



# dieta das 3 horas

Comer em certos intervalos de tempo é uma regra que todo mundo sabe mas, de fato, não segue. E esse é o segredo para perder peso. Veja aqui como afinar até 1Kg por semana

CARMEN NASCIMENTO E PRISOLA PIRES  
FOTO: CELIA SANTO

Imaginar um regime que a obriga a comer de 3 em 3 horas sem proibir nenhum alimento pode até parecer balela, mas não é. Aliás, é aí que está a vantagem: você não passa fome nem se priva do que mais gosta e ainda seca. Por isso é que o livro *A Dieta das 3 horas* (Ed. Best Seller), lançado recentemente no Brasil, está fazendo o maior sucesso aqui e nos Estados Unidos – seu autor, Jorge Cruise, é hoje um dos maiores nomes em emagrecimento no país e por sua orientação já passaram mais de 25 milhões de pessoas!

## mecanismo inteligente

O segredo é manter regularidade no horário das refeições. Também é importante que a perda de peso seja gradativa, no máximo 1 kg por semana, para que o organismo queime somente gordura, tornando os resultados mais duradouros. “Perder músculos, além de gerar flacidez, faz com que o corpo passe a derreter poucas calorias e, com isso, é necessário comer cada vez menos para eliminar os excessos”, diz a endocrinologista Adriana Moretti (SP). A alimentação fracionada evita ainda que o organismo armazene energia para suportar longos intervalos de jejum, já que isso não acontece. “Ao pular refeições ou ingerir menos calorias do que o necessário, o corpo entende que deve fazer uma reserva energética, e quando precisa usar, retira dos músculos”, explica a nutricionista Cynthia Antonaccio (SP). Para ela, o ponto alto dessa dieta é não excluir nenhum grupo nutricional. “Regimes que restringem proteínas e/ou carboidratos, tornam-se inviáveis”, fala. Mas atenção: apesar de não haver proibição, equilíbrio é fundamental e é preciso se policiar, sim, em relação às calorias. “Como aqui não há um valor energético preestabelecido, conta muito o bom senso. Por exemplo, é impossível não engordar comendo chocolate a cada 3 horas”, alerta Adriana.

## menu da hora

Confira a seguir o cardápio criado por **Cynthia Antonaccio** que permite o consumo de todos os grupos alimentares a cada 3 horas e enxuga 1 kg por semana:

### 7h

#### Opção 1

- 2 fatias de pão integral light
- 1 col. (sopa) de cream cheese
- 1 copo (250 ml) de leite desnatado com café
- 1 fatia pequena de melão

#### Opção 2

- 1 xíc. (chá) de cereal matinal (sem açúcar)
- 1 copo de leite (250 ml) desnatado
- 1 col. (sopa) de uva-passa

#### Opção 3

- 3 torradas integrais com geléia light
- 1 xíc. (chá) de capuccino diet
- ½ papaya

#### Opção 4

- 1 pão francês sem miolo com 1 col. (sopa) de requeijão light
- 1 xíc. (chá) de café com leite desnatado com adoçante

#### Opção 5

- 1 copo (300 ml) de vitamina feita com 1 banana, 3 col. (sopa) de aveia e leite desnatado

### 10h

#### Opção 1

- 1 kiwi

#### Opção 2

- 1 pêra

#### Opção 3

- 1 copo (250 ml) de suco de abacaxi

#### Opção 4

- 1 Polenguinho tradicional ou 2 Polenguinhos light

#### Opção 5

- 3 biscoitos de aveia e mel

### 13h

#### Opção 1

- 1 posta média de salmão grelhado, 4 flocos de couve-flor gratinada com 2 col. (sopa) de molho branco light
- Salada verde (alfaca, rúcula ou agrião) com 1 cenoura picada ou ralada e 1 xíc. (chá) de cogumelos temperados com limão, 1 col. (sopa) de azeite e sal

#### Opção 2

- 1 panqueca média de frango ao sugo
- Salada verde (alfaca, rúcula ou agrião), ½ tomate e 1 col. (chá) de semente de linhaça temperada com limão, 1 col. (sopa) de azeite e sal

#### Opção 3

- 2 col. (sopa) de risoto com vegetais
- 1 filé mignon pequeno grelhado
- 4 col. (sopa) de salada de abobrinha refogada com tomate e orégano

#### Opção 4

- 1 xíc. (chá) de penne com 3 col. (sopa) de molho vermelho
- 3 amêndoas assadas ou cozidas



risoto com vegetais

quiche  
de alho-poró

- Salada verde (alface, rúcula ou agrião) temperada com limão, 1 col. (sopa) de azeite e sal

**Opção 5**

- Uma omelete feita com 2 ovos, 2 fatias de peito de peru, 1 tomate e 1 fatia de queijo minas
- Salada (alface, rúcula ou agrião) temperada com limão, 1 col. (sopa) de azeite e sal
- 2 fatias de pão light torradas

**16h****Opção 1**

- 1 barra de cereais + 1 copo de suco (200 ml) light

**Opção 2**

- 1 fatia de pão light com 2 col. (sopa) de queijo cottage

**Opção 3**

- 1 copo (200 ml) de iogurte natural desnatado

**Opção 4**

- 1 taça de salada de frutas

**Opção 5**

- 1 bola de sorvete light

**19h****Opção 1**

- Quiche de alho-poró
- Salada (alface, rúcula ou agrião) com palmitos, temperada com limão, 1 col. (sopa) de azeite e sal

**Opção 2**

- 1 bife à rolê médio
- 2 col. (sopa) de purê de batata com alho-poró
- Salada feita com ½ batata cozida, 1 col. (sopa) de cenoura cozida e 2 col. (sopa) de ervilha temperada com azeite

**Opção 3**

- Salada feita com alface americana, 3 talos de agrião, broto de feijão, 5 tomates-cereja, 1 cenoura ralada, 1 lata de atum light, 1 col. (sopa) de castanha-de-caju picada e 2 col. (sopa) de milho verde temperada com um fio de zeite

**Opção 4**

- 1 filê médio de frango grelhado
- 2 col. (sopa) de creme de espinafre
- 1 tomate fatiado com 1 col. (chá) de azeite e orégano

**Opção 5**

- Sanduiche feito com 1 baguete pequena sem miolo, 1 col. (sopa) de patê de azeitona (ricota amassada com azeitona preta), 2 fatias de chester, 1 fatia de queijo branco, agrião, ½ tomate seco escorrido sem o óleo

**22h****Opção 1**

- 1 taça de gelatina diet

**Opção 2**

- 1 xíc. (chá) de chá de camomila

**Opção 3**

- 4 unidades de damasco seco

**Opção 4**

- 1 maçã pequena assada com canela

**Opção 5**

- 1 cabinha (200 ml) de água-de-coco

## sua saúde em primeiro lugar

Promessas milagrosas é o que não faltam quando o assunto é perder peso. Conheça aqui os pontos fracos dos regimes mais populares e escolha a forma mais saudável de eliminar os quilinhos extras:

TIPO DE DIETA	PONTOS FRACOS
<b>Proteínas</b>	O consumo exagerado de proteínas pode levar ao aumento dos níveis de ácido úrico e colesterol
<b>South Beach</b>	A restrição aos carboidratos provoca emagrecimento rápido, mas também a perda de massa muscular. Além disso, pode causar tonturas devido a hipoglicemia (queda dos níveis de açúcar no sangue)
<b>Sem gordura</b>	Eliminar totalmente esse nutriente pode acabar com o equilíbrio do organismo, já que existem as gorduras "do bem", que ajudam a aumentar os níveis do colesterol saudável (HDL)
<b>Sopa</b>	Prioriza determinados alimentos, o que dificulta a oferta de diferentes vitaminas e minerais para o corpo
<b>Tipo sanguíneo</b>	Não tem comprovação científica e pode oferecer riscos à saúde, já que alimentos importantes, como leite e derivados, são classificados como nocivos para determinadas pessoas e podem não ser consumidos na quantidade necessária
<b>Pontos</b>	Assim como a Dieta das 3 Horas, não possui nenhuma restrição alimentar. Seu único inconveniente é o fato de você ter que contar pontos e controlar muito bem tudo o que come