

EU NÃO POSSO! EU NÃO QUERO! EU NÃO DEVO!

É bastante freqüente em nossos grupos o uso dessas expressões e todas as suas dores associadas.

Vamos entender e tentar amenizar o impacto disto tudo.

Eu não devo!

Esta fala causa dor e piedade. É a postura e tom de voz que pede carinho e atenção de alguém que na sequência na ansiedade de fazer este carinho acaba dizendo: "só hoje ou só um pouquinho pode."

Eu não posso!

Esta expressão também causa dor e constrangimento. Pobre coitado não pode nem comer. "Come só um pedacinho, não vai fazer mal", muitos dizem. Mas mal sabem as pessoas que um pouquinho abre uma porta para todo o resto, ou então gera a necessidade de mais e mais pelo alto índice glicêmico ingerido.

Eu não quero! Esta sim é a expressão mais verdadeira.

Não estamos falando em eu não gosto ou não tenho vontade de comer. Gosto e até tenho vontade. Porém neste momento não quero comer, pois minha vontade maior é emagrecer.

Portanto, foco é palavra do momento.

Pergunte-se: o que você mais quer?

Continuar comendo, tendo alegria e prazer e depois se sentir pesado, as roupas não servindo? Ou resistir, se fortalecer e gradativamente percebendo mudança e resultado?

Quem é mais forte?

E fica a pergunta: o que você quer?

RECEITA

COMPOTA DE FRUTAS SECAS E VERDES

Ingredientes:

2 maçãs verde

1 pera verde

4 rodela de abacaxi verde

10 ameixas preta seca

15 uvas passas

14 damascos
1 xícara de tal e qual

Modo de fazer:

Colocar todos os ingredientes picados em cubos em uma bacia e cobrir com água. Misturar com adoçante tal e qual. Deixar hidratar por 2 horas.

Levar ao fogo e cozinhar até levantar fervura. Podendo colocar caneca em pau e cravo da Índia.

Rendimento: 10 porções.

Usar como uma porção de fruta.

Armazenar no refrigerador.