Top 10 Atitudes que engordam muito!



Nessa nova fase de “acredito em emagrecer” tenho reparado mais em quem diz que não consegue por conta disso ou daquilo – e embarca em uma dieta atrás da outra, muda de nutricionista, fala sem parar em regime mas não perde um grama.

Menos papo e mais sinceridade gente! Fiz uma lista de atitudes

que percebi ao longo desses 7 meses de “ser humano em dieta “ e, abaixo coloco as que considero fatais: tiro e queda se você quiser engordar mais ainda – entrando no círculo vicioso dos gordinhos eternamente insatisfeitos.

- Achar que **merece ser feliz**. E comer. Até merece, só que magra/o vai ficar mais feliz ainda…
- Achar que **subir na balança é bobagem** – e se basear nas roupas para saber se está em forma ou não. A roupa só avisa que você engordou quando se recusa a fechar – pra que deixar chegar a esse ponto?
- **Auto Engano** – sabe aquela coisa de dizer que depois de uma certa idade “é bom para o rosto ganhar uns quilinhos?” Só se aplica se você tiver mais de 70 anos.

Senão, esses quilinhos vão estacionar na bunda, barriga e coxas, antes de chegar para enfeitar seu rosto.

- **Começar a dieta na segunda feira** – essa é a maior a maior armadilha. Comece a dieta ontem e não encare como dieta e sim como reeducação alimentar.
- **Enfiar o pé na jaca** – e comer a bandeja inteira de docinhos só porque escorregou e comeu um. Um docinho é um prejuízo mínimo e um grande prazer. Já a bandeja toda, dá uma cuuuulpa ….
- **Morrer de Culpa** – e parar com a dieta porque já “estraguei tudo mesmo comendo esse pedaço de pizza”

- 

  Conflicted woman holding chocolate cake

- **Desandar só porque é feriado** – nada disso. Feriados e até Natal não são desculpa pra fazer isso. Desvie, saia um pouco do ritmo – mas, onde está escrito que a gente tem que morrer de comer só porque é feriado? Coma sim, mas descubra as alegrias de saladas, frutas & Cia.
- **Culpar o estresse e o trabalho** – clássica. Não fazer dieta porque está ” *trabalhando muito* …” O que uma coisa tem a ver com a outra? Mais leve e em forma, o trabalho vai render muito mais.
- **Beber alcoólicos no lugar de comer**. Tem um monte de gente que toma vinho, cerveja e caipirinha dizendo que não vai engordar porque prefere beber a comer. Não

funciona assim – não meeeesmo tá?

- 
- **Tomar só um copo** – de chopp ou vinho ou caipirinha por dia, achando que “só um é pouco e não vai fazer diferença”. Quando falamos de qualquer bebida alcoólica, uma dose faz sim a MAIOR diferença! Dê um golinho pra não passar vontade. Dois no máximo…

Tá me achando xiita e chata? Pode ser. Mas foi graças a essa filosofia que passei de 50 pra 70 kilos – que disfarçava a duras penas, pois sou vaidosa à beça.

Agora, com 59 minha felicidade é tão grande que me arrisco a ser insuportável se puder ajudar algumas pessoas …

Se você concorda, compartilhe!