



Comendo e Emagrecendo

Muita gente acha que ficar sem comer emagrece, mas na verdade o que ocorre é justamente o contrário! Ficar sem comer engorda!!! Sim, engorda!

Por quê? Porque na ausência de comida, o corpo entra no modo “autopreservação”, um mecanismo de defesa contra o jejum prolongado. O metabolismo não sabe se a falta de alimento é proposital ou se o corpo está perdido no meio de uma floresta. Faltando comida, o gasto de energia vai ficando cada vez mais lento para preservar o estoque por mais tempo. Além disso, o centro que regula o apetite e a fome é acionado e fica hiperestimulado. É por isso que, quando acontece um “escorregão” na dieta, perdemos o controle e, ao invés de enfiar um pé na jaca, enfiamos os dois. E a culpa que vem depois fica martelando por vários dias na cabeça. A hiperestimulação do centro do apetite também faz aumentar as reservas calóricas, pois armazenar gordura é um mecanismo de defesa do ser humano.

Por isso, fazer dieta é coisa séria! As dietas mirabolantes, super restritivas, fazem o sujeito pensar em comida 24 horas por dia pela fome que despertam. Vira praticamente uma obsessão. Às vezes acontece de a pessoa conseguir mandar embora os X quilos indesejados, mas a felicidade dura pouco. Como se fosse uma mola comprimida que é liberada subitamente, o término da dieta é acompanhado quase sempre pela compulsão. E é ela que faz a pessoa feliz da vida com seus X quilos a menos engordar tudo de novo e às vezes mais um pouco.

Informações relevantes,
objetivas e práticas sobre
Nutrição para o seu dia a dia



A melhor forma então de conquistar o tão sonhado peso adequado é comendo. Mas não é comendo e pensando que o mundo vai acabar em um barranco cheio de chocolate ou de pizza. É comer com consciência, percebendo **o que e porque** o corpo pede determinado alimento. É também perceber qual é a hora de parar de comer, para não correr o risco de consumir algo no piloto automático, sem a menor necessidade. Por isso, é necessário um tempo para cada refeição. Senão, não há jeito de comer, observar e emagrecer!

Sem Açúcar. Com Saúde!

Docinho e muito gostoso, o açúcar – puro, ligeiramente modificado ou escondido em várias preparações – é desejado por muita gente em muitas culturas.

Mas a versão refinada – a mais conhecida e utilizada – é considerada vazia em nutrientes, pois no processamento são eliminadas praticamente todas as vitaminas e minerais presentes no produto original: a cana de açúcar.

Se a mente condicionada, que pensa em açúcar o dia todo, não consegue se concentrar na ausência do paladar que acolhe e acalma, o jeito é lançar mão de alternativas que alimentam o corpo, que atendam o desejo e que não comprometam a saúde.

Frutas frescas (cruas, cozidas ou assadas), frutas secas, pães, bolos e biscoitos integrais feitos com açúcar mascavo ou com melado de cana (que preservam alguns minerais, como o ferro) são opções super saudáveis e que dão água na boca.

Quer ver? Confira nas receitas abaixo.



Experimente levar algumas rodelas de **banana** nanica ao microondas por 1 minutinho. Salpique canela e saboreie!

Ou então, descasque e retire o miolo de algumas **maçãs** e leve ao fogo baixo – em panela de pressão, por 30 minutos quando a panela começar a chiar – com uma pitadinha de sal (meio quilo de maçã para 1 colher de café rasa de sal). Pode temperar com canela em pau, cravo ou sementes de cardamomo. Fica doce doce!

Que tal uma deliciosa mousse de **chocolate** feita com **abacate**? Bata no liquidificador 1 abacate médio com 2 colheres de sopa de cacau em pó. Pode adoçar a gosto com mel ou melado de cana.

Damascos secos ficam deliciosos (e chiques) quando recheados com **nozes**.

Use o forno para assar por 15 minutos cubinhos de **manga** regados com a polpa de **maracujá** azedo. Sirva frio. Raspas de chocolate amargo dão um toque especial.

Bom apetite!

Pocket Nutrition



Próximas datas

27 maio, 20h

Pocket Nutrition para quem está acima do peso

10 junho, 20h

Pocket Nutrition para Mães que têm dúvidas sobre a alimentação de seus filhos

São cursos rápidos que têm como objetivo oferecer informações precisas, cientificamente comprovadas, consistentes e que podem ser aplicadas de imediato no seu dia a dia. Cada tema é um curso e você poderá escolher aqueles que encaixam com a sua necessidade.

Cabem no seu tempo, no seu bolso e na sua rotina, porque acontecem em um encontro único de 2 horas.

Cada curso é repleto de exemplos de fácil e rápida assimilação. São focados no tema e ministrados de forma super didática, com linguagem direta e acessível. Eles acontecem em São Paulo, em dois endereços, no período da noite.

Consulte o site www.anaceregatti.com.br para informar-se sobre os locais, valores e inscrições, além de outros temas e datas disponíveis.

Ana Ceregatti é nutricionista e atende individualmente ou em grupos nos seguintes endereços:

Consultório 1: Rua Alvilândia, 345 - Alto de Pinheiros ☎ (11) 3021-6148

Consultório 2: Av. Paulista, 2073 (Conjunto Nacional) - Ed Horsa I - Cj 2220 ☎ (11) 9196-2696

www.anaceregatti.com.br
consultas@anaceregatti.com.br

