

QUANDO ESTOU CANSADA (O) SAIO DO PLANO ALIMENTAR

Como já falamos anteriormente é bastante comum ouvirmos “se me sinto tão bem fazendo o programa, por que saio dele?”.

As razões são as mais variadas possíveis, entre elas estão a desorganização, ou seja, o fato de chegar em casa cansado (a) e comer o que vejo pela frente ou o que me entregam, pela praticidade de ser mais rápido. Portanto, para seguir o programa, devemos ter as nossas coisas (as saudáveis) sempre a mão.

Quando por qualquer motivo não respeito os horários, faço jejum prolongado e com fome diante da oferta, seja da padaria ou do supermercado como e/ou compro qualquer coisa e vorazmente como. Isto também é sinal de desorganização.

Quando estou extremamente cansado é como se eu merecesse comer algo bom, como se os alimentos do programa não fossem bons.

Jejum prolongado + cansaço + crença de que eu mereço = COMER

Geralmente carboidratos e gorduras associadas, pois esta combinação faz a felicidade de qualquer ser humano, assim como comer com moderação e emagrecer também deixa as pessoas felizes.

São prazeres distintos, mas são prazeres e devemos escolher o que queremos e o que tem consequência mais saudável para minha cabeça e corpo.

E você já fez sua escolha?

Curtir o prazer de comer algo “gordo”, prazer este que passa em segundos ou o prazer de estar saudável e mais magro 24 horas por dia?

RECEITA

PATE DE RICOTA COM TOMATE SECO

Ingredientes:

Ricota light 1 unidade

Tomate desidratado 6 unidades

Leite desnatado 150ml

Manjeriço fresco 4 folhas

Sal a gosto

Modo de fazer:

Hidratar o tomate colocando-o em água quente por 15 minutos.

Liquidificar a ricota com o leite e acrescentar a mistura o tomate seco + manjeriço + sal.

Equivale a 8 porções de queijo.