

MÉTODO 12345



*A verdadeira Dieta Humana!
Redescobrimo a Alimentação através da
Anatomia Dental!*



1

Ricardo Wallace das Chagas Lucas

Doutor em Princípios da Cirurgia – Obesidade/Qualidade de Vida (FEMPAR)
Mestre em Ciências do Movimento Humano (UDESC)

A Crise da Complexidade

Desconexão Alimentar

Vivemos em uma era onde o ato de comer foi fragmentado em moléculas, índices glicêmicos e cálculos matemáticos frios.

O Caos das “Dietas”

Informações contraditórias inundam nosso dia a dia: o que é essencial hoje, torna-se o vilão amanhã.

Retorno à Obviedade

A proposta é abandonar a química invisível e focar na engenharia visível do nosso próprio corpo.

"O seu corpo é uma máquina com engrenagens específicas para combustíveis específicos!"

— Prof. Dr. Ricardo Wallace



O Mapa está no Espelho

5

Registro Fóssil Vivo

Seus dentes mostram milhões de anos de evolução.

Morfologia Funcional

A forma dos dentes indica o combustível ideal.

Manual de Instruções

A saúde está na frente do espelho.

Abra a boca e descubra sua identidade biológica!

Anatomia Comparada. ex.

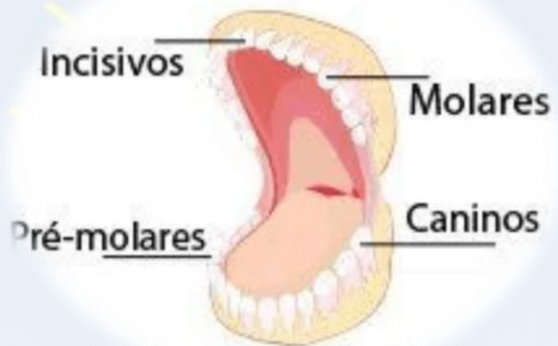


	Carnívoros (Leão)	Herbívoros (Boi)	Humanos
Dentes	Caninos longos e lâminas de corte	Molares planos e mós de trituração	Misto: Incisivos, Caninos e Molares
Mandíbula	Vertical (Dobradiça simples)	Lateral amplo (Ruminação)	Vertical, Lateral e Circular
pH Estômago	Muito Ácido (1-2)	Pouco Ácido (4-5)	Moderado (2-3)
Intestino	Curto (3-6x o corpo)	Longuíssimo (20x o corpo)	Médio-Longo (9-10x o corpo)

1

Conclusão: Somos máquinas de trituração de alta precisão!

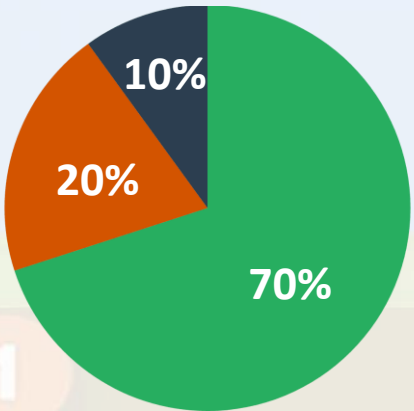
O Código dos 32 Dentes



70% **Trituráveis:** Molares e Pré-molares. Grãos, sementes e raízes.

20% **Cortáveis:** Incisivos. Frutas, folhas e legumes macios.

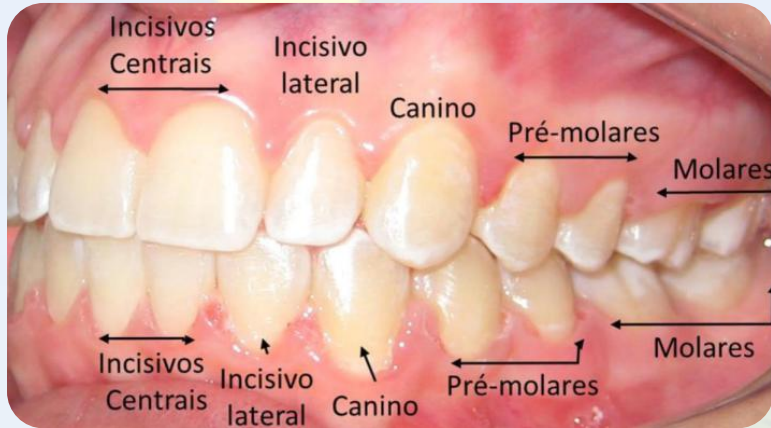
10% **Rasgáveis:** Caninos. Carnes e derivados (uso periférico).



A REGRA DE OURO:
A carne é o tempero, os vegetais e grãos são o protagonista!
— Prof. Dr. Ricardo Wallace

O Grupo da Trituração

A Base de 70% da Dieta



As Ferramentas

20 dentes (molares e pré-molares) para forças verticais e moagem.

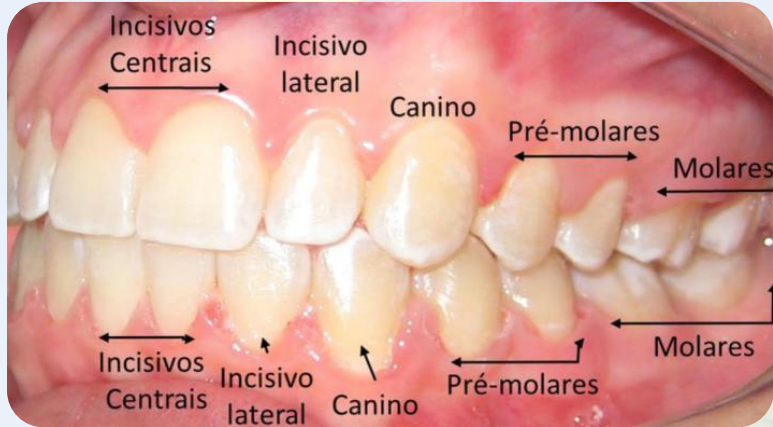
A Mecânica

Ação tipo moinho: pulveriza paredes celulares para liberar amidos.

O Combustível Ideal

Cereais integrais, leguminosas, raízes e sementes — fonte de energia.

Predominância Anatômica: **20 de 32**
dentes



5

O Grupo do Corte e Rasgo (30%)

Incisivos (25% da Dieta)

8 lâminas frontais projetadas para o cisalhamento. Essenciais para morder frutas frescas, folhas e vegetais macios, garantindo hidratação e vitaminas vitais.

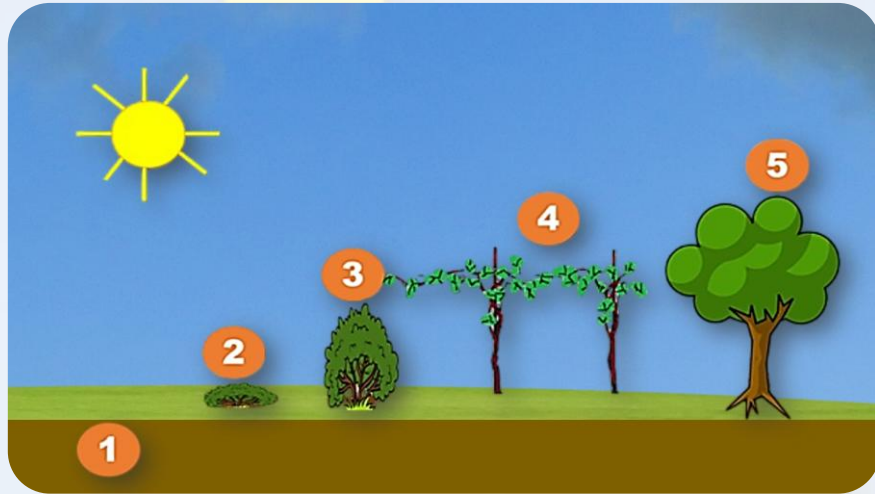
Caninos (5-10% da Dieta)

4 dentes vestigiais. Reduzidos drasticamente na evolução humana, indicam que alimentos que exigem rasgamento (carnes) devem ser periféricos.

1

"O equilíbrio entre o frescor das plantas e a moderação absoluta nos produtos animais é a chave da nossa engenharia."

O Método 12345



- 1 Raízes (Abaixo do solo)**
Beterraba, cenoura, rabanete ... **Energia e minerais da terra.**
- 2 Rasteiros (Nível do solo)**
Folhas, melancia... **Limpeza e hidratação.**
- 3 Arbustos (Altura do joelho)**
Tomate, pimentão, berinjela... **Proteção e vitalidade.**
- 4 Trepadeiras (Escaladores)**
Vagens, uvas, chuchu... **Força e nutrientes complexos.**
- 5 Árvores (No alto)**
Frutas e castanhas... **Energia rápida e gorduras nobres.**

1

Esqueça as calorias, olhe para a origem botânica!

O Prato Referência

- Almoço
- Jantar (50% do almoço)

70% A Base (Trituráveis)

Cozidos e crus: Arroz integral, feijão, batata/mandioca e vegetais refogados — o combustível que exige mastigação.

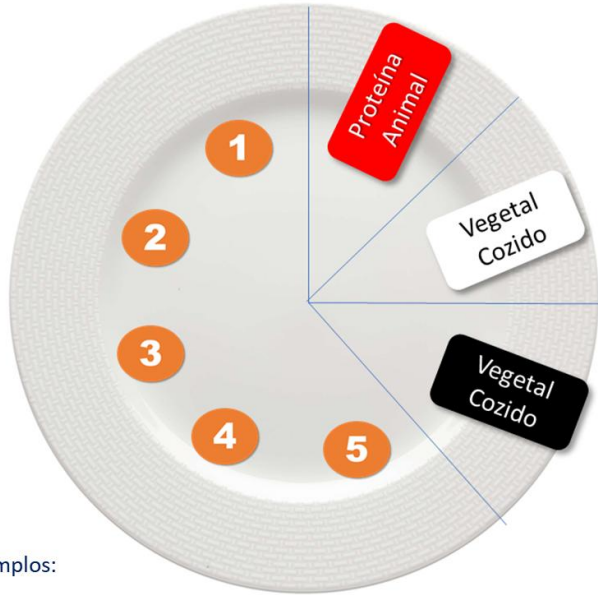
20% O Frescor (Cortáveis)

Salada: Folhas, tomate, cenoura ralada e frutas picadas — hidratantes e vibrantes.

10% O Detalhe (Rasgáveis)

Proteína: Pequeno filé de peixe, frango ou um ovo — complementar, não protagonista.

Diversidade nutricional robusta sem necessidade de cálculos complexos!



Exemplos:

1

CENOURA
BETERRABA
RABANETE
CEBOLA
NABO

2

ALFACE
RÚCULA
ABOBRINHA
MELANCIA
ABACAXI

3

TOMATE
TOMATINHO
MORANGO
CEREJA
AMORAS

4

UVAS
KIWI
MARACUJÁ
ERVILHAS
PEPINO

5

MAMÃO
MANGA
MAÇA
PERA
LARANJA

A Sabedoria do Corpo



Tem molares? **Moa grãos e raízes.**

Tem incisivos? **Corte frutas e vegetais.**

Tem caninos pequenos? **Seja moderado com a carne.**

*"A saúde não é um prêmio para quem sofre;
é a consequência natural de viver em
harmonia com o próprio design."*

1

A anatomia não mente.

5

4

3

2

Mais obriedade!

A doença é o atrito entre a nossa genética antiga e o nosso estilo de vida moderno.

Falha de Sinalização

Alimentos modernos são "moles" e pulam a boca. Sem a **mastigação vigorosa**, o cérebro não registra a saciedade, gerando fome crônica e obesidade.

Saúde Estrutural

A falta de esforço mecânico hipotrofia as mandíbulas. Dentes tortos e apinhados (entre outras causas) são o resultado de uma dieta que não exige o uso dos nossos **molares**.

Toxicidade Crônica

O excesso de proteína animal e açúcares refinados sobrecarrega o sistema. A volta à **proporção 70-20-10** auxilia no controle do estresse oxidativo do corpo.

2

Volte a usar seus dentes adequadamente para recuperar a maior parte da sua sua saúde!

— Prof. Dr. Ricardo Wallace

1