

## REEDUCAÇÃO ALIMENTAR

Pense magro, aja de forma magra e viva magro.

Falamos muito nos dias hoje, mas é sempre bom repetir. Não é só reaprender a comer, como se não soubéssemos o que é mais saudável, o que faz bem ou não. Saber comer, a grande maioria das pessoas sabe, ainda mais quem vive essa eterna luta com a balança ou melhor com o peso.

Reeducação alimentar é uma proposta bem mais ampla, bem mais profunda. É a verdadeira mudança de atitudes, comportamento e por que não dizer de valores frente à comida. Mas é muito importante ressaltar: quem é gordo e pensa gordo nunca deixará de ser gordo, mesmo estando magro.

Então fique atento aos pensamentos que muitas vezes são uma armadilha.

Você pode até pensar gordo (pois o pensamento é involuntário), no entanto deverá agir como magro se quiser estar magro e permanecer magro.

Você até poderá se lembrar das delícias do inverno. Delícias gastronômicas e calóricas, mas também poderá se saciar, satisfazer e deliciar com receitas mais magras, mais saudáveis.

Você deverá comer bem e gostar do que faz para que sustente este novo hábito, caso contrário é mais uma dieta que depois de atingir o peso magro você largará e comerá como antes, pois é inverno, festa, natal, verão enfim desculpas ou motivos mesmo que reais, sempre existirão. Mas dê força ao seu real e verdadeiro motivo: estar magro mais saudável e mais feliz.

Aprenda a viver e curtir tudo de bom que este novo estilo de vida tem a oferecer.

Lembre-se que os estudos comprovam: comer menos é viver mais.

E se tiver que assumir o “chato” da história ok, chato, mas magro e feliz ou você prefere ser o gordo, alegre de bem com todos e insatisfeito com suas atitudes e peso?

## RECEITA

### RISOTO DE LEGUMES

#### Ingredientes:

Arroz arbóreo ½ xícara

Alho 1 dente em laminas ou picado

Cebola 1 fatia picada

Caldo de carne ou de galinha 0% de gordura

Óleo 1 colher de chá

Cenoura em finas fatias ½ unidade pequena

Vagem em rodelas finas 6 unidades

Couve-flor 1 mini buque

Alho poro 1 colher de sopa em fatias finas

**Modo de fazer:**

Prepare o caldo de carne 0% de gordura em 1 litro de água fervente. Coloque na panela o óleo e acrescente a cebola refogue + alho + alho poro e vá mexendo para que frite bem. Misture o arroz arbóreo e coloque 1 concha de caldo de carne vá mexendo devagar, até que o arroz absorva o caldo, repita o processo para que cozinhe o arroz de dentro para fora. Quando estiver praticamente pronto, ou seja, com o grão macio misture os legumes e refogue. Repetindo sempre caldo de carne + envolver tudo até absorver o caldo (secar) e mais caldo de carne. Os legumes deverão ficar al dente.

Sirva como entrada saladas de folhosos + cruas e cozidas e sua porção de carne.

**Rendimento:** 2 porções