

OPINIONES DR. PAULO UBIRATAN

Opiniones. 2013. Enviado por Pedro Álvarez Bustos.
www.produccion-animal.com.ar

[Volver a: Temas varios](#)

El Dr. Paulo Ubiratan de Porto Alegre, Río Grande del Sur, en una entrevista de la TV local, fue cuestionado sobre varios consejos que siempre da a sus pacientes...

Ahora vendrá, una vez por mes, a Santa Rosa, La Pampa.

Pregunta:

¿Los Ejercicios Cardiovasculares prolongan la vida, es verdad?

Respuesta:

Su corazón fue hecho para latir por una cantidad de veces... No desperdicie esos latidos en ejercicios. Todo se gasta eventualmente. Acelerar su corazón no va a hacer que usted viva más: Eso es como decir que usted puede prolongar la vida de su auto conduciendo más de prisa.

¿Quiere vivir mas? Duerma 8 horas durante la noche y una siesta diaria de 15 minutos, de los 60 años en adelante, duerma 6 horas durante la noche y una siesta diaria de 20 minutos.

Pregunta:

¿Debo dejar de comer carnes rojas y comer más frutas y vegetales?

Respuesta:

Usted precisa entender la logística de la eficiencia. ¿Que come la vaca? Pasto y maíz. ¿Que es eso? Vegetal. Entonces un filete de ternera 3 veces por semana, es un mecanismo eficiente de colocar vegetales y proteínas en su sistema. ¿Precisa comer granos? Coma pollo, porque el pollo come maíz.

Pregunta:

¿Debo reducir el Consumo de Alcohol?

Respuesta:

De ninguna manera. El Vino está hecho de Uvas. El Brandy es un Vino destilado, lo que significa que, durante su elaboración se obtiene el agua de la fruta, de modo que usted saque el mayor provecho de ella. La Cerveza también está hecha de cereales. Así que puede beber.

Pregunta:

¿Cuales son las ventajas de un programa regular de ejercicios?

Respuesta:

Mi filosofía es: Si no produce dolor... Realice cualquier Ejercicio...

Pregunta:

¿Las frituras son perjudiciales?

Respuesta:

Hoy en día la comida se fríe en aceite vegetal o de oliva. La verdad es que quedan impregnadas de esos aceites. ¿Como puede el vegetal ser perjudicial para usted?, siempre y cuando no sean aceites super saturados.

Pregunta:

¿Las Flexiones ayudan a reducir de peso?

Respuesta

Absolutamente no. El estiramiento de un músculo hace apenas que él aumente de tamaño.

Pregunta:

¿El Chocolate hace daño?

Respuesta:

¿Está loco?!!!! Cacao!!! Otro Vegetal!!! Es un Alimento bueno para ser Feliz !!!

Y recuerde:

La vida no debe ser un viaje hacia la tumba con la intención de llegar sano y salvo, con un cuerpo atractivo y envidiable.

Mejor es emprender el camino:

- ◆ Cerveza en una mano
- ◆ Papas Fritas en la otra
- ◆ un Cuerpo completamente gastado y totalmente usado, gritando:

VALIÓ LA PENA VIVIR!!! PROBÉ, COMÍ Y DISFRUTE DE TODO LO QUE QUISE... QUE VIAJE TAN DIVINO!!

P D.:

CAMINAR ES SALUDABLE, PERO NADA EN EXCESO ES BUENO.

SI ASÍ FUESE EL CARTERO SERIA INMORTAL... y LA BALLENA QUE NADA Y NADA EL DÍA ENTERO, SOLO COME PESCADO y SOLO BEBE AGUA, DEJARÍA DE SER GORDA PARA CONVERTIRSE EN UNA SIRENA...!

RECUERDE:

EL CONEJO CORRE, SALTA, COME ZANAHORIAS y VIVE 15 AÑOS, LA TORTUGA NO CORRE, NO HACE NADA, DUERME TODO EL DÍA y VIVE 450 AÑOS...

¡VIVA, SEA FELIZ Y DEJE VIVIR y SER FELIZ A LOS DEMÁS!!!

Respetoso y cordial saludo.

Volver a: [Temas varios](#)