

# A 1 KG da morte

A fome insaciável até o último suspiro



Diego de Carvalho

# **A 1 kg da morte**

A fome insaciável até o último suspiro



DIEGO DE CARVALHO

# **A 1 kg da morte**

A fome insaciável até o último suspiro



Rio de Janeiro  
2020



O AUTOR responsabiliza-se inteiramente pela originalidade e integridade do conteúdo desta OBRA, bem como isenta a EDITORA de qualquer obrigação judicial decorrente da violação de direitos autorais ou direitos de imagem nela contidos, que declara, sob as penas da Lei, ser de sua única e exclusiva autoria.

A 1 kg da morte  
Copyright © 2020, Diego de Carvalho

**PoD Editora**

Rua Imperatriz Leopoldina, 8 sala 1110  
Centro – Rio de Janeiro - 20060-030  
Tel. 21 2236-0844 • [www.podeditora.com.br](http://www.podeditora.com.br)  
[atendimento@podeditora.com.br](mailto:atendimento@podeditora.com.br)

Revisão:

**Leticia Rio Branco**

Diagramação:

**Pod Editora**

Arte de Capa:

**Pod Editora**

Fotos de Capa:

**123rf.com**

Impressão e Acabamento:

**PoD Editora**

Nenhuma parte desta publicação pode ser utilizada ou reproduzida em qualquer meio ou forma, seja mecânico, fotocópia, gravação, nem apropriada ou estocada em banco de dados sem a expressa autorização do autor.

CIP-Brasil. Catalogação-na-Publicação  
Sindicato Nacional dos Editores de Livros, RJ

C322u

Carvalho, Diego Oliveira de  
A 1 kg da morte : a fome insaciável até o último suspiro / Diego Oliveira de  
Carvalho. - 1. ed. - Rio de Janeiro : Pod, 2020.  
54 p. : il. ; 21 cm.  
inclui índice

ISBN 978-65-86147-13-1

1. Carvalho, Diego Oliveira de - Narrativas pessoais. 2. Emagrecimento. 3.  
Dieta de emagrecimento. 4. Hábitos alimentares. 5. Qualidade de vida. I. Título.

20-64076

CDD: 613.25

CDU: 613.24

28/04/2020

Leandra Felix da Cruz Candido - Bibliotecária - CRB-7/6135

## **Dedicatória**

**Dedico esta obra a todas as pessoas que estiveram comigo durante este processo de emagrecimento: minha irmã, meus pais, minha psicóloga Joana, meu personal trainer Danilo, minha nutricionista Lais e a minha esteticista Karen, Fabi & Regina.**



**Você tem sido o responsável e comandado  
o barco da sua vida? Ou você perdeu o  
controle e o seu barco está à deriva?**





## Sumário

Você tem medo de cavar? .....	11
Qual a sua fome?.....	15
A Origem .....	17
Terceiro Ano .....	23
Estou com fome de sucesso .....	29
Estou com fome de amor .....	35
Estou com fome de resultado .....	39
Será que morri? .....	43
O jogo virou .....	45
Estou com fome do novo eu.....	51
O Eu Guloso .....	55
Em Progresso.....	57
Recados Finais .....	61



## **Você tem medo de cavar?**

O propósito deste livro não é te dizer a forma correta de resolver os seus problemas, mas sim te ajudar a pensar e, no final, que possa desenvolver a sua própria metodologia. No final das contas, todos nós sabemos a resposta dos nossos problemas, só temos medo ou precisamos de uma ajuda de alguém para tirar do subconsciente e trazer para o consciente para que possamos tomar uma atitude. Eu falo com todas as pessoas que lutam contra a balança diariamente ou fazem da comida a forma mais rápida de obter prazer. Agora, pegue um bloco de notas ou um caderno para responder todas as perguntas que eu vou te fazer. Essas perguntas me ajudaram ao longo do meu processo de emagrecimento, se ao longo do livro forem surgindo outras perguntas na sua mente, escreva a pergunta e as responda. Esse livro é para você, seja honesto contigo pois só você tem a perder quando mente para si próprio.

**“Nós temos todas as nossas respostas. Às vezes temos medo de olhar para dentro de nós e lidar com os fantasmas do nosso passado.” (Diego Carvalho).**

**Então relaxe, fique em um ambiente seguro e pacífico, e vamos começar.**



## **Qual a sua fome?**

Seja bem-vindo (a) ao meu livro, sinta-se à vontade em sentar, ficar em pé no ônibus ou deitar na cama. O importante é que seja um lugar confortável. A única coisa que quero te pedir, antes que eu comece a contar a minha história, é que você seja sincero (a) comigo. Por quê? Serei com você, o tempo todo e, ao longo deste livro, vou fazer algumas perguntas, mas gostaria muito que você respondesse com a sua verdade.

Então, quero saber, o que trouxe você aqui para ler o meu livro? Curiosidade sobre o tema? Desejo de emagrecer também? Uma indicação?

Pois bem, caso você esteja aqui porque almeja perder peso, ou melhorar de alguma maneira a sua relação com a comida, #partiu. Antes de seguir adiante, gostaria de saber: qual a sua fome? Por que você come? Responda no seu caderno (onde você for responder às minhas perguntas).

Ficou curioso (a) em saber o porquê da pergunta né? Segure essa resposta, porque no final do livro eu te con-



to exatamente a minha resposta para essa pergunta e eu quero que você compare para ver se a sua resposta continuou a mesma depois de ler o livro.

# **A Origem**

Bem, neste momento eu não vou falar sobre a história do coaching ou sobre a história do mundo, eu vou falar sobre a origem de tudo; a minha família. Minha mãe, chamada Fernanda, é formada em magistério pela UFBA e residia no bairro de Paripe, em Salvador. Gabriel, também conhecido como meu pai, era formado pela UFBA em engenharia química e residia no bairro da Barra. Eles se conheceram na festa do ex-namorado de Fernanda, que tentava a reconciliação e meu pai Gabriel foi para a festa de penetra com um amigo dele (que havia sido convidado). Foi a partir deste momento que o amor começou e os encontros escondidos pegaram fogo. Aos 20 anos de idade, minha mãe teve minha irmã e a nossa família começou: minha mãe, além de dar aula em uma escola particular, fazia coxinha e outros salgados para poder ajudar a pagar as contas. Já meu pai trabalhava em turno extra na empresa para poder arrecadar mais dinheiro. Durante muitos anos eles moraram no quarto na casa de minha avó (parte de mãe), já que eles não tinham condições de manter uma

família e um imóvel ao mesmo tempo. Através de muito esforço e controle financeiro, meus pais conseguiram um imóvel no Imbuí (um bairro nobre em Salvador).

O problema era que a realidade financeira da família não suportava manter um empreendimento neste bairro, já que todos os proventos eram gastos apenas para pagar as contas. Neste momento, a minha família decidiu vender este imóvel e obter um no bairro de Acupe de Brotas (mais simples). Foi nesta época que eu cheguei no mundo, um momento que a minha família já estava com a sua parte financeira encaminhada e era possível ter uma poupança no final do mês ao invés do que era antes, onde todos os proventos gerados na família eram destinados a pagar as contas da casa. E assim a vida foi seguindo, graças a Deus, e a minha família só foi melhorando (e meus pais trabalhando muito duro) financeiramente. E assim foi possível comprar a primeira casa próxima ao mar no bairro de Piatã. Uma casa que era dentro de uma rua sem saída (que fecharam para virar um condomínio) e a janela do quarto de minha irmã tinha uma vista linda para o mar, a casa era simplesmente incrível.

Meu pai, um engenheiro muito admirado logo no início da sua carreira (foi contratado pela empresa que prestava estágio), recebeu uma proposta para que ele morasse na Itália. Claro, eu não me lembro muito desta época porque eu tinha apenas 6 anos de idade, mas as poucas experiências que eu me lembro na Itália vou te dizer: foi uma oportunidade incrível para a família. Foi uma oportuni-

## **A 1 kg da morte**

de para meu pai iniciar a sua carreira internacional dentro da empresa e enriquecer o currículo como um grande engenheiro. Realmente eu sempre admirei o meu pai pela sua capacidade profissional (e como pai, claro, porém, aqui estava falando sobre o lado profissional dele). Quando os 4 anos de contrato se passaram na Itália, nós voltamos para o Brasil, ficamos em média mais uns 4 anos e depois ofereceram para meu pai uma outra oportunidade internacional. Desta vez era para morar nos Estados Unidos e, obviamente, aceitamos. Comer um brownie maravilhoso... como a gente ia perder, né? Lá era tudo de bom, me senti em um filme indo para os bailes da escola e muitas outras coisas que me marcaram muito. Eu amo tecnologia, então todo ano era um lançamento de celular novo que chegava lá primeiro e as operadoras locais ofereciam um mega desconto e a gente sempre aceitava. Quando ficamos sabendo que a gente ia voltar para o Brasil, fiquei muito triste por dois motivos; primeiro porque ia separar a família, já que minha irmã ia ficar para concluir a faculdade. Segundo porque eu estava tão adaptado que na época me sentia um “americano”.

Completei o ensino médio aqui e, quando chegou o momento de refletir onde faria a faculdade, no Brasil ou no exterior, decidi continuar no Brasil para poder passar uma fase da minha vida por completo em um local (metade do básico foi na Itália e metade do ensino fundamental dois no EUA, e o final do ensino médio no Brasil). Por eu ter ficado no Brasil, eu ganhei um pacote de benefícios

como um carro zero e um labrador que eu tanto sonhava (essa ideia veio do filme “Marley & Eu”). Claro que eu sabia que não era toda a família que tinha condições de dar um carro zero para seu filho, e eu sempre tive consciência do que eu tinha e ficava feliz. O que eu não pensava ou não imaginava era que eu precisaria eventualmente tentar manter o padrão de vida com as minhas próprias pernas. Já deu para imaginar onde isso daria? Para tudo!

Você percebeu que até agora não toquei no assunto da comida (além do *brownie*, né?). Pois bem, não queria estragar o momento falando sobre a história da minha família, mas as duas vezes que eu voltei do exterior eu voltava mais gordo, no mínimo uns 10 a 15 kg a mais, afinal, quem é que diria um não a uma pizza ou a um *brownie*? Eu amo comer e, se você for fã de astrologia, eu sou lua e ascendente em Touro (apenas o sol em Aquário), mas o resto em touro! Dizem que é o signo da comilança e eu amo comer porque, afinal, comer é vida, né? Mas a comida foi ao longo da minha vida perdendo o propósito, mas calma que tem muito chão para você compreender o porquê.

Agora eu já falei muito sobre mim, porém eu não sei nada sobre você... neste caso, como é a história da sua família? Acho importante você entender isso porque a nossa base fala muito sobre nós (mais do que a gente imagina). Então, qual é a história da sua família?

Eu quero que, neste momento, você tome um tempo para olhar para a história da sua família, como tudo come-

## **A 1 kg da morte**

çou .... você vai entender como tudo tem uma conexão, em breve. (calma, querido colega, a resposta vai chegar para ti).

Escreva onde você estiver respondendo às minhas perguntas um breve resumo sobre como funciona a sua estrutura familiar, como essas relações te afetam (de ciúmes, cobrança...) apenas escreva sem se importar com a pontuação. O importante aqui é você escrever o que está sentindo, se você quiser colocar algo que não esteja relacionado ao que eu te perguntei, tudo bem. Porém você está sentindo agora! Então, faça, é muito importante.



Corporação registrada no Brasil  
Imprensa Casa Oliveira

21 2236-0844

[www.podeditora.com.br](http://www.podeditora.com.br)  
[ata-edimento@podeditora.com.br](mailto:ata-edimento@podeditora.com.br)

**2020**