

## ISSO TUDO É MUITA COMIDA, VOU ENGORDAR...

E na semana seguinte o paciente volta feliz pois comeu e emagreceu quebrando o mito de que para emagrecer precisa parar de comer ou fechar a boca como dizem popularmente.

O segredo é se permitir comer, porém comer certo em quantidades, qualidade e horários, pois desta forma seu corpo irá trabalhar mais e gastará a reserva, caso contrário ele se adaptará ao pouco que recebe e diminuirá o metabolismo trabalhando menos e queimando menos.

Claro que esta “muita comida” foi selecionada e portanto, também de nada adiantará comer de tudo e menos, pois o resultado será que você sentirá fome e correrá o risco ao final de uma semana de não emagrecer pois dependendo da composição do alimento não permitirá o seu emagrecimento.

Quer um exemplo? Uma barra de 200 gramas de chocolate tem 1200 kcal, se você comer uma barra de chocolate e nada mais, mesmo que dentro do número de calorias você esteja dentro do que se consumiria em um dia, sentirá fome e não emagrecerá. Uma barra de chocolate é rica em açúcares e gorduras. Desencadeará vontade de comer mais doces e você sentirá fome pois a saciedade é pequena ao passo que se você comer a cada 3 horas frutas, saladas, carnes, feijão e arroz, não sentirá fome e irá impor trabalho ao seu corpo fazendo com que queime o que tem armazenado.

Comece por comer a cada 3 horas;

Leve seus lanches e faça-os;

Tome água;

Coma frutas;

Coma devagar;

Se priorize;

Se dê atenção;

Tenha metas atingíveis;

Faça um dia de cada vez ou uma refeição bem planejada e organizada por vez.

Reedique-se de cabeça e de corpo e mantenha saúde, bem estar e peso.

## RECEITA

### CREME DE AMEIXA

Ingredientes:

5 ameixas pretas secas –sem caroço-

½ copo d'água

Modo de fazer: em uma panela pequena coloque a ameixa sem caroço e  $\frac{1}{2}$  copo d'água e vá mexendo e amassando as ameixas. Formará um purê adocicado. Use em substituição a porção de frutas.

Ajuda no funcionamento intestinal.