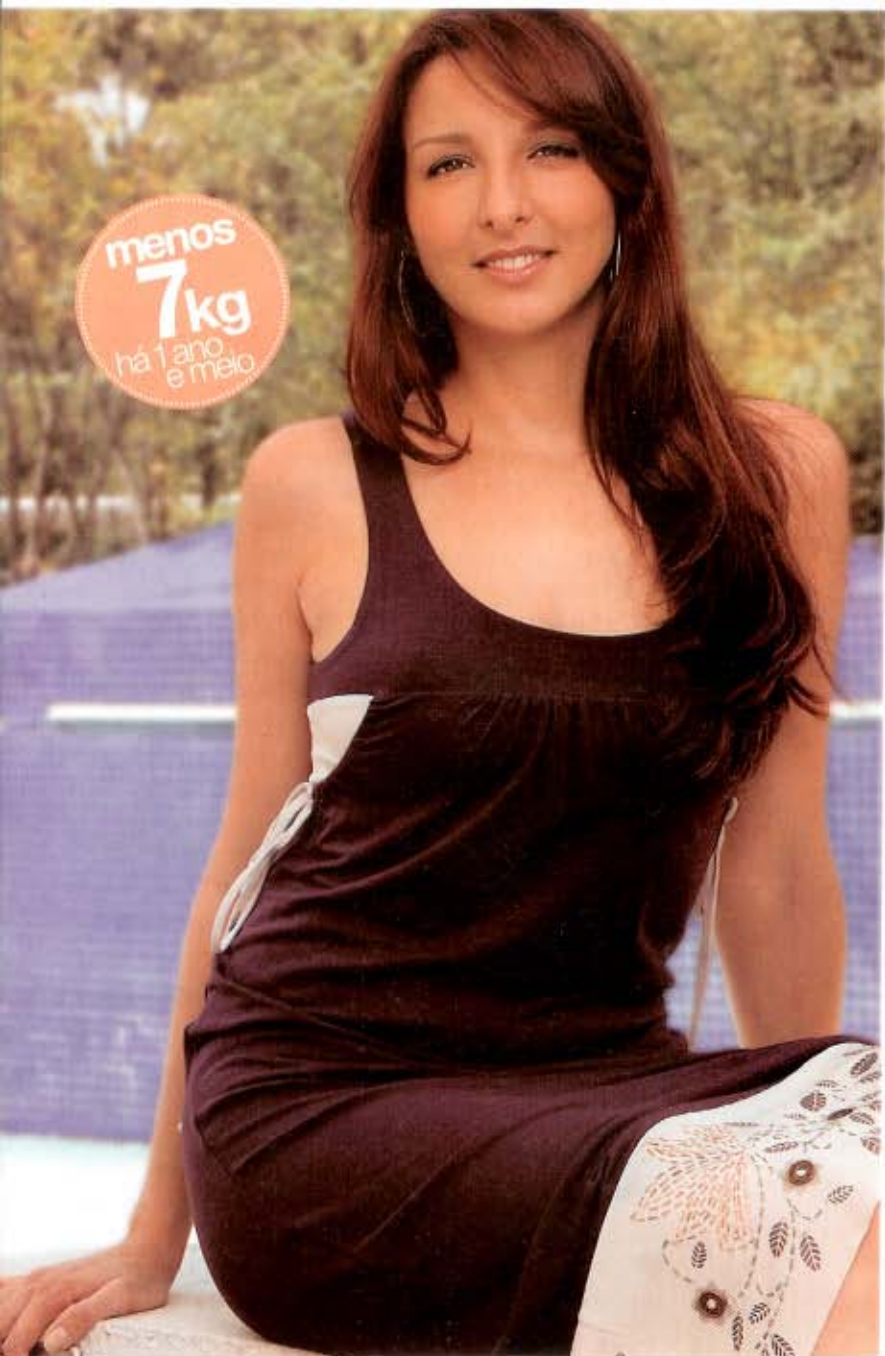


o segredo para se manter magra

Três leitoras decidiram afinar e estão há muito tempo de dieta. Chato? Elas garantem que não! Controlar o apetite virou hábito. Este é o truque: deixar a coisa bem natural. Confira as histórias

ISABELA LÉAL. FOTOS: ALAN NIELSEN



Quando estava com 28 anos senti que havia engordado além da conta. As gordurinhas (que nunca tive) na lateral da blusa ficaram evidentes. Estava com 7 kg acima do meu peso. Isso acabou comigo e pensei: ou faço algo agora ou com 40 anos estarei um balão. Fui a uma endocrinologista e encarei uma reeducação alimentar — podia comer o que quisesse, mas sem extrapolar a quantidade de pontos (calorias) determinada pela médica.

Gostei dessa maneira democrática de emagrecer porque não era um menu restritivo e isso facilitou a fidelidade ao regime.

Não preciso me privar de nada, só evito os exageros, o que já é uma grande coisa e traz imensa satisfação tanto por um lado (não engordar) como por outro (poder comer de tudo). A mulher tem que gostar do que vê no espelho, se isso não acontece ela precisa mudar.”

Sheila Pieffet, 30 anos
antes: 70kg depois: 63kg



menos
17kg
há 2 anos

Ainda tenho mentalidade de gordinha. Sinto vontade de comer o dia inteiro, mas agora escolho itens saudáveis como iogurte, barra de cereal e fruta.

Como não perdi o prazer pela comida, tive que adotar essa tática, porque nada nesse mundo me fazia aderir a um regime. Já havia feito dieta diversas vezes e não emagrecia por falta de maturidade e consciência. Antes, quando queria afinar, deixava de comer um doce e tomava um achocolatado com leite, para matar a vontade de açúcar, minutos depois devorava o doce. Hoje vou direto no docinho e não tomo o Toddy, porque sei que não é um bombom pequeno que vai estragar tudo e sim a ansiedade de não ter comido. Então para pegar firme e fechar a boca, um dia acordei e disse: estou de regime! Não sei porque, mas dessa vez foi diferente, estava determinada a perder os quilos a mais e nada nem ninguém iria me fazer mudar de idéia. Resultado: comecei e nunca mais parei, já são dois anos de disciplina militar. Em oito meses perdi 17 kg. Isso me deu muita força e determinação. Para não exagerar nas refeições principais, estou sempre mastigando uma coisinha light — assim não chego com tanta fome à mesa. E quanto aos alimentos engordativos que adoro, quando caio em tentação procuro não abusar da quantidade e, se não consigo, compenso no dia seguinte.”

Sandra Zveibil, 26 anos
antes: 68 kg depois: 51 kg





menos
16kg
há 2 anos



Há 4 anos fui morar no Japão e engordei 16 kg em um ano. Quando me toquei, parei tudo e iniciei um regime. Aliás, a *Corpo a Corpo* me ajudou muito nesse processo, comprava a revista todos os meses. Com uma dieta radical, enxuguei de cara 10 kg, o que me deu ânimo para continuar. Meses depois, mantendo o mesmo rigor, perdi os outros 6 kg e me senti vitoriosa. Hoje peso 51 kg, vivo sob controle, mas nem percebo. E ainda faço academia todos os dias.

O que me estimula é o desejo de ficar magra. De vestir as minhas roupas e me sentir bonita. Sou muito vaidosa, jamais seguraria a onda de ser cheinha.

Para me manter magra, como de tudo, no entanto não descuido das quantidades e evito entrar em supermercados e padarias porque minha fraqueza são os salgadinhos, croissant, pães... Mas já que é impossível não ir a esses lugares, vou só no fim de semana.”

Camila de Oliveira, 23 anos
antes: 51 kg depois: 67 kg

o que dizem os especialistas

- “Antes de se servir — principalmente no self-service — perceba o que coloca no prato e tente fazer uma combinação equilibrada. Não saia pegando um pouquinho de cada coisa para experimentar. No final, esse saldo pode ser uma bomba de calorias”, alerta a endocrinologista Adriana Moretti (SP).
- Esqueça o prato do dia. Quem falou que toda quarta-feira tem que comer feijoadá? Essas facilidades sabotam a dieta e induzem a um consumo desnecessário.
- O regime só funciona quando deixa de ser uma tortura para ser um hábito. Explicando: quando comer direito

faz parte da sua rotina, você nem percebe que existem algumas restrições na sua alimentação.

- “O passo principal para se ter sucesso em um regime é desvincular da comida a responsabilidade de ser a única fonte de prazer. Enquanto essa libertação não acontece e outras fontes de ‘falso prazer’ se abrem, ninguém consegue fechar a boca”, conclui a psicóloga Silvana Martani, do Hospital Beneficência Portuguesa (SP).
- Dieta é um sacrifício que compensa. Se por um lado a pessoa se priva de uma satisfação (comer), de outro ela ganha ao se ver bonita e magra.