

7 Segredos milagrosos para lidar com as tentações do dia-a-dia

Dica nº1

Se vai a um café e lhe apetece um bolo. Não deixe de comer.

Faça sim, a escolha certa.

Não coma bolas de Berlim, bolo de arroz, queques.... Opte por um bom pastel de nata, uma tarte de maçã que são bolos menos calóricos.

Dica nº2

Quando comer fora de casa e não conseguir evitar os fritos, então reforce as saladas com folhas (ricas em fibras que aceleram o transito intestinal diminuindo assim a absorção de gordura pelo organismo).

Dica nº 3 Se lhe apetecer uma sobremesa doce a seguir a uma refeição não escolha mousse chocolates, baba de camelo. Prefira gelatina ou leite-creme.

Dica nº 4

É louca por doces, não consegue passar um dia sem comer um gelado, um rebuçado, um chocolate....

Tente evitar ao máximo os doces, mas se tiver mesmo que os comer, então faça na primeira metade do dia. (até a hora do almoço), pois ainda tem algum tempo para queimar as calorias ingeridas, o que já não acontece à noite, pois vai dormir e a actividade física é inevitavelmente menor, e já não tenho tempo nem actividade suficiente para queimar as calorias que serão armazenadas no corpo sob a forma de gordura.

Dica nº 5

Tem muita fome, não consegue controlar o apetite e a vontade de comer.

Antes do almoço e jantar beba água (ajuda na hidratação e ocupa espaço no estômago) como diz o povo, tira a fome.

Entre as refeições, quando sentir fome, ou lhe apetecer comer algo... faça batidos (leite com fruta) que são muito saborosos e saciantes.

As refeições compostas por alimentos quentes dão uma maior sensação de conforto, de estômago cheio e saciedade do que as refeições compostas por alimentos frios.

Assim, se pensarmos numa sopa e numa salada, a sopa será mais eficaz para lhe tirar a fome e o apetite por mais tempo, do que a salada.

Dica nº6

Alimentos que á partida lhe possam parecer saudáveis, desconfie sempre, leia o rótulo nutricional. Caso este não exista, veja a lista de ingredientes. O primeiro ingrediente da lista é o que existe em maior quantidade no alimento.

Assim, se no topo da lista lhe aparecer gordura, açúcar, é porque o alimento é rico em açúcar e gordura e por isso deverá rejeitar esse alimento.

Dica nº 7

Refrigerantes, devem ser evitados, são ricos em açúcar e são gaseificados que provocam a dilatação do estômago.

Quando não conseguir resistir, opte pelos *light* ou *Zero*, tem menos açúcar mas o gás está lá na mesma, aconselho a deixar sair um pouco do gás, que não é por ai que a bebida perde o seu interesse, mas irá conseguir diminuir a dilatação do estômago, que a longo prazo lhe fará ingerir mais alimento, pois o estômago vai perdendo a sua elasticidade, e uma vez dilatado não volta ao seu tamanho original e será necessário uma maior quantidade de alimento para se sentir de estômago cheio.