

# 10 TOP dicas para não engordar antes do casamento



Veja as dicas para se manter firme e forte durante os preparativos do casório:

**1- Ajuda profissional** – de orientadores na área de **educação física** e **fitness** que poderão se adaptar aos seus horários e locais. Dessa forma, fica mais difícil desistir de **malhar**, já que o plano será totalmente personalizado.

**2- Calma, muita calma** – não deixe a agitação tomar conta de você, porque o nervosismo pode te impedir de fazer refeições, te deixando com pouca disposição. O ideal é continuar com o ritmo de comer de 3 em 3 horas, e, também, tomar chás com

poderes calmantes para ficar mais tranquila.

**3- Sono em dia:** as horas de sono estão totalmente ligadas ao estresse e ansiedade, portanto, o indicado é dormir pelo menos oito horas por dia, para se manter num ritmo tranquilo e com disposição para planejamento e preparação do casamento.

**4-** Marque todas as degustações para uma única semana. Senão vai passar o mês inteiro comendo de tudo.

**5- Prepare-se para não comer-** não vá “morrendo” de fome, lembre-se que o nome é degustação. Você não precisa comer toda a porção para saber se está saboroso. O ideal é comer alguma coisa em casa antes de ir, fazer um lanchinho com frutas ou um sanduiche natural.

**6- Vá acompanhada** – de pelo menos mais 2 pessoas para a degustação. De preferência seu noivo e sua mãe. Além da opinião deles ter grande importância, eles não irão te deixar comer tudo sozinha e sem controle.

**7-** Faça uma degustação de salgado e uma de doce por dia. Nunca mais que isso! Serão no mínimo cinco de cada em uma semana.

**8-** Escolha os doces que você acha muito importante experimentar, os outros deixe para: noivo, mãe, irmã e afins.

**9 – Só um pouquinho :** pode parecer chato e difícil, mas funciona: corte os doces em 4 partes e experimente uma apenas. E não leve docinhos para provar depois. Faça a degustação e escolha ali. Se estiver em dúvida, peça opinião para quem está com você.

**10 – Exagerou em uma degustação?** Compense no dia seguinte com uma alimentação equilibrada, ingerindo mais frutas, saladas e sucos.

Fonte: Noiva em forma: ***Carina Rosin e Flavia Picolo***

(11) 30491888

[www.noivaemforma.net](http://www.noivaemforma.net)