



Manifesto

Manifest

Manifiesto

Colégio Brasileiro de Medicina do Estilo de Vida. CBMEV



RESUMO:

Aos que desafiam o *status quo*, difundindo o que é essencial. Aos que reconhecem o poder dos seis elementos transformadores que definem o nosso destino. Aos que resistem àqueles que persistem em negar. Este manifesto é para os que desejam fazer a diferença. Embora, sim, existam aqueles que discordam e que baseiam seus argumentos em interesses próprios. Que estão vendidos ou que estão realmente cegos. Eles podem falar o que quiserem, mas uma coisa jamais poderão fazer: negar as evidências. Isso seria negar a própria ciência. Eles não podem negar que é possível prevenir, tratar e reverter doenças através da poderosa Medicina do Estilo de Vida. O poder está na maneira como vivemos, em nossas escolhas. Parece algo simples, mas é incrivelmente efetivo. Enquanto uns lançam críticas, outros redescobrem a sua saúde. Este, portanto, é um tributo àqueles que escolheram transformar. Que sabem que o estilo de vida é a chave que desbloqueia um estado de saúde inigualável. Que remodelam o sistema para implantar aquilo que realmente funciona. Que prescrevem um estilo de vida e desprescrevem um ciclo vicioso e regressivo. E cada palavra deste manifesto surgiu pensando naqueles que estão colhendo o que outros diziam ser impossível. Pois, enquanto os céticos permanecem estagnados, estamos trilhando um caminho de resultados concretos, de vidas renovadas e saúde restaurada. Este tributo é para aqueles que reconhecem o poder inegável da Medicina do Estilo de Vida.

Palavras chave: medicina do estilo de vida, CBMEV

ABSTRACT:

To those who challenge the status quo, spreading what is essential. To those who recognize the power of the six transformative elements that define our destiny. To those who resist, to those who persist in denying. This manifesto is for those who want to make a difference. Although, yes, there are those who disagree and who base their arguments on their own interests. That they are sold out or that they are really blind. They can say what they want, but one thing they can never do: deny the evidence. That would be denying science itself. They cannot deny that it is possible to prevent, treat and reverse diseases through powerful Lifestyle Medicine. Power is in the way we live, in our choices. It seems simple, but it's incredibly effective. While some criticize, others rediscover their health. This, therefore, is a tribute to those who chose to transform. Who know that lifestyle is the key that unlocks an unparalleled state of health. That remodel the system to implement what really works. That prescribe a lifestyle and deprescribe a vicious and regressive cycle. And every word of this manifesto came about thinking about those who are reaping what others said was impossible. Because, while skeptics remain stagnant, we are following a path of concrete results, of renewed lives and restored health. This tribute is for those who recognize the undeniable power of Lifestyle Medicine.

Keywords: lifestyle medicine, CBMEV

RESUMEN:

A quienes desafían el status quo, difundiendo lo esencial. A quienes reconocen el poder de los seis elementos transformadores que definen nuestro destino. A los que resisten, a los que persisten en negar. Este manifiesto es para quienes quieren marcar la diferencia. Aunque sí, hay quienes no están de acuerdo y basan sus argumentos en sus propios intereses. Que están agotados o que realmente están ciegos. Pueden decir lo que quieran, pero hay una cosa que nunca podrán hacer: negar la evidencia. Eso sería negar la ciencia misma. No pueden negar que es posible prevenir, tratar y revertir enfermedades mediante una potente medicina del estilo de vida. El poder está en la forma en que vivimos, en nuestras elecciones. Parece simple, pero es increíblemente efectivo. Mientras unos critican, otros redescubren su salud. Este es, por tanto, un homenaje a quienes eligieron transformarse. ¿Quién sabe que el estilo de



vida es la clave que desbloquea un estado de salud incomparable? Que remodelen el sistema para implementar lo que realmente funciona. Que prescriben un estilo de vida y desprescriben un círculo vicioso y regresivo. Y cada palabra de este manifiesto surgió pensando en aquellos que están cosechando lo que otros decían que era imposible. Porque, mientras los escépticos siguen estancados, nosotros seguimos un camino de resultados concretos, de vidas renovadas y de salud restaurada. Este homenaje es para quienes reconocen el innegable poder de la Medicina del Estilo de Vida.

Palabras clave: medicina del estilo de vida, CBMEV

Como citar: Colégio Brasileiro de Medicina do Estilo de Vida. CBMEV. Manifiesto. Brazilian Journal of Lifestyle Medicine = Revista Brasileira de Medicina do Estilo de Vida, São Paulo. 2023;2:1-4.
<https://doi.org/10.61661/BJLM.2023.v2.87>

Manifiesto

Aos que desafiam o *status quo*, difundindo o que é essencial. Aos que reconhecem o poder dos seis elementos transformadores que definem o nosso destino. Aos que resistem àqueles que persistem em negar. Este manifesto é para os que desejam fazer a diferença. Embora, sim, existam aqueles que discordam e que baseiam seus argumentos em interesses próprios. Que estão vendidos ou que estão realmente cegos. Eles podem falar o que quiserem, mas uma coisa jamais poderão fazer: negar as evidências. Isso seria negar a própria ciência. Eles não podem negar que é possível prevenir, tratar e reverter doenças através da poderosa Medicina do Estilo de Vida. O poder está na maneira como vivemos, em nossas escolhas. Parece algo simples, mas é incrivelmente efetivo. Enquanto uns lançam críticas, outros redescobrem a sua saúde. Este, portanto, é um tributo àqueles que escolheram transformar. Que sabem que o estilo de vida é a chave que desbloqueia um estado de saúde inigualável. Que remodelam o sistema para implantar aquilo que realmente funciona. Que prescrevem um estilo de vida e desprescrevem um ciclo vicioso e regressivo. E cada palavra deste manifesto surgiu pensando naqueles que estão colhendo o que outros diziam ser impossível. Pois, enquanto os

céticos permanecem estagnados, estamos trilhando um caminho de resultados concretos, de vidas renovadas e saúde restaurada. Este tributo é para aqueles que reconhecem o poder inegável da Medicina do Estilo de Vida.

