

ISTO É ROUBADA!



Goretti Rosa, 26 anos, 1,56 m, 64 kg, analista de RH.

DIETA DA LUA

Como é: na mudança da Lua deve-se consumir somente líquidos durante o dia inteiro.

Por que eu me arrependo: "Ficava fraca e irritada. No dia seguinte extrapolava. Engordei mais quilos do que perdi".

Análise do especialista: "Há líquidos mais calóricos do que os sólidos", diz a nutricionista Mônica Beyruti, de SP. "Sem a mastigação a saciedade demora e comemos mais."

DIETA DAS CORES

Como é: come-se apenas frutas, verduras e legumes de uma mesma cor durante um dia inteiro. Por exemplo, no dia do verde só se pode ingerir abacate, alface, pimentão, couve, azeitona e kiwi, entre outros. Mais: carne vermelha, carboidratos (massas, pães e demais derivados da farinha) e proteínas (ovo, presunto, queijo) também ficam fora do cardápio.

Por que eu me arrependo: "Consegui seguir essa dieta por 45 dias e perdi 8 kg. Em compensação meu rendimento na escola e nos esportes caiu demais. Não tinha força para ficar em pé! Sentia tontura, fal-

ta de ar, lapsos de memória e muita dor de cabeça. Teve um dia em que até desmaiei. Só quando parei com a dieta é que descobri que não tinha adiantado nada: fiquei magra, mas também feia e doente".

Análise do especialista: "Se for seguida a médio ou a longo prazo pode trazer conseqüências graves, como desnutrição, fragilidade óssea e um tipo de anemia severa difícil de ser curada", explica a nutricionista Lara Natacci Cunha, de Curitiba, PR.



Maria Teresa Sá, 12 anos, 1,60 m, 46 kg, estudante.



Luciana*, 32 anos, 1,75 m, 70 kg, comerciante.

DIETA DO ALÉM

Como é: essa dieta gira em torno do mistério. A começar pelo endereço em São Paulo onde ela é divulgada, só conhecido por quem faz o regime. Ninguém cita nomes nem a formação profissional do grupo que a promove. Para participar, é preciso assistir a uma palestra paga na qual

são explicadas as exigências que se fazem. A primeira é a de que em hipótese alguma o local seja revelado, exceto no caso de pessoas interessadas em seguir o regime. Também nenhuma informação sobre o que é dito na reunião pode ser revelada, até mesmo a parentes próximos. Posteriormente, numa consulta espiritual, a portas fechadas, fica determinado quantos quilos a

pessoa vai eliminar: é entregue um papel com o cardápio impresso. A dieta é extremamente rigorosa quanto a horários indicados e a quantidade de alimentos de cada refeição. Nada nessa dieta tem explicação lógica, e se você quebra qualquer uma das imposições dos organizadores existe a ameaça de que não vai conseguir emagrecer. O poder de persuasão é tão grande, que a pessoa fica com medo de contar qualquer detalhe. O grupo também não passa muito tempo instalado num mesmo local; sempre que começa a despertar a atenção, muda sem deixar rastros.

Por que eu me arrependo: "Uma amiga me indicou essa dieta. Questionei a tal consulta espiritual e o cardápio personalizado, mas não obtive nenhuma resposta. Em vez disso, os monitores ameaçavam o tempo todo que se o que eles diziam

não fosse seguido eu não iria emagrecer. Apesar de desconfiada, decidi seguir a dieta. Em nove meses perdi 37 kg. Até que precisei viajar e não pude manter o cardápio. Passados 5 meses engordei 10 kg. Até hoje penso como pude fazer essa dieta por tanto tempo. A persuasão é tão forte que você não consegue falar sobre o regime com ninguém, eles bloqueiam a sua mente, é como se existisse uma força superior agindo, sei lá. Essa dieta é estressante e nos obriga a ficar alerta 24 horas por dia!"

Análise do especialista: "Na verdade, por trás de toda essa estratégia psicológica, que utiliza o medo como arma de convencimento, deve existir uma dieta, provavelmente de baixas calorias", analisa a endocrinologista Adriana Estevam Moretti. "É isso que garante o emagrecimento", diz.