

SAIO FORA DO PROGRAMA CONSCIENTE

Ouçõ e muito nos nossos grupos esta frase: "Comi, mas comi consciente". Se vamos analisar literalmente ninguém come se está inconsciente, mas fica a pergunta: comeu consciente de que?

De que não fazia parte do programa?

De que não era o melhor e mais indicado para mim naquele momento?

Mas se você está focado no emagrecimento e trabalhando para isso, por que comer algo fora do programa?

Esta escapada poderá ser a portinha entreaberta para que venha o lado gordo e atue em você com toda força colocando em risco todo o processo e o que vem sendo construído dia após dia.

Portanto, você até pode sair fora, desde que volte depois, mas sempre de olho no efeito rebote, ou seja, aquela permissividade de sempre sair um pouquinho e são um pouquinho até abandonar o programa por completo e até perder a noção do que comeu. O resultado será você cada vez mais fraco para retomar e aquela sensação ruim de empate (numa semana engorda, na outra emagrece e não sai do lugar).

E vamos ser francos, se estamos no processo de reeducação alimentar e mudança de comportamento por que ter atitude de gordo? De forças para o magro e o fortaleça fazendo-o agir sempre primeiro.

Você ver que  possível, que podemos ser felizes comendo de forma magra, agindo de forma magra e vivendo de forma magra.

Então seja mais feliz e mais magro a partir de agora e um dia de cada vez.

RECEITA

CENOURA COM ALECRIM

Ingredientes

Cenoura cortada em rodelaas finas

Alacrim 1 colher de café

leo 1 colher de chá

Modo de fazer:

Após lavar e higienizar a cenoura cortar ao meio e em fatias finas.

Em uma panela coloque o óleo e frite o alecrim, com fogo baixo e mexendo sempre, acrescente a cenoura e sal a gosto.

Refogue e coloque o equivalente a 2 colheres de sopa de água e deixe cozinhar AL dente.

Sirva como acompanhamento.

Variações: vagem, quiabo.

Rendimento: 1 porção

