

## **É MUITA COMIDA. DESTE JEITO VOU ENGORDAR.**

Não são raras as vezes que escutamos isso na Reeducare, quando apresentamos o plano alimentar. Mas esta percepção não é correta.

Se você ganhou peso nos últimos meses ou mesmo nos últimos anos é por que ingeriu mais do que gastou, é um balanço positivo, salvo casos especiais. A conta é bem simples: sempre que consumo mais do que gasto, armazeno mais e engordo. Esse gasto pode ser maior ou menor dependendo de minhas atividades no dia-a-dia ou mesmo devido à atividade física regular.

Se como mais, seja nas principais refeições ou fora delasem beliscos ou via alimentos muito calóricos ou mesmo extremamente saudável (que também podem ser calóricos) vou acumular.

E o que fazer para mudar isso?

É mudando hábitos, rotinas, valores e conceitos, ou melhor, é mudando a cabeça na maneira de pensar e agir e conseqüentemente o corpo também mudará.

Coma a cada 3 horas, pois isso faz com que não sinta fome logo a seguir e isto fará você optar por alimentos menos calóricos e mais saudáveis. Mas para isso é preciso aprender a selecionar e principalmente, a ouvir seu organismo.

De nada adianta fazer dietas radicais, pois elas farão você perder massa magra, massa gorda, líquidos muito rapidamente e, por consequência, perder saúde para logo depois recuperar tudo de novo. O que não é nada saudável além do fato de não ser nada animador este efeito engorda, emagrece.

Portanto, para emagrecer com saúde de forma saudável e sustentável: coma.

Coma a cada 3 horas e não adianta comer menos de algo muito calórico, por exemplo: um quadradinho de chocolate ao invés de uma fruta no meio da tarde. Esse quadradinho não irá saciar a fome e somente despertará a vontade de comer mais e mais. Respeite seu programa e se permita comer e emagrecer. Claro que alimentos selecionados que possuem menos calorias poderão ser ingeridos em quantidade maior, mas tudo com limite sempre.

Aceite seu limite e viva mais e feliz.

Seja magro comendo e sem passar fome. Mantenha-se magro, e como diz aquele comercial de televisão: para certas coisas não tem preço. Estar magro e permanecer magro e saudável não tem preço.

## **RECEITA**

### **SANDUICHE QUENTE DE LEGUMES**

#### **Ingredientes:**

1 buque de brócolis picado

½ cenoura picada em mini cubinhos

1 colher de sopa de champignon fatiado

1 colher de sopa de tomate italiano picado sem pele e sem sementes

2 colheres de sopa de requeijão light

1 fatia de queijo mussarela picado em mini cubinhos

2 fatias de chester defumado picado em mini cubinhos

**Modo de fazer:** fazer uma pasta com todos os ingredientes e distribuir nas fatias de pão, levar ao forno até que derreta o queijo e servir com sopa de legumes cremosa. (sem carne e sem amido)

**Rendimento:** 1 porção

