o mundo. Os círculos de convivência são ondas de choque que o praticante do DeRose Method® produz e com as quais influencia mediante o exemplo de bons hábitos, primeiro, o círculo familiar; depois, o círculo de amigos e colegas de trabalho, de faculdade, de esporte; por último, o círculo das pessoas com as quais cruza na sua vida, inclusive os clientes, os fornecedores e os desconhecidos.

É que as técnicas só aprimoram quem decidiu praticar formalmente o DeRose Method® e usa os exercícios. Mas esse praticante, quando incorpora os conceitos, contagia os familiares e os amigos que acabam se beneficiando da Nossa Cultura. É o marido ou esposa, é o filho, o pai ou o irmão que acham que "ainda" não aderiram ao DeRose Method® porque não colocaram um rótulo, no entanto, já absorveram um *lifestyle*, um *modus vivendi*, adotaram hábitos, atitudes, comportamentos que são o cerne do nosso Método.

Para cada um que pratica formalmente o DeROSE Method®, podemos encontrar até dez que o fazem sem saber. Quem melhor descreve isto é a instrutora Jamile Martins, filha da instrutora veterana Conceição Martins:

"Esse é o bem mais precioso que me foi passado pela minha mãe, que passei ao meu marido, minha sogra, meus amigos e alunos e agora passo à minha filha."

COMO ACESSAR MAIS CONTEÚDO DO DeROSE METHOD

Learn DeROSE é um projeto que permite fazer aulas *online* com mais de 100 instrutores das nossas escolas em todo o mundo – sem nenhum custo adicional para o aluno nem para a escola dele! Você pode filtrar por horário, por duração da aula, por adiantamento e por língua. Pode fazer quantas aulas quiser por dia, AO VIVO, desde que o seu instrutor seja parceiro deste programa.

DeROSE e-books é uma biblioteca viva com livros, áudios e artigos do DeROSE Method. Isso significa que você pode obter toda a bibliografia desta nossa cultura, em um único lugar. O funcionamento do DeROSE e-books é muito simples: os assinantes mensais têm acesso ilimitado a toda a bibliografia de nossos autores.

DeROSE Flix, são alguns milhares de aulas e cursos em vídeo, para você assistir.

Uma Lufada de Alegria no Final do Seu Dia é um programa levado ao ar diariamente AO VIVO, em que o Professor DeRose ministra, gratuitamente, aulas sobre diversos assuntos. Às terças-feiras, é aberto ao público. Nos outros dias, é restrito aos nossos alunos.

O DeROSE METHOD
NÃO SERVE COMO TERAPIA

O DeROSE Method não é recomendado aos portadores de problemas psicológicos, psiquiátricos ou neurológicos. Também não é indicado para crianças, nem para idosos, nem para gestantes, nem para enfermos.

NOSSA REDE *ALL OVER THE WORLD*

Centenas de escolas independentes adotam o DeROSE Method em vários estados do Brasil, França (três em Paris), Inglaterra (duas em London), Espanha (uma em Madrid e duas em Barcelona), Portugal (várias no Porto, Maia, Matosinhos, Gaia, Famalicão, Lisboa, Cascais), Itália (Roma e Milano), Escócia, Finlândia, enfim, na maioria dos países da Europa Ocidental e também nos Estados Unidos (duas escolas em New York), Chile, Argentina (Buenos Aires, Córdoba, Mendoza, Bariloche, El Calafate) etc. Brevemente, teremos escolas no Canadá, na Suíça e na Alemanha.

Se você estiver inscrito em qualquer uma das Unidades Credenciadas, terá o direito de frequentar diversas outras quando em viagem.*

* Conveniência esta sujeita à disponibilidade de vaga, desde que comprove estar em dia com a sua unidade de origem e apresente os documentos solicitados.

NOSSA PROPOSTA CULTURAL

Nosso Método propõe uma reeducação comportamental que contempla especialmente o bom relacionamento entre os seres humanos e tudo o que possa estar associado com isto. Ao cultivar esta reeducação, estamos incorporando em nossa maneira de viver os padrões de comportamento, conhecimentos, costumes etc., que nos distinguem. O DeROSE Method visa tornar as pessoas melhores, mais polidas, mais viajadas, mais refinadas, mais civilizadas, mais cultas, de modo que aprimorem até sua linguagem e suas boas maneiras.

Propomos uma forma mais harmoniosa de relacionamento com a família, com o parceiro afetivo, com os amigos, com os que nos prestam serviços e com os desconhecidos. Recomendamos que eventuais conflitos sejam solucionados elegantemente, sem confrontos. De quebra, ensinamos como respirar melhor, como relaxar, como concentrar-se e cultivar a qualidade de vida e, o principal, oferecemos em nossas escolas certificadas, um ambiente extremamente salutar, de ótima convivência e bons exemplos, proporcionando condições culturais e sociais para que os jovens mantenham-se longe das drogas.

OS CONCEITOS SÃO ASSIMILADOS POR OSMOSE, NA CONVIVÊNCIA

Você é a média das cinco pessoas com quem passa mais tempo.
Jim Rohn

De acordo com pesquisa feita pelo psicólogo social de Harvard, Dr. David McClelland, as pessoas com as quais você habitualmente se associa são chamadas de seu "grupo de referência", e elas podem determinar até 95% de seu sucesso ou fracasso na vida.

Os conceitos de reeducação comportamental são transmitidos (àqueles que o desejarem) pela convivência nas atividades culturais e sociais preconizadas pelo DeROSE Method, a saber: reuniões para estudo, círculos de leitura, mostras de vídeo, degustações, cursos, festas, eventos, passeios, viagens, concertos, exposições, jantares, teatro, entre várias outras. Nessas atividades culturais o aluno novo observa e aprende como os mais antigos se comportam. Percebe que nossa maneira de agir e de lidar com as pessoas é extremamente educada, afetuosa e que cultivamos as boas relações humanas como estilo de vida. Dessa forma, os instrutores que só ensinarem a prática regular, mas não incentivarem seus alunos a participar das atividades culturais, não estarão ensinando o DeROSE Method.

Uma escola entre colunas!

Acima, a DeROSE Method TriBeCa, uma das nossas escolas de New York, 55 Murray St. Nos States, também contamos com instrutores em Savannah, Orlando e San Diego.

Seja bem-vindo! Estamos de braços abertos para você!

É o que lhe dizem os integrantes do DeROSE Method que estão nesta foto. São instrutores do Brasil, Argentina, Chile, Portugal, Espanha, Itália, França, Inglaterra, Escócia, Suíça, Alemanha, Estados Unidos e outras nações das três Américas e da Europa.

QUEM FOI O SISTEMATIZADOR DO DeROSE METHOD

Para julgarmos a validade e a credibilidade da geração de algo, ajuda muito conhecermos quem foi o genitor, quais são os seus amigos, quais as entidades por onde transita e quem lhe presta reconhecimento.

Com esta finalidade, reproduziremos, nas páginas seguintes, um extrato do livro **Histórico e Trajetória**.

Se o estimado leitor tiver interesse, aí estão algumas preciosas informações sobre a pessoa do Sistematizador.

Ao compilarmos os dados, os diplomas e as reportagens (apenas uma pequena parte) do nosso amigo Professor DeRose para publicar na forma de livro, precisamos esclarecer algo fundamental. DeRose nunca deu importância a títulos e diplomas para si mesmo.

Como pesquisador e escritor recluso, não via por que um pedaço de papel devesse merecer a credibilidade

de refletir o valor do indivíduo. Com isso, deixou de buscar vários certificados a que tinha direito e outros, que conseguiram lhe chegar às mãos, terminaram no fundo de gavetas, estragados pelas décadas ou extraviados.

Assim foi de 1960 a 2001. Mas o destino consegue ser bem irônico. Como ele não corria atrás de títulos nem de exaltação pessoal, essas coisas correram atrás dele e, finalmente, alcançaram-no. Com mais de quarenta anos de profissão, a partir do novo século que despontava, DeRose começou a concordar em receber este e aquele reconhecimento.

Depois de mais de cinco décadas ensinando e formando instrutores, contando já então com uma legião de bons profissionais admiradores do seu ensinamento, DeRose decidiu que tais comendas, medalhas, láureas e títulos eram mérito não dele, mas de todos os instrutores que estavam no front, trabalhando com o público e realizando boas obras.

Entendendo que tais profissionais, bem como a própria filosofia que eles professavam, mereciam o justo reconhecimento do público, das autoridades, do Governo e da Imprensa, passou a comparecer às solenidades de outorga. Mas sempre fez questão de registrar:

"As honrarias com que sou agraciado de tempos em tempos pelo Exército Brasileiro, pelas Assembleias Legislativas de vários estados, pelo Governo do Estado de São Paulo, pela Câmara Municipal, pela Polícia Militar,

pela Defesa Civil, pela Associação Paulista de Imprensa, pelo Rotary e por outras entidades culturais e humanitárias, tratam-se de manifestações do respeito que a sociedade presta à nossa filosofia e ao trabalho de todos os profissionais desta área. Assim sendo, quero dividir com você o mérito deste reconhecimento."

Várias das comendas e condecorações que recebeu em número impressionante estão reproduzidas fotograficamente nas páginas deste histórico. Mesmo assim, só concordou com a divulgação deste material mediante a expressa declaração abaixo:

"A divulgação destas homenagens e condecorações não tem justificativa na vaidade pessoal. É muito bom que ocorram essas solenidades de outorga, pois a opinião pública, nossos instrutores, nossos alunos e seus familiares percebem que há instituições fortes e com muita credibilidade que nos apoiam e reconhecem o valor do trabalho que realizamos pela juventude, pela nação e pela humanidade."

Dessa forma, aqui está um pequeno acervo de histórico, fotografias, documentos e entrevistas que conseguimos resgatar e publicamos como presente de aniversário do construtor da nossa proposta e lutador incansável.

Comissão Editorial

Reconhecimentos e Comendas

outorgadas por entidades culturais, humanitárias, filantrópicas, filosóficas, militares e governamentais, Defesa Civil, OAB, OEA, Assembleias Legislativas, Polícia Civil e Polícia Militar

Vídeo de outorga da Grã-Cruz do Exército:
https://derose.co/gracruz-meritofarmaceuticomilitar

Vídeo de outorga do Grão-Colar Cruz do Anhembi:
derose.co/outorgaderose1

Vídeo de posse como imortal da academia ABRASCI:
derose.co/outorgaderose2

Vídeo de outorga da Medalha da Constituição
derose.co/outorgaderose3

Vídeo da outorga de Comendador na Secretaria de Educação:
derose.co/outorga-comendador-sp

Grã-Cruz pela The Military and Hospitaller Order of Saint Lazarus of Jerusalem:
http://derose.co/gracruz-saolazaro

Entrega do Grão-Colar ao Presidente da Cruz Vermelha:
https://derose.co/entrega-cruz-vermelha

Vídeo de discurso na Câmara Municipal de São Paulo:
http://derose.co/discurso-camara

Vídeo de outorga ao General Szelbracikowski:
https://derose.co/entrega-cruz-vermelha-discurso

Outorga da Cruz de Mérito, da Cruz Vermelha:
https://derose.co/cruz-vermelha

Vídeo de entrevista para a TV de Portugal:
derose.co/conversascomrumo

Comemorando 40 anos de magistério, que ocorreu no ano 2000, recebeu, em 2001 e 2002, o reconhecimento do título de ***Notório Saber*** *pela FATEA – Faculdades Integradas Teresa d'Ávila (SP), pela Universidade Lusófona, de Lisboa (Portugal), pela Universidade do Porto (Portugal), pela Universidade de Cruz Alta (RS), pela Universidade Estácio de Sá (MG), pelas Faculdades Integradas Coração de Jesus (SP), pela Câmara Municipal de Curitiba (PR).*

Em 2001, recebeu, da Sociedade Brasileira de Educação e Integração, a Comenda da Ordem do Mérito de Educação e Integração.

Em 2003, recebeu outro certificado de ***Notório Saber*** *pela Universidade Estácio de Sá (SC) e mais um título de* ***Comendador****, agora pela Academia Brasileira de Arte, Cultura e História.*

Em 2004, recebeu o grau de ***Cavaleiro****, pela Ordem dos Nobres Cavaleiros de São Paulo, reconhecida pelo Comando do Regimento de Cavalaria Nove de Julho, da Polícia Militar do Estado de São Paulo, e o Colar de José Bonifácio, conferido pela Sociedade Brasileira de Heráldica e Medalhística.*

Em 2010, recebeu o título de ***Doutor*** **Honoris Causa** *pelo CESUSC – Complexo de Ensino Superior de Santa Catarina.*

Professor DeRose recebendo a Medalha da Paz, da ABFIP ONU, em 2006.

Em 2006, recebeu o Diploma do Mérito Histórico e Cultural no grau de Grande Oficial. Foi nomeado Conselheiro da Ordem dos Parlamentares do Brasil. No mesmo ano, recebeu a Medalha Tiradentes, pela Assembleia Legislativa do Estado do Rio de Janeiro e a Medalha da Paz, pela ABFIP ONU.

Em 2007, recebeu o título de Sócio Honorário do Rotary e a medalha Paul Harris da Fundação Rotária do Rotary International.

Ainda em 2007, foi agraciado com a Medalha Internacional dos Veteranos das Nações Unidas e dos Estados Americanos.

Professor DeRose recebendo a Medalha Marechal Falconière, em 2007.

Na foto, também estão sendo agraciados o Coronel Mendes, do Grande Oriente do Brasil, e o *Prior Knight Grand Cross of Justice* Dr. Benedicto Cortez, da *The Military and Hospitaller Order of Saint Lazarus of Jerusalem*.

Nesse mesmo ano, recebeu a Cruz Acadêmica da Federação das Academias de Letras e Artes do Estado de São Paulo "por ações meritórias e enaltecedoras ao desenvolvimento da Nação".

Em 30 de janeiro de 2007, recebeu Moção de Votos de Júbilo e Congratulações da Câmara Municipal de São Paulo.

Em 2008, recebeu a Láurea D. João VI, em comemoração aos 200 anos da Abertura dos Portos.

No dia do seu aniversário, 18 de fevereiro, recebeu, da Câmara Municipal, o título de Cidadão Paulistano. Em março, foi agraciado, pelo Governador do Estado de São

Paulo, com o Diploma Omnium Horarum Homo*, da Defesa Civil.*

Professor DeRose recebendo a Medalha Internacional dos Veteranos das Nações Unidas e dos Estados Americanos, em 2007, das mãos do Coronel Lemos.

Nesse mesmo ano, recebeu, a Cruz da Paz dos Veteranos da Segunda Guerra Mundial, a Medalha do Mérito da Força Expedicionária Brasileira, a Medalha MMDC, pelo Comando da Polícia Militar do Estado de São Paulo, a Medalha do Bicentenário dos Dragões da Independência do Exército Brasileiro e a Medalha da Justiça Militar da União.

Em novembro de 2008, foi nomeado Grão-Mestre da Ordem do Mérito das Índias Orientais, de Portugal.

Professor DeRose no Museu da Marinha do Brasil, recebendo a Láurea D. João VI em comemoração aos 200 anos da Abertura dos Portos, em 2008.

Em virtude das suas atuações nas causas sociais e humanitárias, no dia 2 de dezembro, recebeu uma medalha da Associação Paulista de Imprensa. No dia 4 de dezembro, foi agraciado com a medalha Sentinelas da Paz, pelos Boinas Azuis da ONU de Joinville, Santa Catarina. No dia 5 de dezembro, recebeu, na Câmara Municipal de São Paulo, a Cruz do Reconhecimento Social e Cultural. No dia 9 de dezembro, recebeu, no Palácio do Governo, a medalha da Casa Militar, pela Defesa Civil, em virtude da participação nas várias Campanhas do Agasalho do Estado de São Paulo e na mobilização para auxiliar os desabrigados da tragédia de Santa Catarina. No dia 22 de dezembro, recebeu mais um diploma de reconhecimento da Defesa Civil, no Palácio do Governo.

Em janeiro de 2009, recebeu o diploma de Amigo da Base de Administração e Apoio do Ibirapuera, do Exército Brasileiro.

Por lei estadual, a data do aniversário do Professor DeRose, 18 de fevereiro, foi instituída como o **Dia do Yôga em 14 Estados**: São Paulo, Rio de Janeiro, Paraná, Santa Catarina, Rio Grande do Sul, Minas Gerais, Bahia, Mato Grosso, Mato Grosso do Sul, Pará, Goiás, Piauí, Ceará, Amapá. E mais o Distrito Federal.

Atualmente, DeRose comemora 30 livros escritos, publicados em vários países e mais de um milhão de exemplares vendidos. Por sua postura avessa ao mercantilismo, conseguiu o que nenhum autor obtivera antes do seu editor: a autorização para permitir free download de vários dos seus livros pela internet em português, espanhol, alemão e italiano, bem como MP3, sem ônus, dos CDs de prática e disponibilizou dezenas de webclasses gratuitamente no site **www.DeRoseMethod.org**.

Todas essas coisas foram precedentes históricos. Isso fez de DeRose o mais citado e, sem dúvida, o mais importante escritor do Brasil na área de autoconhecimento, pela energia incansável com que tem divulgado a filosofia hindu nos últimos mais de 50 anos em livros, jornais, revistas, rádio, televisão, conferências, cursos, viagens e formação de novos instrutores. Formou mais de 6000 bons instrutores e ajudou a fundar centenas de espaços de cultura, associações

profissionais, Federações etc. Hoje, tem sua obra expandida por: Argentina, Chile, República Dominicana, Portugal, Espanha, França, Inglaterra, Escócia, Itália, Suíça, Alemanha, Áustria, Finlândia, Indonésia, Austrália, Canadá, México, Estados Unidos etc.

Sempre exigiu muita disciplina e correção daqueles que trabalham com o seu Método, o que lhe valeu a reputação de perfeccionista, bem como muita oposição dos que sentiam-se incomodados com a relevância da sua obra.

Exemplo de seriedade, DeRose tornou-se célebre pela corajosa autocrítica com que sempre denunciou as falhas do *métier* sem, todavia, faltar com a ética profissional e jamais atacando outros professores. Isso despertou um novo espírito, combativo e elegante, em todos aqueles que são de fato seus discípulos.

Na Câmara Municipal de São Paulo, DeRose recebeu o título de Cidadão Paulistano no Dia Estadual do Yôga, 18 de fevereiro de 2008.

Professor DeRose na solenidade de recebimento da Medalha MMDC em 2008.

DeRose é apoiado por um expressivo número de instituições culturais, acadêmicas, humanitárias, militares e governamentais, que reconhecem o valor da sua obra e tornaram-no o Mestre de filosofia hindu mais condecorado no mundo com medalhas, títulos e comendas. Contudo, ele sempre declara:

"Aceito essas homenagens porque elas não são para engrandecer o ego de uma pessoa, mas servem como manifestações do respeito que a sociedade presta ao trabalho de todos os profissionais desta área. Assim sendo, quero dividir com você o mérito deste reconhecimento."

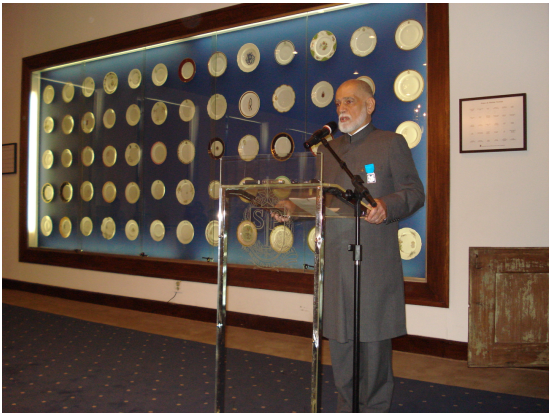
Ass. Comissão Editorial

Professor DeRose recebendo, das mãos do Comandante PM Telhada, a Medalha da Academia Militar do Barro Branco, em 25 de novembro de 2009. Ao lado, o *Prior Knight Grand Cross of Justice,* Dr. Benedicto Cortez, da *The Military and Hospitaller Order of Saint Lazarus of Jerusalem*. Atrás, o Digníssimo Senhor Presidente da ABFIP ONU, Dr. Walter Mello de Vargas. Perfiladas, outras autoridades.

Professor DeRose recebendo o Grão-Colar da Sociedade Brasileira de Heráldica e Humanística, conferido pelo Grão-Prior Dom Galdino Cocchiaro. À direita, o Senador Tuma.

Professor DeRose recebendo medalha da OAB, em dezembro de 2009.

Professor DeRose na outorga do Colar da Justiça Militar, ao lado do Excelentíssimo Senhor Ten. Brigadeiro-do-Ar Carlos Alberto Pires Rolla, agraciado com a Medalha da Justiça Militar.



Professor DeRose discursando no Palácio do Governo, em 2009, após receber a Medalha da Casa Militar, do Gabinete do Governador do Estado de São Paulo.

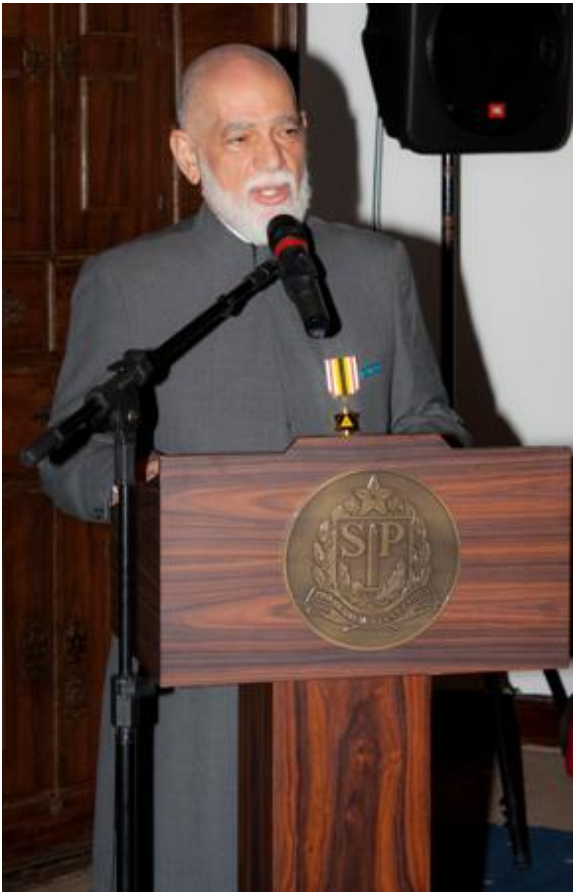
Professor DeRose recebendo a Medalha do Jubileu de Prata da ABFIP ONU (alusiva à Peregrinação a Jerusalém pelos expedicionários do Canal de Suez), sendo cumprimentado pelo General Adhemar, Comandante do Comando Militar do Sudeste, ao lado de Sua Alteza, o Príncipe Dom Bertrand de Orleans e Bragança, no 8º. Batalhão de Polícia do Exército, em dezembro de 2011. No mesmo dia, o General Adhemar também foi agraciado com a mesma medalha, que leva posta em seu peito.

Dr. Marcos Carneiro Lima, Delegado Geral de Polícia, condecorando o Professor DeRose.

Professor DeRose condecorando oficiais da Polícia Militar.

Professor DeRose presidindo a Mesa de Honra, durante solenidade de outorga de comendas do Instituto Histórico e Geográfico de São Paulo, na ABACH. À esquerda do Presidente da Mesa, o Coronel PM Mendonça e o Coronel PM Antonio Ferraz dos Santos. À direita, o Dr. Albery Mariano, Presidente da Academia de Letras e Artes de Caldas Novas; e o Desembargador Dr. Benedicto Cortez.

Professor DeRose recebendo a Medalha Simon Bolívar,
no Museo Metropolitano, em Buenos Aires, junto a Edgardo Caramella, Presidente da Federação do DeRose Method, na Argentina.



Professor DeRose discursando novamente no Palácio do Governo, em 2010, após receber a Medalha da Defesa Civil.

Professor DeRose com o Grão-Colar de 50 anos
da Sociedade Brasileira de Heráldica e Humanística.

Professor DeRose ministrando a Aula Magna,
após receber o título de Professor Doutor *Honoris Causa*,
em 2010, no Complexo de Ensino Superior de Santa Catarina.

Você pode adquirir estes livros

pelos telefones:
(11) 3081-9821, 3088-9491 ou 99312-6714.
www.egregorabooks.com
ou na Alameda Jaú, 2000, São Paulo, SP

Método para um Bom Relacionamento Afetivo

Finalmente, um livro que diz tudo, sem meias palavras, com seriedade e usando uma linguagem compreensível. Era assim que queríamos ler sobre esse emaranhado emocional que são as relações afetivas. Dos livros que tentam dissertar sobre o tema, a maior parte é maçante. Os outros, populares demais. Estava faltando um livro pequeno, mas profundo; culto, mas escrito em linguagem coloquial; e que não fosse elaborado por um teórico no assunto, mas por alguém com experiência prática, real e incontestável. Bom Relacionamento Afetivo é tudo isso. E mais: é o presente ideal para o namorado ou namorada, marido ou esposa e, até, para os "melhores amigos". Ofertar este livro é abrir a visão da pessoa que você ama para novos valores e colocar a felicidade em suas mãos.

Tratado de Yôga

Um clássico. É considerada uma obra canônica, a mais completa do mundo em toda a História do Yôga, com 940 páginas e mais de 2000 fotografias.

- 32 mantras em sânscrito;
- 108 mudrás do hinduísmo (gestos reflexológicos) com suas ilustrações;
- 27 kriyás clássicos (atividades de purificação das mucosas);
- 54 exercícios de concentração e meditação;
- 58 pránáyámas tradicionais (exercícios respiratórios);
- 2100 ásanas (técnicas corporais) com as suas fotos.

Apresenta capítulos sobre karma, chakras, kundaliní e samádhi (o autoconhecimento). Oferece ainda um capítulo sobre alimentação e outro de orientação para o dia-a-dia do praticante de Yôga (como despertar, o banho, o desjejum, a meditação matinal, o trabalho diário etc.). É o único livro que possui uma nota no final dos

principais capítulos com orientações especialmente dirigidas aos instrutores de Yôga. Indica uma bibliografia confiável, mostra como identificar os bons livros e ensina a estudá-los.

Confirme nesta amostra de 100 páginas:
derose.co/pequenoextrato-tratado

MEDITAÇÃO

Para ensinar meditação, é imprescindível que o ministrante tenha experiência prática e anos de adestramento, para que saiba solucionar as dificuldades dos alunos. Prof. DeRose comemora mais de 50 anos ensinando meditação nas universidades federais, estaduais e católicas de quase todos os estados do Brasil, em cursos de extensão universitária, e também em instituições de ensino superior da Europa. Quanto à experiência pessoal, o Preceptor DeRose já vivenciou estados que se encontram um patamar acima da meditação, algumas vezes na própria Índia, para onde viajou durante 25 anos.

ANJOS PELUDOS - MÉTODO DE EDUCAÇÃO DE CÃES

Muitos humanos tratam seus cães como pessoas da família. Está certo ou errado? Outros tratam cachorro como bicho, mas sob aquela óptica de que animal tem que viver lá fora e não pode entrar em casa. Se fizer frio ou chover, o bicho que se vire, encolhido, tremendo, lá na sua casinha de cachorro alagada e sem proteção contra o vento e as intempéries. Entre os dois extremos talvez esteja você. Certamente, se este livro despertou o seu interesse a ponto de ler este texto, você está mais para o primeiro caso do que para o segundo. Então, é com você mesmo que eu quero compartilhar o que assimilei nos livros, nos diálogos com adestradores, mas, principalmente, o que eu aprendi com a própria Jaya, minha filhota tão meiga.

MÉTODO DE BOAS MANEIRAS

A maior parte das normas de conduta surgiram de razões práticas. Se você conseguir descobrir o veio da consideração humana, terá descoberto também a origem de todas as fórmulas da etiqueta. Tudo se resume a uma questão de educação.

Boas maneiras constituem a forma de agir em companhia de outras pessoas, de modo a não invadir o seu espaço, não constrangê-las e fazer com que todos se sintam bem e à vontade na sua companhia. Por isso, boas maneiras são uma questão de bom-senso.

O melhor deste livro é que sua leitura divertirá e ilustrará bastante. Então, aproveitemos!

Método de Boa Alimentação

O que seria uma "Boa Alimentação"? Sob a ótica de um nutrólogo ou nutricionista, é a que nutre bem. Sob o prisma de um terapeuta, boa alimentação é a que traz saúde, vitalidade, longevidade. No de quem quer emagrecer, é a que não engorda. De acordo com os ambientalistas, boa alimentação é aquela que agride menos o meio ambiente e preserva os animais. Na opinião de um *chef-de-cuisine*, boa alimentação é aquela elaborada com produtos de excelente procedência, preparados com arte e que resultem em um sabor refinado, bem como uma apresentação sofisticada no prato.

No nosso caso, consideramos como boa, uma alimentação que inclua todos esses fatores. Mas, ao mesmo tempo, que não seja um sistema difícil, nem estranho, nem estereotipado. Precisamos ter a liberdade de entrar em qualquer restaurante ou lanchonete e comer o que nos der mais prazer. Como conciliar isso com o conceito de Boa Alimentação? Isso é o que este livro vai lhe ensinar, de forma simples e descontraída.

Eu me lembro...

Poesia, romance, filosofia. Como o autor muito bem colocou no Prefácio, este livro não tem a pretensão de relatar fatos reais ou percepções de outras existências. Ele preferiu rotular a obra como ficção, a fim de reduzir o atrito com o bom-senso, já que há coisas que não se podem explicar. No entanto, é uma possibilidade no mínimo curiosa, que o escritor DeRose assim o tenha feito pelo seu proverbial cuidado em não estimular misticismo nos seus leitores, mas que se trate de lembranças de eventos verídicos do período dravídico, guardados no mais profundo do inconsciente coletivo. Disponível em papel e em **audiobook** na voz do autor.

TERMINANDO DE LER ESTE LIVRO,
PRESENTEIE-O AO SEU MELHOR AMIGO.