The major contributing factor to life style related diseases, typified by diabetes, high blood pressure and heart disease, is often obesity. Therefore, we have to think about losing surplus weight. When I was watching TV the other day, I found a program which tried to introduce a way to cook low-calorie dishes. It showed food images for a full hour. Then they let 3 overweight guests eat 3 full servings of curry-rice (Japanese style curry with rice). The dishes were made with lower calories than normal but that “tasting” totaled 1,800 kcal. If you have a chance to visit to America, in which many people are struggling to lose excess weight, try watching TV. You will find it is filled with food commercials and medicines that are supposed to help you lose fat. However, the best way to lose weight is not by eating low calorie food, but by reducing the amount of food you eat. It is really difficult to reduce your meal portion sizes while surrounded by actual food or images of food on TV-- unless you have an unbelievably strong will. So, it is very important to keep away from this toxic food environment. But avoiding food advertising images is still not enough. Because if you who want to lose weight, changing your physical environment is not be enough. What is most important is to keep your mental environment free of unhealthy food images. This is important for all of us. We have to find a way to shift our mental focus from food to healthier foci such as sports, reading or music. Perhaps instead of calling them “life style related diseases” we should call them “thought related diseases”, for thought and emotion are the true root causes of these diseases. If we are always worried and anxious we may eat as an outlet for these feelings. If we constantly think of failure and problems, we may eat as a way to distract ourselves from these thoughts. Therefore, it is our negative thoughts and emotions, and our inappropriate way of dealing with them, that is the true cause of obesity and “lifestyle related diseases”. So our challenge is to shift our thoughts and emotions-- and to handle the negative ones in a better way. This is the best way to lose weight and gain health. We can enjoy the satisfaction of finishing a really fat book. We can enjoy the achievement of passing a difficult exam. We can enjoy the exertion and effort of sports. Of course, we can enumerate many more positive pursuits. The point is, changing our mental focus is the key. There are many ways to cultivate a healthy mental environment. We don’t even have to wait. Today, or tomorrow, we can start to think in a different way.

*O principal fator contribuinte para doenças relacionadas ao estilo de vida, tipificadas por diabetes, pressão alta e doenças cardíacas, é frequentemente a obesidade. Portanto, temos que pensar em perder o excesso de peso. Quando eu estava assistindo TV outro dia, encontrei um programa que tentava apresentar uma maneira de cozinhar pratos de baixa caloria. Ele mostrou imagens de alimentos por uma hora inteira. Em seguida, eles deixaram 3 convidados com excesso de peso comer 3 porções completas de curry-arroz (curry estilo japonês com arroz). Os pratos foram feitos com menos calorias do que o normal, mas essa “degustação” totalizou 1.800 kcal. Se você tiver a chance de visitar a América, onde muitas pessoas lutam para perder o excesso de peso, tente assistir TV. Você descobrirá que está cheio de comerciais de alimentos e medicamentos que deveriam ajudá-lo a perder gordura. No entanto, a melhor maneira de perder peso não é comer alimentos de baixa caloria, mas reduzir a quantidade de alimentos que você come. É realmente difícil reduzir o tamanho das porções da refeição enquanto estiver cercado por comida real ou imagens de comida na TV - a menos que você tenha uma vontade incrivelmente forte. Portanto, é muito importante manter-se longe desse ambiente alimentar tóxico. Mas evitar imagens de publicidade de alimentos ainda não é suficiente. Porque se você quer perder peso, mudar seu ambiente físico não é suficiente. O mais importante é manter seu ambiente mental livre de imagens de alimentos não saudáveis. Isso é importante para todos nós. Temos que encontrar uma maneira de mudar nosso foco mental da comida para focos mais saudáveis, como esportes, leitura ou música. Talvez, em vez de chamá-las de “doenças relacionadas ao estilo de vida”, devêssemos chamá-las de “doenças relacionadas ao pensamento”, pois o pensamento e a emoção são as verdadeiras causas dessas doenças. Se estamos sempre preocupados e ansiosos, podemos comer como uma saída para esses sentimentos. Se pensarmos constantemente em fracassos e problemas, podemos comer como uma forma de nos distrair desses pensamentos. Portanto, são nossos pensamentos e emoções negativas, e nossa maneira inadequada de lidar com eles, que é a verdadeira causa da obesidade e das “doenças relacionadas ao estilo de vida”. Portanto, nosso desafio é mudar nossos pensamentos e emoções - e lidar melhor com os negativos. Esta é a melhor maneira de perder peso e ganhar saúde. Podemos desfrutar da satisfação de terminar um livro realmente grande. Podemos desfrutar da conquista de passar em um exame difícil. Podemos desfrutar do esforço e esforço dos esportes. Claro, podemos enumerar muitas outras atividades positivas. O ponto é, mudar nosso foco mental é a chave. Há muitas maneiras de cultivar um ambiente mental saudável. Nem temos que esperar. Hoje, ou amanhã, podemos começar a pensar de uma forma diferente.*