

REEDUCAÇÃO ALIMENTAR CAUSA MAL HUMOR?

Foi com muita alegria e orgulho que ouvi dois depoimentos esta semana de pacientes que eram de grupos diferentes, trazendo uma experiência com relação a reeducação alimentar que acreditei ser extremamente importante dividir com vocês.

Para minha surpresa e de todos os colegas que estavam reunidos, ouvimos o seguinte depoimento:

“No programa Reeducare tenho momentos de mau humor, mas não é quando faço o programa e sim quando não faço. Isso mesmo. Me sinto tão bem fazendo o programa e muitas vezes me questiono por que não o faço.”

Meus caros: não fiquem se questionando ou se torturando por não estarem agindo corretamente com o programa, mas sim, organizem-se para fazê-lo.

Lembre-se de deixar seu armário, refrigerador e bolsa magros, ou seja, com alimentos do programa e que você possa usar sem culpa.

Lembre-se de retomar sempre o programa. Depois de um deslize nada melhor do que voltar pro programa e se fortalecer para as próximas refeições.

Planeje tudo o que for fazer ao longo do dia inclusive o que irá comer.

Planeje, também, suas festas e saídas para restaurantes ou com amigos e eventos em família.

Se permita emagrecer comendo e feliz por estar conseguindo emagrecer com saúde e com uma boa perspectiva para manter o peso magro.

Apague da lembrança as tentativas passadas e sem sucesso, pois o momento é outro e portanto, faça acontecer, agindo de forma diferente.

Seja magro de cabeça e de corpo.

Tenha o prazer de também dizer que consegue emagrecer emuito mais.

Faça e veja que pode.

Seja feliz.

E como anda o seu humor hoje?

RECEITA

LASANHA DE COUVE VERDE

Ingredientes:

4 folhas inteiras de couve verde escaldada

2 bifés de frango desfiado e ao molho de tomate

6 fatias de queijo mussarela

Modo de fazer: em um refratário coloque a couve verde já escaldada e cubra com molho de frango desfiado sobreponha a fatia de queijo, repita e finalize com a folha de couve, salpique com queijo ralado e leve ao forno pré-aquecido por 10 minutos até que derreta o queijo e ferva o molho.

Rendimento: 4 porções

Servir salada como entrada e poderá acompanhar arroz ou purê de batatas.

Obs: você poderá substituir as folhas de couve por repolho ou fatias de berinjela cortadas fininhas e ainda substituir o frango por carne moída.