

A DOR DA OBESIDADE

O gordo é gordo pois come demais, não se cuida. É de família...

Essas são algumas das tantas respostas para o excesso de peso seja no sobrepeso ou obesidade.

Sabemos que se engorda por fatores genéticos, maus hábitos alimentares ou emocionais. Podemos ser obesos isso não escolhemos assim como não escolhemos cor dos olhos, altura e etc. porém se vou estar gordo ou magro depende única e exclusivamente de mim.

Faça sua escolha.

Mas não se machuque ou se enfraqueça achando que uma dieta louca que dá resultados imediatos vão lhe ajudar. Só você poderá se ajudar, contando com auxílio de profissionais, familiares e em grupos de pares a força para seguir esta jornada aumenta significativamente.

Se você já fez uma dieta em que tinha uma lista de proibidos, baixou o peso e quando se deparou com estes alimentos comeu como antes, pois o número de células adiposas continuou o mesmo o que mudou foi seu tamanho, portanto facilitando o reengorde.

Faça mudança no seu hábito alimentar, seu comportamento, pare pense e reflita antes de comer, aprenda o que é fome ou vontade de comer.

Mude seu estilo de vida.

Não é se tornar uma outra pessoa mas ter outro comportamento que lhe proporcionará um peso magro e aí esta sua escolha estar gordo ou estar magro.

Dói quando nos deparamos com a realidade.

Por que eu não posso comer tudo o que quero, até pode mas com certeza não em grandes quantidade e a todo momento, na verdade ninguém precisa disso. Poderá gostar mas não precisa, portanto aprenda a encontrar prazer em outras coisas e não somente via comida.

Viva cada dia e cada momento fazendo o seu melhor.

Não sofra por antecipação.

Curta a conquista e não fique ligado no que esta por vir. E sim atento ao que virá.

Seja mais feliz e mais magro, sua saúde e auto-estima agradecem.

RECEITA

QUIABO REFOGADO

Ingredientes:

300g quiabo

Sal a gosto

Alecrim 1 colher de chá opcional

Modo de fazer:

Deixar por 15 minutos o quiabo de molho em água clorada (para 1 litro de água usar 1 colher de sopa de água sanitária). Lavar em água corrente e secar o quiabo um a um.

Cortar em rodelas e colocar em uma panela com um pouco de sal. Não usar colher. Apenas mexer com o balanço da panela. Usar ½ copo de água em fogo baixo e com tampa.

Cozinhar al dente.

Rendimento: 3 porções

Combina com carne picado ou frango e arroz.