

PÓS PÁSCOA

O final do feriadão proporciona uma sensação de alívio.

Ufa! Até que enfim podemos voltar à rotina.

Porém alguns dos resquícios da Páscoa estão dentro de casa. O que fazer?

Se você tem um caso de paixão por chocolate, tente lembrar-se de uma coisa: comer só um pouquinho além de ser um alimento com alto índice glicêmico, que desencadeia necessidade de comer mais e mais, você pode se sentir fraco pela atitude e se permitir continuar fora do programa. E caso você não tenha vindo no seu grupo na semana, a tendência é de piorar esse comportamento. Mas é claro que esta história pode ser diferente.

Vamos as armas para uma final feliz pós Páscoa:

Tem chocolate em casa? Guarde-o fora do alcance dos olhos, de preferência em latas pois vidros são visíveis.

Programe-se para comer o chocolate no seu prato programado no dia tal e quantidade tal, para isso faça todas as demais refeições para que não chegue com fome no momento do programado.

Mantenha seu armário e refrigerador com os alimentos do programa e leve-os sempre consigo para onde for. Não se deixe ser pego de surpresa.

Não fique oferecendo aos outros o que não pode comer, para não criar ciladas e comer junto.

Retome ou continue seu programa, tenha foco, organize-se e determine o que quer e como chegar lá.

Caso tudo isso aconteça e mesmo assim você caia em tentação, de uma freada, ou seja, se resolver comer o faça **com moderação**. Deixe o lado magro se fortalecer e retome seu programa.

Não vale dividir seu programado em várias refeições, isso gera bagunça, descontrole e conseqüente necessidade de comer mais e mais. Precisamos fortalecer vontades (de emagrecer) e aprender a escolher e a dizer não. Dividir os programados até pode emagrecer, mas dificultará a manutenção e lembre-se que esse processo de reeducação está de olho na manutenção. Curta cada dia intensamente para que você possa viver a manutenção da mesma forma.

Mude hábitos, comportamento, mas fundamentalmente, mude a cabeça, mude valores.

Seja magro e muito mais feliz.

RECEITA

CONSOME DE MORANGA COM GENGIBRE

Ingredientes:

½ moranga média

1 ricota light

2 fatias de cebola

1 colher de chá de gengibre ralado

Sal a gosto

Modo de fazer:

Após lavar a moranga corte-a em pedaços(com ou sem casca a seu critério) e coloque para cozinhar com cebola e sal, água para que cubra a moranga. Liquidifique a moranga com ricota e acrescente gengibre ralado (pouco pois é forte). Caso fique muito consistente acrescente mais água fervida.

Rendimento: 2 porções

Servir com torradas na sua porção.