

# DIETA GILLETTE

Gillette Audio — Nando o Escriba — gillettenarrative.com

Não se engane com o título. Nenhum produto dietético foi lançado pela Gillette — pelo menos não ainda. Embora a matriz P&G, cujo portfólio inclui algumas das marcas mais importantes e essenciais para as famílias do mundo inteiro, já esteja presente no mercado farmacêutico. Mas isso é outra história.

Hoje eu conto para vocês sobre efeitos nascidos de causas.

No Gillettenarrative declarei abertamente com quanto eu vivo por mês — tendo conseguido, até aqui, não detonar como ser humano. Quem tiver curiosidade pode entrar e ler. Não é uma confissão — é um fato. E esse fato explica tudo o que vem a seguir.

As pessoas fazem dieta para agradar aos outros. Para serem admiradas. Depois chega uma doença e a dieta vira obrigação médica. E então elas delegam — o nutricionista, os suplementos, o protocolo, o aplicativo. Gastam. Esperam que outra pessoa salve o corpo delas. Não entendem — ou não querem entender — que o único ator sempre foi um só: elas mesmas. O cérebro decide. Não o médico. Não o algoritmo. O cérebro.

Essa é uma verdade absoluta que custa bilhões todos os anos a milhões de pessoas que preferem pagar outra pessoa a assumir a responsabilidade por si mesmas.

Eu, por outro lado, me vejo fazendo três meses de jejum pela razão oposta e mais simples: gastei todo o meu dinheiro registrando o copyright americano dos meus livros e adquirindo os ISBNs. Escolhi onde colocá-lo. O corpo acompanha. Sem delegação. Sem médico. Só água, clareza e a espera de que as pessoas leiam o Gillettenarrative — para pensar e, talvez, sorrir.

Já perdi 20 kg. Mas ganhei novos leitores. O perfume do gratuito mantém a sua fragrância.

Meu chefe decidiu. Meu chefe é o meu cérebro.

E o meu cérebro sabe que a Gillette é a minha mãe.

De nada.

Nando

© 2026 Ferdinando Frega — Todos os direitos reservados

Gillette Audio — Registro de copyright nos EUA em andamento