10 dicas top para emagrecer 10 quilos em 7 meses

No lançamento do Livro em Natal: já com o braço magrinho

Isso, e o fato de que nenhuma roupa mais me servia me fez comprar uma balança digital e tomar providências concretas e rigorosas. Ora, se **Dilma Rousseff** conseguiu perder 15 com a **Dieta Ravenna** eu, que não tenho o peso de todo esse poder nas costas, haveria de conseguir também!

Emagreci 10 dos 18 quilos excedentes em 7 meses. Sem nutricionista, clínica, remédio e principalmente, sem desanimar. E republico aqui esse post a pedidos de algumas leitoras.

E acreditem – o mais importante não é que você faz, mas **fazer**

sempre!!

Mergulhei em todos os **vudús emagrecedores** ditos naturais, e incorporei vários em meu dia a dia – juntos!

Compartilho alguns passos desse caminho. Funcionam – mas já aviso que é preciso muita disciplina e otimismo. Veja só:

1 Diminua pela metade as porções – o ideal é, no começo , comer em pratos de sobremesa. Encheu, deu.

2 Sem fruta depois das refeições – todas as nutricionistas concordam que é melhor assim: as frutas tem mais açucar do que imaginamos, portanto, nem adianta discutir ou barganhar. Se precisar muito mesmo desse doce, substitua por uma gelatina diet. E pronto.

3 Esqueça as massas, risottos e pizza – difícil eu sei, mas vai valer a pena. E se comer, lembre, duas garfadas, ou meia a porção – e só até as 15 horas…Por falar em horário: comece a monitorar seu jantar para, com o tempo, tomar apenas uma sopa, ou mastigar uma salada crocante a noite. Nada de primeiro prato, vinho e sobremesa.

4 Pão – só os integrais ou lights – e apenas uma porção (entenda-se fatia, não o pãozinho inteiro) *e só pela manhã*

5 Comer de 3 em 3 horas – fundamental. Você não morre de fome, acelera seu metabolismo, que queima mais rápido o que você comeu e consegue controlar melhor as “meias porções” na hora das refeições.

Mas atenção: esses lanchinhos se resumem a uma maçã, dois damascos sêcos, dois cubos de queijinho pasteurizado na versão light, um copo de leite semi desnatado…

6 Passe a amar ovo cozido – eles podem ser levados com casca na bolsa em viagens de avião e emergências ou mesmo degustados como almoço ou lanchinho beeeeem devagar. E, literalmente forram o estômago eliminando a fome por algumas horas.

7 Suco verde – limonada sem acúcar e litros de água: pelo menos 2 por dia! – A Dra **Kátia Haranaka**, dermatologista maravilhosa , me ensinou que, o sinal de fome e sede mandado pelo cérebro é o mesmo.

De modo que, quando pensamos que estamos com fome, se tomarmos um copo de água ou chá, além de hidratar o corpo, a sensação de fome desaparece.

É a mais pura verdade: se esses sucos não emagrecem, pelo menos fazem bem para a pele, unhas e cabelos. Ok, você não suporta suco verde, principalmente com beringela. Sem problema. Tome água com meio limão espremido. Sem açucar tá???

8 Leve marmitas na bolsa e nas viagens – pode dar um pouco de trabalho mas compensa: você vai comer sem culpa e apenas o que não engorda. E, só de ter a mão essas coisas já vai sentir menos fome.

9 Pesquise sem preguiça – há centenas de novidades saudáveis e leves – experimente novos sabores e texturas com alegria – sem saudade da macarronada tá?

Espaguete de pupunha por exemplo dá de dez no de massa – e com o mesmo molho de tomate fresco com o seu tempero preferido….

Invente saladas, use temperos mais leves (misture água ao azeite pra render e ficar menos calórico) acrescente pimentas e especiairias pra deixar mais saborosas as folhas e legumes como couve flor e chuchú…

10 Suba na balança todo santo dia – e anote quanto conseguiu perder (ou ganhar). A idéia é não deixar desandar – e controlar grama a grama. Se ganhou 100 gramas em um dia no dia seguinte terá que comer menos, controlar etc. E perder – porque acredite, a gente perde sim.

É claro que há dias – alias vários – em que o peso apenas se mantem . Isso é bom. O que não pode é ganhar. Paciência, perserverança e disciplina são fundamentais.

Quando menos esperar, terá perdido um quilo, depois outro e depois outro.Quando comecei, imaginva perder apenas 3 ou 4 – jamais que ia animar a ponto de perder 10!

Se eu, que como feito uma vaca consegui, tenho certeza que você também consegue. Vamos tentar?