

## NÃO DEIXE A PORTA ENTRE ABERTA

Organize-se para fazer rigorosamente seu programa. Não recomendo isso somente pelo resultado, pois sabemos que se sairmos fora e logo voltarmos - se isso for eventual - o emagrecimento acontecerá. Não faço aqui apologia a boicotes ao plano alimentar e também não estamos achando maneiras de sair do programa. Pois se é tão bom fazê-lo por que sair fora?

Se me sinto tão bem fazendo: maior disposição, maior leveza e mais força, por que muitas vezes crio uma cilada para cair fora?

Muitas vezes não temos estas respostas, mas o que sabemos é que precisamos criar situações e motivos para continuarmos nele.

O fato de estar organizado (a) para seguir proporciona tanta força, alegria, segurança que você se sentirá muito mais forte para enfrentar estes e outros desafios.

Então por este motivo, organize-se e faça.

Cumpra rigorosamente e verá que é capaz e que se superará para outros tantos desafios, não só na alimentação, mas também na sua vida.

No entanto se deixamos uma porta entre aberta além do lado gordo crescer e tomar conta o medo, a insegurança entram e teremos todo um retrabalho para mudar esta história.

Diga não com firmeza.

Tenha atitudes mais positivas.

Vá em busca do que quer.

Lute pelo seu objetivo.

Tenha foco.

Seja mais feliz, realizado e de quebra mais magro (a).

## RECEITA

### Terrine de salmão

#### Ingredientes:

- 1 filé pequeno de salmão
- 1 pedaço pequeno de alho poro
- 1 colher de chá de óleo
- 1 sache de gelatina em pó sem sabor

#### Modo de fazer:

Em uma panela aqueça o óleo e frite o alho poro cortado em laminas, acrescente o salmão com uma pitada de sal e vá mexendo. O salmão se quebrará em lascas. Vá cozinhando, e mexendo para formar uma pasta, quando estiver pronto desligue o fogo.

A parte faça a gelatina em pó sem sabor conforme instruções. E misture a pasta de salmão. Coloque em forma de silicone e leve a geladeira para endurecer.

Quando estiver pronta desenforme e sirva com pequenos pães torrados como canapés.

Sirva de entrada.