

ESTOU ME SENTINDO TÃO BEM.

Estou me sentindo tão bem que estou sem determinação para continuar o programa. Parece contraditório, não é mesmo?

Se estou me sentindo bem, por que não continuar o que estou fazendo e que tem me feito me sentir assim?

Para emagrecer propusemos a reeducação alimentar, ou seja, mudança de hábitos, de comportamento e de estilo de vida para termos como consequência o emagrecimento e manutenção do peso magro. Mas atenção: quando falamos em manutenção, já não trabalhamos mais em uma dieta de restrição e sim, fazemos uma mudança na dieta alimentar.

Então o que acontece? Entro em reeducação, mudo minha dieta, faço tudo certo e tenho resultado de emagrecimento. Fico muito feliz e logo depois desanimo e tenho vontades que antes não tinha de comer isso ou aquilo.

Vontades são normais e totalmente aceitáveis. O que resta saber é como você vai lidar com isso. Se comer deixará de emagrecer e se prosseguir comendo, poderá engordar. Ou seja, mais uma vez a escolha é sua.

Você até pode desanimar, pois está muito feliz com suas conquistas e com o peso atual e isto gera uma vontade de não pensar mais nisto. Mas você pode curtir tudo isso, sem deixar de fazer tudo o que vem fazendo para permanecer magro e contente com o seu momento.

Para emagrecer e ficar magro você terá que mudar efetivamente hábitos, atitudes e estilo de vida (para o resto da vida).

Faça isso e mantenha o peso.

Curta cada momento e faça cada refeição o melhor que pode.

Vontades, todos temos. Precisamos é saber lidar com elas direcionando ao nosso objetivo principal.

RECEITA

SOPA CREME DE TOMATE

Ingredientes:

Tomate italiano sem pele e sem sementes 10 unidades

Alho 2 dentes

Cebola ½ unidade

Manjericão fresco 1 galho

Creme de ricota light 2/3 pote

Caldo de galinha 0% de gordura

Água quantidade suficiente

Sal quantidade suficiente

Modo de fazer:

Higienizar os tomates. Descascar e retirar as sementes, cortar em gomos. Em uma panela colocar os tomates + alho + cebola + manjericão + caldo de galinha e água sem que cubra os tomates.

Deixar ferver.

Liquidificar e acrescentar o creme de ricota.

Servir com torradas.

Rendimento: 2 porções