

COMI PARA NÃO FAZER DESFEITA

Esta é uma expressão comum em nossos grupos, muito usada como motivo real ou como desculpa para ter comido o que não devia e sair do programa. Tenho meu plano alimentar e estou decidido a fazer o programa, como algo antes daquela festa e resolvo que lá não comerei nada, mas este comprometimento dura até me oferecerem algo tentador, como por exemplo, uma fatia de torta. Então para não fazer desfeita como.

Fico triste e chateado, pois não queria comer ou nem gosto tanto assim ou nem gostei do que comi, mas para não desagradar comi.

Fica a pergunta: o que ganho com isso? A simpatia de alguém para quem já sou querido? A aceitação de um novo amigo? Mas preciso disso para ser aceito?

Para não desagradar alguém eu me desagrado?

Lembre-se do princípio de para fazer o bem para os outros, precisamos estar bem com nós mesmos. Lembrem-se daquela recomendação nos aviões em caso de pane? "Coloque primeiramente a máscara em você depois ajude alguém, mesmo que esse alguém seja seu filho de colo." É exatamente assim que funciona o programa: pense em você primeiro. Nem sempre os outros pensam em você, não do jeito que você gostaria e precisa. Geralmente quando nos oferecem algo é com a intenção de agradar, mas nem sempre o que mais gosto é o melhor naquele momento. Você gosta e continuará gostando de doces, mas é importante aprender a comer, pois, caso contrário, terei um resultado já conhecido e desagradável que é o aumento de peso. Portanto aprenda a dizer não e diga para tudo e todos que podem desviar você de seu caminho. Pense primeiro em você.

E existem muitas maneiras de dizer não: seja gentil, educado e político diga não com firmeza e determinação, mas diga não. Coloque um ponto final em tudo que lhe desagrada e mostre-se firme, determinado e magro daqui para frente.

O mais difícil é dizer o primeiro não. Os demais virão por consequência e com a força que se adquire.

Exercite essa força, dê espaço e abra uma brecha para este magro que existe em você.

Pense primeiro em você.

É não se preocupe que este egoísmo é totalmente do bem. Significa foco, prioridade, determinação e sucesso. Diga não aos outros dizendo sim a você.

RECEITA

ABOBRINHA COM AÇAFRÃO

Ingredientes:

Abobrinha italiana 1 unidade em cubos graúdos

Açafrão 1 colher de chá (dissolvido em 1/2 copo d água)

Alho 1 dente em lâminas

Óleo 1 colher de cafézinho

Modo de fazer:

Após higienizar a abobrinha cortar em cubos graúdos. Em uma panela colocar o óleo + alho e fritar em fogo baixo mexendo sempre para não queimar, acrescentar a abobrinha e refogar + pitada de sal + açafrão em água e deixar cozinhar al dente.

Rendimento: 1 porção