

## VOCE É LIVRE PARA ESCOLHER (parte II)

Falamos anteriormente que você é livre para escolher e é.

Agora vem a Páscoa com feriadão e muita oferta de chocolate e embora muitas vezes você diga aos seus que não quer ganhar chocolate, muitos por saberem de sua preferência irão lhe presentear mesmo assim, por acreditarem que um pouquinho não faz diferença ou devem pensar assim “ah, começa a dieta depois da Páscoa”.

Vale lembrar que não estamos de dieta e que muitas vezes aquele tal “um pouquinho” é a porta para todo o resto. E isso por vários motivos: ou porque me sinto enfraquecido (a) diante da situação de não ter me programado ou por que acho que agora posso comer tudo e depois retomar. Neste caso até pode, mas este pensamento é do lado gordo que se nos acompanhar pela vida afora, aí sim, estaremos sempre de “dieta”.

Como estamos nos propondo a uma reeducação alimentar, a uma mudança de hábitos e de conduta frente a comida, quem sabe começamos agora a agir de forma diferente?

Outra coisa que acontece quando comemos só um pouquinho e ainda por cima um alimento com um alto índice glicêmico é que ficamos com necessidade de mais e mais açúcares, o que faz com que continuemos a comer por “necessidade” gerada, que é ainda mais difícil de controlar, mas não impossível.

Então faça sua escolha: você pode sair neste feriadão se permitindo comer o que quiser, voltar com o peso maior e pronto para retomar. Ou pode optar por ficar dentro do programa, realizar com prazer o seu prato programado e voltar com menos peso na balança e com mais força para seguir em frente. Seja qual for a alternativa escolhida, estaremos lhe esperando. Vamos em frente e você conseguirá emagrecer.

E quanto a Páscoa e as ofertas do feriado?

Você poderá optar por sair neste feriadão e comer como faz no seu dia-a-dia, curtindo todo o resto e não exclusivamente a comida e os chocolates.

Para isso programe-se e previna-se, levando seus alimentos e se posicionando de forma bem clara de que não quer chocolate. Não estamos dizendo para você não comer, pois esta decisão é sua. Mas se decidir comer, coma moderadamente e dentro de seu prato programado. O gosto e o prazer, quando feito desta forma é muito diferente, muito maior.

Tenha controle da situação. Lembre-se que comer e depois voltar é possível, mas que também é possível não sair fora e dominar a vontade e o lado gordo.

A título de informação 100g de chocolate tem em média 600kcal.

Faça sua escolha e torne sua Páscoa mais Feliz é o desejo da REEDUCARE.

Abraço

Cláudia

## RECEITA

Torta de bolacha

Ingredientes:

Bolacha Maria 4 unidades

Pó para pudim sabor chocolate

Leite desnatado 250 ml

Modo de fazer:

Fazer o pudim de chocolate conforme instruções da caixinha e dividir em 4 porções.

Cada porção deverá ser colocada em uma taça intercalando com a bolacha Maria molhada no café preto com adoçante (opcional), montando a torta de bolacha.

Modo de usar: 1 taça equivale a merenda.

