

ÀS VEZES ME SINTO CULPADA (O), EGOÍSTA.

Quando decido emagrecer depois de algum tempo pensando em como fazer assumir a postura da reeducação alimentar que me é proposta, ou seja, mudança de hábitos de comportamento e de atitude frente à comida e as questões da vida.

Estou mais organizada (o), me priorizando, aprendendo a dizer não. Estou aprendendo a pensar primeiro em mim e fazer as minhas coisas.

Desta forma consigo ter meus alimentos e comer corretamente. Aprendo a me posicionar frente a coisas que antes me incomodavam e agora sei lidar.

No entanto no meio do caminho surgem obstáculos como alguém muito querido da família que adocece. Neste momento me vejo egoísta, não consigo me priorizar pensar no meu emagrecimento quando alguém pensa em sua saúde ou quando eu preciso pensar na saúde deste alguém.

Falamos tanto em mudanças e aí está mais uma.

Esta mudança de pensamento deverá acontecer, ou seja, não sou e nem estou sendo egoísta e, portanto, não devo me sentir culpado de pensar em mim.

Se eu não cuidar de mim, se eu não me sentir bem e se não estiver forte não terei forças para ajudar os outros.

Não estou deixando de socorrer ninguém e muito menos de dar atenção, estou somente cuidando de mim e não somente por estética, mas também por saúde.

E vencer esta barreira faz parte da mudança de valores.

Se organize, se priorize e seja você o primeiro na sua lista de prioridades. Agindo desta forma, você terá disposição e força para ajudar os outros.

Seja feliz.

RECEITA

BARQUETES RECHEADAS

Ingredientes:

Barquetes (prontas para rechear) 7 unidades

Atum light 1/3 lata

Mussarela picada 2 fatias

Cebola picada e refogada 1 fatia

Tomate seco desidratado 3 unidades

Modo de fazer:

Após hidratar o tomate seco picar em pequenos pedaços, refogar a cebola e fazer uma pasta com atum + mussarela picada. Acertar o sal se necessário e acrescentar pimenta a gosto.

Rechear as barquetes. Usar como a porção de carboidrato e proteína.

Servir com uma sopa de legumes bem consistente ou saladão.

Rendimento: 1 porção de carboidrato e de carne.