

NÃO COMO E NÃO EMAGREÇO.

Foi-se o tempo em que acreditávamos que passar fome emagrecia. Hoje sabemos que comer (certo) é que emagrece.

Claro que fazer uma redução na ingestão emagrece, porém de forma equilibrada. Isto significa que não basta cortar carboidratos, pular refeições e ficar com tonturas, mal estar, mau humor, irritação, voraz na hora de comer. Todos estes itens não são garantia de que vamos emagrecer e mais ainda, não garantem que vamos manter o peso.

Portanto, fique sabendo que para emagrecer você deve comer, porém comer os alimentos mais saudáveis e menos calóricos e também em porções adequadas. Assim você não passará fome e irá com certeza diminuir a gordura corporal. (gordura visível e visceral –entre os órgãos, além dos lipídios séricos = colesterol e triglicerídeos).

Se permita se organizar, tirar tempo para si, se cuidar mais.

Consulte um profissional que possa lhe orientar, siga sua prescrição.

Faça uma atividade física que lhe seja prazerosa.

Tenha mais disposição, mais ânimo e boa vontade.

Você viverá mais e melhor.

Sua autoestima irá aumentar à medida que seu peso diminuir.

Toda essa mudança terá reflexos na qualidade de seu sono e de seus planos. Pois mais forte, busco mais e conquisto mais.

Coma e coma certo em qualidade e em quantidade. Tenha um prato colorido e saboroso. Aprenda a dizer não, mude hábitos, comportamento e conduta. Vá em busca do que lhe faz bem por inteiro e não somente via comida.

Passe isso a seus filhos a partir do exemplo e não apenas do discurso.

Deixe registrado no livro de sua vida conquistas, ações e exemplos de qualidade.

Seja mais magro, mais saudável e mais feliz.

Viva mais e melhor sempre.

Lembre-se que a comida é seu combustível. O bem estar é a força para irmos em frente.

Coma certo e seja magro e mais saudável.

RECEITA

SOPA CREME DE CEBOLA

Ingredientes:

4 cebolas grandes

1 copo de requeijão light

2 colheres de sopa cheias de parmesão light

1 sache de caldo de galinha 0% de gordura

Modo de fazer:

Descasque e corte em 4 partes a cebola + água + caldo de galinha cozinhe até levantar fervura.

Liquidifique com o requeijão e o queijo parmesão.

Sirva com torradinhas.

Equivale a um jantar refeição.

Substitua por cogumelo paris, couve-flor, palmito.