

SAIA DA ZONA DE CONFORTO

Vamos ser sinceros. É muito mais confortável ser gordo do que se dispor a emagrecer pois para emagrecer, devemos nos organizar, planejar o dia e cada refeição, lembrar de fazer compras apropriadas para nossa alimentação. Ao chegar em casa cansado devemos ao invés de pedir uma tele-entrega ir para cozinha e fazer saladas, um sanduíche ou uma receitinha light, pensando que deve ser colorido e gostoso. Ou seja, é preciso sair desta zona de conforto para emagrecer.

É preciso se posicionar frente as situações engordantes e, cá entre nós, situações engordantes no nosso dia a dia é o que não faltam: reuniões de negócios onde se tem oferta de petiscos nada light, um coffe breack com oferta de bolos, doces e salgados, na sua maioria fritos. Ou um encontro com amigos para um happy hour onde tem muitos petiscos e muito chop rolando.

É claro que tudo isto é muito bom. Viver comendo o que se gosta e o quanto se quer seria muito melhor. No entanto, para emagrecer é preciso abrir mão de muitas coisas de que se gosta, para conquistar outras. Devemos selecionar o que comer e quanto comer. Iniciar um programa de atividade física que deverá ser agradável para que possamos incluir a atividade física como uma prática para toda a vida.

Aprender a dizer não para situações que incomodam, assim como dizer não para um chop fora de hora, não para o pastel, não para o doce, pois tudo isso não me permitirá emagrecer. Ou seja, sair da zona de conforto significa comprar uma briga muito grande, todos sabemos disso. O mundo caminha em outra direção, basta avaliar a quantidade de pessoas obesas crescendo a cada dia em muito países. Obesidade já é uma epidemia.

Porém o resultado é um conforto tamanho, uma alegria imensa, uma força que se ganha de superação e de conquista, que no final com certeza diremos que valeu a pena.

Saia da zona de conforto. Emagreça e seja mais saudável e muito mais feliz.

Receita:

Salada colorida

Ingredientes:

Folhosos: alface americana, alface crespa e alface roxa

Tomate cereja cortados ao meio 4 unidades

Cenoura ralada 1/2 unidade

Palmito em cubos 1 toleto

Manjeriço em folhas 1 ramo

Modo de fazer: após feita a higienização (para um litro de água colocar 1 colher de água sanitária) lavar em água abundante e centrifugar.

Rasgar as folhas e misturar os demais ingredientes.

Regar com um fio de azeite de oliva extra virgem.

Equivale a entrada. Deverá ser servida com carne e a porção de amido.