

COMPROMETA-SE COM O RESULTADO.

Nossa proposta de emagrecimento é tratada como a consequência de uma mudança de hábitos alimentares e de comportamento. Porque falamos tanto em comportamento?

Se você faz apenas uma dieta e emagrece, depois de magro tem a falsa ideia de que pode comer novamente como antes. O fato é: não, não pode. Se voltar a comer como antes o peso também voltará a ser o de antes e talvez ainda maior.

Sabemos que engordamos por herança genética, associada a maus hábitos alimentares e fatores emocionais, ou seja, o velho hábito de comer por que se está ansioso (a) alegre, triste.

Acabamos acumulando gorduras corporais em locais nada desejados.

Só temos uma maneira de mudar isso. É mudando atitudes e no dia-a-dia para que sejam sustentáveis e que possam ser levadas para toda a vida.

Conseguiremos isso fazendo de maneira agradável e prazerosa uma nova história, um novo ritmo alimentar. Vamos comer menos, isso também é fato. Mas faremos isso sem passar fome, comendo de tudo – o que gostamos mais e também o que gostamos menos, como no caso das saladas, legumes, verduras e frutas, pois além de saciar, tem vitaminas, minerais e fibras.

Tomar água também é muitíssimo importante para todo funcionamento corporal e saciedade.

Manter intervalos regulares entre as refeições, pois desta forma não geramos fome e conseqüente descontrole assim como manteremos a porção indicada.

Se você quer um resultado diferente terá que ter atitudes diferentes. E atitudes efetivas, pois caso contrário o resultado também será momentâneo e passageiro.

Vamos refletir com o texto abaixo:

"Um Meio ou uma Desculpa"

(Por ROBERTO SHINYASHIKI)

Não conheço ninguém que conseguiu realizar seu sonho, sem sacrificar feriados e domingos pelo menos uma centena de vezes.

Da mesma forma, se você quiser construir uma relação amiga com seus filhos, terá que se dedicar a isso, superar o cansaço, arrumar tempo para ficar com eles, deixar de lado o orgulho e o comodismo.

(...)

A realização de um sonho depende de dedicação, há muita gente que espera que o sonho se realize por mágica, mas toda mágica é ilusão, e a ilusão não tira ninguém de onde está, em verdade a ilusão é combustível dos perdedores, pois...

**Quem quer fazer alguma coisa, encontra um MEIO...
Quem não quer fazer nada, encontra uma desculpa!**

RECEITA

TORTA DE BATATA

Ingredientes:

½ cebola branca

1 batata pequena

2 fatias de queijo mussarela

2 fatias de peito de chester defumado

1 colher de chá de azeite de oliva

Orégano

¼ cenoura ralada

Modo de fazer:

Ralar a batata e a cenoura no ralo grosso, secar e levar ao fogo em frigideira anti aderente de

ambos os lados para dourarem.

Reservar.

Na mesma frigideira colocar a cebola em fatias finas + 1 fio de oliva e dourar a cebola, desligar

e acrescentar o peito de chester + orégano +queijo em cubos e envolver dispondo por

sobre a batata. Pode dobrar e fechar a torta.

Servir com salada de folhosos.

Equivale a um jantar refeição.