

COMA E EMAGREÇA

Você não emagrece somente pelo que deixa de comer e sim pelo que come corretamente.

Já falamos e muito sobre isso, portanto o segredo (se é que podemos chamar assim) é fazer todas as suas refeições e comer tudo que está prescrito no seu plano alimentar. O lema é: “coma tudo que tem direito”.

Lembre-se de variar sua alimentação garantindo assim boa qualidade e ótimo valor nutricional. Além de tudo ajudando no emagrecimento, pois quanto mais variado o seu prato melhor será o resultado na balança.

Coma de 3 a 5 frutas ao dia.

Coma saladas cruas, cozidas e em forma de refogados. Use a criatividade no preparo. Comemos também com os olhos.

Coma a cada 3 horas, pois acima deste intervalo seu organismo se protegerá baixando o metabolismo para que a quantidade recebida seja suficiente e com isso queimará menos energia.

Não misture carboidratos, pois ao fazer isso você eleva o índice glicêmico produzindo mais insulina e armazenando massa gorda. Além de resultar em mais necessidades de açúcares e a consequente, vontade de comer mais pães e doces.

Sabemos que só temos uma maneira de parar de comer doces: parando. Quanto menos se come menor a necessidade, portanto seja rigorosa (o) e pare. Tente deixar os doces apenas para o prato programado.

Por último respeite e siga com rigor seu plano alimentar. Onde diz fruta, coma fruta. Não pense, e sim, faça. Assim você criará o hábito e a necessidade de nos intervalos comer fruta. Irá salivar ao ver uma pela frente. Faça o teste.

Por último jamais faça atividade física em jejum e entenda jejum o intervalo superior a 3 horas. Coma algo antes, beba água antes durante e depois e coma uma fonte de carboidrato até 2 horas após o treino.

Lembre-se de no jantar ter uma fonte de proteína para recompor os tecidos.

Na dúvida quanto à atividade física consulte um profissional da educação física e quanto ao seu plano, seu nutricionista.

Seja magro, mais feliz e mais saudável.

RECEITA

BRUSQUETA

Ingredientes:

Pão de farinha de semente de uva 3 fatias

½ tomate sem pele e sem sementes

Queijo ricota 2 fatias em cubos

Peito de chester defumado em cubos 2 fatias

Manjericão fresco 4 folhas rasgadas

Sal e pimenta a gosto

Oliva 1 colher de chá

Modo de fazer:

Torrar as fatias de pão, tostador, forno,etc.

Dispor em um refratário e a parte misturar os demais ingredientes, cobrir as fatias de pão e regar com o oliva.

Servir acompanhada de folhosos verdes.

Equivale a uma porção de pão e serve como um jantar lanche.