

COM O FRIO PRECISAMOS DE MAIS CALORIAS, NÃO! PRECISAMOS DE MAIS CALOR.

É muito comum ouvirmos isso. Agora com o frio é mais difícil comer saladas assim como precisamos de mais massas e chocolates quentes para nos aquecermos.

Engano seu ou desculpa do seu gordo que quer aproveitar e comer.

Com o frio aumenta a necessidade de calor e podemos atender esta necessidade usando mais chás quentes, estes podem ser de gelatinas (mais incorporado e muito doce) mais sopas de entrada da refeição,

assim nos aquecemos.

Podemos até comer menos saladas, porém sem abrir mão dos folhosos e crus pois tem papel fundamental em nosso organismo, seja saciedade, funcionamento intestinal como equilíbrio dos lipídios séricos. Mas se comermos menos saladas devemos comer mais vegetais refogados, estes sim muito bem vindos com esta temperatura.

Faça sempre cardápios coloridos que ficam mais apetitosos.

Aqueça as frutas com canela em pó e use-as nos lanches ou se estiver no trabalho coma a fruta e tome um chá quentinho.

Na merenda faça leite com achocolatado light e do pão uma torrada seja com queijo ou geléia diet, claro.

Não se assuste se estiver sentindo mais frio depois de ter emagrecido uns 5 a 10 kg mesmo que ainda não esteja no peso desejado. Diminuindo a camada de gordura corporal o frio é maior, mas calma é só no primeiro inverno a tendência é você se acostumar. Não ceda ao gordo para se aquecer.

Continue se organizando e emagrecendo mas tenha o cuidado de se proteger sempre.

RECEITA

SELETA DE LEGUMES NA MOSTARDA

Ingredientes:

Abobrinha 1 unidade em rodela fina (1/4 rodela)

Cenoura 1 unidade em rodela fina (1/4 rodela)

Vagem 6 unidades em rodela muito fina (corte longitudinal)

Cebola 1 fatia grossa em mini cubos

Óleo 1 colher de chá

Mostarda (dijon) 1 colher de sopa

Modo de fazer: em uma panela coloque o óleo e refogue a cebola, acrescente a cenoura e mexa bem, abobrinha + vagem e salpique SALT FREE (aromatic) acerte o sal. Coloque ¼ copo água. Deixe cozinhar al dente, desligue e misture a mostarda.

Sirva como complemento.

Rendimento: 2 porções