

Da nutricionista Ágata Roquette

A  
**DIETA**  
DOS  
**31**  
**DIAS**

**EMAGREÇA**  
**3 A 5 QUILOS (MULHER)**  
**OU 5 A 8 QUILOS (HOMEM)**  
**SEM PASSAR FOME**  
**SEM DESISTIR A MEIO**  
**COM RESULTADOS VISÍVEIS**



**UM LIVRO ORIGINAL QUE ACOMPANHA O LEITOR DIA  
A DIA COM DICAS, RECEITAS E CONSELHOS PRÁTICOS**

# ÍNDICE

|  |    |
|--|----|
| INTRODUÇÃO – A minha história .....  | 9  |
| A MINHA DIETA  |    |
| Os nutrientes .....  | 18 |
| Proteínas .....  | 19 |
| Hidratos de carbono .....  | 20 |
| Gorduras .....   | 21 |
| Vitaminas.....   | 21 |
| Minerais e oligoelementos .....  | 22 |
| Fibras .....   | 23 |
| Água .....   | 23 |
| O Índice Glicémico dos Alimentos .....   | 26 |
| Como transformei a dieta de Atkins e a dieta de South Beach numa<br>dieta adequada aos Portugueses ..... | 34 |
| As quatro fases da minha dieta .....   | 40 |
| Fase 1 – Durante 15 dias .....   | 40 |
| Fase 2 – Durante 15 dias (ou mais, até obter o peso desejado) .....                                      | 40 |
| Fase 3 – Alternativa .....   | 41 |
| Fase 4 – Manutenção .....  | 41 |
| 1.ª CONSULTA .....   | 45 |
| A balança .....  | 47 |
| A fita métrica.....  | 52 |
| A máquina fotográfica .....  | 53 |
| Alimentos permitidos .....   | 53 |
| Alimentos permitidos sem limite de quantidade .....  | 53 |
| Alimentos proibidos .....  | 55 |
| Para maximizar os resultados .....   | 55 |
| 12 conselhos úteis antes de iniciar a dieta .....  | 56 |
| Dia 1 .....  | 59 |
| Dia 2 .....  | 62 |
| Dia 3 .....  | 65 |
| Dia 4 .....  | 68 |

|  |     |
|--|-----|
| Dia 5 .....  | 71  |
| Dia 6 .....  | 74  |
| Dia 7 .....  | 77  |
| Dia 8 .....  | 79  |
| Dia 9 .....  | 82  |
| Dia 10 .....   | 85  |
| Dia 11 .....   | 88  |
| Dia 12 .....   | 92  |
| Dia 13 .....   | 95  |
| Dia 14 .....   | 99  |
| <br>   |     |
| 2. <sup>a</sup> CONSULTA .....                           | 101 |
| Alimentos permitidos .....                               | 104 |
| Alimentos permitidos sem limite de quantidade .....      | 105 |
| Alimentos proibidos .....                                | 106 |
| Dia 15 .....   | 107 |
| Dia 16 .....   | 110 |
| Dia 17 .....   | 113 |
| Dia 18 .....   | 116 |
| Dia 19 .....   | 120 |
| Dia 20 .....   | 123 |
| Dia 21 .....   | 126 |
| Dia 22 .....   | 127 |
| Dia 23 .....   | 130 |
| Dia 24 .....   | 133 |
| Dia 25 .....   | 136 |
| Dia 26 .....   | 139 |
| Dia 27 .....   | 142 |
| Dia 28 .....   | 145 |
| Dia 29 .....   | 147 |
| Dia 30 .....   | 150 |
| Dia 31 .....   | 154 |
| <br>   |     |
| 3. <sup>a</sup> CONSULTA .....                           | 157 |
| Alimentos permitidos .....                               | 160 |
| Alimentos permitidos sem limite de quantidade .....      | 161 |
| Alimentos proibidos .....                                | 162 |
| A manutenção do seu peso é mais fácil do que julga ..... | 165 |
| <br>   |     |
| EU CONSEGUI E VOCÊ TAMBÉM... ..                          | 169 |
| <br>   |     |
| BIBLIOGRAFIA .....                                       | 173 |
| <br>   |     |
| AGRADECIMENTOS .....                                     | 175 |

## INTRODUÇÃO

### A minha história

Se comprou este livro ou se lho ofereceram, é porque, de alguma forma, não está satisfeito com o seu peso. A imagem física tem ganho uma importância cada vez maior nos dias que correm, e hoje, mais do que nunca, tem-se noção de como podem ser perigosos os quilos que outrora eram sinónimo de riqueza, beleza e saúde. São cada vez mais as pessoas que procuram ajuda para recuperar a boa forma, mas também a sua autoestima e confiança. Infelizmente, são também cada vez mais as pessoas com excesso de peso e obesidade, em virtude da má alimentação que fazem, da vida sedentária que levam, e do stresse do dia a dia.

Não é fácil termos tempo para nós próprios e praticarmos um estilo de vida saudável, quando os empregos são cada vez mais exigentes e a oferta de alimentação continua a ser tão desadequada às nossas reais necessidades. Mas o que eu pretendo mostrar-lhe, com este livro, é que pode afinal ser simples perder o peso que tem a mais. Sem ter de trocar o trabalho por horas no ginásio, sem ter de levar almoço «de dieta» para o trabalho ou deixar de ir jantar fora com os amigos. Ou seja, é possível ter o peso que deseja, sem passar fome e sem grandes sacrifícios e em 31 dias. E mais, é possível mantê-lo a vida toda, de forma prática e saudável!

Não acredita?

Então vou começar por lhe contar a minha história...

Sou nutricionista há oito anos. Poderá achar que é pouco para ter já criado uma dieta própria e partilhá-la consigo neste livro. A verdade é que, antes de ser nutricionista, lutei sete anos contra



o meu próprio excesso de peso. Experimentei todo o tipo de dietas, para combater a minha própria obesidade. Por isso entendo exatamente o que sente alguém que quer perder peso e não consegue. Que desiste de uma dieta a meio, porque não aguenta passar fome. E alguém que, após uma dieta restritiva, volta a engordar tudo aquilo que perdeu, e ainda ganha mais alguns quilinhos extra.

Desde os cinco anos de idade e durante toda a minha infância e juventude, pratiquei patinagem artística de competição e o meu corpo habituou-se a ingerir grandes quantidades de comida sem preocupação. Só para terem uma ideia, na minha adolescência comia duas tostas mistas e um batido de banana em casa da minha avó, antes dos treinos. E quando estes terminavam estava novamente esganada de fome! Mas não engordava, porque era jovem, treinava várias horas todos os dias (inclusive ao fim de semana), para além das outras atividades diárias, e o meu corpo queimava tudo o que ingeria. Com 1,71 m, pesava 58 kg. E achava que seria assim para sempre...

Até que, quando fui para o 12.º ano, desisti da patinagem para me concentrar nos estudos. E, em quatro meses apenas, passei a pesar 78 quilos! Assustador...

Nada me servia, parecia que as lojas «giras» não tinham sido feitas para mim. A verdade é que o meu corpo deixou de queimar os alimentos que eu ingeria. E, por ter sido tão rápido, eu também não percebi como ajustar a minha alimentação às minhas novas rotinas diárias. Pelo contrário. A tristeza que sentia por me ter deixado engordar daquela maneira, juntamente com a pressão de estar no 12.º e querer muito entrar em Medicina Dentária, só me levavam a comer ainda mais e a engordar em proporção.

Depois veio a faculdade. Não entrei em Medicina Dentária (felizmente!), mas sim em Nutrição, no Instituto Superior das Ciências da Saúde. Essa área interessava-me mais do nunca, agora que me debatia com o meu próprio peso, e no primeiro semestre do curso perdi cerca de 5-6 kg, porque andava de transportes públicos e comia menos do que se estivesse em casa, próximo de todas as coisas apetitosas que enchem a minha despensa. Mas rapidamente a situação se alterou, porque comecei a ter exames, pressões, horários desregulados... Lembro-me de que, durante o dia, praticamente não comia.

Mas, assim que chegava a casa, enchia-me de tudo o que houvesse para comer. E cheguei aos 90 kg...

A minha vida, a partir daí, tornou-se um inferno, porque era capaz de passar um mês quase sem comer, para emagrecer rapidamente, e no mês seguinte comia tanto que engordava tudo o que tinha perdido... ou ainda mais! Fui a vários médicos, endocrinologistas e nutricionistas, mas sempre sem resultados, porque não conseguia cumprir os planos que me faziam, e acabava por desistir. Nos últimos anos da faculdade, os horários também não ajudavam, porque tinha as tardes quase sempre livres, e passava-as em casa... a comer.

A comida, que me conduzira àquele estado, passou a ser o meu consolo, a minha amiga nas horas de frustração e de solidão. E aqueles anos da minha juventude, que poderiam ter sido dos melhores da minha vida, passei-os triste, afastada dos meus amigos, com uma baixa autoestima e uma grande falta de confiança. Nunca sabia o que vestir para esconder o meu excesso de peso, não ia à praia para não mostrar o corpo, e sentia-me mal junto das minhas amigas elegantes, para quem os rapazes olhavam, sem que eu conseguisse chamar a mesma atenção.

Não era uma gordinha bem-disposta – ainda que às vezes tentasse parecê-lo. Era, sim, alguém que não suportava ver-se daquela forma, mas que não tinha forças para combatê-lo. Nas vezes que tentava, cometia excessos, e cheguei a ter fases de bulimia, em que ingeria comida exageradamente, sem controlo, e depois a vomitava propositadamente, com um sentimento de culpa altamente destrutivo – psicológica e fisicamente.

Entretanto acabei a Faculdade e, como o meu curso era de Nutrição e Engenharia Alimentar, optei por fazer dois estágios, para decidir qual a área pela qual queria enveredar. Comecei por fazer um estágio na Iglo Olá, na parte do controlo de qualidade dos gelados, mas que só serviu para engordar mais uns quilinhos, porque tudo o que sobrava dos lotes de gelados nos era permitido comer e levar para casa. Então banqueteei-me em gelado, cones de bolacha, nozes caramelizadas e bolinhas de chocolate enquanto durou o estágio...

De seguida, fiz um estágio no departamento de endocrinologia no Hospital Egas Moniz, onde o endocrinologista me confiava os pacientes que iam à consulta dele com excesso de peso. Não me

esqueço de um dos primeiros pacientes que tive, alentejano, dizer-me que começava o dia com um valente pão, onde metia rodela de morcela... e esta conversa foi determinante para mim, na decisão que tomei, que foi a de enveredar pela área da nutrição, porque percebi como era grande o desconhecimento que havia em relação ao que comer e não comer. Ainda que, no meu caso, eu já soubesse o que era ou não saudável. O meu problema era que nenhuma dieta restritiva me satisfazia, e a minha força de vontade, em virtude da minha tristeza e frustração, era também insuficiente para cumprir uma dieta do princípio ao fim.

Era aquela a área profissional que eu queria abraçar, já não tinha dúvidas. Mas precisava de resolver urgentemente o meu próprio caso, sob risco de não conseguir transmitir aos pacientes a motivação necessária para o fazerem também.

A verdade é que, no meu curso, tinha aprendido muita teoria – sabia contar calorias, calcular fórmulas e prescrever uma dieta –, mas nunca me disseram que a nutrição passa muito por saber ouvir, aconselhar, motivar os pacientes. Se eu própria não conseguia motivar-me...

Entretanto, um mês depois de acabar o estágio, comecei a trabalhar numa empresa de produtos naturais (Pharmonat), que me colocava em várias ervanárias de Lisboa e arredores, onde me deparei com pessoas de todo o tipo, ricas e pobres, com ou sem educação, com os mais diversos hábitos alimentares. Num mês apercebi-me de que tinha aprendido mais do que em cinco anos de curso. Já sabia ser a motivação para os clientes que não a tinham. Só me faltava descobrir uma dieta que fosse realmente eficaz, e se traduzisse em bons e duradouros resultados. Nos meus pacientes... e em mim.

Nas ervanárias trabalhava com uma dieta proteica, elaborada pela Pharmonat, baseada na redução dos hidratos de carbono da alimentação. Os resultados eram notoriamente mais satisfatórios do que aqueles que se obtinham com as dietas tradicionais que se aprendem na faculdade (baseadas na redução das calorias ingeridas), mas ainda assim eu verificava uma elevada percentagem de desistências, porque havia muitas restrições, e também porque era necessário tomar suplementos naturais – e ninguém deseja depender deles para o resto da vida, até porque implicam algum sacrifício monetário.

As ervanárias foram uma grande escola para mim, porque dava uma média de 30 a 35 consultas diárias e tinha todo o tipo de casos. Mas a verdade é que, a dada altura, deixou de fazer sentido para mim trabalhar com suplementos. Simultaneamente, eu já dava consultas em casa, a amigos e familiares, sem recorrer a medicação, e os resultados que obtinha eram tão satisfatórios que decidi abrir um consultório próprio, no Estoril.

Queria ir cada vez mais ao encontro daquilo que os meus pacientes precisavam: uma dieta que fosse fácil de cumprir, no seu dia a dia já complicado e stressante, que não implicasse medicação ou despesas avultadas na compra de outros produtos. Uma dieta que não os obrigasse a passar fome, nem lhes exigisse a prática intensa de exercício físico. Dediquei-me então ao estudo das dietas existentes, sobretudo as proteicas – como a dieta de Atkins e a dieta de South Beach – para perceber exatamente o que se passava no nosso corpo. E, quanto mais estudava, mais me convencia de que estava ali a solução. Entendi o que não podia deixar de ser feito para usufruir de todos os benefícios deste tipo de dietas, mas percebi também que era possível fazer algumas variações, sem prejudicar os resultados. As dietas que tinham estado na origem da minha eram americanas, e eu precisava de uma dieta portuguesa, adequada aos nossos hábitos, ao tipo de alimentos que estávamos habituados a consumir, que pudesse ser praticada nos restaurantes que estamos habituados a frequentar. Com um punhado de alterações, percebi que podia fazer a diferença e criar uma dieta que realmente funcionasse com os meus pacientes.

Comecei então a experimentar várias combinações, sempre prescindindo de medicação, porque a minha dieta não precisava dela. E a prova estava (finalmente) em mim. Após ser pedida em casamento, decidi que haveria de caber no vestido de noiva dos meus sonhos. Depois de sete anos a combater o meu excesso de peso, decidi, de forma séria, cumprir a dieta que eu criara e, em seis meses, perdi 20 quilos. Posso dizer, sem modéstia, que estava linda, no meu casamento, e a minha beleza não era apenas exterior. Eu tinha recuperado a minha autoestima e a minha alegria de viver. E sabia exatamente como ajudar os meus pacientes a recuperá-las também.

O certo é que nunca mais voltei a engordar (com exceção das duas gravidezes, das quais recuperei sempre muito bem). Hoje sei exata-

mente o que comer e como comer. Como de tudo, mas aprendi a conhecer o meu corpo, nas suas fraquezas e virtudes. Eu e o meu corpo somos aliados na manutenção de um peso que nos dá mais saúde, autoconfiança e boa aparência.

Comigo funcionou. Com a grande maioria dos meus pacientes, nos anos que se seguiram, também. Por isso acredito que também funcionará consigo...

Ágata Roquette

## A MINHA DIETA

Gostaria de lhe dizer que vai alcançar o peso que deseja comendo de tudo, nas quantidades que desejar, mas isso não é possível. O que posso prometer-lhe é que, com esta dieta, em 31 dias vai perder peso e não vai passar fome, nem se vai sentir sem energia. É essa, na maior parte das vezes, a razão pela qual as pessoas que desejam perder peso abandonam a sua dieta. É compreensível que se desista quando há desconforto ou mesmo sofrimento. Eu própria desisti de muitas dietas, porque os resultados não compensavam a fome e a ansiedade que eu sentia.

Quando descobri a dieta de Atkins e de South Beach, e fui testando os resultados nos meus pacientes, percebi que era possível perder peso rapidamente sem sofrimento. Aliás, após conhecer a minha dieta, é até muito provável que ela lhe pareça demasiado fácil para se traduzir em resultados. Afinal, sentirá que estou a incentivá-lo a comer rodízio todos os dias, nas quantidades que desejar. E ainda lhe digo que vai emagrecer..

A verdade é que vai mesmo. Aproximadamente 3-5 quilos (mulheres) e 5-8 quilos (homens) num mês.

Não acredita?

Milagre?

Nem por isso. A explicação é simples. Desde os primórdios da Humanidade que o corpo do ser humano se habituou a armazenar gordura para os períodos em que havia carência de alimentos. Era a nossa importante estratégia para sobreviver a períodos de seca, cheias ou pragas. E assim foi, durante milénios, e o Homem sobre-

viveu e multiplicou-se. O problema é que, atualmente, a maioria de nós desconhece (felizmente) o que é passar fome. A nossa estratégia genética deixou de fazer sentido na modernidade, mas o nosso corpo continua a seguir a tradição dos nossos antepassados, e a armazenar gordura, sobretudo na zona da barriga. E essa gordura nunca chega a ser «queimada», porque não passamos por períodos de fome, nem o nosso dia a dia tem as exigências físicas de outrora.

Quimicamente, este armazenamento significa que existe resistência à insulina – ou seja, a nossa hormona insulina não processa de forma eficaz os açúcares e as gorduras. Mas será possível contrariar esta resistência, se ela é uma herança genética? É, sim. E as dietas baseadas na redução de hidratos de carbono são a solução. Com a vantagem de que não são uma solução para toda a vida, porque a determinada altura, quando quiser manter o seu peso, já poderá comer de tudo. Apenas terá de deixar alguns alimentos para as horas e dias certos. Sem demasiadas restrições, nem exclusões de tudo aquilo que lhe dá tanto prazer comer...

## Os nutrientes

Os nutrientes são substâncias que obtemos após a transformação dos alimentos, no processo digestivo. O ser humano não come apenas porque lhe dá prazer. Os alimentos são essenciais à sua sobrevivência, exatamente porque lhe dão os nutrientes necessários para viver. Daqui se depreende que, quanto mais adequada for a nossa alimentação, melhor será a nossa qualidade de vida, porque estaremos a ingerir exatamente aquilo de que o nosso corpo precisa. Um carro a diesel não pode ser abastecido com gasolina. E um carro com capacidade para 50 litros de gasolina, não comporta 80. Quem o tentar encher em demasia, estará a verter gasolina para outras partes do carro, o que prejudicará certamente o seu funcionamento.

Assim é o nosso corpo. Mas para sabermos exatamente qual é o melhor combustível para nós e qual a capacidade do nosso depósito (o que devemos comer e em que doses, de acordo com o nosso metabolismo), temos de nos conhecer. E conhecer os alimentos e respetivos nutrientes que ingerimos.



Podemos agrupar os nutrientes nos seguintes grupos:

- ✓ Proteínas
- ✓ Hidratos de carbono ou glícidos
- ✓ Gorduras ou lípidos
- ✓ Vitaminas
- ✓ Minerais e oligoelementos
- ✓ Fibras

Todos eles são essenciais, porque desempenham funções no nosso organismo: energética (proteínas, hidratos de carbono e gorduras), plástica (proteínas e minerais) e de regulação e proteção (vitaminas, minerais, oligoelementos, fibras e água). É errado pensar, por exemplo, que não precisamos de gorduras, porque elas cumprem um importante papel no funcionamento do nosso corpo. O que geralmente está errada é a nossa perceção de quais são os nutrientes que nos fazem mais ou menos falta, e quais são os melhores alimentos onde podemos ir buscá-los. O que dantes era intuitivo – porque o homem primitivo encontrava na natureza tudo o que precisava, sem consultar um especialista ou ler livros de nutrição –, hoje tem de ser ensinado, porque já não vamos à natureza buscar aquilo de que precisamos. Vamos ao supermercado, que está cheio de alimentos que não dão uma resposta adequada às nossas necessidades.

Vamos então conhecer cada um dos nutrientes e perceber de que forma eles devem participar na nossa alimentação:

### • Proteínas

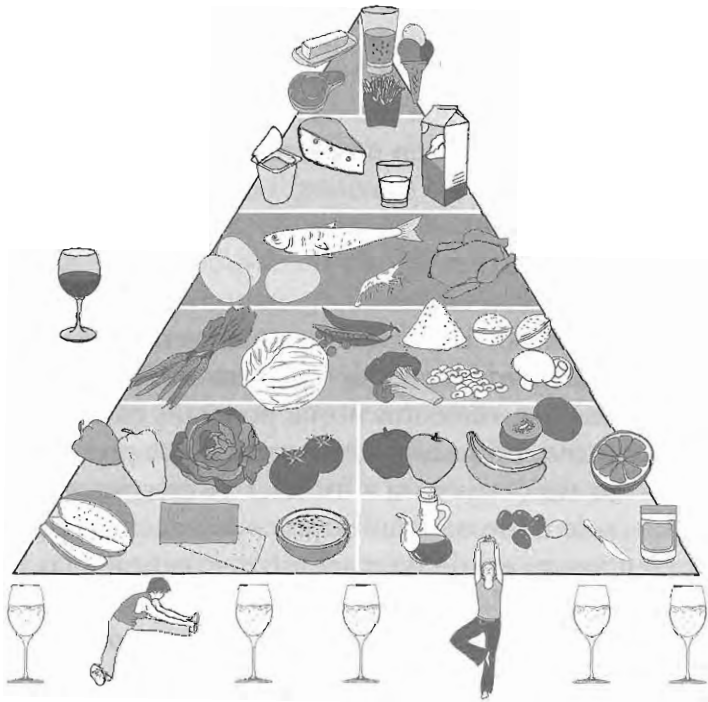
São macronutrientes – nome dado aos nutrientes de que precisamos em maior quantidade, e que também estão disponíveis em maior quantidade nos alimentos – que podemos encontrar maioritariamente na carne, peixe e soja, nos ovos e nos produtos lácteos. As proteínas são essenciais para a formação e crescimento dos músculos, órgãos, pele e ossos, e também nos fornecem energia.

Durante muitos anos foi-nos ensinado que as proteínas deveriam constituir 10 a 15% do valor energético ingerido por dia. Mas, como veremos mais à frente, esta percentagem é desadequada ao tipo de vida que levamos hoje em dia.

## • Hidratos de carbono

São também macronutrientes, que fornecem energia ao nosso corpo. Todos os hidratos de carbono contêm açúcares (glicose), que podem ter diferentes nomes: amido (no pão, massas, arroz, batata), sacarose (no açúcar comum), lactose (nos produtos lácteos), frutose (na fruta) e maltose (cerveja). Aos primeiros (amido) chamamos de hidratos de carbono complexos, porque a sua glicose entra mais devagar na corrente sanguínea. A todos os outros chamamos de hidratos de carbono simples, porque a assimilação da sua glicose é bastante mais rápida.

Os hidratos de carbono (sobretudo os complexos) foram, durante muito tempo, a base da pirâmide alimentar, sendo aconselhado que o seu consumo correspondesse a 55 a 60% do valor energético ingerido por dia. Mas, como veremos mais à frente, esta percentagem é exagerada face às nossas necessidades atuais.



## • Gorduras

Pertencem também ao grupo dos macronutrientes, e podemos encontrá-las nas carnes e peixes gordos, nos ovos e nos frutos secos, e sobretudo no azeite, nos óleos vegetais e na manteiga. Para além de nos fornecerem energia, fornecem-nos ácidos gordos essenciais, ajudam à absorção de vitaminas essenciais como a A, D, E e K, e integram a constituição de todas as estruturas celulares do nosso corpo. Era recomendado que o seu consumo não excedesse os 30 a 35% e, nas dietas comuns, esta percentagem era drasticamente reduzida, porque se apontavam as gorduras como as grandes responsáveis pelo excesso de peso. A verdade é que existem gorduras que, efetivamente, não são saudáveis – as gorduras saturadas e polinsaturadas, que se encontram sobretudo nas carnes gordas, nos fritos, nos bolos, bolachas e margarinas. Estas contribuem, de facto, para uma acumulação de gordura, para além de potenciarem o mau colesterol e o risco de problemas cardíacos. Mas existem outras gorduras – monoinsaturadas, insaturadas e não-trans – que são benéficas à saúde e que não devem deixar de integrar uma alimentação adequada. Encontramo-las nos peixes gordos – salmão, atum e cavala –, no azeite e nos frutos secos, por exemplo. Ingeridas às refeições certas e nas doses adequadas, são benéficas para a saúde e não prejudicam a perda de peso.

## • Vitaminas

São micronutrientes, porque precisamos deles em menor quantidade, mas ainda assim são fundamentais para um correto funcionamento do nosso corpo, porque interferem no crescimento e na manutenção do equilíbrio do organismo, regulando muitos dos nossos processos metabólicos. Encontram-se numa grande variedade de alimentos; por isso, numa dieta equilibrada, não é necessário recorrer a suplementos vitamínicos.

| Vitamina                | Função   | Fontes  |
|-------------------------|--|---|
| Vitaminas do complexo B | Ativam o aproveitamento dos nutrientes, protegem o sistema nervoso e contribuem para a formação do tecido sanguíneo. | Cereais integrais, vegetais com folha, frutos, ovos, laticínios, feijões.     |
| C                       | Renovador e antioxidante celular; participa no processo de cicatrização dos tecidos.                                 | Frutos e verduras cruas, como o tomate, a laranja e o pimentão.               |
| A                       | Protege os tecidos, o aparelho respiratório e os vasos sanguíneos.   | Fígado, cenoura, vegetais com folha verde-escura, abóbora, laticínios.        |
| D                       | Fixa o cálcio nos ossos.   | Laticínios, ovos, cereais, peixe, fígado, óleo de fígado de bacalhau.         |
| E                       | Antioxidante celular, protege os glóbulos vermelhos.   | Óleos vegetais, ovos, peixes, vegetais com folha, feijões, cereais integrais. |
| K                       | Participa no processo de coagulação sanguínea.   | Folhas verdes, couve-flor, cereais.   |

## • Minerais e oligoelementos

São micronutrientes que intervêm em diversas reações do nosso organismo, e permitem a conservação e renovação dos tecidos, bem como o bom funcionamento das células nervosas. Estão também presentes em variados alimentos, por isso não é difícil garantir a presença destes nutrientes na nossa dieta.

O maior erro cometido em relação a estes nutrientes é a ingestão excessiva de sódio, presente no sal e nos alimentos processados (produtos de charcutaria, enlatados, aperitivos, batatas fritas), que prejudica sobretudo quem tem tendência para uma pressão arterial elevada (a chamada tensão alta).

## • Fibras

Dividem-se em solúveis e insolúveis. As solúveis estão presentes nos produtos hortícolas, na fruta e na aveia, por exemplo, e contribuem de forma importante para a redução do risco de problemas cardiovasculares e de colesterol. São muito importantes numa dieta de perda de peso porque ao ingeri-las sentimo-nos mais facilmente saciados, para além de que contribuem para a regulação dos nossos níveis de glicemia (concentração de glicose no sangue) porque tornam mais lenta a absorção dos açúcares.

As fibras insolúveis, mais presentes nos cereais e leguminosas, ajudam a regular o funcionamento intestinal. Como só são parcialmente absorvidas, chegam intactas ao intestino, onde absorvem elas próprias água e gordura para serem eliminadas. Isto torna o bolo fecal maior, mas também mais fácil de ser excretado, evitando assim a obstipação.

Ambos os tipos de fibra ajudam ainda a prevenir alguns tipos de cancro, como o do intestino e do colo-retal.

## • Água

Representa cerca de dois terços do nosso peso corporal, por isso é o nutriente que precisamos de ingerir em maior quantidade. É fundamental para o transporte de todo o tipo de substâncias (como os nutrientes) e variadas reações químicas no nosso corpo, bem como para a regulação da nossa temperatura corporal.

Agora que já analisámos os diferentes tipos de nutrientes, vou pedir-lhe que voltemos aos **hidratos de carbono** – aqueles que sempre nos ensinaram que deveríamos ingerir em maior quantidade, porque nos fornecem energia para o nosso dia a dia. A verdade é que as nossas exigências, hoje em dia, para a vida sedentária que a maior parte de nós leva, são poucas. Para além disso, a sociedade moderna habituou-se a consumir hidratos de carbono processados – bolos, folhados, salgados, *snacks* – que são altamente calóricos e até prejudiciais para a saúde.

Como já vimos, todos os hidratos de carbono contêm açúcares (amidos, sacarose, frutose e maltose). No processo de digestão, o nosso corpo retira o açúcar dos hidratos de carbono que ingerimos, para o transformar em energia. Assim que esses açúcares entram na nossa corrente sanguínea, o pâncreas começa a libertar insulina, que é a responsável por retirar esses açúcares da corrente sanguínea e levá-los aos órgãos que deles necessitam. Ou, eventualmente, a armazená-los, para a altura em que forem necessários. O que acontece com os diabéticos é que não produzem insulina suficiente, e os açúcares não chegam a sair da corrente sanguínea (daí que sejam detetados numa simples gota de sangue). Mas numa pessoa sem este problema, há uma produção de insulina adequada à quantidade de açúcar que entra na corrente sanguínea. Quanto maior essa quantidade for, mais insulina é produzida. E vice-versa. E, se esse açúcar for de assimilação lenta (hidratos de carbono complexos – massa, arroz, etc., sobretudo se forem integrais), também a libertação de insulina se faz de forma gradual. E os níveis de açúcar no sangue, ao subirem lentamente, descem também devagar, o que leva a que só se sinta fome mais tarde. Quando, pelo contrário, esta subida e descida é rápida, sentimos fome mais cedo, e comemos mais do que aquilo que, na realidade, necessitaríamos. Se passamos muitas horas sem comer, por exemplo, o açúcar que temos a circular no sangue desce em demasia. Quando voltamos a comer, cheios de fome, o nosso pâncreas é levado a produzir insulina de forma mais rápida. Ou seja, assimilamos mais depressa. E precisamos de mais alimentos para nos sentirmos saciados. Assim como voltamos a sentir fome mais cedo. Por isso, quer nesta quer em qualquer dieta que tenha em conta o funcionamento do nosso corpo, fazer três refeições principais e duas intervalares (pelo menos) é fundamental para o êxito da mesma.

Por outro lado, quanto mais gordura acumulamos, mais resistência à insulina fazemos. E menos açúcar queimamos. E o peso vai aumentando, aumentando, aumentando... Se formos ativos, queimamos esse açúcar. Se não formos, acumulamo-lo. É simples. E é essa acumulação que é a nossa gordura corporal que, em excesso, nos é prejudicial.

A forma de retirar os açúcares dos hidratos de carbono também varia bastante, de acordo com o tipo de alimentos e a velocidade a

que os assimilamos. De uma forma geral, podemos dizer que quanto mais esses açúcares estiverem separados de outros nutrientes e substâncias, mais facilmente os assimilamos. Por isso devemos optar pelos alimentos que contenham, para além de açúcares, fibras, gordura, ácidos (limão, vinagre, pão de fermento). Ou, pelo menos, devemos ingeri-los juntamente com outros alimentos que contenham esses outros nutrientes.

Vejamos o caso do álcool. Se o ingerirmos com o estômago vazio, entra mais depressa na nossa corrente sanguínea, o que faz com que sintamos os seus efeitos (tonturas, enjoos, embriaguez) mais depressa. Se, por outro lado, o ingerirmos juntamente com outros alimentos, ele vai ser absorvido mais lentamente. O mesmo acontece com a ingestão dos outros hidratos de carbono. O pão será absorvido mais lentamente se tiver fibras (que atrasem a absorção do amido), e a sua absorção será ainda mais lenta se for acompanhado por uma fatia de queijo ou fiambre, por exemplo. Por isso é que, se comermos uma fatia de pão branco, sentimos fome pouco tempo depois. Se comermos uma fatia de pão escuro, demoramos mais tempo a sentir fome. E se comermos uma fatia de pão escuro com queijo ou fiambre, sentir-nos-emos mais saciados durante mais tempo.

#### Regras básicas para manter um peso saudável

- Não ingerir hidratos de carbono sem o acompanhamento de um alimento que contenha proteína ou gordura (saudável).
- Optar por hidratos de carbono que sejam de absorção mais lenta (com menor índice glicémico – falaremos disto já a seguir).
- Fazer refeições intercalares.

Todas estas explicações servem para lhe fazer ver o seguinte: não interessa apenas a quantidade daquilo que come, e a forma como se cozinha, num processo de emagrecimento. As dietas tradicionais, de redução calórica, pecam exatamente por isso. Permitem comer em poucas quantidades (o que nos deixa com fome o dia todo) e

ainda por cima uma comida «sem graça», à base de cozidos e grelhados, ingeridos a horas certas, e acompanhados de exercício físico obrigatório (para o qual, muitas vezes, não há tempo). Também aplico, por vezes, estas dietas quando temos pacientes com patologias (que têm obrigatoriamente de controlar de forma rígida a sua alimentação), em mulheres grávidas (porque a rigidez da dieta tem uma duração limitada, e tem em vista o bem maior do bebé que carregam) e crianças (porque têm mais atividade e necessidades energéticas especiais). Mas, para um adulto saudável, é quase uma violência obrigá-lo a um regime rígido que condicione a sua vida. Até porque as probabilidades de ele desistir a meio, ou de voltar mais tarde a recuperar o peso perdido, são muito grandes...

É possível perder peso sem passar fome nem  
passar horas no ginásio.

Mas para isso é preciso **que saiba que há alimentos e combinações de alimentos que o podem deixar mais saciado do que outros, porque são absorvidos de maneira diferente pelo seu organismo.**

Importa, portanto, conhecer o *Índice Glicémico* dos alimentos.

## O Índice Glicémico dos Alimentos

Partiu de um estudo do Dr. David Jenkins, com uma equipa de investigadores canadianos, que mediram a rapidez e o grau a que uma quantidade determinada de comida aumenta o nível de açúcar no sangue. Tem como base comparativa o valor de açúcar no sangue que a mesma quantidade de pão branco provocaria. Os alimentos com IG mais baixo provocam subidas e descidas mais graduais de açúcar no seu sangue, saciando-o durante mais tempo. São esses que deve privilegiar na sua dieta.



TABELA DE ÍNDICE GLICÉMICO (IG)

| ALIMENTOS                   | IG  |
|-----------------------------|-----|
| <b>AÇÚCARES</b>             |     |
| Frutose                     | 32  |
| Lactose                     | 65  |
| Mel                         | 83  |
| Xarope de milho com frutose | 89  |
| Sacarose                    | 92  |
| Glicose                     | 137 |
| Maltodextrina               | 150 |
| Maltose                     | 150 |
| <b>BEBIDAS</b>              |     |
| Leite de soja               | 43  |
| Sumo de maçã sem açúcar     | 57  |
| Sumo de ananás              | 66  |
| Sumo de toranja             | 69  |
| <b>BOLACHAS</b>             |     |
| Bolachas de aveia           | 79  |
| Bolachas de manteiga        | 91  |
| Bolachas de trigo           | 96  |
| <i>Wafers</i> e baunilha    | 110 |
| Bolos de arroz              | 110 |
| Biscoitos                   | 113 |
| <b>BOLOS</b>                |     |
| Pão de ló                   | 66  |
| Bolo inglês                 | 77  |
| <i>Muffin</i>               | 88  |
| Pudim flã                   | 93  |
| <i>Croissant</i>            | 96  |
| <i>Donut</i>                | 108 |
| <i>Waffles</i>              | 109 |

| CEREAIS                            |     |
|------------------------------------|-----|
| Cevada                             | 36  |
| Centeio                            | 48  |
| Grãos de trigo                     | 59  |
| Arroz instantâneo                  | 65  |
| Arroz estufado                     | 68  |
| Arroz integral                     | 79  |
| Arroz branco                       | 83  |
| Cuscuz                             | 93  |
| Tacos                              | 97  |
| Milho                              | 98  |
|                                    |     |
| CEREAIS DE PEQUENO-ALMOÇO          |     |
| Flocos de arroz                    | 27  |
| <i>All-Bran</i>                    | 60  |
| Aveia caseira                      | 70  |
| <i>Special K</i>                   | 77  |
| Farelo de aveia                    | 78  |
| Muesli                             | 80  |
| Barras de cereais <i>Kellogg's</i> | 81  |
| Uvas e frutos secos                | 96  |
| <i>Golden Grahams</i>              | 102 |
| <i>Cheerios</i>                    | 106 |
| <i>Rice Krispies</i>               | 117 |
| <i>Cornflakes</i>                  | 119 |
|                                    |     |
| FRUTA                              |     |
| Cerejas                            | 32  |
| Sumo de maçã                       | 34  |
| Toranja                            | 36  |
| Pêssego                            | 40  |
| Alperces secos                     | 43  |
| Alperces frescos                   | 43  |
| Pêssego enlatado                   | 43  |

|                              |     |
|------------------------------|-----|
| Laranja                      | 47  |
| Pera                         | 47  |
| Ameixa                       | 55  |
| Maçã                         | 56  |
| Uvas                         | 62  |
| Pera enlatada                | 63  |
| Passas                       | 64  |
| Sumo de ananás               | 66  |
| Sumo de toranja              | 69  |
| <i>Cocktail de fruta</i>     | 79  |
| Quiwi                        | 83  |
| Manga                        | 86  |
| Banana                       | 89  |
| Alperces em calda            | 91  |
| Ananás                       | 94  |
| Melancia                     | 103 |
| <b>LEGUMES</b>               |     |
| Rebentos de soja, cozidos    | 23  |
| Lentilhas vermelhas, cozidas | 36  |
| Feijão vermelho, cozido      | 42  |
| Lentilhas verdes, cozidas    | 42  |
| Feijão-manteiga, cozido      | 44  |
| Favas pequenas, congeladas   | 46  |
| Grão-de-bico                 | 47  |
| Feijão branco, cozido        | 54  |
| Feijão-frade                 | 59  |
| Grão-de-bico enlatado        | 60  |
| Feijão vermelho enlatado     | 74  |
| Lentilhas verdes enlatadas   | 74  |
| Favas                        | 113 |
| <b>MASSAS</b>                |     |
| <i>Fettuccine</i>            | 46  |
| Esparguete integral          | 53  |

|                                 |     |
|---------------------------------|-----|
| Ravioli com recheio de carne    | 56  |
| Esparguete branco               | 59  |
| Macarrão                        | 64  |
| <i>Tortellini</i> de queijo     | 71  |
| Esparguete de trigo duro        | 78  |
| Macarrão com queijo             | 92  |
| <i>Gnocchi</i>                  | 95  |
| <b>PÃO</b>                      |     |
| Pão de farelo de aveia          | 68  |
| Pão de mistura                  | 69  |
| Pão pita branco                 | 82  |
| Piza de queijo                  | 86  |
| Pão de centeio                  | 92  |
| Pão de sêmola                   | 92  |
| Pão de grão de aveia            | 93  |
| Pão de trigo integral           | 99  |
| Pão branco                      | 101 |
| Pão de hambúrguer               | 104 |
| Pão de trigo sem glúten         | 129 |
| Baguete francesa                | 136 |
| <b>PRODUTOS LÁCTEOS</b>         |     |
| Iogurte magro com adoçante      | 20  |
| Leite de chocolate com adoçante | 34  |
| Leite gordo                     | 39  |
| Leite desnatado                 | 46  |
| Iogurte magro com sabor a fruta | 47  |
| Gelado magro                    | 71  |
| Gelado                          | 87  |
| <b>SNACKS E DOCES</b>           |     |
| Amendoins                       | 21  |
| <i>Snickers</i>                 | 57  |

|                          |     |
|--------------------------|-----|
| <i>Twix</i>              | 62  |
| Tablete de chocolate     | 70  |
| Compotas e doces         | 70  |
| Batatas fritas de pacote | 77  |
| Pipocas                  | 79  |
| <i>Mars</i>              | 91  |
| Tiras de milho           | 105 |
| Gomas                    | 114 |
| <i>Pretzels</i>          | 116 |
| Tâmaras                  | 146 |
| <b>TUBÉRCULOS</b>        |     |
| Batata-doce              | 63  |
| Cenouras cozinhadas      | 70  |
| Inhames                  | 73  |
| Batata branca, cozida    | 83  |
| Puré de batata           | 100 |
| Batata cozida, em puré   | 104 |
| Puré instantâneo         | 114 |
| Batata assada            | 158 |
| <b>VEGETAIS</b>          |     |
| Abóbora                  | <20 |
| Acelga                   | <20 |
| Agrião                   | <20 |
| Aipo                     | <20 |
| Alcachofras              | <20 |
| Alface                   | <20 |
| Beringela                | <20 |
| Beterraba                | <20 |
| Brócolos                 | <20 |
| Cogumelos                | <20 |
| <i>Courgettes</i>        | <20 |

|                    |     |
|--------------------|-----|
| Couve              | <20 |
| Couves-de-bruxelas | <20 |
| Couve-flor         | <20 |
| Couve-galega       | <20 |
| Escarola           | <20 |
| Espargos           | <20 |
| Espinafres         | <20 |
| Feijão-verde       | <20 |
| Nabo               | <20 |
| Pepino             | <20 |
| Pimentos           | <20 |
| Quiabo             | <20 |
| Rúcula             | <20 |
| Tomates            | 23  |
| Ervilhas secas     | 32  |
| Milho doce         | 78  |

Fonte: *A Dieta de South Beach*

Bom, para sistematizar ainda mais esta informação deixo-lhe o *top -* e o *top +*, para que tenha sempre em mente quando fizer as suas escolhas alimentares.

### TOP -

- Amendoim
- Soja
- Iogurte magro
- Leite magro

## TOP +

- Cerveja (porque tem maltose)
  - Pão branco
  - Bolos e biscoitos
- Cereais açucarados
  - Sobremesas
  - Frutos tropicais
    - Batatas
    - Mel

Olhando para esta tabela, percebemos imediatamente que algumas das coisas que fazíamos para emagrecer estavam erradas:

- Comer apenas verduras e legumes dificilmente nos emagrece, porque a maioria tem um elevado índice glicémico, que não nos deixa ficar saciados por muito tempo. E, com fome, mais cedo ou mais tarde caímos na tentação de ingerir alimentos mais calóricos. De que nos serve, por exemplo, almoçar apenas sopa, se uma hora depois estamos cheios de fome e comemos um pacote inteiro de bolachas?
- Comer apenas fruta é errado. A maioria dos frutos tem um índice glicémico elevado. Se o seu lanche for uma peça de fruta, por exemplo, é certo que, passado pouco tempo, desejará um segundo lanche ou um jantar abastado. A fruta, pela sua quantidade de frutose, se for ingerida sem outros alimentos a acompanhar, ajuda até a abrir o apetite, em vez de o saciar.
- Reduzir a quantidade de carne, peixe, marisco, ovos, e alguns laticínios como o queijo para emagrecer não conduz, na verdade, a grandes resultados. Como reparou, estes alimentos não entram, sequer, na tabela de Índice Glicémico, porque não são fontes de hidratos de carbono. Logo, não aumentam a quantidade de açúcar no sangue, por isso podem ser os seus aliados perfeitos no controlo do apetite e nos níveis de saciedade. Confesse... por esta é que não esperava!

Agora será mais fácil para si entender o porquê das dietas ditas proteicas – aquelas que privilegiam a ingestão de proteínas – terem tanto sucesso e conduzirem a tão bons resultados. É que, na verdade, elas permitem emagrecer sem passar fome, comendo alimentos que dão verdadeiro prazer e saciedade.

### **Como transformei a dieta de Atkins e a dieta de South Beach numa dieta adequada aos Portugueses**

Robert Atkins desenvolveu a famosa dieta Atkins nos anos 60, popularizando-a em 1972 com o livro *A Dieta Revolucionária do Dr. Atkins*. Muitos outros livros se seguiram, e a dieta confirmou todos os seus resultados num centro de tratamento para obesos criado por Atkins – o Atkins Center em Nova Iorque. A sua originalidade consistia em propor uma eliminação total de hidratos de carbono, compensada por um consumo ilimitado de proteínas, presentes na carne, peixe, ovos, laticínios, etc. Na ausência de hidratos de carbono, o fígado, que armazena a glicose presente nestes nutrientes para a transformar em glicogénio (convertendo-a depois novamente em glicose, que liberta no sangue, para manter a glicemia durante o jejum – tudo isto com o recurso à hormona insulina), começa a produzir cetona a partir de corpos cetónicos. Ou seja, o nosso cérebro e as nossas células nervosas passam de consumidores de glicose para consumidores parciais de cetona, e desta forma obtêm a energia de que necessitam. A este processo, que provoca uma mudança no metabolismo e conduz ao emagrecimento, dá-se o nome de cetose, daí que esta dieta seja também vulgarmente chamada de cetogénica. Na prática, ela não limita o número de calorias – aliás, com esta dieta uma pessoa até pode ingerir mais calorias do que ingeria antes, porque as gorduras podem ter mais calorias do que os hidratos de carbono. Ela baseia-se no controlo dos níveis de insulina, controlando a quantidade de hidratos de carbono ingeridos. Escolhendo corretamente os alimentos, podem comer-se grandes quantidades sem engordar, daí que esta dieta se traduza em tão bons resultados. Ninguém passa fome com a dieta de Atkins, reduzindo-se assim os níveis de ansiedade e de compulsão, que levavam muitas vezes ao fracasso das dietas tradicionais.



Dos estudos de Atkins nasceram outras dietas similares – como a Protein Power e The Zone –, sendo a mais conhecida a dieta de South Beach. O cardiologista Arthur Agatston, que a desenvolveu, era da opinião que a dieta de Atkins podia ser nociva, porque não limitava o consumo de gorduras saturadas (de determinadas carnes e enchidos, manteigas, etc.), o que podia ter como consêquência um aumento do mau colesterol e problemas cardiovasculares. E assim propôs uma dieta igualmente baseada na redução de hidratos de carbono, mas apenas dos «maus», permitindo o consumo de pão, massas e cereais, desde que integrais, bem como de legumes e frutos. Para além disso, restringe o tipo de gorduras que se ingerem, privilegiando o consumo de peixe, carne de aves, de vaca magra, porco, vitela e borrego, ovos, frutos secos, queijos e iogurtes magros, e gorduras saudáveis como o azeite, o óleo de canola e o óleo de amendoim.

Quando comecei a trabalhar em nutrição, a dieta de South Beach pareceu-me, desde logo, aquela que poderia conduzir a melhores resultados sem o «sofrimento» que implicavam outras dietas. Era uma dieta fácil de cumprir, porque não obrigava a passar fome, não condicionava as horas a que se devia comer, não pedia que se contassem calorias, nem obrigava a tomar comprimidos. Tão-pouco exigia que se passassem horas no ginásio, porque se emagreceria independentemente do exercício físico que se fizesse. O que mais se poderia desejar?

A verdade é que eu desejei um pouco mais. E tentei adequar a dieta de South Beach às necessidades e hábitos dos meus pacientes – que são as necessidades e os hábitos da maioria dos portugueses.

Na dieta de South Beach existe uma primeira fase em que não é permitida a ingestão de hidratos de carbono – pão, arroz, massa, batatas, bolachas, alguns legumes e fruta. Algumas pessoas assustam-se com estas restrições, e têm receio de vir a sentir fome, ou de não terem forças para o seu dia a dia. Outras receiam nunca vir a poder comer normalmente. Mas a verdade é que todos estes receios não têm razão de ser. Ninguém sente fome se comer um bom bife com cogumelos, uma valente omeleta mista e um iogurte ou uma gelatina de sobremesa. E a restrição de hidratos de carbono dura apenas quinze dias. Passa muito rápido e, depois dessa primeira fase, os legumes, a fruta, as massas, o arroz e o pão vão sendo introduzidos

para que, na fase de manutenção, a sua alimentação já inclua todo o tipo de alimentos, e o seu dia a dia seja comum ao de qualquer pessoa que não esteja a fazer dieta. O que acontecerá é que, depois desta dieta, você ficará a conhecer o seu corpo e saberá exatamente o que tem de fazer se começar a engordar. Todos os truques estarão ao seu dispor.

Ainda assim, comecei a perceber que a maioria dos portugueses não conseguia prescindir do pão ao pequeno-almoço. Para os Americanos ou para os Ingleses, é fácil conceber um pequeno-almoço composto por ovos e fiambre. Mas os Portugueses têm uma grande ligação ao pão, que é muito difícil de quebrar. Dizer à maioria dos meus pacientes que vão deixar de comer pão de manhã é logo deixá-los desmotivados e sem forças para iniciarem a dieta.

Por isso resolvi experimentar incluir o pão no pequeno-almoço, logo na primeira fase da dieta – pão escuro, com mais fibras, que ajuda a sentir uma maior sensação de saciedade (índice glicémico mais baixo). E a verdade é que os meus pacientes não deixavam de emagrecer por isso. Talvez tivessem perdido menos um ou dois quilos, ao fim da primeira quinzena de dieta, mas esta seria muito melhor suportada desta forma. O galão e o pão da manhã estavam assegurados!

Outra alteração que resolvi introduzir foi relativa à quantidade de laticínios permitidos. Por norma, as dietas proteicas limitam muito ou eliminam mesmo os laticínios como o leite ou o iogurte. O leite porque tem lactose, que é um açúcar, e o iogurte porque é à base de farinhas láteas, o que levanta os mesmos problemas da lactose. Em contrapartida, tanto a dieta de South Beach como a de Atkins permitem um consumo ilimitado de queijos. E eu acabei por fazer um meio-termo, porque o queijo é um alimento rico em colesterol, e o seu consumo sem restrições pode conduzir a alguns problemas (nomeadamente colesterol elevado, com tudo o que daí pode decorrer). A minha dieta permite assim o consumo de laticínios, mas apenas de algumas unidades por dia, no intervalo das refeições ou para dar graça a alguns pratos.

A verdade é que, nós, Portugueses, gostamos muito de iogurtes e queijo, e existem embalagens muito portáteis com todo o tipo de variedades destes alimentos. Muito mais facilmente alguém levará um iogurte magro e dois queijinhos redondos para o trabalho do

que um pacote de fiambre ou uma lata de salsichas! Alterei então a quantidade de laticínios permitidos... e os meus pacientes continuaram a perder peso!

Outra alteração importante relaciona-se com o consumo de verduras e legumes. Na minha dieta, existem verduras e legumes que podem ser consumidos sem limite de quantidade, combinando-os da forma que desejar. Muitas das dietas proteicas sugerem que se ingiram proteínas sem qualquer acompanhamento, o que se torna entediante, para além de que os produtos hortícolas desempenham importantes funções no funcionamento do nosso organismo. A verdade é que há muitas verduras e legumes que têm um índice glicémico muito baixo, tão baixo que não afetam os resultados que se esperam obter com este tipo de dietas. Por isso, na minha, excluí alguns destes produtos (aqueles que têm maior índice glicémico), mas permito o consumo indiscriminado dos restantes.

Outras das coisas que me parecia faltar numa dieta proteica era a sobremesa. Um doce delicioso, depois da refeição ou no intervalo das mesmas. Claro que não permito o consumo de bolos ou doces (com exceção do «Dia da Asneira»), mas percebi que a ingestão de uma gelatina, a meio do dia ou depois da refeição, podia deixar o paciente com a sensação de ter comido bem... e com direito a sobremesa. Não é uma gelatina qualquer, terá de ser sem açúcar, mas satisfaz plenamente quem é viciado em doces e precisa desse «miminho» durante o dia. Comecei por propor duas unidades de gelatina sem açúcar por dia, e hoje em dia até a incluo nos alimentos permitidos sem limite de quantidade.

Outra alteração que achei importante fazer foi permitir aos meus pacientes o consumo de um maior leque de bebidas, para além da água e do chá. Estas, garantidamente, têm 0 calorias, por isso podem estar em qualquer dieta sem restrições. Mas há outras bebidas com muito poucas calorias que também podem fazer parte dela, sem estragar os seus efeitos. E às vezes até os podem potenciar... Estou a falar das bebidas com gás *light* do género cola, pois são bebidas que, por lata, não chegam a 1 caloria. Quem bebe uma cola *light* a uma refeição, sentir-se-á naturalmente mais saciado do que quem beba apenas água. E, se a beber antes de começar a refeição, até é muito provável que ingira menos alimentos do que se não a beber.

Também não me parece que seja prejudicial à dieta ingerir água durante as refeições, ao contrário de muitos nutricionistas, que limitam o seu consumo aos horários fora das refeições. Tal como referi em relação às colas, penso que acompanhar a refeição com água pode contribuir para uma mais rápida sensação de saciedade.

Por último, dou mesmo liberdade total aos meus pacientes, naquele a que chamo o Dia da Asneira – um dia da semana em que é permitido comer e beber de tudo! Psicologicamente, este dia era fundamental para o sucesso da dieta, até porque, depois dele, qualquer um dos meus pacientes se sente ainda mais motivado para a semana seguinte.

Comecei por permitir um Dia da Asneira por cada 15 dias de dieta, mas atualmente até permito um Dia da Asneira por cada semana. E os resultados são excelentes! É bom sentir que se vai iniciar uma dieta, e que se vai poder continuar a ter uma vida social (festas, viagens, etc., onde se pode comer o que apetecer...).

#### Grandes diferenças da minha dieta

- Permito o consumo de pão ao pequeno-almoço, logo a partir da 1.ª fase.
- Permito o consumo de laticínios (leite e queijo) em doses controladas.
- Permito o consumo sem limite de vários legumes e verduras.
- Incluo a gelatina nos alimentos permitidos sem restrições.
  - Permito o consumo de colas *light*.
- Permito a ingestão das bebidas (água, chá e colas *light*) durante as refeições.
- Deixo-vos um dia por semana de total liberdade. O chamado Dia da Asneira!

À medida que fui introduzindo e testando alterações – cedendo, no fundo, às necessidades e hábitos dos meus pacientes –, fui criando uma dieta própria, que hoje uso com praticamente todos os meus pacientes. E os resultados estão à vista. Posso dizer, com orgulho, que a maioria das pessoas que me procuram conseguem fazer esta dieta sem dificuldade, e perdem todo o peso que desejam, sem voltarem a recuperá-lo, porque na fase da manutenção também tenho muito em conta o tipo de vida que levamos e os produtos que estão ao nosso dispor nos supermercados, de forma a que possamos levar uma vida «normal» sem sentirmos que teremos de fazer dieta para o resto da vida.

É certo que se terá sempre de ter alguns cuidados – porque quem tem propensão para engordar, em virtude da genética e do seu estilo de vida, terá sempre de ter certos cuidados. Mas eles não implicam que deixe de usufruir da vida e do prazer de comer. Eu, que sou um bom garfo, sei bem do que falo. Nunca mais voltei a engordar, e como tudo o que gosto, dentro de um bom-senso e disciplina que me permite ter um peso adequado sem sofrer com isso. Acredito que é esse também o seu desejo, e por isso mesmo comprou este livro. Agora só falta o mais fácil: seguir a dieta que lhe proponho.

#### O que esta dieta pode fazer por si

- Permitir-lhe ter o peso que gostaria.
- Diminuir drasticamente, logo nos primeiros 15 dias, o seu volume corporal.
- Melhorar a sua imagem e aumentar-lhe a autoestima.
- Sentir que já controla o seu próprio apetite e que não é o apetite/desejos que o controlam a si.
- Melhorar o seu sistema cardiovascular.
- Aprender finalmente a manter o seu peso estável, para toda a vida.
- Fazê-lo feliz.

## As quatro fases da **minha** dieta

Explico-lhe agora o que vai acontecer ao longo destes 31 dias. A minha dieta tem quatro fases.

### FASE 1 – DURANTE 15 DIAS

Dieta sem hidratos de carbono (com exceção do pão da manhã).

Emagrecimento e diminuição rápida do volume corporal.

Perderá nesta fase (15 dias): 2-3 kg (mulher)/4-5 kg (homem)

Notas:

- Os homens perdem peso mais depressa porque têm uma maior percentagem de massa muscular e um metabolismo mais rápido.
- Se habitualmente ingeria muitos hidratos de carbono, irá obter ainda melhores resultados. Aliás, quanto mais os seus hábitos alimentares já se assemelhassem a este plano alimentar, menos resultados terá. Quem, pelo contrário, tinha hábitos alimentares radicalmente opostos, é provável que obtenha melhores resultados e mais cedo.
- Se o seu IMC (Índice de Massa Corporal, do qual falaremos mais em pormenor na «1.ª consulta») é superior a 30, perderá mais peso do que uma pessoa que tenha um IMC inferior. A regra é simples: quanto mais se pesa, mais peso se perde na 1.ª fase.
- Também perderá menos peso se tiver mais idade, pois o nosso metabolismo diminui ao longo do tempo e cada vez temos menor capacidade de queimar calorías.
- Também os resultados numa fase de pré-menopausa ou menopausa poderão não ser tão rápidos, mas a boa notícia é que todos os meus pacientes, mesmo nessas fases, perdem peso e ficam satisfeitos com a dieta.

### FASE 2 – DURANTE 15 DIAS (ou mais, até obter o peso desejado)

Emagrecimento um pouco mais lento do que na Fase 1 – mas é variável. Curiosamente, há pessoas que perdem mais nestes 15 dias do que nos primeiros, mas o mais comum é o contrário.

Integração gradual de alguns alimentos que eliminou na Fase 1 – nomeadamente a fruta e a sopa.

Perderá semanalmente: 1-2 kg (homens e mulheres)

Notas:

- Esta fase pode durar mais tempo, se tiver muitos quilos para perder.
- Pode manter-se nesta fase o tempo que quiser, até atingir o peso desejado, mas neste livro mostraremos apenas os 15 dias habituais.
- Se se mantiver nesta fase muito tempo, é possível que haja semanas em que perca muito pouco peso, ou mesmo nenhum. Mas não se preocupe porque será «recompensado» nas seguintes.
- Se, durante esta fase, estiver cansado da dieta sugerida, pode passar à Fase 3, onde já tem um leque maior de alimentos. Pode não se perder tanto peso, mas ajuda a «desenjoar» das fases 1 e 2, para além de poder sempre, a meio da Fase 3, escolher alguns dias para aplicar as fases anteriores.

### FASE 3 – ALTERNATIVA

Deve passar a esta fase se estiver cansado da Fase 2 e já estiver próximo (a 2-3 kg) do seu objetivo. No fundo, é uma fase intermédia entre a 2 e a Manutenção.

Permite uma maior ingestão de hidratos de carbono, ao almoço ou ao lanche, por isso a diminuição de peso é menor. Perderá semanalmente: 0,5-1,5 kg (homens e mulheres)

Notas:

- Se quiser melhorar os resultados desta fase, pode escolher alguns dias para fazer a dieta da Fase 2, ou mesmo da Fase 1.

### FASE 4 – MANUTENÇÃO

Todos os alimentos são permitidos, com conta, peso e medida, nos dias certos, às refeições acertadas. Apenas terá de saber «dar

uma no cravo e outra na ferradura». Ou seja, se fizer «asneiras» num dia, já sabe que terá de o compensar no seguinte. Por oposição, se foi «bem-comportado» durante toda a semana, poderá ter um fim de semana sem restrições. De acordo com o seu tipo de vida (rotinas, folgas, horário de trabalho, atividade física, etc.), poderá elaborar um plano que lhe permita ter dias mais restritivos e outros mais folgados, mantendo assim o seu peso.

É importante que se vá pesando com frequência, para perceber o que o fez aumentar ou reduzir de peso. Isto dar-lhe-á poder para saber até onde pode e não pode ir, mantendo sempre um peso constante.

Nesta fase, já com o seu peso ideal, também lhe vou pedir que aumente a sua atividade diária. A dieta funciona independentemente dela mas, se o seu objetivo, mais do que perder peso, é ser saudável e ter mais energia, o exercício é fundamental. Ajudá-lo-á a ter mais resistência, tonificar o seu corpo, a sentir-se mais bem-disposto e a queimar mais calorias – permitindo-lhe ingerir uma maior quantidade de comida sem aumentar o peso. Só lhe trará vantagens, e não é assim tão difícil começar a fazer caminhadas ao fim do dia, ou praticar um desporto de que goste ao sábado ou domingo. Ninguém lhe está a pedir que se torne, de repente, desportista de alta competição. Basta que faça algum exercício semanalmente para que os efeitos saltem à vista.

Agora que já conhece em pormenor cada uma das fases da minha dieta, e que já percebeu como será fácil cumpri-las, vou pedir-lhe que marque um dia no seu calendário: o dia em que começará a dieta. Conte 31 dias, e marque um novo dia: aquele em que terá o peso que deseja ou muito próximo (sendo que já sabe o que terá de fazer para perder os quilos que lhe faltam).

Não adie mais esta viragem na sua vida, porque ela pode fazer toda a diferença. Comigo fez. E a minha vida mudou radicalmente, a partir daí. A aparência física não é tudo, mas sentirmo-nos melhor com a nossa imagem ajuda-nos a encarar a vida de uma forma mais positiva, e a termos mais confiança no nosso dia a dia. Para além de todos os benefícios ao nível da saúde que um peso adequado nos traz.



Para além disso, será tão simples... Basta que siga tudo o que já leu até aqui, combinando os alimentos permitidos da forma que lhe apetecer. Ou, para que não lhe surjam dúvidas ou lhe falte a criatividade para criar os pratos para o seu dia a dia, siga as receitas que lhe vou indicar nas próximas páginas. São todas adequadas às respectivas fases, com os alimentos permitidos, e todos os alimentos são fáceis de encontrar nos supermercados. Receitas deliciosas, com todo o sabor a que tem direito, para que desfrute do princípio ao fim, mesmo nas fases mais restritivas!

**São 31 dias apenas. 31 dias que mudarão a sua vida, e lhe permitirão ter o peso que deseja... para toda a vida!**

**Já marcou o dia 1 no calendário?**

**Então vamos a isto!**

## 1.<sup>a</sup> CONSULTA

Antes de iniciar a dieta, é essencial que faça uma correta avaliação do seu estado.

- ✓ Quanto pesa?
- ✓ Quantos quilos deveria ter, de acordo com o seu sexo, a sua estatura e a sua idade?
- ✓ Como é o seu perímetro abdominal?

Se viesse à minha consulta, começaríamos por fazer esta avaliação, que é fundamental para saber até onde pode e deve ir, em termos de perda de peso, e traçar metas exequíveis. Por isso, neste livro, começaremos também por aqui.

Para se avaliar corretamente, vai precisar de:

- Balança
- Fita métrica
- Máquina fotográfica

## A balança

Comece por pesar-se. Agora calcule o seu peso ideal – ou IMC (Índice de Massa Corporal), para conseguir perceber quantos quilos deve perder, através da fórmula:

$$\text{IMC} = \text{Peso (kg)} : (\text{Altura (m)} \times 2)$$

Vou dar-lhe um exemplo muito simples. Se a sua altura é 1,60 m e pesa 70 kg, deverá fazer o seguinte cálculo:

$$\text{IMC} = 70 : (1,60 \times 1,60)$$

O seu IMC é de 27,3.

Determinado o seu IMC, consulte na tabela que se segue se ele está acima ou abaixo do que é desejável.

#### IMC

< 18,5 – Peso demasiado baixo

18,5 – 24,9 – Peso normal

25 – 29,9 – Excesso de peso

30 – 34,9 – Obesidade Grau 1

35 – 39,9 – Obesidade Grau 2

> 40 – Obesidade Grau 3 (ou Mórbida)

Para além de lhe darem o seu peso ideal, estas tabelas ainda lhe permitem saber se está apenas com excesso de peso, ou se já está num quadro de obesidade. Esta é uma palavra difícil de aceitar, mas a verdade é que, se está a ler este livro, e tem intenção de cumprir esta dieta, já deu o primeiro passo para inverter a situação. É que ter alguns quilinhos a mais pode ser inestético. Mas a obesidade é um estado que pode trazer-lhe verdadeiros problemas de saúde, que superam largamente a tristeza e a frustração de não ver ao espelho a imagem que deseja. Só para ter uma ideia, mostro-lhe em seguida algumas das doenças que podem ser potenciadas pelo seu excesso de peso ou obesidade:

#### **Excesso de Peso – Risco Ligeiramente Aumentado**

- Cancro
- Problemas de fertilidade

- Problemas lombares
- Malformações fetais durante a gravidez

### **Obesidade graus 1 e 2 – Risco Moderadamente Aumentado**

- Hipertensão
- Doenças coronárias
- Osteoartroses (problemas nos joelhos)
- Hiperuricemia (excesso de ácido úrico no sangue)
- Gota (deposição de cristais de ácido nos tecidos e articulações)

### **Obesidade Grau 3 – Risco Muito Aumentado**

- Colesterol elevado
- Diabetes tipo II
- Resistência à insulina
- Problemas de vesícula
- Apneia do sono

Dentro do chamado «peso normal», o mais comum, para as mulheres, é um peso que se situe entre os IMC 22,5 e 24,9. Não esteja à espera de descer até um IMC de 18,5, porque ele só é comum em mulheres de estrutura fina, bastante magras, para quem geralmente o peso não é problema. Às vezes, a dificuldade que têm é em ganhá-lo...

Se tem esta estrutura fina mas, por qualquer razão, ganhou peso a mais, e quer voltar à sua antiga forma, aviso-a de que não deve ir muito além do IMC de 21. É que, geralmente, quem tem estrutura fina, tem também um rosto magro e, ao perder peso, isso refletir-se-á na sua cara, que poderá ficar magra de mais, envelhecendo-a.

Era bom que se pudesse perder peso apenas nas zonas que desejamos, mas isso é muito difícil, por isso terá de imaginar-se como um todo, e pensar que, se perder «rabo» ou anca, provavelmente também perderá peito e «bochechas». É, por isso, preferível ficar-se por um peso harmonioso, que não lhe roube as suas formas bonitas. Para além de que, se não tiver uma meta demasiado ousada, será mais fácil atingi-la, e sobretudo mantê-la.

Voltando ao exemplo de que falámos anteriormente – uma mulher com 1,60 m –, o meu conselho é sempre para que aponte para um IMC 22,5, que corresponde a 57,6 quilos.

$$\text{Peso ideal: } (1,60 \text{ m} \times 1,60 \text{ m}) \times \text{IMC } 22,5 = 57,6 \text{ kg}$$

Eventualmente, se a sua estrutura for pequena ou fina, poderá ainda perder mais 3 quilos e ficar nos 54,6 quilos. Mas, geralmente, tudo o que vá para além disto já conduz a alguma desarmonia das formas.

Exceção feita às adolescentes, para quem geralmente se pode apontar para um IMC de 21.

$$\text{Peso ideal: } (1,60 \text{ m} \times 1,60 \text{ m}) \times \text{IMC } 21 = 53,7 \text{ kg}$$

No caso dos homens, é muito provável que fiquem com um peso ideal ao atingirem o IMC 24,9, com uma variação de mais 3 kg ou menos 3 kg.

Vamos imaginar o caso de um homem com 1,70 m.

$$\text{Peso ideal: } (1,70 \text{ m} \times 1,70 \text{ m}) \times \text{IMC } 24,9 = 71,9 \text{ kg}$$

Se a sua estrutura óssea for larga, ficará certamente bem com 74,9 kg. Se a sua estrutura for mais fina, talvez seja preferível um peso de 68,9 Kg.

Nem sempre é fácil perceber até onde podemos e devemos ir, quando tentamos perder peso. As tabelas de IMC são uma boa orientação. Ainda assim, se tiver dúvidas, é sempre preferível consultar um especialista que o ajude a determinar, no seu caso, com que peso ficaria melhor.

Nas minhas consultas, os pacientes não se limitam a subir à balança. Para calcular o peso adequado a cada situação, tenho em conta também a idade, medidas da cintura, peito e anca, doenças que se tenham ou tenham tido (esta dieta não é aconselhável a pessoas com diabetes e doenças renais ou hepáticas, por exemplo), medicamentos que se tomem, número de filhos, se pratica ou praticou muito desporto, ritmo de vida e o histórico do peso. Através de

um aparelho muito simples, meço também a quantidade de massa gorda, massa magra e água que existe no corpo dos meus pacientes, para além da sua taxa metabólica basal (quantidade calórica que o corpo utiliza, em repouso, para o funcionamento de todos os órgãos).

Tudo isto poderá influenciar aquilo que indico como peso ideal, porque alguém que tenha feito muito desporto, por exemplo (como foi o meu caso), é certo que terá muito mais músculo (massa magra, mais pesada) do que alguém que nunca o tenha praticado com rotina. Logo, o seu peso nunca poderá ser tão baixo. Assim como, se tiver o peito grande, terá de contar com um peso mais elevado do que uma mulher com o peito pequeno.

O normal, numa mulher, é que a massa gorda ronde os 20 a 30% da sua estrutura corporal. Mas, a partir dos 40 anos, estas percentagens aumentam (22 a 32%), porque o metabolismo também diminui. Há, portanto, muitos fatores a ter em conta para determinar o peso ideal. Mas não se assuste: com tudo o que já lhe disse até agora e algum bom-senso, conseguirá ter uma ideia muito aproximada daquilo que será bom para si. E isso já é um excelente ponto de partida.

### IMPORTANTE

Esta dieta não é aconselhada a pessoas que sofram de diabetes, problemas de rins ou de fígado, e menores de 17 anos. No caso dos diabéticos, é verdadeiramente perigoso, porque estaremos a diminuir drasticamente a ingestão de açúcares, o que baralha também a sua assimilação, obrigando a uma nova resposta do pâncreas – órgão que trabalha de forma deficitária na diabetes.

Quem tem problemas de rins ou de fígado, também deverá optar por outra dieta que sobrecarregue menos estes órgãos.

No caso dos menores, é preciso algum cuidado, porque uma restrição de hidratos de carbono pode ser prejudicial na fase do crescimento. Uma dieta deve ser sempre acompanhada por um pediatra.

## A fita métrica

Outra medida importante, a ter em conta antes de iniciar a sua dieta, é a do perímetro abdominal.

Nas minhas consultas costumo tirar quatro medidas importantes: a do peito, a do perímetro abdominal (a zona mais fina do seu tronco, logo abaixo do peito), a da barriga e a da anca. É importante avaliar como se modificam estas medidas ao longo da sua dieta. Mas sem dúvida que, de todas, a medida mais importante é a do perímetro abdominal. Tenho vários pacientes com gordura acumulada na zona das ancas e pernas (maioritariamente mulheres), mas aqueles que me causam mais preocupação são os que têm uma grande acumulação de gordura na zona da barriga, porque essa gordura potencia o risco de doenças cardiovasculares. A típica «barriga da cerveja», nos homens, e os «pneus», nas mulheres, são na verdade fatores de risco importantes, que podem trazer complicações num futuro próximo.

De acordo com a medida do seu perímetro, assim se pode determinar se o risco de vir a contrair doença cardiovascular é mais ou menos elevado.

| Nível de Risco        | Masculino | Feminino |
|-----------------------|-----------|----------|
| Risco Aumentado       | ≥ 94      | ≥ 80     |
| Risco Muito Aumentado | ≥ 102     | ≥ 88     |

Tenho boas notícias, neste campo. Esta dieta conduz a muito bons resultados na diminuição do seu perímetro abdominal, e esta será uma das medidas que verá reduzir mais rapidamente. Isso será positivo para a sua imagem, mas sobretudo para a sua saúde.



## A máquina fotográfica

Na verdade, a máquina fotográfica é dispensável. Mas vai gostar de ver as diferenças entre o «antes» o «depois» da dieta... Desfrute dessa diferença!

Agora que já se conhece um pouco melhor, já se avaliou e já traçou a sua meta para os próximos 31 dias (o seu peso ideal), está em condições de iniciar a minha dieta.

Explico-lhe em seguida que alimentos poderá ingerir e com que frequência, ao longo do dia.

### ALIMENTOS PERMITIDOS

(com quantidade controlada, porque têm alguma percentagem de hidratos de carbono)

1 BOLA DE PÃO DE MISTURA, INTEGRAL OU ESCURO – Só pode ser ao pequeno-almoço.

1 COPO DE LEITE POR DIA – Pode ser magro/meio gordo/soja natural (sem sabores)/arroz/aveia.

1 IOGURTE MAGRO SEM AÇÚCAR POR DIA.

2 QUEIJOS FRESCOS/TRIÂNGULOS/BOLAS OU FATIAS DE FLAMENGO – Se tiver o colesterol elevado, opte pelos magros.

### ALIMENTOS PERMITIDOS SEM LIMITE DE QUANTIDADE

(Não possuem praticamente percentagem de hidratos de carbono, com exceção dos legumes e verduras indicados, que eu também permito sem limite porque têm Índice Glicémico baixo.)

CARNES – Todas, exceto carnes gordas. Retire todas as gorduras visíveis e não coma enchidos (exceto de aves), salsichas (exceto de aves), plumas e entrecosto.

**PEIXES, MARISCOS, MOLUSCOS** – Todos, incluindo as conservas como o atum em água ou azeite.

**OVOS** – Cozidos, estrelados em azeite ou em omeleta.

**ENCHIDOS** – De peru ou frango (mortadela, fiambre, etc.). De porco, apenas fiambre, paio do lombo e presunto sem gordura. Também são permitidos os *carpaccios* de vaca e de bacalhau, e as carnes secas.

**VERDURAS E LEGUMES** – Todos, exceto os da lista dos proibidos.

**GELATINA** – Só as que dizem que não contêm açúcar. Algumas indicam na embalagem que são 0%, mas apenas têm 0% de gordura – os açúcares estão lá! Não se esqueça de que o que interessa nesta dieta é reduzir os açúcares. Encontrá-la-ás nas ervanárias e em alguns supermercados.

**BEBIDAS** – É importante que beba pelo menos 1,5 litros de água por dia. Pode fazê-lo dentro e fora das refeições. Pode optar pelo chá, mas se gostar dele açucarado, deve usar adoçante em vez de açúcar (há inclusive um novo adoçante no mercado, que é natural, derivado dos extratos de estévia, ao contrário dos comuns, que são químicos). Pode beber também café (com adoçante) e colas *light*, antes, durante ou depois das refeições. Vão ajudá-lo a sentir-se saciado.

**TEMPEROS E ESPECIARIAS** – Pode usar à vontade quase todos os temperos: caril, orégãos, manjeriço, louro, pimentão doce, pimenta, piri-piri, sal, etc. No caso do sal, deve ter atenção à quantidade, sobretudo se for hipertenso.

**FORMAS DE COZINHAR** – Poderá cozer, grelhar, estufar, guisar, saltar, usando: azeite, óleo de linhaça, tomate, alho, cebola, maionese caseira (feita com azeite), mostarda (só um bocadinho para dar sabor), molho de soja, queijos (para dar graça aos pratos, mas sem exagerar), temperos e especiarias. Ao servir, tente deixar o molho no tacho. Os alimentos já têm sabor, não precisa de os regar com molho.

## ALIMENTOS PROIBIDOS

Pão (exceto o da manhã)

Arroz/massa/batata/cuscuz

Óleos, margarinas

Feijão/grão/milho/ervilhas/favas/lentilhas

Cenoura cozida/abóbora/beterraba

Tostas/bolachas/cereais/farinhas

Açúcar/doces/chocolates

Bebidas alcoólicas/sumos/sumos naturais

Molhos – maionese, molho cor-de-rosa, *ketchup* (têm farinhas ou açúcares)

Fruta e sopa (só na Fase 1)

### PARA MAXIMIZAR OS RESULTADOS:

- Eliminar por completo o pão da sua dieta, nos primeiros 15 dias de dieta, substituindo o pão da manhã por uma omeleta.
- Ingerir os legumes permitidos apenas numa refeição. A percentagem de hidratos de carbono destes alimentos é muito baixa mas, ao evitá-los, obterá resultados ainda mais rápidos. Convém, no entanto, tomar um suplemento vitamínico.
- Só comer cozidos e grelhados e evitar os estufados e guisados.
- Comer mais peixe do que carne.
- Comer mais carnes brancas do que vermelhas.
- Evitar nos primeiros 15 dias o Dia da Asneira, deixando-o apenas para a segunda fase da dieta (quando já tiver perdido bastante peso).

NOTA: Só acho que deve fazê-lo se precisa mesmo de perder peso mais depressa do que seria aconselhável. Por exemplo, se está noivo ou noiva e casa daí a um mês, ou se está prestes a ir de férias e quer estar no seu melhor.

Agora que já sabe tudo o que deve e não deve comer, nesta fase da dieta, preciso de lhe deixar ainda uns últimos conselhos, que lhe vão ser muito úteis durante o próximo mês:

## 12 CONSELHOS ÚTEIS ANTES DE INICIAR A DIETA

1. Pese-se sempre em jejum, sem roupa e depois de ir à casa de banho. Preferencialmente sempre na mesma balança.
2. Pese-se no 1.º dia da dieta, e depois só volte a pesar-se no 15.º (altura em que, se estivesse a ser seguido por mim, viria a uma 2.ª consulta).
3. Arranje um companheiro/a de dieta, amigo ou familiar. Os melhores resultados que tenho são em casais, quando ambos fazem a dieta ao mesmo tempo. É, de facto, ingrato estar a cozinhar batatas fritas ou a ver as pessoas que nos rodeiam comê-las sem poder tocar-lhes. Quando a dieta é feita «a 2», há mais apoio, companheirismo, e até competição saudável. Mas deixo um alerta às mulheres: se escolherem um homem para competir, não apostem dinheiro, porque é certo que vão perdê-lo! Os homens, na maioria dos casos, têm mais facilidade em perder peso do que as mulheres.
4. Despeça-se convenientemente dos seus pratos favoritos, antes de iniciar a dieta. Delicie-se com os últimos pacotes de bolachas que tem em casa, ou meta todas as guloseimas num saco e ofereça-as aos seus amigos. Faça algo que o marque e que o deixe mais animado para o que está prestes a fazer.
5. Vá ao supermercado com a lista dos produtos permitidos e permitidos sem limite, e compre aqueles que lhe agradam mais. A variedade é imensa, hoje em dia. Experimente ver a oferta de charcutaria de aves... e já provou *carpaccio* de bacalhau? Encontrará um mundo novo, no supermercado, se deixar para trás as prateleiras do arroz e das massas, dos bolos e das bolachas e dos aperitivos e bebidas. É importante que não tenha «tentações» em sua casa. Como diz o ditado, «coração que não vê, coração que não sente»...
6. Se tem filhos, não se penalize por deixar de ter em casa aquelas bolachas de chocolate de que eles tanto gostam. A eles tam-

- bém não lhes farão falta, acredite. Delicie-se com eles no Dia da Asneira, onde podem abrir juntos um pacote.
7. É possível que tenha alguma prisão de ventre, porque estará a mudar de hábitos alimentares, e a excluir a fruta e as leguminosas da sua dieta, durante 15 dias. Se o sentir, pode comprar um chá dietético que ajude a resolver o problema, ou peça na farmácia um regulador intestinal. A acontecer, durará pouco tempo, mas previna-se já para isso.
  8. Esta dieta não indica horas específicas para comer. No entanto, deve-se sempre fazer um bom pequeno-almoço, um bom almoço e um bom jantar. Isso evitará que sinta muita fome nos intervalos das refeições. Poderá comer alimentos da lista dos permitidos, a qualquer hora, mas vai ser sentir falta do seu salgado, do seu bolo ou do seu pacote de bolachas. Quanto mais saciado ficar às refeições, menos se sentirá tentado a ingerir estes ou outros alimentos proibidos.
  9. Os 3 primeiros dias são difíceis, exatamente porque o seu corpo está habituado a ingerir os alimentos proibidos. Os doces viciam. E que bem que sabe um folhado a meio da manhã... Mas a partir do 4.º dia tudo se tornará mais fácil, porque o seu apetite já não será o mesmo, e já perdeu algum volume, o que é uma grande motivação. E está a 3 dias do 7.º, onde poderá ingerir todos os alimentos de que teve saudades nos outros 6...
  10. Não vou pedir-lhe que comece a suar no ginásio todos os dias. Só é importante que aumente a sua atividade (sem exageros) na fase de manutenção, e mais por uma questão de saúde e bem-estar do que para manter o peso. Se começar a fazer logo muito exercício – sobretudo musculação –, poderá ver o seu peso aumentar em vez de diminuir, porque estará a transformar a gordura em músculo. Além de que terá muito mais apetite. Prefiro que elimine primeiro a gordura em excesso e, depois de alcançar o seu peso ideal, comece a fazer exercício para tonificar o corpo e se sentir ainda mais saudável.
  11. Se está indeciso sobre o dia em que deve começar a dieta, aconselho-o a optar pela segunda-feira, para que o Dia da Asneira calhe no fim de semana. E à segunda regressa ao ritmo mais certo, onde provavelmente terá uma vida mais regrada, esteja a estudar ou a trabalhar.

12. Compre uma lancheira e de manhã ponha lá sempre, pelo menos, 1 iogurte, 2 unidades de queijo e gelatinas. Estes alimentos vão ser os seus melhores companheiros no próximo mês. Se acha que vai sentir fome e ansiedade (e nos três primeiros dias é natural que sinta alguma), junte também alimentos como 1 ovo cozido e algumas fatias de fiambre de peru, por exemplo.

Depois destes conselhos, está na posse de todos os «segredos» para perder o peso que deseja. Se os misturar corretamente com a sua força de vontade, daqui a 31 dias será uma pessoa diferente.

Seguramente alguém mais feliz.

Pronto para começar?

## *DIA 1*

Hoje é o primeiro dia da sua dieta. Está certamente motivado e com vontade de cumprir à risca o que lhe proponho. Deve, portanto, aproveitar ao máximo essa motivação, porque os quatro primeiros dias são os mais difíceis. Depois disso, o seu corpo já se terá habituado e será muito fácil chegar ao final da primeira fase, que é a mais rígida.

Mas atenção que aproveitar ao máximo não significa ser demasiado exigente consigo próprio. O mais importante de tudo é que encare este grande passo que deu como uma fase de mudança e desfrute de tudo aquilo que esta dieta lhe permite. Como verá, todas as receitas que lhe sugiro resultam em pratos deliciosos que em nada ficam a dever àqueles que, por agora, não pode comer. Entregue-se, por isso, à sua confeção e faça da hora da refeição um momento de puro prazer.

### **CONSELHO DA SUA NUTRICIONISTA**

#### **Para manter a motivação até ao fim**

- Não passe fome! Sempre que a sentir, faça um pequeno lanche com os alimentos permitidos sem limite de quantidade.
- Coma bem às refeições principais. Assim terá menos fome nos intervalos das mesmas.

- Lembre-se de que, no final da semana, existe o «Dia da Asneira» – aquele em que vai poder comer o que lhe apetecer. Poderá prescindir dele, para obter melhores resultados, mas tenha em mente que isso obrigará a uma força de vontade adicional, e poderá criar alguma saturação. Se pensar nele como uma meta, vai ver que a semana passa muito mais depressa.
- Durante os 6 dias da dieta, tente não frequentar restaurantes que para si sejam uma tentação. Se adora pizzas, por exemplo, evite as pizarias. É verdade que numa pizaria há sempre saladas e bifés, mas vai ser muito difícil resistir àquilo de que realmente gosta nesse espaço. O próprio cheiro será um apelo ao consumo dos alimentos que agora tem de evitar.

## RECEITAS PARA O SEU DIA

### Pequeno-almoço

- 1 pão com 2 fatias de fiambre de peru
- 1 copo de leite com café

### A meio da manhã

- 1 iogurte magro
- 1 bolinha de queijo flamengo

### Almoço

Rolinho de peru com fiambre e *mozzarella*

#### *Ingredientes*

- Orégãos
- 2 bifés pequenos e fininhos de peru
- 2 fatias de fiambre de frango
- 2 fatias de queijo *mozzarella light*
- 2 tomates descascados e cortados ao bocadinhos
- 1 cebola pequena picada
- Salsa picada



Sal e pimenta  
Um fio de azeite  
Palitos

### *Preparação*

Tempere os bifés com sal e pimenta.

Coloque uma fatia de fiambre e depois uma fatia de queijo em cima de cada bife. Polvilhe com os orégãos e enrole. Depois coloque o palito para os manter enrolados.

Ponha o fiozinho de azeite numa frigideira e, quando este estiver quente, aloure os bifinhos de todos os lados. Retire e reserve. Ponha a cebola na frigideira e vá mexendo até ficar transparente. Junte o tomate e vá mexendo. Adicione a salsa picada e os bifinhos enrolados. Tape e deixe em lume brando até os bifinhos estarem tenros. Acompanhe com uma salada de alface bem temperada, e beba água ou uma cola *light*.

### **Durante a tarde**

1 gelatina  
1 ovo cozido

### **Jantar**

**Gambas com gengibre**

### *Ingredientes*

Gambas  
Azeite  
2 dentes de alho  
Gengibre ralado (do tamanho de um dente de alho grande)  
50 g de cogumelos  
1 colher de sobremesa de molho de soja  
Piripiri seco (para quem gosta de picante)

### *Preparação*

Numa frigideira ou *wook*, aqueça o azeite. Quando estiver quente, junte o alho e a gengibre, o molho de soja e o piripiri. Mexa durante meio minuto e depois junte os cogumelos. Após alguns minutos, junte as gambas e misture até ficarem cor-de-rosa.

## DIA 2

Se é guloso, é normal que, entre o segundo e o terceiro dias de dieta, sinta alguma falta dos seus doces habituais. O seu corpo está habituado a eles, e poderá até sentir que, sem esse açúcar, fica sem energia, triste ou esquecido. Mas atenção que isto é uma ilusão. O seu corpo não precisa de rebuçados e pastéis de nata para funcionar. Está viciado, isso sim, nesse tipo de alimentos. Mas, felizmente, este é daqueles vícios que se combatem rápida e eficazmente. A partir do dia 4 da dieta, já nem se lembrará de que comia um doce por dia, e verá que encontra essa mesma energia, alegria e memória noutros alimentos mais saudáveis.

### CONSELHO DA SUA NUTRICIONISTA

Se sentir mesmo falta de um doce, seja para se concentrar ou para se «mimar», opte por uma pastilha ou rebuçado sem açúcar. São uma boa forma de sossegar o seu desejo e de entreter o seu estômago até à refeição seguinte.

### RECEITAS PARA O SEU DIA

#### Pequeno-almoço

1 pão com 1 queijo fresco

1 copo de leite com café

**A meio da manhã**  
2 salsichas de peru

**Almoço**  
*Wrap* de alface

*Ingredientes*

200 g de carne picada de vaca  
1 colher de sopa de molho de soja  
Gengibre fresco (do tamanho de um dente de alho) picado  
1 dente de alho picado  
Ervas aromáticas finas  
Um fiozinho de azeite  
1 cebola às rodelas finas  
1 pimento vermelho pequeno sem sementes e cortado aos cubos  
4 folhas de alface grandes lavadas e bem secas  
Salsa picada

*Preparação:*

Corte a carne em ripas e ponha numa tigela com o molho de soja, o gengibre, o alho e as ervas aromáticas. Misture e reserve, tapado. Ponha um fiozinho de azeite numa frigideira e, quando estiver quente, junte as cebolas e o pimento. Misture durante cerca de 1 minuto. Junte a carne e mexa até estar pronta. Tempere com sal e pimenta e polvilhe com a salsa.  
Ponha um bocadinho em cada folha de alface e embrulhe.

**A meio da tarde**

1 iogurte magro  
1 cenoura crua enrolada numa fatia de fiambre

**Jantar**

**Atum com maionese e queijo**

*Ingredientes*

2 latas de atum em água  
Maionese caseira  
Queijo ralado magro

Um fiozinho de azeite  
Sal e pimenta

*Preparação*

Misture o atum com um pouco de maionese (feita por si, com azeite) e tempere com sal e pimenta.

Numa frigideira, não muito grande, ponha um fiozinho de azeite. Quando estiver quente, espalhe o queijo pela base toda da frigideira. Assim que começar a derreter, espalhe o atum por cima e deixe-o lá até o queijo ficar dourado dos lados.

Sirva com brócolos cozidos.

Beba água ou uma cola *light*.

## DIA 3

Hoje será, provavelmente, o dia mais difícil da sua dieta. Mas o que serão 24 horas a contrariar algum apetite e ansiedade, quando o resultado é voltar a ter o peso que deseja?

Amanhã o seu corpo já se terá desabituaado de tudo aquilo que estava a fazê-lo engordar, e reagirá de forma correta ao que ingerir.

E lembre-se de que está a quatro dias apenas do dia em que poderá ingerir tudo aquilo de que hoje prescinde...

### CONSELHO DA SUA NUTRICIONISTA

Para a maioria das pessoas, o período mais difícil do dia é a meio da tarde. Habitúamo-nos a ir lanchar à pastelaria mais próxima ou a trincar bolachas no escritório. Existe normalmente uma quebra de energia nesta altura, e compensamo-lo com aquilo que ingerimos nesta hora. Vá prevenido para o escritório com bolas de queijo, rolinhos de fiambre, salsichas de aves, iogurtes magros e gelatina sem açúcar. Não deixe de comer se sentir fome. Se tentar controlá-la, quando decidir finalmente comer é muito provável que coma o dobro.

Assim evitará chegar a casa e fazer o que a maioria dos meus pacientes confessa que fazia noutras dietas, que era chegar a casa do trabalho e comer tudo o que encontravam na despensa e no frigorífico.

## REFEIÇÕES PARA O SEU DIA

### Pequeno-almoço

1 pão com 1 ovo mexido

1 iogurte magro

Café

### A meio da manhã

1 triângulo de queijo

1 fatia de presunto

### Almoço

#### Salsichas com couve-lombarda

#### *Ingredientes*

Salsichas de aves

Couve-lombarda

Palitos

Tomate

Cebola

Azeite

#### *Preparação*

Enrole as salsichas na couve-lombarda com um palito e faça o estufado normal, com cebola, tomate e azeite.

### A meio da tarde

1 queijo fresco

2 fatias de *carpaccio* de bacalhau

### Jantar

#### Peito de peru balsâmico

#### *Ingredientes*

1 peito de peru grande

Vinagre balsâmico

60 g de cogumelos laminados

Queijo ralado de 2 cores *light*  
Sal e pimenta

*Preparação*

Tempere o bife de peru com sal e pimenta e adicione o vinagre balsâmico, de forma generosa.

Numa frigideira, aqueça o azeite e, quando estiver quente, junte os cogumelos. Vá mexendo e, depois de alguns minutos, junte o bife de peru. Vire o bife e polvilhe com o queijo. Tape e deixe cozinhar até o queijo estar derretido.

Acompanhe com uma salada de tomate e orégãos.

De sobremesa, pode comer uma gelatina.

O pior já passou! Está a três dias do «Dia da Asneira» e o seu corpo começa a habituar-se à ausência de hidratos de carbono. A energia que pode ter achado que lhe faltava começa a voltar, e com ela também a sua capacidade de concentração, atenção e motivação. Lembre-se de que está a «desviciar» o corpo dos hidratos de carbono, e isso pode mexer consigo durante dois ou três dias. Mas se já chegou até aqui, daqui para a frente será tudo mais fácil. Até porque, provavelmente, já abotoa melhor o botão das suas calças. Esse é o primeiro sinal de que a dieta está a fazer os seus efeitos... Agora é continuar!

## RECEITAS PARA O SEU DIA

### Pequeno-almoço

- 1 cachorro-quente com pão escuro e salsicha de aves
- 1 copo de café com leite

### A meio da manhã

- 1 queijo fresco
- 2 fatias de *carpaccio* de bacalhau (que abriu na véspera)

### Almoço

#### Espetadinhos de carne no forno

#### *Ingredientes*

Cubinhos de carne de peru, frango e vaca



Cebola  
Pimentos  
Azeite  
Paus de espetada

### *Preparação*

Aqueça o forno a 180° C. Espete os cubos de carne, a gosto, nos paus de espetada, alternando com fatias de pimento e cebola. Leve ao forno em cima de uma prata, só com um fio de azeite para não colar à prata. Vire as espetadas a meio do processo para ficarem bem assadas. Acompanhe com as *courgettes* (receita seguinte, que pode preparar em seguida).

### *Courgette no forno*

#### *Ingredientes*

2 *courgettes* pequenas  
Sal grosso  
Alho em pó  
Papel vegetal  
Um fiozinho de azeite

#### *Preparação*

Com um descascador, descasque as *courgettes* e retire as 2 pontas. Corte fatias fininhas ao comprido e coloque-as a direito num tabuleiro de ir ao forno, por cima do papel vegetal.

Regue com um fio de azeite e polvilhe com o sal grosso e o alho em pó. Leve também ao forno até os bordos das fatias começarem a ficar dourados.

Acompanhe com as espetadas.

### **A meio da tarde**

1 iogurte magro  
2 fatias de fiambre

## Jantar

### Almofadinhas de atum

#### *Ingredientes*

2 latas de atum em água

1 tomate picado sem sementes

1 ovo batido

½ pimento vermelho picado

Sal e pimenta

Azeite

Uma colher de sobremesa de salsa picada

Ponha o atum (sem água) numa tigela e adicione o tomate, o pimento e a salsa. Tempere com sal e pimenta.

Adicione o ovo e mexa.

Faça bolinhos pequenos e, em azeite bem quente, frite durante 2 minutos de cada lado, até ficarem dourados.

Acompanhe com salada de alface.

#### CONSELHO DA SUA NUTRICIONISTA

Uma forma de controlar o apetite entre o jantar e a hora de ir para a cama, é comendo uma sobremesa a seguir à refeição da noite. É muito fácil preparar algo que o deixe satisfeito, desde uma simples gelatina até uma porção de requeijão com uma fatia de paio do lombo.

É provável que os resultados da dieta comecem a fazer-se notar. A primeira coisa que sentirá será uma redução do seu volume corporal e a barriga, em geral, é a primeira a dar sinal, porque é nela que acumulámos grande parte dos nossos excessos. O botão das calças tornou-se mais fácil de apertar, e as blusas mais justas começaram a cair melhor sobre o seu corpo, que já começou a mudar... para melhor!

Se, no entanto, ainda não sente diferenças, não desespere. Nem todos os organismos reagem da mesma maneira, e alguns poderão demorar mais algum tempo do que outros. Isto notar-se-á tanto mais quanto menos peso necessite de perder. Mas é tudo uma questão de tempo. Continue sem quebrar as regras, desfrutando de tudo o que esta dieta lhe proporciona, e os resultados não tardarão a aparecer.

#### CONSELHO DA SUA NUTRICIONISTA

Várias pessoas que vêm à minha consulta dizem-me que não conseguem tomar o pequeno-almoço. A verdade é que, ao contrário daquilo que muitos pensam, saltar esta refeição não emagrece ninguém. Muito pelo contrário. Ainda que se ingiram menos calorias, essa ausência de comida (o «combustível» do corpo) provoca uma queda dos níveis de açúcar no sangue, que depois gerará mais fome e tornará mais rápida a absorção do que se ingerir. E, para além disso, se não tomar pequeno-

-almoço, aquilo que lhe vai apetecer comer, ao final da manhã, é muito provavelmente algo que engorda mais do que um simples pão e uma caneca de leite. Quem está em jejum, mais facilmente se sente tentado (e até com alguns direitos) a comer um folhado e um refrigerante, ou um bolo e um café.

## RECEITAS PARA O SEU DIA

### Pequeno-almoço

- 1 pão com mortadela de aves
- 1 copo de café com leite

### A meio da manhã

- 1 iogurte magro
- 1 bolinha de queijo flamengo

### Almoço

#### Empadão mexicano

#### *Ingredientes*

- 300 g de carne picada (pode ser uma mistura de vaca e peru ou frango)
- 1 pacote de tempero seco para tacos
- Meia cebola picada
- 2 dentes de alho picados
- 1 colher de sopa bem cheia de queijo *Philadelphia light*
- 1 tomate grande sem sementes cortado aos bocadinhos
- Alface lavada e cortada em juliana
- Uma mão-cheia de queijo ralado magro
- Meia lata de tomate aos pedaços
- Um fiozinho de azeite
- Sal e pimenta

#### *Preparação*

Ponha um fiozinho de azeite numa frigideira e, quando estiver quente, junte o alho e a cebola e mexa.

Junte a carne e vá mexendo. Tempere com sal e pimenta.  
Junte o tempero de taco e mexa até a carne estar douradinha.  
Retire da frigideira e ponha numa taça funda para servir à mesa, de forma a cobrir o fundo.  
Espalhe o queijo *Philadelphia* por cima de forma uniforme, para tapar a carne toda. Polvilhe com o queijo ralado também de uma forma uniforme para cobrir o queijo *Philadelphia* (como a carne está quente, o queijo ralado vai derreter um pouco).  
Espalhe o tomate por cima do queijo e depois a alface por cima do tomate, sempre para cobrir a camada inferior por inteiro.  
Tempere os tomates em lata com sal e pimenta e espalhe levemente por cima da alface.  
E está pronto a servir...

### **A meio da tarde**

1 porção de requeijão magro com tomate e orégãos

### **Jantar**

#### **Atum fresco com molho de pimentos vermelhos assados**

##### *Ingredientes*

1 bife de atum fresco  
1 pimento vermelho (assado no forno com um fiozinho de azeite)  
30 ml de caldo de peixe ou legumes  
5 ml de vinagre balsâmico  
Gengibre ralado (do tamanho de um dente de alho, ou seco, em pó)  
1 dente de alho picado  
Sal e pimenta  
Azeite

##### *Preparação*

Temperar o bife de atum com sal e pimenta dos dois lados.  
Pôr um fiozinho de azeite numa frigideira e, quando estiver bem quente, adicionar o atum. Deixar dourar durante 3 minutos de cada lado (se gostar mais bem passado, deixe durante mais tempo).  
Passe o resto dos ingredientes com a varinha mágica até obter um molho muito cremoso.  
Colocar o molho por cima do bife de atum.  
Acompanhe com espinafres ou grelos salteados.

Amanhã vai ter o seu primeiro dia de liberdade, por isso hoje tente portar-se o melhor possível. Beba bastante água e, se possível, não coma hoje o pão da manhã. Algumas pessoas conseguem fazê-lo todos os dias, mas a maioria não prescinde desse pão, que sabe tão bem e parece dar tanta energia para o dia que se segue. Agora você já sabe que consegue ter energia sem essa ingestão de hidratos de carbono – antes, talvez também pensasse que não teria energia se não comesse arroz, massa ou batata a todas as refeições, e hoje já percebeu que passa sem esses alimentos. Mas não precisa de pôr o pão de lado, se não quiser. Se quiser, e se se sentir com motivação para isso, experimente hoje um dia diferente, seguindo o plano de refeições que lhe apresento em seguida.

## **RECEITAS PARA O SEU DIA**

### **Pequeno-almoço**

1 omeleta de queijo e fiambre

Café

### **A meio da manhã**

1 cenoura às tiras com requeijão

## Almoço

### Almôndegas de queijo

#### *Ingredientes*

250 g de carne picada (pode ser uma mistura entre vaca, frango e peru)

Uma mão-cheia de queijo ralado

Sal e pimenta

#### *Preparação*

Numa tigela, misture a carne picada com o queijo e tempere com sal e pimenta.

Forme em bolinhas e cozinhe numa frigideira com azeite ou no forno.

Sirva com o esparregado, cuja receita vem em seguida.

## Esparregado

#### *Ingredientes*

1 saco de espinafres frescos

Meio iogurte magro natural

1 dente de alho picado

1 colher de café de cebola em pó seca

1 chalota picada

Sal e pimenta

#### *Preparação*

Coza os espinafres em água. Quando estiverem prontos, escorra bem e retire o excesso de água (se necessário, ponha num pano e esprema até sair a água toda).

Passe os espinafres, o iogurte, o alho, a cebola e a chalota com a varinha mágica. Tempere com sal e pimenta.

Ponha numa frigideira e deixe em lume brando até estar bem cremoso, mexendo sempre. Se necessário, junte mais iogurte.

## A meio da tarde

1 iogurte

2 fatias de fiambre

## Jantar

### *Sashimi*

1 bife de atum fresco

1 bife de salmão fresco

Molho de soja

*Wasabi* (para quem gosta de picante)

Gengibre

### *Preparação*

Retire as peles e espinhas do peixe.

Corte em fatias fininhas.

Sirva com o molho de soja, *wasabi* e o gengibre.

#### CONSELHO DA SUA NUTRICIONISTA

O molho de soja é um dos que se pode usar, porque não tem hidratos de carbono. No entanto, sem exageros, porque é um pouco salgado. Quem tem tendência para fazer retenção de líquidos deve evitá-lo, assim como evitar tudo o que contém sal.



Parabéns! Se chegou até aqui, já se sente, de certeza, mais leve e menos dependente de alguns alimentos que dantes achava imprescindíveis na sua alimentação. Hoje, no entanto, é dia de matar saudades. Entre logo de manhã na sua pastelaria favorita e escolha aquilo com que sonhou a semana inteira. Tente não exagerar na quantidade (não coma 3 bolos! Se comer um, já ficará consolado e só terá ingerido um terço das calorias), mas aproveite bem este dia, porque só terá outro daqui a outros sete dias. Se lhe apetecer um chocolate, coma um quadradinho. Se lhe apetecer vinho, beba um copo. Se lhe apetecer feijoada, coma um prato (não o tacho inteiro!).

É certo que hoje estará a ingerir algumas calorias que já havia perdido, mas também estará a motivar-se para mais uma semana de alguns sacrifícios, por isso usufrua, com conta, peso e medida, das coisas boas que a vida tem para lhe dar. Hoje não há receitas! Cozinhe à vontade, vá almoçar ou jantar fora. Amanhã voltamos ao trabalho.

#### CONSELHO DA SUA NUTRICIONISTA

Se gosta de beber, e está em condições de optar entre o vinho e a cerveja, escolha o primeiro. A cerveja, como poderá ver na tabela do Índice Glicémico dos alimentos (p. 27), tem um elevado IG, com a desvantagem de que as suas calorias são maioritariamente acumuladas na barriga.

Já o vinho – nomeadamente o tinto – tem algumas propriedades interessantes e, se não for consumido em exagero, pode mesmo ajudá-lo a prevenir problemas cardiovasculares.

## DIA 8

A sua motivação está ao rubro! Ontem deliciou-se com os salgadinhos e os doces que mais o têm tentado, nos últimos tempos, hoje é dia de voltar à dieta. São só mais sete dias até poder «prevaricar» novamente. E, quando lá chegar, já terá menos alguns quilos, e todo o seu esforço já terá valido a pena.

Hoje é dia de se deliciar com outro tipo de iguarias... mais saudáveis. Aqui lhe deixo algumas sugestões:

### RECEITAS PARA O SEU DIA

#### Pequeno-almoço

1 pão com fiambre e queijo

1 copo de leite

#### A meio da manhã

1 iogurte

1 gelatina

#### Almoço

Amêijoas à Bulhão Pato

#### *Ingredientes*

½ kg de amêijoas

1 fio de azeite

2 dentes de alho cortados às rodelas  
½ molho de coentros picados  
Sumo de ½ limão  
Sal e pimenta

### *Preparação*

Lave bem as amêijoas.

Ponha o azeite num tacho e, quando estiver quente, junte o alho e os coentros até o alho alourar.

Junte as amêijoas e tape.

Vá mexendo de vez em quando.

Quando as amêijoas estiverem todas abertas, retire do lume e ponha num prato fundo para servir.

Tempere com sal, pimenta e o sumo de limão e mexa bem.

Acompanhe com espargos, confecionados segundo a receita que se segue.

## **Espargos**

### *Ingredientes*

Espargos frescos

Alho em pó

Sal grosso

Meio limão

Azeite

### *Preparação*

Lave bem os espargos e corte a parte de baixo. Numa frigideira, aqueça o azeite. Junte os espargos e mexa. Adicione o alho, o sal e a pimenta. Tape e deixe em lume brando até os espargos estarem tenrinhos. Quando estiverem prontos, sirva com umas gotas de limão por cima.

NOTA: Também poderá fazer as amêijoas (assim como uma saladinha de polvo, gambas *al ajillo* ou pica-pau) a meio da tarde. É uma boa opção para os dias em que não lhe apetece fazer jantar. Faça um género de um lanche de petiscos e prove um bocado de cada um.

### A meio da tarde

1 chávena de chá

*Carpaccio* de carne de vaca

### Jantar

Omeleta de salmão fumado

#### *Ingredientes*

3 ovos

2 fatias de salmão fumado

1 fatia de queijo flamengo magro

1 fio de azeite

#### *Preparação*

Numa frigideira, aqueça o azeite. Enquanto isso, bata os ovos numa tigela.

Depois, quando o azeite estiver bem quente, deite os ovos sobre ele e deixe encorpar.

Quando os ovos começarem a dar corpo à omeleta, deite sobre eles o queijo e depois o salmão fumado. Dobre as pontas sobre o recheio, de forma a transformar o círculo de ovo num retângulo.

Quando os ovos começarem a soltar-se, vire e deixe alourar do outro lado.

Sirva acompanhado de uma salada de alface e tomate.

#### CONSELHO DA SUA NUTRICIONISTA

Generalizou-se a ideia de que os ovos são inimigos da dieta, porque têm índices elevados de colesterol. A verdade é que os ovos não têm gorduras saturadas e, sobretudo a gema, é uma ótima fonte de proteínas e vitamina E.

Provavelmente já sentiu necessidade de voltar ao supermercado, para se abastecer de novos produtos e tentar diversificar as suas proteínas. É importante que o faça, e que procure ir a mercados diferentes para conhecer a sua oferta. Nesta segunda semana pode sentir alguma saturação, e é fundamental que não se deixe cair na rotina. Diversifique tanto quanto possível, na qualidade dos produtos e na refeição em que os ingere. Se um dia come ovos ao pequeno-almoço, no outro cozinhe-os para o seu jantar. Se um dia bebe o iogurte a meio da manhã, experimente bebê-lo no dia seguinte à tarde. Desta forma conseguirá tornar todos os dias da sua dieta num dia único, com conquistas próprias.

#### CONSELHO DA SUA NUTRICIONISTA

Apesar de esta ser uma dieta bem variada, já deve ter reparado que não tenho sugerido outro pão que não o de centeio. E já se deve ter perguntado se fará assim tanta diferença comer o pão branco a que estava habituado. A verdade é que faz.

Tudo o que seja mais fácil de digerir, em geral, implica que o processamento seja mais rápido. Ou seja, o seu organismo fará menos esforço para o assimilar. E isso levá-lo-á a engordar. O pão branco, até chegar à sua mesa, já passou por muitas fases de processamento que o seu estô-

mago já não terá de fazer. Ao trigo é retirado o farelo e as fibras, e só depois ele é moído e transformado numa fina farinha. Todo este processo faz com que uma fatia de pão branco seja assimilado tão depressa como um pacote de açúcar, e o seu pâncreas seja levado a produzir uma grande quantidade de insulina, para combater essa descarga súbita de açúcar no sangue. Isso faz também com que se sinta menos saciado, e tenha vontade de comer mais outra fatia, e mais outra, e mais outra... Ou a que, mesmo que coma só uma, sinta fome pouco tempo depois.

O pão escuro, artesanal, menos processado, contém igualmente amidos, mas não lhes foram retiradas as fibras, o que fará com que os açúcares entrem mais lentamente na corrente sanguínea. E, conseqüentemente, o pâncreas produzirá menos insulina, e você sentir-se-á muito mais saciado.

## RECEITAS PARA O SEU DIA

### Pequeno-almoço

Torradas com queijo *Philadelphia* ou manteiga magra (pouco e só para variar)

1 chávena de chá com uns pingos de nata magra

### A meio da manhã

1 gelatina

1 ovo cozido

### Almoço

#### Rolo de carne

#### *Ingredientes*

300 g de carne picada (pode ser uma mistura de carne de peru/ frango/vaca)

1 cebola picada

2 dentes de alho picados ou 1 colher de chá de alho em pó

1 colher de chá de mostarda sem açúcar

1 colher de chá de tomilho

Sal e pimenta

1 ovo

50 ml de leite

2 colheres de sobremesa de molho de *Worcestershire*

### *Preparação*

Aqueça o forno a 170° C.

Ponha todos os ingredientes numa tigela e, com as mãos, misture tudo. Ponha numa forma e leve ao forno durante mais ou menos 1 hora (se tiver um termómetro de carne verifique se, no centro, está a aproximadamente 68° C).

Retire e corte às fatias.

Sirva com cenoura ralada.

### **A meio da tarde**

1 iogurte magro

3 fatias de mortadela

### **Jantar**

1 ou 2 hambúrgueres + 1 ovo estrelado + cebola frita + 1 fatia de fiambre + 1 folha de alface + 1 rodela de tomate

(Se estiver com desejos de *fast food*, faça este jantar)

Grelhe os hambúrgueres e, ao mesmo tempo, frite a cebola num fio de azeite e estrole o ovo. Depois faça uma torre no seu prato.

Ex.: hambúrguer, ovo estrelado por cima, a cebola, a alface, o tomate, a fatia de fiambre e o outro hambúrguer no cimo da torre.



Um terço da dieta já ficou para trás, e aproxima-se a passos largos da metade, altura em que voltará a poder comer sopa e fruta – alimentos dos quais até talvez prescindisse, antes de iniciar a dieta, mas de que agora certamente sente falta. Temos sempre mais saudades daquilo que não podemos ter... Mas não se preocupe porque, neste caso, está prestes a matar essas saudades, e depois poderá usufruir destes alimentos para o resto da vida.

A fruta será também importante para contrariar a obstipação (prisão de ventre), que é provável que sinta nesta fase. Mas não se esqueça de que há formas de a contornar...

#### CONSELHO DA SUA NUTRICIONISTA

Se estes primeiros dias da dieta o deixaram com os «intestinos preguiçosos», aconselho-o a comprar, num supermercado ou numa ervanária, um chá contra a obstipação. Se não gosta de chá, experimente um laxante natural, também disponível em ervanárias ou farmácias. Estes têm a desvantagem de causar alguma dependência, quando usados por sistema, mas no seu caso será um recurso pontual, porque a sua alimentação está prestes a recuperar os alimentos que vão pôr os seus intestinos a funcionar outra vez.

## RECEITAS PARA O SEU DIA

### Pequeno-almoço

- 1 pão com ovo mexido
- 1 copo de leite com café

### A meio da manhã

- 1 iogurte
- 1 fatia de queijo
- 1 fatia de fiambre

### Almoço

#### *Courgette* recheada com salsicha de peru

#### *Ingredientes*

- 1 *courgette* grande
- Um fio de azeite
- 1 cebola picada
- 3 dentes de alho picados
- 60 g de cogumelos
- 2 salsichas de peru
- 2 tomates cortados aos bocadinhos sem sementes
- Manjeriço picado
- Tomilho picado (pode ser seco)
- 60 g de queijo parmesão ralado
- 1 ovo
- Sal e pimenta

#### *Preparação*

Corte a *courgette* ao meio (ao comprido) e retire o interior. Reserve. Numa frigideira, ponha um fiozinho de azeite. Refogue o alho e a cebola. Junte os cogumelos e o interior da *courgette* reservada. Mexa bem. Retire o interior das salsichas e junte à frigideira. Adicione o tomate, o manjeriço, o tomilho e tempere com sal e pimenta. Mexa até a carne estar dourada.

Deixe arrefecer um bocadinho, retire o excesso de líquido, e depois misture tudo com o ovo batido e o queijo. Encha as 2 metades da *courgette*.

Num pirex pequeno, coloque as *courgettes* e deite água até cobrir  $\frac{1}{2}$  delas. Leve ao forno até estar dourado (aproximadamente 30 minutos em lume médio).

#### A meio da tarde

1 chávena de chá

1 fatia de rolo de carne (se sobrou da véspera)

#### Jantar

**Pâté de requeijão com legumes (para um jantar mais leve)**

#### *Ingredientes*

1 requeijão pequeno

1 colher de sopa de leite magro

1 colher de sopa de iogurte magro

1 cebola chalota picada

1 dente de alho picado

1 colher de café de cebolinho seco

1 colher de café de coentro picado (ou seco)

#### *Preparação*

Misture tudo e tempere com sal e pimenta.

Sirva com tiras de aipo, cenoura, pepino, pimentos vermelhos ou rodela de rabanete.

## DIA 11

Se chegou até aqui sem se pesar uma única vez, dou-lhe os meus sinceros parabéns! A maior parte dos meus pacientes não resiste a subir à balança de vez em quando, durante os primeiros 15 dias, na esperança de ver o ponteiro a descer. Há até quem se pese todos os dias, mas eu não aconselho, porque a quantidade de peso que vai perder, dia a dia, é variável. Há pessoas que perdem logo muito no início (porque o corpo reage imediatamente à dieta) e outras que só começam a perder ao fim da primeira semana. Se se pesar e não vir o ponteiro descer como gostaria, poderá sentir-se frustrado, colocar em causa a eficácia da dieta, e até desistir. E, se está a fazer esta dieta com alguém que perde peso mais rapidamente (um homem, por exemplo), será ainda pior.

O que eu aconselho, nestes primeiros 15 dias, é que se foque na diminuição do seu volume, que se irá refletir nas suas roupas. Imagine-se mais leve, mais saudável, mais liberto das dependências de antigamente, e deixe a balança para quando chegar a meio da dieta e tiver de se avaliar, para avançar para a fase seguinte.

### CONSELHO DA SUA NUTRICIONISTA

É normal que associemos a palavra «dieta» a exercício físico, e que comecemos a praticá-lo abundantemente na mesma altura em que mudamos os nossos hábitos alimentares. Afinal de contas, queremos

resultados rápidos e sempre nos ensinaram que era esta a forma de os conseguir.

Eu, no entanto, não sou apologista de que se tente as duas estratégias ao mesmo tempo. Porque a verdade é que, se começar a praticar exercício de forma intensa, estará a transformar a gordura em músculo (o que é bom) mas não estará a perder peso, e mais dificilmente diminuirá o seu volume corporal. Para além de que o exercício abrirá o seu apetite, e ser-lhe-á muito mais difícil seguir as restrições de uma dieta. Ainda para mais uma dieta baseada na restrição de hidratos de carbono, que no início lhe poderá dar uma sensação de «fraqueza» (depois passa). Se fizer exercício físico intenso, maior e mais desconfortável será esta sensação de fraqueza.

Se já praticava um desporto, pode e deve continuar a fazê-lo, mas sem o intensificar. Se escolheu o início da dieta para começar a praticar exercício, aconselho-o a esperar mais um pouco. Perca primeiro os quilos que precisa, diminua o seu volume corporal, e depois, sim, será a altura indicada para criar hábitos de vida saudável, onde o exercício físico é fundamental. Por agora, se quiser ter uma vida mais ativa, fique-se pelas caminhadas ou, no máximo, pelos exercícios aeróbicos (aeróbica, *step*, *bodyjump*, *bodycombat* e danças).

## RECEITAS PARA O SEU DIA

### Pequeno-almoço

Torradas com um pouco de manteiga magra  
1 chávena de chá

### A meio da manhã

1 galão  
3 fatias de mortadela

## Almoço

### *Frittata* de gambas, *courgette* e tomate

#### *Ingredientes*

Azeite

1 *courgette* pequena cortada às rodelas

1 dente de alho picado

1 tomate sem sementes cortado aos bocadinhos

70 g de miolo de gambas cozidas

3 ovos

Sal e pimenta

#### *Preparação*

Numa frigideira (que possa ir ao forno), aqueça o azeite. Quando estiver quente, junte as rodelas de *courgette* e vá mexendo durante mais ou menos 4 minutos.

Junte o alho, o tomate e as gambas inteiras e deixe ao lume durante aproximadamente 2 minutos.

Bata os ovos com o sal e a pimenta e deite na frigideira. Misture uma só vez e deixe cozinhar mais ou menos 2 minutos.

Leve ao forno (*grill*) uns minutos até a parte de cima ficar dourada.

## A meio da tarde

1 gelatina

2 triângulos de queijo

1 lata de espargos

## Jantar

### Beringela recheada

#### *Ingredientes*

1 beringela grande

200 g de carne de frango ou peru picada

Um fio de azeite

Sal e pimenta

1 cebola pequena picada

1 dente de alho picado

1 pimento vermelho picado

2 tomates cortados aos bocadinhos sem sementes  
Salsa fresca picada  
Manjericão fresco picado  
2 colheres de sopa de queijo parmesão  
2 claras de ovos

### *Preparação*

Aqueça o forno a 180° C.

Corte a beringela ao meio (ao comprido). Retire a maioria do centro, mas deixe o suficiente para a beringela manter a sua forma.

Coza o interior da beringela em água a ferver durante aproximadamente 10 minutos.

Numa frigideira, ponha um fiozinho de azeite e, quando este estiver quente, ponha a cebola, o alho e os pimentos. Quando a cebola estiver transparente, ponha a carne, tempere com sal e pimenta e vá mexendo até ela ficar dourada.

Desligue o lume e adicione a beringela cozida, as ervas frescas, 1 colher de queijo parmesão e as claras. Mexa bem e encha as 2 metades da beringela.

Espalhe por cima das 2 metades o tomate e tempere com sal e pimenta.

Polvilhe o resto com queijo parmesão e leve ao forno durante aproximadamente 45 minutos, ou até as coberturas estarem bem douradas.

## DIA 12

Por esta altura, imagino que já esteja um pouco saturado desta fase da dieta. Mas tenho boas notícias para si: está apenas a dois dias de um novo «Dia da Asneira», em que poderá matar saudades de todos os alimentos de que tanto gosta. E, depois disso, entrará numa segunda fase, onde haverá novidades que o ajudarão a quebrar a rotina.

A verdade é que a «rotina», no caso desta dieta, é meramente psicológica. Não sente fome, pode comer uma variada imensa de alimentos e combiná-los de formas variadas, cozinhando-os também de formas diversas... Tudo coisas que, na maioria das outras dietas, não acontece. O que sente falta é da liberdade de poder comer tudo o que lhe apetece, como lhe apetece. Mas lembre-se de que foi essa liberdade que o conduziu ao peso que tinha, há 12 dias. Essa liberdade é possível, e voltará a tê-la quando alcançar o peso que deseja. Mas terá de ser uma liberdade consciente, que saiba que certos alimentos e comportamentos têm as suas consequências, por isso devem ser exceções em vez de hábitos.

### RECEITAS PARA O SEU DIA

#### Pequeno-almoço

1 pão com presunto

1 copo de café com leite



### A meio da manhã

- 1 gelatina
- 1 bolinha de queijo flamengo
- 1 cenoura

### Almoço

#### Hambúrguer de salsicha de peru

##### *Ingredientes*

- 3 salsichas de peru
- 1 colher de café de cominho em pó
- 1 colher de café de coentros picados
- 1 colher de café de alho em pó
- 1 colher de café de *paprika* em pó
- Sal e pimenta-de-caiena.

##### *Preparação*

Triture as salsichas ou corte-as em pedaços muito pequenos, para dentro de uma tigela. Adicione o resto dos ingredientes e mexa bem. Forme um hambúrguer.

Aqueça o azeite na frigideira e, quando este estiver bem quente, coloque o hambúrguer e deixe fritar durante 3 minutos, de cada lado, ou até ficar dourado.

Sirva com salada de rúcula com coentros.

### A meio da tarde

- 1 iogurte
- 1 queijo fresco com pimenta

### Jantar

- 1 bife de vaca grelhado com cogumelos cremosos

#### Cogumelos cremosos

##### *Ingredientes*

- 100 g de cogumelos lavados e laminados
- Azeite
- Sal e pimenta

10 folhas de espinafres picadas  
1 colher de sopa de queijo *Philadelphia light*  
1 colher de sobremesa de leite magro

#### *Preparação*

Aqueça o azeite numa frigideira. Junte os cogumelos e vá mexendo até ficarem dourados. Adicione os espinafres e mexa. Misture o queijo *Philadelphia* com o leite, numa tigela à parte, e depois junte-os aos restantes ingredientes que tem na frigideira. Tempere com sal e pimenta.

Sirva com salada de tomate temperada com azeite e orégãos.

#### CONSELHO DA SUA NUTRICIONISTA

Coma devagar. Mastigue e saboreie bem os alimentos. Ao começar a ingeri-los, não sente imediatamente satisfação. Segundo alguns estudos indicam, só vinte minutos depois começará a senti-la. Por isso, se comer rapidamente, sem controlar as quantidades, é muito provável que coma muito mais do que se comesse pausadamente, uma vez que dessa forma sentir-se-ia satisfeito mais cedo, com menos alimentos ingeridos.

Agora que o seu corpo já começou a mudar, e já acredita que está mesmo a perder peso, e vai perder ainda mais, é normal que se sinta tentado a fazer tudo o mais que lhe digam que emagrece. É quando conseguimos um dedo que começamos a desejar o braço todo! E ainda bem que assim é, porque só quando estamos motivados é que temos ambição. Se já começou a idealizar o seu corpo com um peso adequado, e com aquelas formas que havia perdido, é sinal de que está no bom caminho, e que a frustração já deu lugar ao ânimo e ao empenho.

No dia 12 falei-lhe sobre o exercício físico, e hoje falo-lhe sobre os tratamentos estéticos, que cada vez estão mais na moda e a preços muito acessíveis. A verdade é que não costumo aconselhá-los aos meus pacientes enquanto dura a dieta. Há tratamentos muito eficazes para combater a celulite, tonificar a pele, e até para perder alguns centímetros em determinadas zonas onde a gordura é mais difícil de eliminar. Mas a verdade é que tem tempo para o fazer. Acho sempre preferível que uma pessoa se concentre primeiro na perda de peso e depois, quando atingir o peso adequado, comece a pensar nas formas do seu corpo e no aspeto da sua pele. Inclusive há pessoas que perdem tanto peso, que só conseguem livrar-se das «peles» com uma cirurgia estética! Mas tudo isso poderá ficar para uma segunda fase. Neste mês, concentre-se naquilo que é importante, por agora: alcançar o peso que deseja e aprender a comer, para não voltar a engordar.

## CONSELHO DA SUA NUTRICIONISTA

Ainda que deixe os tratamentos estéticos para depois da dieta, é importante que vá já mimando a sua pele com produtos que melhorem o seu aspeto. Se não tem por hábito usar um bom hidratante, depois do banho, é altura de começar a fazê-lo. A verdade é que, ao engordar, a sua pele foi obrigada a esticar. Em alguns casos, até terá «partido» e formado estrias. Ao emagrecer, perderá a gordura que tinha em excesso, mas a sua pele demorará mais algum tempo a acompanhar esta mudança. Em pessoas de mais idade, cuja pele já tem pouca elasticidade, esse retrocesso pode ser mesmo impossível sem o recurso a tratamentos estéticos ou cirúrgicos específicos. É importante, por isso, que hidrate bem a sua pele, para que ela mantenha a elasticidade necessária para acompanhar as mudanças que estão a operar-se no seu corpo. Se uma grávida o faz, porque está a engordar rapidamente, também você, que está a emagrecer rapidamente, terá de o fazer...

## RECEITAS PARA O SEU DIA

### Pequeno-almoço

- 1 pão de centeio com requeijão
- 1 chávena de chá

### A meio da manhã

- 1 iogurte natural magro com canela e adoçante
- 2 rolinhos mistos de queijo e fiambre

### Almoço

#### Lulas recheadas com camarão

#### *Ingredientes*

- 6 lulas limpas inteiras
- 150 g de camarões pequenos
- 2 tomates sem pele e sem sementes cortados aos bocadinhos

Tomate em polpa  
Caldo de marisco ou peixe  
1 cebola picada  
4 dentes de alho picados  
Sal e pimenta  
Salsa picada  
Um fio de azeite  
Palitos

#### *Preparação*

Lave bem as lulas e tempere com um bocadinho de alho. Aqueça o azeite numa frigideira e, quando este estiver bem quente, junte metade dos alhos e metade da cebola.

Quando a cebola estiver transparente, junte os tomates picados, o camarão e os tentáculos das lulas, cortados em pedaços. Tempere com sal e pimenta e deixe cozinhar, destapado (para evaporar os líquidos e ficar mais espesso).

Recheie as lulas com este preparado, prenda com um palito e reserve. Entretanto, faça um molho com o alho e a cebola refogados em azeite, a polpa de tomate e o caldo. Junte as lulas e cozinhe, tapadas, até ficarem macias.

Na hora de servir, tire os palitos e decore com a salsa picada.

Pode acompanhar com brócolos cozidos, temperados com o molho das lulas.

De sobremesa, coma uma gelatina.

#### **A meio da tarde**

1 copo de café com leite  
3 fatias de paio do lombo

#### **Jantar**

##### **Cozido à portuguesa**

#### *Ingredientes*

Nacos de carne de vaca e de frango  
1 chouriço (só para dar sabor. Depois não o coma)  
1 couve  
1 nabo  
1 chuchu

### *Preparação*

Coza as carnes e, quando estas estiverem a ficar tenras, junte os legumes e cozinhe-os no caldo da carne.

Se quiser, pode juntar outros enchidos e até carne de porco. Mas, na hora de servir, deixe essas carnes para os outros e sirva-se apenas daquelas que lhe são permitidas.

## DIA 14

Parabéns! Hoje está por sua conta e pode fazer todos os disparates que quiser! Mas com conta, peso e medida, de preferência...

Faça um bolo, encomende uma piza, vá jantar fora e peça uma boa porção de batatas fritas! Conquistou este dia, por isso usufrua dele.

Se lhe apetece fazer muitos disparates, mas é daqueles que depois fica com a consciência pesada, faça-os na mesma, e depois aproveite o dia para fazer uma boa caminhada ou praticar aquele desporto de que mais gosta, com os seus amigos. Será uma forma de ocupar parte do dia, sem pensar em comida, e de queimar algumas das calorias extra que ingeriu.

### CONSELHO DA SUA NUTRICIONISTA

Vai comer fora, mas não quer estragar por completo a sua dieta? Experimente fazer um pequeno lanchinho com os alimentos permitidos antes de sair para o restaurante. Certamente que sentirá menos apetite na hora da refeição, e sentir-se-á menos tentado a encher-se com as entradas (e sobretudo o pão) que costuma recheiar as mesas dos restaurantes. Deliciar-se com pão, ao contrário do que muitas pessoas pensam, não vai enchê-lo e saciar-lhe a fome. Pelo contrário. A ingestão desses hidratos de carbono (sobretudo se estiver com fome, se for pão branco, e se não acompanhar o pão de nenhuma gordura ou proteína)

vai provocar uma descarga de glicose na sua corrente sanguínea, que o levará a ter mais fome passado pouco tempo.

Se chegar com fome ao restaurante, o mais prudente é pedir que levem o cesto do pão e lhe tragam uma sopa ou caldo, que o ajudará a sentir-se saciado sem ingerir tantos hidratos de carbono. Se não resistir mesmo ao pão (para mim é uma dificuldade!), escolha um pedaço, de preferência escuro, mas não o coma a seco. Molhe-o antes num bocado de azeite, o que vai impedir que todos os hidratos sejam absorvidos. Mas atenção: é azeite, não é manteiga! É bem mais saudável e igualmente delicioso.

Por último, se lhe apetece mesmo uma sobremesa, coma-a. Mas sugira a um amigo partilhá-la, ou coma apenas parte dela. Se o fizer, sentirá o seu desejo saciado, sem ingerir todas as suas calorias.



2.<sup>a</sup> CONSULTA

Aos 15 dias de dieta, costumo ver os meus pacientes para fazer uma avaliação e explicar-lhes o que devem fazer na segunda fase.

A consulta é simples e não difere muito da primeira. Os números é que serão outros...

Por esta altura, já deverá ter perdido entre 2 a 4 kg (se for mulher) e 3 a 6 kg (se for homem), e o seu volume corporal já diminuiu bastante.

Mas as diferenças não são apenas no seu exterior. Ao fim de quinze dias, o seu corpo também já deixou de resistir à insulina, e a dependência que sentia dos hidratos de carbono desapareceu. Por isso chegou a altura de voltar a integrá-los na sua dieta, embora ainda com restrições.

Várias pessoas ficam assustadas com a ideia de voltar a integrar na sua alimentação os alimentos que antes as tinham engordado. Mas não há que ter receios. Esta dieta foi devidamente estudada e testada para sabermos quando podemos reintegrar os hidratos de carbono sem prejudicar os resultados. E o objetivo final é que possa comer de tudo, com a devida conta, peso e medida. É verdade que agora verá o ponteiro da balança descer mais devagar, mas alguns hidratos de carbono – como os frutos e os legumes – são muito importantes para a sua saúde, porque lhe fornecem nutrientes essenciais. E mesmo o pão, o arroz e a massa, desde que ingeridos sem exageros, preferencialmente antes das 18 horas, são benéficos para a saúde, e essenciais quando praticar mais exercício físico.

Os hidratos de carbono que vamos introduzir nesta fase serão os de menor índice glicémico, ou seja, aqueles que não irão provocar uma grande subida de açúcar no sangue. Segue agora a lista dos alimentos permitidos e proibidos nesta fase:

## ALIMENTOS PERMITIDOS

(Com quantidade controlada, porque têm alguma percentagem de hidratos de carbono. Todos os que eram permitidos na Fase 1 são permitidos na Fase 2. Adicionaremos, no entanto, a fruta e a sopa.)

1 BOLA DE PÃO DE MISTURA, INTEGRAL OU ESCURO – Só pode ser ao pequeno-almoço.

1 COPO DE LEITE POR DIA – Pode ser magro/meio gordo/soja natural (sem sabores)/arroz/aveia.

1 IOGURTE MAGRO SEM AÇÚCAR POR DIA

2 QUEIJOS FRESCOS/TRIÂNGULOS/BOLAS OU FATIAS DE FLAMENGO/REQUEIJÃO – Se tiver o colesterol elevado, opte pelos magros.

FRUTA – Quantidade por dia: 1 maçã/1 pera/1 laranja/1 pêsego/2 quivis/2 tangerinas/1 taça de frutos vermelhos (morangos, cerejas, mirtilos, framboesas).

NOTA: A fruta pode ser ingerida à refeição ou a qualquer outra hora do dia, desde que acompanhada de um ou mais alimentos permitidos.

SOPA – Nesta fase deverá introduzir alguns jantares de sopa, só para variar a dieta e evitar que o seu corpo se habitue a ela. Escolha 3 noites por semana para comer apenas sopa, cozinhada com os legumes permitidos, sem limite de quantidade. Nas noites em que comer apenas sopa, deve interromper a ingestão de alimentos permitidos às 18h30. A partir daí, comerá apenas sopa e gelatina. Se ainda não se sentir capaz de fazer refeições só com sopa, não o faça. Mas saiba que, se o conseguir, obterá bons resultados.

## ALIMENTOS PERMITIDOS SEM LIMITE DE QUANTIDADE

Os mesmos da Fase 1:

(Não possuem praticamente percentagem de hidratos de carbono, com exceção dos legumes e verduras indicados, que eu também permito sem limite porque têm Índice Glicémico baixo.)

**CARNES** – Todas, exceto carnes gordas. Retire todas as gorduras visíveis e não coma enchidos (exceto de aves), salsichas (exceto de aves), plumas e entrecosto.

**PEIXES, MARISCOS, MOLUSCOS** – Todos, incluindo as conservas como o atum em água ou azeite.

**OVOS** – Cozidos, estrelados em azeite ou em omeleta.

**ENCHIDOS** – De peru ou frango (mortadela, fiambre, etc.). De porco, apenas fiambre, paio do lombo e presunto sem gordura. Também são permitidos os *carpaccios* de vaca e de bacalhau, e as carnes secas.

**VERDURAS E LEGUMES** – Todos, exceto os da lista dos proibidos.

**GELATINA** – 0% de açúcar.

**BEBIDAS** – 1,5 litros de água por dia, dentro e fora das refeições. Pode optar pelo chá, sem açúcar ou com adoçante. Pode beber também café (com adoçante) e colas *light*, antes, durante ou depois das refeições.

**TEMPEROS E ESPECIARIAS** – Pode usar à vontade quase todos os temperos: caril, orégãos, manjeriço, louro, pimentão doce, pimenta, piri-piri, sal, etc. No caso do sal, deve ter atenção à quantidade, sobretudo se for hipertenso.

**FORMAS DE COZINHAR** – Poderá cozer, grelhar, estufar, guisar, saltar, usando: azeite, óleo de linhaça, tomate, alho, cebola, maionese caseira (feita com azeite), mostarda (só um bocadinho para dar sabor), molho de soja, queijos (para dar graça aos pratos, mas sem exagerar), temperos e especiarias. Ao servir, tente deixar o molho no tacho.

## ALIMENTOS PROIBIDOS

Todos os da Fase 1, com exceção da fruta e da sopa:

Pão (exceto o da manhã)

Arroz/massa/batata/cuscuz

Óleos, margarinas

Feijão/grão/milho/ervilhas/favas/lentilhas

Cenoura cozida/abóbora/beterraba

Tostas/bolachas/cereais/farinhas

Açúcar/doces/chocolates

Bebidas alcoólicas/sumos/sumos naturais

Molhos – maionese, molho cor-de-rosa, *ketchup* (têm farinhas ou açúcares)

### CONSELHO DA SUA NUTRICIONISTA

Se gosta de fazer bastantes «asneiras» no Dia da Asneira, aconselho-o a pesar-se e medir-se no dia 14 de manhã. Assim terá a noção exata do que perdeu, e excluirá tudo aquilo que possa vir a recuperar no Dia da Asneira. Tire também uma fotografia e compare-a com a fotografia que tirou antes de iniciar a dieta. Gostou da diferença? E a dieta ainda só vai a meio...

Começa hoje a segunda fase da sua dieta e acaba de recuperar a possibilidade de comer fruta e sopa (ainda que com as devidas restrições). Isto permitir-lhe-á novas combinações de alimentos e receitas mais diversificadas, para que faça de cada dia da dieta um prazer.

Lembre-se de que, nesta fase, é normal que perca peso mais lentamente. Mas poderá, depois dos 15 dias que este livro lhe irá propor, manter-se mais algum tempo nesta fase, ou recorrer ainda à terceira, que é uma fase intermédia entre a 2 e a Manutenção. Tudo dependerá dos resultados que obtiver, mas é preferível que perca peso mais lentamente com menor sacrifício do que fazer agora um grande esforço, que o pode conduzir a grandes resultados, mas que depois serão mais difíceis de manter porque, depois de uma grande restrição, apetece-nos sempre uma compensação.

## RECEITAS PARA O SEU DIA

### Pequeno-almoço

1 tosta mista

1 copo de leite com café

### A meio da manhã

1 gelatina

1 bolinha de queijo

1 fatia de presunto

## Almoço

### Miniquiche de salmão, alho-francês e cogumelos

#### *Ingredientes*

2 ovos

1 copo de leite

100 g de salmão fumado picado (ou cortado em bocadinhos muito pequeninos)

1 alho-francês cortado às rodelas

1 pimento vermelho cortado aos bocadinhos, sem sementes

50 g de cogumelos laminados

60 g de queijo ralado (*mozzarella light* ou *flamengo light*)

1 colher de chá de mostarda sem açúcar

Tomilho

*Paprika*

Sal e pimenta

Azeite

#### *Preparação*

Aqueça o forno a 190° C.

Numa frigideira, verta um fiozinho de azeite e, quando este estiver quente, adicione o alho-francês às rodelas. Após cerca de 2 minutos, junte os cogumelos laminados e, mais uns depois, o pimento aos bocadinhos. Mexa bem. Junte o tomilho e desligue o lume. Mexa bem.

Na tarteira, espalhe o salmão e depois ponha o combinado de legumes por cima.

Espalhe o queijo ralado por cima dos legumes.

Numa tigela, bata os ovos com o leite, a mostarda, o sal e a pimenta. Deite em cima do queijo ralado e polvilhe com *paprika*.

Leve a quiche ao forno durante aproximadamente 45 minutos ou até ficar dourada.

## A meio da tarde

1 iogurte

1 porção de frutos vermelhos (pode misturá-los com o iogurte e com uma gelatina, se quiser)

## Jantar

### Sopa com os legumes permitidos

Por exemplo: 1 couve-flor + 1 *courgette* + 1 alho-francês + 1 cebola +  
+ 1 molho de coentros;

2 *courgettes* + 2 alhos-franceses + 2 cebolas. Depois junte algumas  
folhas verdes (agriões, espinafres, etc.) e não triture.

### CONSELHO DA SUA NUTRICIONISTA

Os frutos vermelhos ficam muito saborosos misturados com um iogurte gelado, ou com uma bola de gelado de baixas calorias. É certo que o gelado, na maioria dos casos, tem muito açúcar, mas, como também tem gordura, dar-lhe-á uma boa sensação de satisfação. Desde que não o faça todos os dias, é uma boa sobremesa para o deixar saciado.



Tenho-lhe sugerido, ao longo deste livro, receitas variadas e fáceis de confeccionar, com recurso aos alimentos que lhe são permitidos ingerir. Mas, se vive com outras pessoas que não estão a fazer dieta, nomeadamente filhos, é provável que a esta hora eles já se tenham queixado por não poderem comer pratos como bacalhau à brás, lasanha, arroz de polvo ou arroz de pato. De facto, estes não são os pratos mais indicados para si, porque não é possível separar o bacalhau da batata palha, a carne da massa de lasanha, ou o polvo e o pato do arroz. Pode sempre vê-los comer estes pratos, enquanto se delicia com os seus... mas será tortuoso, e um teste difícil à sua força de vontade, a que é escusado submeter-se. Se quer preparar uma refeição em família, opte pelos pratos em que seja fácil separar os hidratos de carbono: frango no churrasco (deixe o pão, o arroz e as batatas), esparguete à bolonhesa (sirva o esparguete e a bolonhesa separados, e coma apenas a segunda), carne assada com batata (coma a carne e deixa a batata para os outros) ou carne ou peixe grelhado com batata e legumes (coma só a carne ou o peixe e os legumes). Desta forma sentir-se-á menos «diferente» e não terá a família ou os amigos a olharem para o seu prato e a fazerem-lhe perguntas sem fim sobre a sua dieta e de como ela está a decorrer (o que geralmente é desagradável, mesmo quando os resultados são muito satisfatórios).

## CONSELHO DA SUA NUTRICIONISTA

Os grelhados podem ser um prato muito saboroso, se temperar bem a carne ou o peixe, com uma pitada de sal e especiarias. Apesar de serem considerados «de dieta», os grelhados são excelentes para todos os membros da família, estejam eles a fazer dieta ou não. São os acompanhamentos que fazem a diferença. Quem está a fazer dieta deverá evitar todos os hidratos de carbono, enquanto quem não esteja pode acompanhar os grelhados com batata, arroz ou pão.

E esqueça a ideia de que os grelhados são um prato de verão. Com um grelhador elétrico e um bom exaustor poderá fazer grelhados todo o ano, em sua casa. É rápido, muito fácil de confeccionar, e é sempre saboroso.

## RECEITAS PARA O SEU DIA

### Pequeno-almoço

- 1 pão
- 2 fatias de mortadela
- 1 iogurte

### A meio da manhã

- 1 maçã assada com canela (sem açúcar)
- 1 porção de requeijão

### Almoço

#### Piza omeleta

#### *Ingredientes*

- 2 ovos grandes
- 85 g de tomate cortado aos bocadinhos
- 30 g de cogumelos laminados
- 20 g de queijo *mozzarella light* ralado
- Orégãos secos
- Sal e pimenta
- Azeite

### *Preparação*

Bata os ovos com o sal e a pimenta.

Numa frigideira (que possa ir ao forno), ponha um fio de azeite e, quando este estiver quente, junte os ovos e espalhe-os bem para cobrir o fundo da frigideira. Deixe cozinhar até os lados começarem a ficar dourados (vá levantando os lados para os ovos se irem espalhando por baixo).

Com o centro ainda pouco cozinhado, deite os tomates, os cogumelos e o queijo ralado, uniformemente e sem mexer. Polvilhe com os orégãos e ponha no *grill* até o queijo estar derretido e douradinho. Sirva com salada de alface.

### **A meio da tarde**

1 gelatina

2 bolinhas de queijo

1 fatia de fiambre

### **Jantar**

**Bacalhau na broa (mas não coma a broa)**

### *Ingredientes*

3 cebolas grandes

Dentes de alho

200 g de espinafres ou grelos

400 g de bacalhau

Sal e pimenta

Azeite

### *Preparação*

Coza os espinafres ou os grelos e o bacalhau e escorra-os bem. Entretanto, vá refogando a cebola e o alho. Depois deite no refogado o bacalhau e os espinafres, envolva tudo muito bem e tempere. Coloque no prato uma fatia de broa para os seus convidados e deite o preparado por cima. No seu prato, coloque ou não a broa (mas não a pode comer!)

Para muitas pessoas, a introdução da fruta e da sopa faz toda a diferença, porque a dieta começa a assemelhar-se àquilo que é a alimentação comum de qualquer português. No entanto, alguns pacientes meus reclamam que comer apenas sopa ao jantar, por mais quantidade que ingiram, os deixa sempre com fome. Se for daqueles que, após o jantar, se deita na cama ou no sofá, comer apenas a sopa é mais do que suficiente, porque não irá despender mais energias até ao dia seguinte. Se, a seguir ao jantar, gosta de ir dar um passeio, se costuma trabalhar, ou ficar algum tempo a ler, pode preparar uma ceia com uma chávena de chá (calmante, que até o ajudará a dormir melhor) e uma cenoura, ou uma porção de queijo ou fiambre. Não convém que se encha demasiado, porque irá para a cama passado algum tempo, mas se fizer uma pequena ceia com os alimentos permitidos, não deixará de perder peso por isso.

### RECEITAS PARA O SEU DIA

#### Pequeno-almoço

1 pão

1 ovo estrelado

1 chávena de chá

## A meio da manhã

1 copo de leite

1 porção de requeijão

## Almoço

### Quase lasanha

#### *Ingredientes*

250 g de carne picada

1 queijo *mozzarella light* ralado

4 colheres de sopa de queijo *ricotta*

Uma colher de sopa de queijo ralado parmesão

2 ovos

4 tomates às rodelas

4 colheres de polpa de tomate

1 alho picado

Manjericão e orégãos secos

Azeite

#### *Preparação*

Numa frigideira, ponha um fiozinho de azeite. Aqueça.

Junte a carne e tempere com um pouco de sal e pimenta.

Quando estiver bem douradinha, ponha no pirex e espalhe pelo fundo.

Com uma varinha mágica, misture o queijo *ricotta*, o queijo parmesão, o alho, os orégãos e o manjericão, e os ovos.

Espalhe as rodelas de tomate por cima da carne e a polpa de tomate por cima dos tomates.

Distribua o preparado que foi passado com a varinha mágica por cima da polpa de tomate e, por fim, polvilhe com o queijo *mozzarella light*.

Leve ao forno a 180° C, até o queijo estar derretido e douradinho.

Coma uma laranja de sobremesa.

## A meio da tarde

Fatias de aipo molhadas em pasta de atum (atum, 1 iogurte natural e especiarias a gosto).

## Jantar

Sopa à descrição

## CONSELHO DA SUA NUTRICIONISTA

Não coma fruta ao pequeno-almoço, porque pode provocar um aumento de insulina. Preferencialmente, coma-a após o almoço ou o jantar, ou entre as refeições, acompanhada de um iogurte ou queijo. Quando a fruta é ingerida isoladamente, ao contrário de saciar, abre ainda mais o apetite, porque provoca igualmente uma maior subida de açúcar no sangue.

É provável que, nesta fase da dieta, os problemas de obstipação que possa ter sentido nos primeiros dias estejam ultrapassados. Ainda assim, se eles persistirem, saiba que há frutos mais indicados para contrariar esse problema do que outros. A banana costuma ter o efeito contrário, mas está excluída desta dieta, por causa do seu elevado índice glicémico. Mas outros, como o quivi, a pera e a laranja, que são próprios para esta fase, poderão ajudá-lo a contrariar esse problema.

#### CONSELHO DA SUA NUTRICIONISTA

A maçã tem um índice glicémico muito baixo. Para além de todas as propriedades que fazem dela uma fruta de eleição, se a consumir com casca estará ainda a ingerir uma boa quantidade de fibras, que ajudarão ao funcionamento intestinal. Tem ainda a vantagem de ser uma fruta barata, que se encontra em qualquer supermercado ou mercearia, em qualquer altura do ano.

## RECEITAS PARA O SEU DIA

### Pequeno-almoço

- 1 pão
- Salmão fumado
- 1 copo de leite com café

### A meio da manhã

- 1 bola de queijo
- 2 fatias de fiambre de peru

### Almoço

#### Salmão a vapor no forno

#### *Ingredientes*

- 1 filete de salmão grande
- Sal grosso e pimenta
- Gengibre ralado (do tamanho de um dente de alho)
- Sumo e raspas de ½ limão
- ½ *courgette* às rodelas
- 1 tomate sem pele e sem sementes cortado aos bocadinhos
- 5 folhas de manjeriço fresco
- Azeite

#### *Preparação*

- Aqueça o forno a 200° C.
- Ponha o salmão numa tigela e tempere com sal, pimenta, gengibre, casca e sumo de limão.
- Noutra tigela junte a *courgette*, o tomate, o manjeriço e tempere com sal e pimenta. Misture.
- No meio de uma folha grande de papel de alumínio, ponha os legumes temperados e em cima dos legumes ponha o filete de salmão. Regue com o resto do tempero que ficou na tigela e dobre o papel de alumínio. Dê uma dobra à volta para ficar bem fechado.
- Coloque no forno e deixe cozinhar durante aproximadamente 20 minutos.
- Sirva polvilhado com mais um bocadinho de manjeriço picado.



## A meio da tarde

1 iogurte

1 gelatina

1 pêssego (cortado em pedaços pequenos, e misturado com a gelatina e o iogurte)

## Jantar

### Rosbife com rosmaninho e espargos assados

#### *Ingredientes*

250 g de rosbife

Rosmaninho fresco picado

Sal grosso e pimenta

2 dentes de alho picados

Alho em pó

1 molho de espargos verdes frescos

1/2 limão

Azeite

#### *Preparação*

Aqueça o forno a 200° C.

Tempere a carne com sal, alho picado e bastante rosmaninho fresco. Numa frigideira, verta o azeite e, quando este estiver quente, junte a carne. Depois de uns minutos, vá virando para ficar dourada nos 4 lados.

Retire a carne da frigideira e corte às fatias fininhas (devem ficar cor-de-rosa na parte do meio).

Acompanhe com espargos assados.

### Espargos assados

#### *Ingredientes*

Espargos

Meio limão

Sal grosso

Azeite

### *Preparação*

Corte a parte de baixo, mais dura, dos espargos.

Ponha os espargos num pirex e regue com um fio de azeite. Polvilhe com sal grosso, alho em pó e pimenta.

Leve ao forno durante 8-10 minutos (depende um pouco da grossura dos espargos mas devem ficar douradinhos e, quando picados com um garfo, muito tenrinhos).

Antes de servir, regue com o sumo de meio limão.

A primeira semana desta segunda fase aproxima-se a passos largos do fim, e é muito provável que já sinta mais algumas diferenças no seu corpo. Continua a perder peso e volume, mesmo sem dar por isso, e certamente que a família, os amigos e os colegas já começam a elogiar os resultados. É tempo de começar a pôr umas peças de roupa de lado (umas calças mais largas, uma blusa que já lhe parece grande de mais) e de começar a valorizar a sua nova imagem. Faça um corte diferente no cabelo ou mude-lhe a cor, compre uns adereços... Não convém que invista já muito em roupa porque ainda lhe faltam perder alguns quilos. Mas algumas pequenas mudanças já irão ajudá-lo a valorizar-se e a encarar esta nova fase da sua vida de uma forma ainda mais positiva.

#### CONSELHO DA SUA NUTRICIONISTA

Se estiver cansado de comer sempre pão ao pequeno-almoço, pode optar pelos cereais com leite magro. No entanto, terá de ter atenção, porque a maioria dos cereais é açucarado. Os únicos recomendados, nesta dieta, são os cereais 100% fibra (tipo farelo), ou os flocos de aveia natural.

## RECEITAS PARA O SEU DIA

### Pequeno-almoço

1 taça de flocos de aveia natural com leite magro  
Café

### A meio da manhã

1 gelatina  
1 pera

### Almoço

#### Frango com manjericão

#### *Ingredientes*

2 dentes de alhos picados  
1 peito de frango fininho  
1 molho de folhas de manjericão fresco  
Sumo de meio limão  
10 ml de água  
5 ml de molho de soja  
Sal e pimenta  
Azeite

#### *Preparação*

Verta um fio de azeite numa frigideira e, quando este estiver bem quente, junte o alho e deixar alourar.

Adicione depois o frango e deixe alourar de cada um dos lados.

Corte as folhas de manjericão às tiras e junte metade ao frango.

Junte o resto dos ingredientes ao frango e mexa bem.

Tape e deixe cozer em lume brando durante aproximadamente 7 minutos, mexendo de vez em quando.

Coloque o frango num prato de servir e deixe o molho na frigideira em lume alto, a ferver, até criar um molho espesso.

Junte o resto do manjericão e deite o molho por cima do frango.

## A meio da tarde

### Pasta de limão

#### *Ingredientes*

1 iogurte magro natural

1 colher de sopa de queijo *Philadelphia light*

1 alho picado

Sumo de meio limão

1 colher de café de endro picado

Sal e pimenta

#### *Preparação*

Numa tigela, misture o iogurte com o queijo *Philadelphia*. Junte o resto dos ingredientes e tempere com sal e pimenta. Misture bem.

Coma com tiras de aipo, cenoura, pepino, pimentos vermelhos ou rodelas de rabanetes.

## Jantar

Sopa à descrição

Hoje é a véspera de mais um Dia da Asneira! Idealize tudo o que poderá comer amanhã, e tente portar-se o melhor possível hoje. Já terá percebido, entretanto, o que o deixa mais ou menos satisfeito, e qual a combinação de alimentos que mais o sacia. Tudo isso é muito variável: depende do organismo de cada um, das suas preferências e do seu tipo de vida. Uma pessoa que acorde tarde talvez não precise de fazer um lanche a meio da manhã. Alguém que se deite tarde, terá provavelmente de fazer uma boa ceia. E alguém que faça sempre uma boa caminhada a seguir ao almoço, talvez sinta necessidade de fazer um lanche mais abundante. Como já percebeu, esta dieta não impõe horas específicas para comer, exatamente porque é importante que a dieta se adequê ao nosso tipo de vida. Se viesse à minha consulta e me contasse o seu dia a dia, eu apresentar-lhe-ia uma proposta adequada ao seu ritmo de vida (dentro daquilo que são os princípios base desta dieta). Mas pode ser você próprio a ajustá-la àquilo que são as suas necessidades, e a distribuir os alimentos permitidos pelo seu dia a dia.

## RECEITAS PARA O SEU DIA

### Pequeno-almoço

Torradas com um bocadinho de manteiga

1 copo de leite com café

## **A meio da manhã**

- 1 iogurte
- 1 triângulo de queijo

## **Almoço**

### **Salada de atum**

#### *Ingredientes*

- 1 lata de atum natural
- Alface
- Tomate
- 1 ovo cozido
- 1 queijo fresco
- 1 iogurte natural
- 1 maçã
- Sal, pimenta, outras especiarias a gosto
- Azeite

#### *Preparação*

- Misture o atum com o iogurte e tempere a gosto.
- Faça uma salada de alface e tomate e tempere-a com um fio de azeite.
- Misture o ovo cozido picado, a maçã cortada finamente e a pasta de atum.

## **A meio da tarde**

- 1 gelatina
- 1 bolinha de queijo
- 2 fatias de mortadela

## **Jantar**

### **Fondue de carne**

#### *Ingredientes*

- Carne de vaca para *fondue*
- Legumes variados (brócolos, couve-flor, alho-francês, *courgette*, etc.)
- Azeite (ou água com um caldo de carne)

### Preparação

Pode preparar o *fondue* com azeite ou simplesmente com água, adicionando um caldo de carne. Nesta segunda opção, a carne não fica frita, fica cozida, mas também é muito agradável.

Se tiver convidados, pode oferecer pão ou batatas, mas não se esqueça de lhes resistir...

### CONSELHO DA SUA NUTRICIONISTA

O Dia da Asneira não precisa de começar de manhã e terminar à noite. Se é adepto de um bom jantar no sábado à noite, comece o seu dia de liberdade nesse sábado a partir das 18 horas. Mas já sabe que, no dia seguinte, terá de voltar à dieta a essa mesma hora.



Parabéns! Alcançou mais um «Dia da Asneira», o que significa que já cumpriu três semanas de dieta. Está cada vez mais próximo do seu objetivo, mas hoje é dia de se «mimar» e ingerir umas calorias extra que o vão deixar mais motivado para a semana que se segue.

#### CONSELHO DA SUA NUTRICIONISTA

Se gosta muito de batata, mas não quer fazer demasiados estragos, evite comê-las fritas e assadas (porque a assadura torna os amidos mais fáceis de digerir e, dessa forma, de entrar na sua corrente sanguínea).

Se não dispensa a batata assada, experimente recheá-la com um pouco de queijo magro. É verdade que isso aumenta o seu valor calórico, mas, ao acrescentar-lhe essa gordura, a quantidade de insulina que o seu corpo vai produzir também será menor.

Mesmo na batata cozida ou no puré, convém acrescentar-lhe um pouco de azeite, ou natas magras, a fim de lhes juntar essa gordura que dificulta a sua assimilação no processo digestivo.

Se não dispensa as batatas fritas, opte pelas batatas-doces, que têm menos amido. E frite-as num óleo monoinsaturado, como o azeite ou os óleos de amendoim ou de soja. Hoje em dia também já existem robôs de cozinha que fritam batatas apenas com uma colher de óleo. São uma boa opção para quem não prescinde deste alimento. Mas, claro, tente não abusar da quantidade, mesmo sendo Dia da Asneira...

Agora que está prestes a alcançar o peso que gostaria, é importante que pense em tudo aquilo que o levou a engordar. É verdade que desconhecia a forma como o seu corpo reagia a determinados alimentos, e alguns fatores exteriores, incontornáveis (gravidezes, medicação, menopausa e andropausa), também terão dado o seu contributo. Mas há muito mais para além disso que dependeu só de si. É, por isso, importante que, ao mesmo tempo que perde peso, trabalhe também a sua autoestima, reduza o seu stresse, valorize os seus *hobbies*. A prática do exercício físico vai ajudá-lo nesta tarefa. Uma boa caminhada ao ar livre, um passeio de bicicleta com os amigos ou uma aula de dança vão deixá-lo como novo. Ao mesmo tempo que estará a desgastar energias, estará também a libertar endorfinas, uma espécie de antidepressivos naturais que o deixarão mais bem-disposto e com as energias renovadas.

#### CONSELHO DA SUA NUTRICIONISTA

Agora que está mais perto do fim, comece a pensar no que será o seu dia a dia, quando iniciar a manutenção. Se pensa inscrever-se num ginásio, veja se tem disponibilidade para frequentar alguma das aulas que ele disponibiliza. Regra geral, é mais difícil manter a motivação se fizer apenas máquinas, porque terá tendência para descansar entre os

aparelhos, e não se esforçar tanto quanto podia esforçar-se numa aula de grupo. Se tiver possibilidade de pagar um *personal trainer*, será mais fácil manter a motivação, mas as aulas de grupo são uma excelente alternativa, que o levarão a fazer uma hora de exercício quase sem dar conta, animado pela música e pelo espírito de grupo. E, depois de alcançar o peso que deseja, pode aventurar-se nas aulas mais «duras», como o *bodypump*, localizada, *spinning/RPM*, que trabalharão, para além da parte cardiovascular, também a sua massa muscular.

## RECEITAS PARA O SEU DIA

### Pequeno-almoço

- 1 pão com requeijão
- 1 iogurte

### A meio da manhã

- 1 gelatina
- 1 bolinha de queijo
- 2 fatias de paio do lombo

### Almoço

- 1 bife de frango grelhado com couve-flor

### Couve-flor

#### *Ingredientes*

- Meia couve-flor
- Azeite
- Sal grosso
- 1 dente de alho picado
- 1 colher de sobremesa de cebolinho
- Raspas de 1/2 limão
- 1 colher de sopa de queijo parmesão

#### *Preparação*

Lave bem a couve-flor e corte-a ao meio (para si basta metade. Se tiver companhia, pode fazê-la toda).

Numa frigideira, coloque um fio de azeite e, quando este estiver quente, junte a couve-flor e vá mexendo, até ela ficar dourada.

Junte o alho. Vá mexendo até o alho ficar dourado.

Retire para uma tigela e junte o cebolinho, a casca de limão ralada e tempere com sal e pimenta.

Por fim, junte o queijo parmesão ralado e misture bem.

### **A meio da tarde**

1 iogurte

2 bolinhas de queijo

### **Jantar**

Sopa à descrição

Se decidiu iniciar esta dieta na primavera, é provável que lhe seja mais fácil obter os resultados esperados. Por um lado, está bom tempo, que convida aos passeios ao ar livre e ao desporto em grupo. Por outro, as roupas tornam-se mais leves e mais reduzidas, e terá uma vontade redobrada de melhorar a sua aparência, porque o seu corpo estará mais exposto.

No entanto, qualquer dia é bom para iniciar uma dieta. Se é verdade que a partir de março/abril aumenta sempre o número de pacientes que me procura, também é certo que tenho pacientes todo o ano, porque o bem-estar não pode ser algo sazonal. Qualquer dia é bom para começar a gostar mais de si, para melhorar a sua aparência e viver com mais saúde. Além disso, se começar a dieta no inverno, terá mais tempo para se preparar para o verão, e não terá de fazer tantos sacrifícios num curto espaço de tempo. Poderá desfrutar da dieta, e dos dias da dieta, sem objetivos tão exigentes e expectativas tão elevadas.

#### CONSELHO DA SUA NUTRICIONISTA

Na dica anterior falei-lhe nos ginásios, mas talvez não tenha oportunidade (por falta de tempo ou disponibilidade financeira) de os frequentar. Não pense, no entanto, que isso é impeditivo de levar uma

vida mais ativa. Qualquer lugar é bom para fazer uma caminhada, seja um circuito de manutenção, um jardim ou paredão, ou mesmo o quarteirão do seu bairro ou os passeios juntos ao seu emprego. O importante é que caminhe 20 minutos sem paragens (ir às compras não é opção) e desfrute do seu passeio. Pode levar música ou simplesmente ir a conversar com um parceiro. Algumas pessoas mais ocupadas fazem as suas caminhadas enquanto despacham assuntos ao telemóvel. Não é a situação ideal, mas antes disso do que nada.

Também poderá ter em sua casa uma passadeira, bicicleta ou máquina de *step* (ideais para dias invernosos, de chuva e frio), e praticar exercício enquanto vê televisão, à noite. Ou pode fazê-lo na sua hora de almoço, se tiver possibilidade de ir a casa. O que custa, muitas vezes, é começar, mas se marcar os momentos de atividade física como marca reuniões, cabeleireiro ou as atividades dos seus filhos, vai ver que se torna mais fácil. Todos os seus afazeres são importantes, mas a sua saúde e o seu bem-estar não o é menos, por isso inclua-os na sua agenda até eles fazerem parte da sua vida.

## RECEITAS PARA O SEU DIA

### Pequeno-almoço

Torradas com um bocadinho de manteiga

1 copo de leite com café

### A meio da manhã

1 iogurte

1 triângulo de queijo

1 fatia de fiambre

### Almoço

Salada de frango com queijo feta

### *Ingredientes*

1 peito de frango desfiado (podem ser restos do frango assado ou frango grelhado cortado em tiras)

1 pepino fatiado fininho

1 cebola vermelha picada  
10 cubos de queijo feta  
Vinagre de vinho tinto  
Um fio de azeite  
1 colher de café de mostarda sem açúcar  
Alface lavada cortada em juliana  
Sal e pimenta

### *Preparação*

Tempere o frango com sal e pimenta e reserve.

Numa taça, coloque o pepino, a cebola picada e o queijo feta aos bocadinhos.

Numa taça pequena, faça o molho. Junte o vinagre, o azeite e a mostarda, o sal e a pimenta.

Adicione à taça o molho, o frango e a alface e mexa bem.

### **A meio da tarde**

1 maçã

1 queijo fresco

(se gostar, corte tudo em fatias, misture e polvilhe com canela)

### **Jantar**

**Dourada grelhada com salsa de tomate**

(Pode ser outro peixe da sua preferência)

### **Salsa de tomate**

#### *Ingredientes*

5 tomates maduros sem sementes picados

1 cebola picada

1 mão-cheia de coentros picados

2 dentes de alho picados

1 colher de sumo de lima

Sal e pimenta

Piripiri (para quem gosta de picante)

#### *Preparação*

Junte os ingredientes todos e vá comendo com aipo e cenoura crua.

Está a 7 dias do final da sua dieta! Agora é tempo de dar o tudo por tudo, porque começou a sua contagem decrescente para o final. Claro que poderá sempre manter-se em dieta por mais tempo – como lhe disse, a Fase 2 pode durar o tempo que quiser, e pode ir alternando a Fase 2 com a Fase 3, e até mesmo voltar à Fase 1, se se sentir motivado para isso. Mas o mais importante você já fez: re-educou o seu organismo e ensinou-o a reagir da forma adequada aos hidratos de carbono ingeridos. Agora é tentar que não haja retrocesso. À partida, com a manutenção que lhe vou ensinar, você já saberá o que deve ou não deve comer, e como contrabalançar os dias de excessos. Mas se, por algum motivo (stresse, ansiedade, tristeza), se sentir tentado a devorar tudo o que tem no armário ou frigorífico, e isso se tornar algo frequente, é melhor consultar um psicólogo que o ajude a contrariar essa compulsão. Se estiver a passar por uma fase difícil, nenhuma dieta, por melhor que seja, o poderá ajudar por si só. Terão de ser um complemento de um tratamento médico ao problema que o leva a ingerir descontroladamente. Procure ajuda e não se sinta mal por isso, porque esta é uma disfunção como outra qualquer, com a vantagem que é tratável. Não tente é viver com ela, sem ajuda, porque isso condicionará de forma séria a sua vida e pode conduzi-lo a inúmeros outros problemas, de saúde, psicológicos e sociais.



## RECEITAS PARA O SEU DIA

### Pequeno-almoço

- 1 Pão
- 1 Ovo mexido com fiambre
- 1 chávena de chá

### A meio da manhã

- 1 iogurte
- 1 porção de frutos vermelhos

### Almoço

#### Rolinhos de salmão fumado

#### *Ingredientes*

- 50 g de salmão fresco
- 200 g de salmão fumado
- Raspas e sumo de limão
- 1 colher de chá de mostarda sem açúcar
- Cebolinho (pode ser seco)
- 10 alcaparras
- 100 g de queijo fresco batido

#### *Preparação*

Ferva água e coza nela o salmão durante 4-5 minutos. Tire da água e seque em papel de cozinha. Ponha numa tigela e deixar arrefecer. Depois de arrefecido, misture com uma colher de pau até o salmão se tornar numa pasta.

Junte 50 g de salmão fumado cortado em bocadinhos.

Junte as alcaparras, o sal, a pimenta, as raspas e o sumo de limão, e o cebolinho.

Ponha uma colher de sobremesa no centro de uma lasca grande de salmão fumado e enrole. Faça os restantes rolinhos e sirva com uma salada de alface e tomate.

### A meio da tarde

- 1 galão

3 fatias de mortadela  
1 bolinha de queijo

## **Jantar**

Sopa à descrição

### **CONSELHO DA SUA NUTRICIONISTA**

Tenho sugerido inúmeras receitas com limão mas, se preferir, pode optar pelo vinagre, de preferência de vinho ou de cidra. Também pode usar o balsâmico, mas em pequenas quantidades, porque contém açúcar.

O ácido do vinagre ou do limão são vantajosos quando se está num processo de emagrecimento, porque tornam a digestão mais demorada, o que ajudará a que não se tenha fome tão cedo.

Já ouviu dizer, com certeza, que a fruta é sua aliada na prevenção de certas doenças. Os citrinos (como a laranja e a tangerina) têm flavonoides, que são benéficos pela sua ação antioxidante, vasodilatadora e anti-inflamatória, prevenindo também certos tipos de cancro. Já os frutos vermelhos (morango, cereja, amora, framboesa, mirtilo) contêm licopeno, que fortalece o nosso sistema imunológico, protegendo-nos também do mau colesterol e de certos tipos de cancro (como o da próstata). A maçã contém também antioxidantes e fitoquímicos, que ajudam a prevenir o cancro. E o melão, segundo estudos recentes, parece ser bom contra o stress...

É verdade que pode encontrar estas substâncias noutros alimentos (nomeadamente nas verduras e legumes), mas não há dúvida de que os frutos são excelentes fontes de vitaminas, fibras e sais minerais, e têm a vantagem de serem extremamente saborosos, porque contêm frutose (açúcar da fruta). Por esta mesma razão, não deve ingerir fruta em grandes quantidades (nesta dieta, ela encontra-se mesmo limitada a uma porção por dia), mas não deixe de ingerir aquela que lhe proponho, porque isso será muito benéfico para o seu organismo. Se não consumia fruta por hábito, esta pode ser uma boa altura para começar...

## CONSELHO DA SUA NUTRICIONISTA

Se é fã de sumos de fruta natural ou batidos, não quero que se prive desse prazer, até porque ele é saudável e saciante. No entanto, enquanto dura a dieta, terá de ter alguns cuidados para que o seu sumo ou batido não prejudique a sua diminuição de peso. Em primeiro lugar, é importante que o sumo ou batido contenha apenas a quantidade de fruta permitida por dia. Se pedir, por exemplo, um sumo de laranja num café ou restaurante, é muito provável que lhe tragam o sumo de duas ou três laranjas. E, se não alertar o empregado, também é possível que lhe tragam o sumo açucarado (sobretudo se as laranjas forem mais ácidas).

É sempre preferível consumir a fruta inteira, porque estará, dessa forma, a ingerir também as suas fibras. Mas pode beber um sumo de vez em quando. Faça-o é sempre com a fruta indicada, sem açúcar, e consuma-o de imediato, para que ele não perca as suas vitaminas.

## RECEITAS PARA O SEU DIA

### Pequeno-almoço

- 1 pão
- 1 omeleta de queijo
- 1 chávena de chá

### A meio da manhã

- 1 iogurte
- 2 fatias de presunto
- 1 queijo fresco

### Almoço

#### Quase piza

#### *Ingredientes*

- 1 hambúrguer
- 100 g de polpa de tomate
- Queijo ralado *mozzarella light*
- Orégãos

Azeitonas às rodelas  
Cogumelos laminados  
Azeite

### *Preparação*

Pré-aqueça o forno a 180° C.

Num pirex redondo e pequeno verta um fiozinho de azeite. Coloque por cima o hambúrguer e espalme-o um pouco, de forma a que ele fique maior e mais fininho, cobrindo dessa forma o fundo do pirex. Leve ao forno durante aproximadamente 30 minutos. Depois tire do forno e escorra o molho da carne.

Espalhe a polpa de tomate por cima.

Distribua depois as azeitonas e os cogumelos e polvilhe com o queijo ralado.

Leve de novo ao forno durante aproximadamente 12 minutos (até o queijo estar bem derretido).

Sirva com uma salada de alface e rúcula.

### **A meio da tarde**

1 batido com leite magro e frutos vermelhos

### **Jantar**

#### **Frango no churrasco**

Se não está com paciência para cozinhar, vá buscar um frango no churrasco e coma-o sem pele. Faça uma salada «gigante» com alface, tomate, cebola e cenoura ralada.

Talvez este mês lhe esteja a parecer o mais longo da sua vida. Tem planeado cada dia ao pormenor, e riscado da sua agenda cada 24 horas que passou sem cometer os excessos de outrora. A sua preocupação com o que vai ou não comer tem-lhe tomado algum tempo, e é normal que sinta que não quer ter essa preocupação para o resto da vida.

A verdade é que esta preocupação é essencial para que viva de forma saudável, e com a imagem de si próprio que deseja. A diferença é que, a dada altura, os hábitos corretos já estarão tão integrados na sua vida, que nem dará conta de que os está a fazer. E essa preocupação desaparecerá.

Por isso mesmo é tão importante que se incuta nas crianças hábitos de alimentação corretos. Se lhos tivessem sido explicados e incutidos quando era criança, muito provavelmente não teria chegado ao peso a que chegou, porque mais facilmente saberia porque estava a engordar, e de que forma poderia contrariá-lo. Mas a maioria de nós cresceu com as avós a «empanturrarem-nos» com comida, com os bolos, folhados e doces sempre à mão, os armários cheios de bolachas... E, quando o peso começa a aumentar, não sabemos o que fazer, e é-nos difícil mudar hábitos errados que tivemos durante anos e anos.

Por isso, se tem filhos, aproveite para lhes ensinar tudo o que tem aprendido ao longo deste mês. Eles necessitarão de hidratos de carbono, porque estão em crescimento, mas dê-lhes hidratos de car-

bono saudáveis (arroz e massa, de preferência integrais, pão escuro, fruta e legumes) e evite todos aqueles que também banimos da sua dieta (bolachas, bolos, doces, folhados e fritos).

#### CONSELHO DA SUA NUTRICIONISTA

Um dos hábitos que deve inculcar nos seus filhos é o de comerem sempre sopa à refeição. A sopa é um ótimo alimento, fonte de fibras, vitaminas e sais minerais, que ajudam a «fornar» o estômago e a prepará-lo para os restantes alimentos, que assim serão digeridos de forma mais lenta, como é desejável.

Como está na fase de comer sopa três vezes por semana, se tem filhos aproveite e faça sopa para eles também, que eles possam comer igualmente nos dias em que a sua dieta não a incluiu. E faça por diversificar as suas sopas, dentro dos legumes que preferem. As possibilidades são infinitas, por isso dê asas à sua imaginação e partilhe-a com os seus filhos.

#### RECEITAS PARA O SEU DIA

##### Pequeno-almoço

- 1 pão
- 2 fatias de peru fumado
- 1 copo de leite

##### A meio da manhã

- 1 gelatina
- 2 bolinhas de queijo

##### Almoço

##### Peixe no forno

- 1 posta de pescada ou bacalhau
- 1 cebola

2 tomates maduros

Azeite

### *Preparação*

Num tabuleiro, coloque a posta já descongelada e ponha rodelas de cebola e de tomate por cima. Regue com o azeite e leve ao forno até o peixe ficar corado.

Acompanhe com couve-flor gratinada (também feita no forno).

## **Couve-flor gratinada**

### *Ingredientes*

Meia couve-flor

1 colher de sopa de maionese caseira

1 colher de sobremesa de mostarda

1 iogurte natural magro

2 colheres de sopa de queijo ralado para gratinar

Sal e pimenta

### *Preparação*

Coza a couve-flor em água até ela estar cozida mas ainda dura. Seque e ponha num pirex em pequenos floretes. Numa tigela, misture a maionese com a mostarda e o iogurte, tempere com o sal e pimenta e regue a couve-flor. Espalhe o queijo ralado por cima e leve ao forno até o queijo estar bem derretido e douradinho.

## **A meio da tarde**

1 chávena de chá

1 ovo cozido

1 fatia de fiambre

## **Jantar**

Sopa à descrição



Aproxima-se mais um «Dia da Asneira». O último destes 31 dias. E acredito que, por esta altura, já esteja tão satisfeito com os resultados obtidos, que já nem lhe apeteça «prevaricar». Mas o segredo para manter este novo peso que agora alcançou passa por não ser demasiado rígido consigo próprio. É importante saber desfrutar dos prazeres da vida e não viver escravo da dieta. E isso é possível, compensando os dias de mais calorias com outros que estabilizem o seu peso.

Se até aqui evitava comer fora, para não se deixar cair em tentação, agora deve voltar a fazê-lo e levar uma vida tão normal quanto possível. Ou deixa as refeições com os amigos para o Dia da Asneira, ou fá-las nos outros dias, mas comendo apenas aquilo que lhe é permitido. E esta dieta permite-lhe tanto!

#### CONSELHO DA SUA NUTRICIONISTA

Se tem um almoço ou jantar fora no Dia da Asneira, deixo-lhe alguns truques para que não se sinta tentado a escapar ao plano da dieta:

– Se possível, faça um pequeno lanchinho com os alimentos permitidos antes de ir para o restaurante. Isso fará com que não chegue lá com fome, e mais facilmente resista ao pão que estará distribuído pela mesa.

– Se não puder fazer esse lanchinho, peça de entrada um prato com presunto ou paio do lombo, queijo fresco ou cogumelos salteados.

Petisque-os sem pão. Desta forma estará a sossegar o estômago e, na hora de escolher o prato principal, já não será tão tentado a escolher um prato com hidratos de carbono.

– Se escolher carne ou peixe grelhados, cozidos ou assados, peça que os tragam apenas com legumes e salada. Se não vier para a mesa o arroz e a batata, mais fácil será para si.

– Na hora da sobremesa, peça um chá ou carioca de limão. Se não comeu nenhuma peça de fruta durante o dia, também é uma boa altura para o fazer. É preferível pedir uma destas duas opções a não pedir nada, para não ficar a ver os outros a comer aquilo que também lhe apetece.

– Mal se sente à mesa, peça logo uma água ou uma cola *light*; enganará o estômago durante o tempo que aguarda pelo prato.

## RECEITAS PARA O SEU DIA

### Pequeno-almoço

1 tosta mista

1 copo de leite com café

### A meio da manhã

1 gelatina

2 salsichas de peru

### Almoço

#### Perninhas de frango parmesão

#### *Ingredientes*

3 pernas de frango sem pele

Queijo parmesão ralado

2 dentes de alho picados

Orégãos secos

Tomilho seco

Sal e pimenta

Azeite

### *Preparação*

Misture o queijo, o alho, o sal, a pimenta e as ervas secas numa tigela. Passe as pernas pela mistura para ficarem bem cobertas.

Verta um fiozinho de azeite numa frigideira e, quando este estiver quente, junte as perninhas e deixe alourar durante uns segundos. Vire e deixe alourar do outro lado. Ponha em lume brando e tape, deixe cozinhar até os centros estarem bem cozidos.

Depois de cozinhar a carne, pode saltar nessa mesma frigideira umas rodela de alho-francês e *courgette*, para acompanhar.

### **A meio da tarde**

1 iogurte

1 maçã

### **Jantar**

1 posta de salmão grelhado com tomates recheados

### **Tomates recheados**

#### *Ingredientes*

2 tomates grandes à temperatura ambiente

1 dente de alho picado

1 cebola picada

Espinafres (frescos ou embalados)

Sumo de 1/2 limão

Orégãos secos

30 g de queijo feta

Azeite

#### *Preparação*

Corte o tomate na parte de cima, como se lhe fizesse uma tampa.

Tire a parte de dentro do tomate e coloque numa tigela.

Numa frigideira, verta um fio de azeite e, quando este estiver quente, junte o alho picado e a cebola picada até ficar transparente. Adicione os espinafres e vá mexendo. Adicione o sumo de limão e os centros de tomate reservados e tempere com sal e pimenta. Deixe ao lume até o líquido evaporar.

Junte depois o queijo feta em cubos e mexa durante uns minutos.

Deixe arrefecer um bocadinho e ponha dentro dos tomates. Polvilhe com orégãos.

Parabéns! Acaba de chegar a mais um Dia da Asneira: o último desta dieta!

Por esta altura é normal que os novos hábitos alimentares já estejam tão integrados no seu dia a dia, que lhe seja difícil comer como antigamente – mesmo no Dia da Asneira! Isso significa que a dieta cumpriu a sua missão, e está preparado para seguir para a fase de manutenção, que exige o conhecimento do funcionamento do seu corpo, e disciplina na escolha daquilo que come e como o come, no seu dia a dia.

#### CONSELHO DA SUA NUTRICIONISTA

Apetece-lhe ir a uma casa de *fast food*, mas não lhe apetece recuperar nenhum quilo dos que perdeu? Não é assim tão difícil quanto isso. Basta que, por exemplo, numa casa de hambúrgueres, retire o pão e coma apenas o hambúrguer. Ou que troque as batatas fritas por uma salada, e opte pelas colas de dieta.

Se o seu desejo é de piza, opte por uma base de massa fina. Ou, melhor ainda, confeccionada com farinha integral. De preferência, recheie-a com tomate (excelente fonte de licopeno, propriedade anticancerígena), *mozzarella* ou queijo fresco, salmão fumado, frango cozido, atum, ovo ou cogumelos, por exemplo. Peça também que a gordura adi-

cionada seja azeite. Numa boa casa de pizzas, satisfarão facilmente o seu desejo.

Se lhe apetecer uma sanduíche, experimente optar por uma pita, cujo pão é muito melhor do que o branco. Tenha apenas cuidado com a quantidade de molhos que lhe adiciona.

Restam-lhe três dias apenas até ao final do mês. Três dias para mostrar o que vale e provar a si mesmo que foi capaz de alcançar os seus objetivos.

Se, no entanto, não obteve os resultados que queria, não desespere. Apenas deverá avaliar o que pode ter corrido mal, para corrigir nas próximas semanas. Como lhe disse, há pessoas que perdem peso mais lentamente do que outras, e precisam de mais tempo para atingir os seus objetivos, seja pela idade, pelo metabolismo ou pelo tipo de vida que levam. Se é esse o seu caso, deve ter paciência e fazer prolongar esta Fase 2 por mais algum tempo. Se tem noção de que não perdeu tudo o que devia perder porque foi fazendo algumas «asneiras» pelo meio, também não deve sentir-se culpado por isso. Trace um novo plano para as próximas duas semanas, e mantenha-se motivado, porque mais cedo ou mais tarde alcançará o que deseja.

#### CONSELHO DA SUA NUTRICIONISTA

Se é vegetariano, esta dieta também é para si. É certo que, na maioria das receitas, incluo carne ou peixe, mas estes alimentos podem ser facilmente substituídos por tofu (atenção que a soja e o seitan têm muitos hidratos de carbono). Pode também substituir os enchidos e as salsi-

chas que pode comer ao longo do dia por ovos ou queijo (se a sua dieta for ovolactovegetariana) ou por tofu, também já disponíveis em diversas formas, nos supermercados e ervanárias. O leite e iogurte permitidos poderão também ser de soja, ainda que tenham um Índice Glicémico mais elevado do que os iogurtes comuns.

As receitas do dia de hoje foram pensadas para si...

## RECEITAS PARA O SEU DIA

### Pequeno-almoço

1 pão

2 ovos mexidos

1 copo de leite de soja

### A meio da manhã

1 chávena de chá

Palitos de cenoura com tofu defumado

### Almoço

#### Salteado de legumes com tofu

##### *Ingredientes*

1 lata pequena de cogumelos

1 *courgette* grande

Rebentos de soja

1 cebola

1 tomate grande maduro (ou 1 lata pequena de tomate em pedaços)

1 embalagem de tofu

1 ovo

Azeite

##### *Preparação*

Deite um fio de azeite numa frigideira e, quanto este estiver bem quente, coloque a cebola (picada ou em rodelas). Quando esta alourar, junte o tomate e mexa até ele ficar desfeito. Depois junte a *courgette* e os rebentos de soja. Quando estes estiverem tenros, junte o

tofu e os cogumelos. Por último, pode adicionar um ovo mexido.  
Coma uma gelatina de sobremesa.

### **A meio da tarde**

1 iogurte de soja

1 porção de frutos vermelhos

### **Jantar**

Sopa à descrição



## DIA 30

A sua dieta está a chegar ao fim mas não pense, com isso, que pode voltar a encher os seus armários com bolachas, bolos e chocolates, e o congelador de batatas fritas de pacote, gelado e pizzas. Quando iniciar a manutenção, voltará a ingerir hidratos de carbono. Mas as guloseimas, os salgados e os fritos continuarão a ser as exceções, para dias especiais. E aconselho-o, numa primeira fase, a não os ter em casa, porque poderão continuar a ser tentações para si. Deixe o seu consumo para os dias especiais, em que come fora de casa, com a família ou os amigos.

Quanto aos alimentos novos que introduziu na sua dieta – enchidos de aves, queijinhos magros, legumes crus, gelatina –, não se despeça deles, porque eles continuarão a ser os aliados perfeitos na sua manutenção do peso. São saborosos e uma boa ajuda para o saciar sem o engordar. Por isso, quando voltar ao supermercado, não se esqueça deles.

### CONSELHO DA SUA NUTRICIONISTA

Uma boa forma de controlar aquilo que compra, no supermercado, é fazer uma lista de todos os produtos que vai precisar nos dias que se seguem. Preparar uma ementa para a semana é uma excelente forma de garantir uma semana saudável, onde se sentirá menos tentado a dar

umas «facadinhas» na dieta. Não há nada pior do que chegar a casa cansado e não ter nada para comer, ou, pior ainda, não ter nenhuma ideia do que fazer. A tentação será a de ir buscar cereais, bolachas, ou refeições já prontas (normalmente muito gordurosas, e com muitos hidratos de carbono).

Ao planear a semana, identifique os ingredientes de que precisa e deixe tudo preparado na véspera, para o dia que se segue. Se leva comida para o trabalho, pode preparar uma dose maior ao jantar, de forma a sobrar para o almoço do dia seguinte. De acordo com a sua vida, planeie estratégias para não ter muitas tentações. Numa primeira fase, isso será essencial.

## RECEITAS PARA O SEU DIA

### Pequeno-almoço

1 taça de aveia natural com leite

### A meio da manhã

1 iogurte

2 bolinhas de queijo

2 fatias de mortadela

### Almoço

#### Ovos recheados

#### *Ingredientes*

3 ovos grandes cozidos e descascados

Fiambre de frango aos cubos

Sal e pimenta

1 colher de sopa de queijo ralado *light*

1 colher de sobremesa de maionese caseira

1 colher de sobremesa de queijo *Philadelphia light*

1 colher de chá de salsa picada

1 colher de chá de cebolinho (pode ser seco)

### *Preparação*

Corte os ovos ao meio pela diagonal.

Retire a gema e coloque-a numa tigela. Junte-lhe o resto dos ingredientes, com exceção do queijo ralado.

Mexa bem o preparado e recheie os ovos.

Polvilhe com o queijo ralado e ponha no *grill* até o queijo derreter.

Pode acompanhar com salada de pepino.

### **Salada de pepino**

#### *Ingredientes*

2 tomates sem sementes cortados em pedaços

1 pepino lavado, com casca, cortado ao comprido e depois fatiado

1 cebola picada

5 folhas de hortelã fresca picada

Sumo de 1/2 limão

Sal e pimenta

Azeite

#### *Preparação*

Junte tudo numa tigela e sirva, fresco.

Para sobremesa pode comer uma gelatina.

### **A meio da tarde**

1 pera bêbada, feita com vinho, mas sem açúcar

1 chávena de chá

1 bolinha de queijo

### **Jantar**

1 posta de pescada cozida com bolinhos de *courgette* crocantes

### **Bolinhos de *courgette* crocantes**

#### *Ingredientes*

1 *courgette* grande

1 ovo

1/2 cebola picada

1 queijo *mozzarella light* aos bocadinhos

1 colher de café de queijo parmesão ralado  
Sal e pimenta para temperar  
Azeite

### *Preparação*

Rale a *courgette* e retire-lhe o líquido todo (quando é ralada sai muito líquido. Ponha num pano e esprema até ele sair todo).

Numa tigela, misture todos os ingredientes e mexa bem.

Numa frigideira pequena, deite um pouco de azeite (o suficiente para ficar pelo menos com 1,5 cm de altura) e deixe aquecer bastante. Quando estiver bem quente, ponha uma colher da mistura e deixe-a fritar até alourar. Depois vire-a. Ponha em seguida num prato com papel de cozinha para ensopar o excesso de azeite.

Com o preparado, faça os bolinhos que conseguir.

Sirva-os de imediato, enquanto estão quentes e crocantes.

Parabéns! A sua dieta chegou ao fim! Hoje é um dia especial e deve tratá-lo como tal. Vá às compras e renove o seu guarda-roupa com roupas adequadas ao seu novo peso. Vá ao cabeleireiro e à manicura. Saia mais cedo do trabalho e passeie na praia. Combine um jantar com os amigos. Faça algo de especial, porque foi algo especial aquilo que fez. Conseguiu, em apenas um mês, perder peso e transformar-se em alguém com mais saúde e mais autoestima.

Agora, por incrível que lhe possa parecer, virá o mais fácil: manter.

#### CONSELHO DA SUA NUTRICIONISTA

Mudar um pouco a sua aparência (o cabelo, as roupas, os acessórios) pode ajudá-lo a começar esta nova fase da sua vida de forma mais positiva, com energias renovadas. Sabemos que mudar por fora não significa mudar por dentro, mas neste caso pode ajudá-lo a traçar uma fronteira entre quem foi (excesso de peso) e quem é agora (peso saudável, novos hábitos de vida). E a não se deixar voltar a quem era.

## RECEITAS PARA O SEU DIA

### Pequeno-almoço

- 1 pão
- 2 salsichas de peru
- 1 copo de leite com café

### A meio da manhã

- 1 sumo de laranja e cenoura
- 1 triângulo de queijo
- 2 fatias de presunto

### Almoço

- 1 costeleta de vitela grelhada com pepino recheado

### Pepino recheado

#### *Ingredientes*

- 1 colher de sopa de queijo *Philadelphia light*
- 2 colheres de café de hortelã picada
- 2 colheres de café de cebolinho picado (pode ser seco)
- Raspa e sumo de  $\frac{1}{2}$  limão
- Sal e pimenta
- 2 rabanetes picados
- 1 pepino pequeno

#### *Preparação*

Lave e seque o pepino. Descasque só metade. Corte-o em tiras ao comprido e retire as sementes todas.

Numa tigela, junte o queijo *Philadelphia*, as ervas, o rabanete, as raspas e o sumo de limão, o sal e a pimenta. Misture bem. Divida em duas porções e recheie as duas metades do pepino.

Coma uma gelatina de sobremesa.

### A meio da tarde

- 1 iogurte
- 1 bolinha de queijo
- 2 fatias de mortadela

### Jantar

- Sopa à descrição

### 3.<sup>a</sup> CONSULTA

Ao fim de um mês de dieta, costumo ver os meus pacientes pela terceira vez. Às vezes a última, se eles conseguirem fazer uma boa manutenção, sem precisarem da minha vigilância e conselhos.

Esta é a situação ideal, e é essa que quero promover com este livro. Se, ao fim do mês, você já souber exatamente o que pode ou não comer, e conhecer o seu corpo suficientemente bem para saber compensar os abusos com alguma restrição, é sinal de que este livro cumpriu o seu objetivo. Mas é possível que isso não aconteça, e que ainda tenha muitas dúvidas e receios relativamente ao que pode e não comer para não engordar.

Nesta terceira consulta, o que faço é medir e pesar o paciente, para ver se ficou aquém do esperado, se o alcançou ou se até o superou! É isto que lhe peço que faça também, registando esses valores e comparando-os com aqueles que apresentava há um mês. Tire também uma fotografia sua, para poder comparar a sua imagem atual com a que tinha há um mês. Satisfeito? Ótimo! Quer mais? Então saiba que ainda vai muito a tempo!

Conforme os valores obtidos e o grau de satisfação do paciente, assim lhe aconselho uma de três coisas:

- Que inicie a manutenção.
- Que se mantenha mais algum tempo na Fase 2.
- Que passe à Fase 3, que é uma fase intermédia entre a 2 e a Manutenção.

É sobre esta Fase 3 que me debruçarei agora um pouco.



Entrou agora na Fase 3 da sua dieta! Se ainda não perdeu todo o peso que gostaria, mas está um pouco cansado da Fase 2, sugiro-lhe que experimente durante uma ou duas semanas a Fase 3.

Esta fase permite uma maior ingestão de hidratos de carbono, ao almoço ou ao lanche. Descrevo, então, a lista dos alimentos permitidos e proibidos nesta fase:

## ALIMENTOS PERMITIDOS

(Com quantidade controlada, porque têm alguma percentagem de hidratos de carbono. Todos os da Fase 1, adicionando um acompanhamento com hidratos de carbono à escolha, ao almoço ou ao lanche, sempre até às 18 h.)

1 BOLA DE PÃO DE MISTURA, INTEGRAL OU ESCURO – Só pode ser ao pequeno-almoço.

1 COPO DE LEITE POR DIA – Pode ser magro/meio gordo/soja natural (sem sabores)/arroz/aveia.

1 IOGURTE MAGRO SEM AÇÚCAR POR DIA

2 QUEIJOS FRESCOS/TRIÂNGULOS/ BOLAS OU FATIAS DE FLAMENGO – Se tiver o colesterol elevado, opte pelos magros.

ARROZ OU MASSA INTEGRAIS/FEIJÃO/GRÃO/MILHO/ERVILHAS/CENOURA COZIDA/ABÓBORA/BETERRABA/FAVAS/LENTILHAS/BATATA-DOCE (pequena, do tamanho de um ovo) – Adicionar 3 colheres de sopa de um destes alimentos à hora do almoço. Em alternativa:

20 AMÊNDOAS OU NOZES/30 PISTÁCIOS OU PINHÕES/2 BOLACHAS DE ARROZ OU MILHO/2 TOSTAS INTEGRAIS/2 BOLACHAS DE ÁGUA E SAL – Adicionar 1 destes alimentos à hora do lanche.

NOTA: Se um dia almoçar arroz, já não poderá lancher bolachas, ou, por oposição, se lhe apetecer nozes, já não acompanhará a carne ou o peixe do almoço com hidratos de carbono. Só deverá optar por uma das alternativas.

## ALIMENTOS PERMITIDOS SEM LIMITE DE QUANTIDADE

(Não possuem praticamente percentagem de hidratos de carbono, com exceção dos legumes e verduras indicados, que eu também permito sem limite porque têm Índice Glicémico baixo.)

**CARNES** – Todas, exceto carnes gordas. Retire todas as gorduras visíveis e não coma enchidos (exceto de aves), salsichas (exceto de aves), plumas e entrecosto.

**PEIXES, MARISCOS, MOLUSCOS** – Todos, incluindo as conservas como o atum em água ou azeite.

NOTA: As carnes, peixes, mariscos e moluscos podem ser cozidos, grelhados e cozinhados com azeite, tomate, cebola ou alho.

**OVOS** – Cozidos, estrelados em azeite ou em omeleta.

**ENCHIDOS** – De peru ou frango (mortadela, fiambre, etc.). De porco, apenas fiambre, paio do lombo e presunto sem gordura. Também são permitidos os *carpaccios* de vaca e de bacalhau, e as carnes secas.

**VERDURAS E LEGUMES** – Todos, exceto os da lista dos proibidos.

**GELATINA** – Só as que dizem que não contêm açúcar. Algumas indicam na embalagem que são 0%, mas apenas têm 0% de gordura – os açúcares estão lá! Não se esqueça de que o que interessa nesta dieta é reduzir os açúcares. Encontrá-la-ás nas ervanárias e em alguns supermercados.

**BEBIDAS** – É importante que beba pelo menos 1,5 litros de água por dia. Pode fazê-lo dentro e fora das refeições. Pode optar pelo chá, mas se gostar dele açucarado, deve usar adoçante em vez de açúcar. Pode também beber café (com adoçante) e colas *light*, antes, durante ou depois das refeições. Vão ajudá-lo a sentir-se saciado.

**TEMPEROS E ESPECIARIAS** – Pode usar à vontade quase todos os temperos: caril, orégãos, pimenta, piri-piri, sal, etc. No caso do sal, deve ter atenção à quantidade, sobretudo se for hipertenso.

FORMAS DE COZINHAR – Poderá cozer, grelhar, estufar, guisar, saltar, usando: azeite, óleo de linhaça, tomate, alho, cebola, maionese caseira (feita com azeite), mostarda (só um bocadinho para dar sabor), molho de soja, queijos (para dar graça aos pratos, mas sem exagerar), temperos e especiarias. Ao servir, tente deixar o molho no tacho. Os alimentos já têm sabor, não precisa de os regar com molho.

## ALIMENTOS PROIBIDOS

Pão (exceto o da manhã)

Óleos, margarinas

Bolachas (exceto as permitidas)/cereais/farinhas

Açúcar/doces/chocolates

Bebidas alcoólicas/sumos/sumos naturais

Molhos – maionese, molho cor-de-rosa, *ketchup* (têm farinhas ou açúcares)

Como esta fase inclui a ingestão de mais hidratos de carbono, a diminuição de peso também será menor (0,5 a 1,5 kg, semanalmente). Mas esta fase ajuda a «matar saudades» dos hidratos de carbono, tornando a dieta mais fácil de cumprir. Se quiser regressar depois à Fase 2, ser-lhe-á mais fácil, porque já não estará saturado das possibilidades dessa fase. Inclusive, se quiser escolher alguns dias da semana para cumprir uma dieta da Fase 2, ou mesmo da Fase 1, pode fazê-lo sem problema algum.

Deixo-lhe agora duas sugestões para dois dias desta Fase 3:

### DIA 1

#### Pequeno-almoço

1 tosta mista

1 copo de leite com café

#### A meio da manhã

1 bolinha de queijo

1 gelatina

### **Almoço**

2 costeletas de borrego grelhadas  
3 colheres de arroz integral  
Salada de alface, tomate e cenoura  
1 maçã de sobremesa

### **A meio da tarde**

1 iogurte  
1 bolinha de queijo  
2 fatias de presunto

### **Jantar**

Omeleta de salmão fumado  
Brócolos salteados

## **DIA 2**

### **Pequeno-almoço**

1 pão  
2 ovos mexidos  
1 chávena de chá

### **A meio da manhã**

1 iogurte  
1 maçã  
2 fatias de fiambre

### **Almoço**

Peixe assado no forno com legumes  
Gelatina de sobremesa

### **A meio da tarde**

2 tostas integrais com queijo ou iogurte natural com adoçante misturado com maçã cozida e nozes  
1 chávena de chá

### **Jantar**

Sopa

Esta fase permite, de facto, uma maior liberdade, aproximando-se muito mais da Fase de Manutenção. E alguns pacientes meus introduziram mesmo alguns dos alimentos proibidos, porque lhes era muito difícil passar sem eles. Se o fizerem de forma consciente, compensando-o de outra forma, isso não é necessariamente um problema. Deixo-lhe alguns exemplos:

Tenho alguns pacientes que começaram a beber um copo de vinho tinto ao jantar. O vinho tinto tem propriedades benéficas para o organismo, nomeadamente antioxidantes, que ajudam a prevenir alguns tipos de cancro. Se não for ingerido em excesso, pode ser um bom alimento. Não o aconselho durante a dieta porque é calórico, mas nesta Fase 3 já pode abrir essa exceção.

Outros pacientes começam a beber o café com açúcar. Não gostam do gosto do adoçante, e dá-lhes muito prazer aquela pequena chávena de café açucarado. Desde que não bebam muito café, não é esse açúcar que os vai fazer engordar novamente. Pode é atrasar os resultados da dieta, mas quem faz esta opção tem de estar preparado para as consequências.

#### CONSELHO DA SUA NUTRICIONISTA

Se quiser, para compensar um consumo maior de hidratos de carbono, pode aumentar a prática de exercício físico. Se fizer mais caminhadas, ou for mais vezes ao ginásio, estará a «queimar» as calorias que adicionou à sua dieta. Desta forma, não deixará de ingerir os alimentos que agora adicionou à sua dieta, e que certamente lhe dão prazer, nem deixará de perder o peso que precisa ao ritmo que deseja.

Se entretanto quiser acelerar a perda de peso, tente fazer de vez em quando um jantar hipocalórico (imagine-se a jantar só uma quantidade de fruta razoável da mesma qualidade, só com iogurte, por exemplo uma taça de morangos com iogurte). Depois deite-se cedo, para não fazer asneiras, e vai ver que no dia a seguir perdeu bom peso.

Passando ou não por esta Fase 3, estou certo de que, com a minha dieta, alcançará o peso que deseja. Nesse dia, iniciará a sua Manutenção. É sobre ela que lhe irei falar em seguida.

## **A manutenção do seu peso é mais fácil do que julga**

Alcançou o peso que deseja. Parabéns! Agora começará a fase mais fácil: a manutenção.

Eu sei que tem a ideia de que, mais difícil do que perder peso, é mantê-lo. Mas eu sou a prova de que isso não é verdade, pelo menos com esta dieta. Com exceção das minhas duas gravidezes, em que engordei (controladamente), tenho conseguido manter o meu peso adequado sem dificuldade. Nunca mais tive episódios de compulsão... Nunca mais engordei e emagreci vários quilos em pouco tempo, como acontecia antigamente. Estou estável, estou saudável, estou feliz. E acredito que consigo vai acontecer o mesmo.

O que lhe proponho, nesta fase, que pode durar a sua vida inteira (porque quem tem propensão para engordar tem sempre de ter alguns cuidados), é ensinar-lhe a comer de tudo, nos dias certos, às refeições acertadas. Descrevo muitas vezes a manutenção como «dar uma no cravo e outra na ferradura». Basicamente, se fizer asneira num dia, terá de o compensar no outro.

Aos meus pacientes, costumo traçar um plano de acordo com tudo aquilo que sei sobre eles: o seu histórico, o seu ritmo de vida, as suas preferências alimentares... No seu caso, se não for acompanhado, terá de se autoavaliar, e traçar um plano que vá de encontro àquilo que é e à forma como vive. Alguém que trabalha de noite não pode alimentar-se da mesma forma que outra pessoa que trabalhe de dia. Assim como alguém que trabalhe com folgas variadas, ou de forma sazonal, não pode cometer os seus excessos e compensá-los da mesma forma que alguém que trabalhe sempre de segunda a sexta-feira, sem variações.

O que é importante, para decidir aquilo que pode ser eficaz para si, é pensar que:

- Durante quatro dias da semana deve ter atenção àquilo que come, e tomar os cuidados que tomou quando estava na Fase 2 ou na Fase 3. Por exemplo, no caso de alguém que trabalhe de segunda a sexta-feira, é mais fácil ser «bem-comportado» entre segunda a quinta-feira, não ingerindo os alimentos proibidos das outras fases depois das 18 h, e/ou jantando apenas sopa.
- Durante três dias por semana, usufrua dos alimentos que mais gosta. No exemplo em cima, de alguém que trabalhe de segunda a sexta-feira, diria que é mais fácil «folgar» entre sexta e domingo, dias normalmente dedicados às refeições com a família e com os amigos.

A balança, que durante a dieta foi apenas usada três vezes (no início, a meio da dieta e no final), pode agora ser usada com mais frequência, a fim de se ir percebendo o que funciona melhor no seu caso, e como o seu peso pode variar, com os excessos que comete. No caso de alguém que faça «dieta» de segunda a quinta-feira e folgue entre sexta e domingo, é aconselhável que se pese na segunda-feira de manhã – para ver quanto ganhou durante o fim de semana, e motivar-se para a semana bem-comportada que aí vem. Na sexta-feira de manhã deve pesar-se outra vez, para saber quanto perdeu durante a semana e até que ponto pode exagerar durante o fim de semana.

Se durante a Fase 3 sugeri que começasse a praticar de forma mais regular exercício físico (a fim de compensar o aumento de hidratos de carbono ingeridos), na manutenção deverá mesmo aumentar a sua atividade diária.

Na verdade, ao atingir o peso que desejava, sentiu-se imediatamente melhor consigo próprio, melhorou a sua autoestima, a sua confiança, as suas relações pessoais, e possivelmente até as profissionais. Está seguramente mais saudável, mas poderá ficar mais ainda se começar a praticar exercício físico com regularidade. Fará bem ao seu coração, que se tornará mais forte e resistente, ajudará a regular os níveis de tensão arterial e colesterol, e fará toda a diferença também na sua pele, nos seus músculos, e sobretudo na sua mente, já que o exercício físico leva à libertação de serotonina, que o deixará mais bem-disposto e mais resistente a situações de stresse.

Fazer algum exercício aeróbico é essencial para manter a forma física e mental. Não precisa de começar a correr quilômetros ou passar horas no ginásio. Uma boa caminhada de vinte minutos por dia ou umas boas braçadas numa piscina três vezes por semana, por exemplo, podem fazer milagres por si. Não precisa de cansar exageradamente o corpo. Se sentir a respiração mais acelerada, e suar um pouco, já terá feito muito por si.

Também a musculação, nesta fase (ao contrário das outras), será muito importante, porque ajudará a que tenha mais massa magra (e, conseqüentemente, menos massa gorda), e aumentará o seu metabolismo, fazendo com que queime mais depressa tudo o que ingere. Para além disso, estará a tonificar os seus músculos (o que lhe dará mais capacidade física, e uma forma física mais desejável), e a fortalecer os seus ossos, diminuindo o risco de contrair doenças como a osteoporose, ou sofrer lesões.

Já está convencido?

Mas eu tenho uma última razão para praticar exercício físico, que o deixará totalmente rendido: se o praticar, poderá aumentar o consumo de hidratos de carbono, sem precisar de se penalizar depois. É até necessário que o faça, porque o exercício físico vai consumir-lhe energias que terá de repor. E a forma mais eficaz de as repor é através dos hidratos de carbono. Não é por acaso que muitos atletas comem uma boa porção de massa duas horas antes de uma prova. Se você praticasse muito exercício físico, provavelmente não teria de pensar em fazer dieta. O problema é que a maioria de nós pratica muito pouco ou mesmo nenhum exercício, e come como se fosse um atleta. Ou, muitas vezes, pior.

Ao aumentar a sua atividade diária, poderá também aumentar o consumo de mais alguns alimentos que teria de eliminar da sua dieta se não fizesse exercício. Poderá ingerir hidratos de carbono ao almoço e ao jantar, durante os dias mais restritivos, em vez de fazer algumas refeições de sopa. Ou poderá comer sempre pão ao lanche. Tudo dependerá da quantidade de exercício que fizer. Mas não se esqueça: ainda que se sinta no direito de ingerir mais hidratos de carbono, porque os despenderá, privilegie sempre os bons hidratos de carbono. Por exemplo:



- Se vai comer dois pães por dia em vez de um, opte pelo pão escuro.
- Se vai comer mais massa ou arroz, opte pelos integrais.
- Se vai começar a fazer sopa com batata, experimente a batata-doce.
- Se quer comer mais peças de fruta ao longo do dia, privilegie as maçãs, peras e os frutos vermelhos. E adicione-lhes sempre alguma proteína ou gordura saudável.
- Se lhe apetecer um doce, é preferível comer uma fatia de queijo fresco com doce de abóbora (1 colher de sopa) do que uma bolacha *Maria* acompanhada com o mesmo doce.
- Se deseja uma sobremesa, ingira-a após o almoço (em vez de após o jantar, ou fora das refeições, sem outros alimentos a acompanhar).

#### CONSELHO DA SUA NUTRICIONISTA

Opte, sempre que possível, pelos hidratos de carbono com menor Índice Glicémico. Exs:

- Batata-doce em vez de batata normal
- Massa integral em vez de massa comum
- Arroz integral ou selvagem em vez de arroz branco
- Puré de couve-flor em vez de puré de batata

Se seguir todas as dicas que lhe foram passadas ao longo deste livro, saberá exatamente o que deve ou não comer, e será muito fácil para si manter o seu peso ideal, porque conhecerá o seu corpo e a forma como ele reage a cada alimento queingere. Não estamos a falar de resultados visíveis em apenas meia dúzia de pacientes. Já tive centenas e centenas deles que conseguiram perder o peso que queriam e, mais do que isso, conseguiram mantê-lo! E é isso que dá sentido ao meu trabalho.

**EU CONSEGUI E VOCÊ TAMBÉM...**

Chegamos ao fim deste livro e estou certa de que, se não o tem folheado dia a dia, para seguir as propostas que lhe faço, está agora a pensar seriamente em voltar atrás para o fazer. Não deixe para amanhã o que pode fazer hoje. É sempre o tempo certo, ainda que lhe pareça que nunca é. Estou a pedir-lhe apenas um mês da sua vida. Um mês que o tornará mais feliz e saudável... para o resto da vida!

Eu demorei cinco meses até obter o peso que desejava. Mas hoje dou valor a cada um dos dias em que pensei demoradamente o que ia comer, e a que horas. Tenho noção de que essa disciplina era um pouco rígida, e que ninguém quer ficar dependente dela para o resto da vida. Mas eu sou a prova de que essa disciplina deixa de fazer sentido quando já nos conhecemos e sabemos lidar com os nossos desejos e tentações. Hoje, não vivo a pensar no que como. Mas desfruto de tudo o que ingiro. Mesmo com uma tendência genética para engordar, não passo fome (nunca passei, com esta dieta!) e mantenho o meu peso constante, semana após semana, mês após mês, ano após ano!

Se comigo funcionou, e se funcionou já com tantas outras centenas de pessoas, porque não há de funcionar consigo?