



O ESTILO DE VIDA DO JOVEM COMO UM REFORÇO DA PRÓPRIA IDENTIDADE DE NATUREZA NA SOCIEDADE ATUAL

Maicon Petterini

Linha 2 – Jovens: as competências humanas requeridas na sociedade atual e o “ser pessoa”

1. Introdução

O mundo sempre foi movido pelos costumes, crenças e valores determinados pelas populações e, com o passar dos anos isso foi se moldando de tal forma que se criaram estilos de vida variados, onde o padrão era seguir o que a sociedade impusesse, independente de ir ou não ao encontro do que o indivíduo pensa.

Partindo do princípio que todos buscam crescimento, tanto pessoal quanto profissional, e que este crescimento é o ponto chave para termos uma vida repleta de satisfação e conquistas, devemos estar atentos a esse modo de conduzir a vida. Esse modo de como a conduzimos é que vai influenciar no sucesso na hora da tomada de decisão. E isso parte, principalmente, quando somos jovens, onde nossa vida está se moldando de forma constante.

Nosso corpo e nossa mente são os meios para organizar nosso projeto de natureza. Devemos cuidá-los de forma que os mesmos permaneçam sadios e capazes de evoluir sempre. Para que isso ocorra é necessário levar um estilo de vida saudável, cuidando sempre a mente, o corpo, valorizando os mínimos detalhes das nossas ações, observando o que é feito no tempo livre, levando uma vida regrada e, principalmente, buscando um aprendizado constante.

Por tratar de algo que deve partir do indivíduo e que cada um possui o livre arbítrio para decidir o modo como levar a sua vida, é importante apresentar algumas definições, tipos e diferenças sobre estilos de vida para auxiliar na percepção de como é possível pode ter uma vida mais próxima ao propósito de identidade da natureza. E também que tudo se inicia quando se é jovem.

O presente estudo possui como objetivo demonstrar como o jovem pode reforçar a sua própria identidade da natureza por meio do estilo de vida levado e de que forma pode obter vantagem diante dos desafios impostos na sociedade atual. Para isso serão apresentados vários conceitos de estilo de vida e, posteriormente, como o jovem pode obter vantagem através da autonomia e uso sábio do tempo livre.

2. Estilo de vida

Quando ouvimos falar sobre o tema “estilo de vida” logo vem em mente à relação do indivíduo com a sua qualidade de vida, dos cuidados que o mesmo tem com sua saúde, seus hábitos, cultura e atitudes. Porém os conceitos de estilo de vida são muito mais abrangentes e serão abordados abaixo.

Segundo a Organização Mundial da Saúde¹, estilo de vida é “o conjunto de hábitos e costumes que são influenciados, modificados, encorajados ou inibidos pelo prolongado processo de socialização”. Esses hábitos e costumes incluem o uso de substâncias tais como o álcool, fumo, chá ou café, hábitos dietéticos e de exercício.

O estilo de vida desta forma corresponde ao conjunto de ações habituais que refletem as atitudes, valores e oportunidades das pessoas. Estas ações têm grande influência na saúde geral e sobre qualidade de vida dos indivíduos².

Segundo Gonçalves (2004), a esfera subjetiva de compreensão de qualidade de vida diz respeito ao estilo de vida do sujeito, que se caracteriza como os hábitos aprendidos e adotados durante toda a vida, relacionados com a realidade familiar, ambiental e social. Entende-se que o autor conceitua um estilo de vida ligado as relações interpessoais, onde o estilo apresentado é consequência do aprendizado com as relações ao longo de toda a vida do indivíduo.

Os estilos de vida, segundo Giddens (2002) devem ser considerados a partir de sua reflexividade, de modo que se constroem e se transformam de acordo com as demandas da auto identidade.

Os estilos de vida são práticas rotinizadas, as rotinas incorporadas em hábitos de vestir, de comer, de modos de agir e lugares preferidos, de encontrar os outros, mas as rotinas seguidas estão reflexivamente abertas à mudança à luz da natureza móvel da auto identidade. (GIDDENS, 2002, p. 80).

Essa noção de estilo de vida está fortemente agregada à ideia de consumo, que é um de seus construtores, mas também se refere a hábitos e orientações, ainda que estes não resultem opções de consumo.

Kotler (1998) define que o estilo de vida de uma pessoa representa o seu padrão de vida expresso em termos de atividades, interesses e opiniões. Retrata a “pessoa por inteiro” interagindo com o seu ambiente. Este é um conceito voltado para a teoria de marketing, onde o estilo de vida influenciará na decisão do consumidor de acordo com os fatores culturais, sociais, pessoais e psicológicos do indivíduo.

Engel define Estilo de Vida como sendo:

¹ NAHAS, M. V.; BARROS, M. G. V.; FRANCALACCI, V. O pentágono do bem estar: base conceitual para a avaliação do estilo de vida em indivíduos ou grupos. *Rev Bras Ativ Fis Saúde*, v. 5, n. 2, pp. 48-59, 2000.

² SLAVÍCEK, J.; KITTNAR, O.; DOHNALOVÁ, A. et al. Effect of a 10-day animal fat-free diet on cholesterol and glucose serum levels, blood pressure and body weight in 50-year-old volunteers. *Sb Lek*, v. 102, n. 4, pp. 519-525, 2001.

“... um modelo sumário definido como padrões nos quais as pessoas vivem e gastam tempo e dinheiro. O estilo de vida reflete atividades, interesses e opiniões de uma pessoa. As pessoas usam modelos como estilos de vida para analisar os eventos que acontecem em torno de si e para interpretar, conceitualizar e prever eventos, assim como para reconciliar seus valores com os eventos. Valores são relativamente duradouros; estilos de vida mudam mais rapidamente” (ENGEL *et al.* 1995, p. 292).

A definição de Engel se aproxima muito com a visão Ontopsicológica sobre Estilo de Vida. De acordo com Meneghetti (2016) a fonte de ganho nasce da competente competitividade em relações otimizadas, tudo reunido no estilo de vida. Diante deste conceito, o indivíduo que possui uma visão evoluída (líder) consegue fazer a leitura da situação e das pessoas envolvidas na negociação e age de acordo com a escolha que lhe dê o maior ganho.

Meneghetti (2009) classifica três níveis de estilos de vida: viver, ofício de viver e arte de viver.

Em relação ao *viver*, para Meneghetti (2009, p. 13):

... o indivíduo entra no ritmo da natureza e com ela e por meio dela experimenta do nascimento à morte todas as faixas de prazer, saúde e dor das várias idades. Nasce para tornar-se adulto, acasalar, conceber e manter filhos até a autossuficiência natural e, depois, esperar a morte segundo o costume da cultura onde nasceu e foi educado.

Já o *ofício de viver* é definido por Meneghetti como “um modo de fazer em relação a uma utilidade ou função de modo superior ou melhor que os outros”. Isso define uma atitude desenvolvida com capacidade contínua e superior aos outros indivíduos.

Para Meneghetti, a “*arte de viver é a capacidade de agir sobre a vida, através de modelos de ação que determinam uma novidade de ser na existência*”. Ao invés de repetir o ciclo objetivo da existência, o indivíduo inventa comportamentos de função tão destacada que lhe consentem objetivar a existência como fundo natural de jogo da própria personalidade. O indivíduo compreende e qualifica a vida mais do que os outros, mas descobre o seu fim último e vive todo o resto como teatro.

O que observamos na sociedade atual, em vários casos, é existência de um estilo de vida onde os jovens crescem sem um grande propósito e morrem sem ter utilizado uma mínima parte de seu potencial, perdendo até mesmo a percepção do ritmo natural da sua vida. A procura por um estilo de vida que promova crescimento, apesar de parecer uma tarefa simples, necessita de muito estudo e entendimento por parte de quem quer realmente crescer.

Os estilos de vida também estão ligados a campos subjetivos como o amor, o lazer e o trabalho e: “são construídos em função de grupos de consumo: maneiras de sentir, de ganhar e gastar, de morar, de beber e comer, de se vestir” (REGINATO, 2011, p. 56). Por fim, estilo de vida está relacionado às decisões, às influências e à cultura que o sujeito está exposto em seu meio, agindo na construção de sua individualidade.

Neste trabalho utilizarei o conceito de estilo de vida de Meneghetti (2003) como sendo uma “*atitude contínua no dia a dia e no ambiente onde se vive que contribui para manter a própria identidade*”. O autor reforça que a ordem psíquica depende de um estilo de vida do artista ou profissional para que possa tornar-se um instrumento de mediação entre vida e ação histórica.

3. A autonomia e o tempo livre dos jovens

3.1 Autonomias

Para Meneghetti (2017) se um jovem quer se tornar alguém e seguir adiante cada vez melhor, a primeira coisa a fazer é *posicionar com garantia a si mesmo em progresso*. Ele ainda salienta que esse posicionamento deve estar sempre em um ponto a partir do qual pode ir adiante, jamais escolher uma situação em que fique condicionado.

O crescimento deve ser gradativo, e conforme Meneghetti (2017) salienta, o critério de escolha do trabalho deve ser *onde o jovem ganha mais a si mesmo*, onde consegue maior possibilidade para si, se torna mais, compreende mais, aumenta a própria competência, primeiro para si e depois *servir* os outros. Substancialmente precisa construir constantemente uma *eficiente autonomia de valor progressivo integral*.

Integral como pessoa, como homem, como indivíduo, o sujeito evolui não somente na esfera biológica, social, econômica ou profissional, mas sobretudo no plano espiritual, metafísico, no plano fundamental da interioridade: maturidade interior total. Não é uma evolução material, para ter: é uma evolução pra ser.

Meneghetti dividiu essas autonomias em quatro tipos: a Autonomia Psicológica, Autonomia Legal, Autonomia Econômica e Autonomia Social.

3.1.1 Autonomia psicológica

Conforme salienta Meneghetti (2017), primeiro, é preciso encontrar-se consigo mesmo e verificar se isso nos agrada; em caso contrário, é bom estudar-se, examinar-se, confrontar-se. Depois é preciso perceber os próprios medos ou angústias [...].

Partindo desse ponto, quando se tem um relacionamento afetivo entre duas pessoas, este relacionamento deve trazer crescimento para ambos, um deve complementar o outro sem causar uma dependência doentia (doentia no sentido de um argumentar que não conseguiria viver sem o outro) e dessa forma a relação aumentará de modo racional e contribuirá para que exista uma relação sadia e prazerosa entre ambos.

Meneghetti identifica que também devemos saber gerir situações com familiares, substancialmente, pela *rede afetiva*, de forma elegante e inteligente. Devemos estar atentos e saber lidar com as dificuldades apresentadas pela vida desde jovens, para que possamos aprender a ter “jogo de cintura” com o banco, com o fisco, com a política, etc. Sabendo como gerir essas dificuldades certamente teremos ganho de maturidade que depois nos consente vantagem social. Devemos ser livre das ideologias para que tenhamos *fixidez de informação*.

Meneghetti (2017) resume que, é necessário *atualizar constantemente a si mesmo*, porque mudamos sempre, não somos nunca os mesmos. As situações nos mudam continuamente e ter uma constante referência é uma coisa que se constrói a cada dia.

3.1.2 *Autonomia legal*

Significa, para Meneghetti (2017), ter a liberdade civil de fazer algumas escolhas. As escolhas, as atitudes, as ações que tomamos quando jovens serão refletidas posteriormente na vida adulta. Por exemplo: Se quando jovens decidimos não estudar, não cursar uma faculdade e não se preocupar com os aprendizados necessários para se ter uma boa educação e resolvemos roubar, certamente quando mais velhos não encontraremos um bom emprego, não teremos grandes ambições e viveremos uma vida medíocre e sem crescimento, isso quando não sofreremos as consequências impostas pelas leis.

Meneghetti (2017) salienta que é importante prestar atenção na burocracia do Estado, portando vigiar sempre sobre a autonomia legal da própria carteira de habilitação, cartão de crédito, passaporte etc., porque aquele é o esquema, é o *passe-pourt*, isto é, com ele se joga, sem ele somos impedidos, bloqueados. Jamais se deve ser superficial com as leis: Se entendidas e observadas, são uma vantagem de liberdade e autonomia legal.

Pode-se concluir que a autonomia legal é a nossa liberdade de fazer escolhas, desde que estas escolhas não estejam infringindo as leis estabelecidas naquele determinado local. Vamos supor que estejamos interessados em abrir uma empresa. Para que esta empresa seja legalmente apta a funcionar são necessários vários processos burocráticos, como a criação de um CNPJ, a emissão de alvarás e demais documentos legais. Caso você pule algumas das etapas estabelecidas por lei, certamente sofrerá as consequências. Assim acontece com todos nós. Se seguirmos e entendermos as leis, estaremos livres para ir e vir para aonde e para fazer o que desejarmos.

3.1.3 *Autonomia econômica*

A importância das pessoas começarem desde jovens a pensarem em ter autonomia econômica é algo quase que ignorado nos dias de hoje, seja pela falta de vontade do jovem em trabalhar, seja pelo assistencialismo proveniente de seus pais. Os jovens possuem o instinto, a oportunidade de iniciarem desde cedo a serem economicamente autônomos, mas não possuem o poder de fazê-los.

Estes jovens ao chegarem a uma idade adulta avançada (entre 30 e 40 anos) estarão se culpando por não terem começado a serem economicamente livres quando jovens e toda essa culpa pode acarretar em doenças e depressão ao perceberem que se tornaram pessoas “pobres” e com uma vida sem sentido.

Meneghetti (2017) define que *o business máximo é baseado na liberdade de inteligência*, ali a vida é maravilhosa. Portanto, o próprio posicionamento de estudo, de trabalho, amizade, relacionamento etc., é preciso controlar sempre se a própria economia está nas próprias mãos e se, ano após ano, aumenta. Substancialmente, o sujeito deve verificar se possui a chave daquele poder econômico ou se esta chave é dividida com algum outro.

Dessa forma fica claro que, para se ter um futuro economicamente próspero e crescente, só depende das decisões e caminhos tomados desde a juventude. Um jovem que estuda, que se

dedica, que se esforça para aprender sempre mais, terá maior chance de ser um indivíduo com sucesso econômico no futuro.

Isso se complementa quando Meneghetti (2017) informa que *cada um deve saber pagar a própria liberdade*, em cada momento. Caso contrário é preciso se adaptar. Esta operação é uma conquista que se faz aos poucos, a cada dia, mas não é difícil: basta que o jovem seja constantemente responsável, porque a vida é bela, e quanto mais se cresce nos anos, mais a vida é generosa, se foi bem preparada primeiro.

Todo o esforço é recompensado, quando se colhem os frutos de tamanho empenho durante a juventude e maturidade do indivíduo. A felicidade é encontrada após os 60 anos, conforme saliente Meneghetti (2017). A felicidade é um estado interior psicológico de autonomia de si mesmo: depois de ter trabalhado tanto, chega um dia em que o sujeito é feliz de ser aquilo que é, e ninguém pode condicioná-lo, porque construiu alguma coisa que é totalmente sua, a seu modo.

3.1.4 Autonomia social

Quando se tem um certo nível de crescimento deve-se cuidar tudo o que possa ir contra os princípios que nos fizeram crescer. Depois que criei um estilo próprio de conduzir minha vida e através desse estilo de levar também as relações otimas que me fizeram prosperar, não posso colocar tudo a perder indo contra ou simplesmente deixando de reconhecer a tudo (e todos) que me auxiliaram e estar no posto que estou. Por exemplo: Se por muitos e muitos anos você trabalhou em uma certa empresa, criou uma carreira e um reconhecimento nela, você não pode simplesmente sair dela porque outra lhe paga mais ou porque quer mudar de ramo. O correto seria conversar, entrar em um consenso com esta empresa para que seja tudo eticamente resolvido de forma tranquila. Caso contrário esta empresa pode colocar “pedras em seu novo caminho”.

Meneghetti (2017) descreve que quanto se cresce e se vai em frente é preciso prestar atenção para não receber grandes favores, porque de qualquer modo se deve pagá-los. Enquanto se é pequeno, fracassado, em desgraça, ninguém diz nada. Mas assim que se torna alguém, as coisas mudam e é fundamental que o próprio passado seja limpo, em sentido legal, fiscal, social etc.

3.2 Uso do tempo livre

Meneghetti (2008) afirma que o “tempo livre é um perigo para a pessoa, mas também uma grande oportunidade a ser investida, ser explorada, para fazer melhor, para aprender mais, para se qualificar, para refinar o nosso instrumento” e com isso melhorar a nossa personalidade profissional e humana. Esse tempo livre significa um grande potencial à disposição, portanto é preciso saber investi-lo bem.

Para Meneghetti (2008), muitas pessoas buscam “passar o tempo livre, inebriar, matar, eliminar o tempo livre com coisas obsoletas, usuais, coisas estereotipadas, coisas comuns que

todas as pessoas fazem”, porque nas situações de relaxamento dedicam-se a coisas estúpidas, como uso constante do telefone, acesso às redes sociais, revê questões, sempre com controle remoto da televisão na mão trocando de canal e, já outros passam o tempo dormindo e desta forma se arruinam, fazem o pior contra si mesmos.

Essa forma de desperdiçar o tempo livre faz com que o jovem se habitue a ficar pequeno, sem interesse, sem crescimento e naturalmente seu estilo de vida será de tal forma, pois é durante o tempo livre que se deve aprender mais, a fazer atividades saudáveis, prazerosas e que acrescente psicologicamente e mentalmente sabedoria ao indivíduo.

O tempo livre deve ser utilizado para o jovem se conheça melhor e com isso possa se organizar, se reinventar, se descobrir como ser que é, e dessa forma poderá evoluir, rever porque de algumas ações tomadas no passado não deram certo e assim encontrar o caminho para que isso não se repita em uma próxima ocasião. E aos poucos, a evolução como indivíduo tomador de decisões corretas fará com que este jovem cresça e fique mais fácil alcançar os escopos desejados em cada ação.

Sobre as férias Meneghetti (2013) afirma que “os momentos de *vacatio (falta de ação)* eram momentos nos quais os antigos latinos habitualmente se dedicavam ao ócio, a um espaço do tempo reservado exclusivamente a si mesmos, no qual readministrar as próprias ideias, a própria posição, a própria organização de si mesmos e de si mesmos em meio aos outros, em meio às coisas da sociedade, em meio às coisas do mundo”. O conceito de férias, então, é dedicar-se ao *pleno de si mesmo*.

Meneghetti (2013) complementa dizendo que o ócio representava um empenho intelectual, um empenho de consciência, um empenho moral subjetivo e esse empenho pode ser realizado através da leitura de livros. Cada pessoa pode escolher um livro que lhe agrada e não é necessário lê-lo por completo, porém entender alguns capítulos é importante. Também é necessário saber como fazer a leitura, realizando anotações e considerações conforme se avançam os capítulos.

Meneghetti (2017), ao observar os jovens, nota uma grande fuga de si mesmos e aos poucos as circunstâncias, a sociedade, a vida os consomem. Onde, às vezes colocam formas de importância onde na realidade não existe.

É cada vez mais preocupante, nos dias de hoje, o quanto as pessoas (em especial as crianças e jovens) se desinteressam pela leitura e o quanto desperdiçam o tempo livre com o ócio, com o não fazer literalmente nada e o quanto lamentam que não possuem uma vida feliz. A juventude está deixando de ser vivida de forma saudável, pois em vez de aproveitarem o tempo livre para aprenderem ainda mais, para traçarem um caminho de sucesso para o futuro, os jovens estão perdendo horas e horas do dia conectados a aparelhos celulares, navegando em redes sociais em busca de curtidas e seguidores que não acrescentarão em nada nas suas vidas.

Conforme diz Meneghetti (2013, p. 428):

O tempo livre é a ocasião de rever as próprias roupas, se estão limpas ou se estão sujas, de verificar se tudo está em ordem, de fazer aquelas coisas que recuperem, que

unificam, que fazem uno dentro e de acompanhá-las com algo que dá alimento espiritual: uma boa leitura amplia o mundo e amplia a estratégia de pensar, a estratégia de como investir a própria personalidade no espaço próximo, como qualificar a própria psicologia territorial, como tornar uno para depois multiplicar-se.

O tempo livre deve ser utilizado de forma eficiente e eficaz, voltado sempre para o crescimento do indivíduo e nunca para o ócio, o vazio, o nada. Existem milhares de maneiras de se aproveitar o tempo livre de forma sábia, basta não ter preguiça e falta de vontade para utilizá-lo, porque o mundo é voltado para os ativos e bem preparados, e para se estar sabiamente inserido neste mundo, o Ser deve utilizar integralmente todo seu tempo de forma que o torne cada vez mais evoluído. Caso contrário você estará fora e viverá uma vida miserável, mesquinha, sem evolução.

Meneghetti (2013) conclui dizendo que é necessário aprender a cultura de vocês mesmos, neste mundo interior que deve ser sempre apoiado na racionalidade histórica concreta, nos fatos. A cultura, sobretudo no tempo livre no fim do dia, da noite, no final de semana, enquanto reorganiza a sua casa, as suas coisas, o seu jardim ou faz uma viagem. O tempo livre serve para nos conhecermos melhor, analisarmos o quanto podemos ser e fazer no momento em que a mente e o corpo estão fora da “ação” corriqueira do dia a dia.

4. Considerações finais

É facilmente perceptível o quanto um estilo de vida é diferente de outro e que varia de indivíduo para indivíduo. O que este trabalho expôs foram alguns estilos presentes na atualidade dos jovens e como ele pode ser uma contribuição para o reforça da própria identidade.

O jovem deve ser autônomo e responsável por todos seus atos, se escolher não seguir corretamente o que a vida lhe proporciona, conseqüentemente não obterá o sucesso projetado pela sua natureza e o seu futuro não será produtivo e próspero da forma que seria caso tivesse seguido corretamente o que a natureza lhe ofertou.

O que os jovens fazem no tempo livre é de extrema importância para contribuir com o seu crescimento, pois é no tempo livre que devemos evoluir nossa mente, nossa cultura e educação. Um jovem que pratica o ato de uma boa leitura durante o tempo livre irá aumentar a sua bagagem de conhecimento e facilitará o melhor entendimento das ações a serem tomadas ao realizar escolhas futuras.

Portanto, para que o estilo de vida proporcione crescimento para a Identidade do indivíduo é necessário um cuidado desde a infância, fazendo com que a pessoa, ainda em sua fase infantil, cresça e caminhe coma as “próprias pernas”, cuidando para não ser “assistencializada” e sim que conquiste tudo por merecimento. Conforme o jovem cresce, a atenção deve ir aumentando também sobre os meios tecnológicos, ao ponto que não faça dos jovens escravos da tecnologia, meio esse que deve ser usado de forma sábia e inteligente somente para que contribua com o crescimento pessoal e profissional.

Dessa forma, para que haja um reforço da própria identidade, é necessário que os jovens estejam atentos a todas as informações que os rodeiam, a todas as decisões a serem tomadas, e ter uma mente evoluída. Para que isso ocorra é muito importante que os jovens tenham claro que os conceitos ontopsicológicos apresentados servem para os alertar e os orientar de como devem tomar decisões corretas utilizando as ferramentas presentes em sua mente e em seu projeto de natureza. E o mais importante, devem sempre estar dispostos a se modificarem e evoluírem constantemente para que esse crescimento aconteça de forma natural e perene.

5. Referências bibliográficas

GIDDENS, A. **Modernidade e identidade**. Rio de Janeiro: Jorge Zahar Ed., 2002.

GONÇALVES, A. **Em busca do diálogo do controle social sobre o estilo de vida**. Campinas, SP: IPES Editorial, 2004.

KOTLER, P. **Administração de Marketing: análise, planejamento, implementação e controle**. São Paulo, SP: Atlas, 1998.

MENEGHETTI, A. **A psicologia do líder**. 4. ed. Recanto Maestro, Ontopsicologica Editrice, 2008.

MENEGHETTI, A. **A arte de viver dos sábios**. 4. ed. Recanto Maestro, São João do Polêsine, RS. Ontopsicologica Editrice, 2009.

MENEGHETTI, A. **Dicionário de Ontopsicologia**. 2. ed. Recanto Maestro, Ontopsicológica Editora Universitária, 2012.

MENEGHETTI, A. **Jovens e a ética ôntica**. Recanto Maestro: Ontopsicológica Editora Universitária, 2013.

MENEGHETTI, A. **Psicologia Empresarial**. São Paulo. FOIL, 2013.

MENEGHETTI, A. **Antonio Meneghetti sobre... A riqueza como arte de ser**. Recanto Maestro: Fundação Antonio Meneghetti, 2016.

MENEGHETTI, A. **Antonio Meneghetti sobre... Jovens e realidade cotidiana**. Recanto Maestro: Fundação Antonio Meneghetti, 2017.

NAHAS, M. V.; BARROS, M. G. V.; FRANCALACCI, V. O pentáculo do bem estar: base conceitual para a avaliação do estilo de vida em indivíduos ou grupos. **Rev Bras Ativ Fis Saúde**, v. 5, n. 2, pp. 48-59, 2000.

SLAVÍČEK, J.; KITTNAR, O.; DOHNALOVÁ, A. et al. Effect of a 10-day animal fat-free diet on cholesterol and glucose serum levels, blood pressure and body weight in 50-year-old volunteers. **Sb Lek**, v. 102, n. 4, pp. 519-525, 2001.