

AGORA QUE VOCE ESTÁ MAGRO (A) PODE COMER...

...e pode engordar tudo de novo.

Obesidade é uma doença crônica e, portanto, sem cura, devido a fatores hereditários, emocionais e maus hábitos alimentares. Mas podemos mudar esta dura realidade: basta não aceitar ser gordo (a).

Você pode ser obeso e estar magro. A escolha é sua.

Mude hábitos, comportamento, conduta frente a alimentos e situações de sua vida e veja o resultado: SUSTENTÁVEL. Mas preste atenção numa questão importante: MUDE mesmo.

Não faça mais uma dieta do tipo não como nada e depois de emagrecer tudo o que queria ou de entrar na roupa desejada, volto a comer. Por um motivo bem simples: se voltar a comer, eu volto a engordar. Deixo de estar magro e passo a estar gordo.

E isto acontece por uma razão muito simples. Tendo sido gordo em algum momento da vida, a pessoa tem um número aumentado de células adiposas, que mesmo que menores em volume continuam lá. Com isso reengordar é muito fácil, mesmo depois de perder muito peso.

Deixe o fator hereditário de lado e assuma novos hábitos e controle seus sentimentos. Comer por estar triste não vai ajudar em nada, pelo contrário, você ficará triste em dobro: pelo real motivo da tristeza e pelo fato de ter engordado. Faça refeições programadas em horários, seleção e quantidades, aprenda a lidar com o que sente sem transferir para a comida, aprenda a dizer não a situações, pessoas e sentimentos, aprenda, sobretudo, a separar as coisas.

Faça tudo isso e emagreça de forma agradável, tranquila e gostosa, pois você viverá desta forma para sempre, ou seja, para o resto de sua vida. E o que é melhor, magro (a).

Agora se você cair no papo de que pode comer, ou de que só um pouquinho não faz diferença, verá ao final de um ano na balança a

diferença de peso, se for mais 0,2kg por semana ao final de um ano será mais 10 kg, o que é muito relevante.

Aprenda a lidar com crenças dos outros, lidando primeiramente com as suas e se fortaleça, tenha foco, metas, disciplina.

Seja magro (a) e mais feliz.

Faça REEDUCAÇÃO ALIMENTAR, mude seu estilo de vida mudando o que come e a forma como vive, inclua uma atividade física prazerosa e faça-a por toda sua vida.

Seja mais saudável e viva mais.

Abraço

RECEITA

BERINJELA A ROLE

Ingredientes

1 berinjela grande em finas fatias – corte longitudinal

Queijo mussarela 4 fatias cortados ao meio

Peito de chester 8 fatias cortados ao meio

Molho de tomate – quanto baste para cobrir a berinjela

Ervas e sal a gosto

Modo de fazer:

Cortar a berinjela ao comprido e fazer rolinhos com meia fatia de queijo e de chester, prender com um palito se necessário.

Cobrir com molho de tomate e levar ao forno, baixo até que ferva o molho.

Servir com torradas ou com a porção de carboidrato e saladas.

Rendimento: 2 porções (inclusa a proteína)

