

Sinta-se bem com seu corpo. Sem preocupações

Como ter uma vida saudável e também ficar em paz com a balança

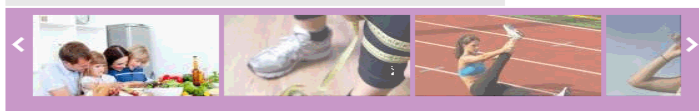
Foto: Dreamstime



Coma alimentos naturais e mantenha uma dieta variada. Com certeza, você e sua família vão se sentir mais saudáveis

PLAY

1 de 5



Emagrece. Engorda. Emagrece. Engorda. A sensação de viver um repetido "efeito sanfona" é algo que acompanha muitas mulheres. Mas, acredite, é possível ter uma vida saudável e feliz, sem seguir a "ditadura da beleza", mas, ao mesmo tempo, cuidando bem do seu próprio corpo. A sua satisfação pessoal é o primeiro passo para as outras pessoas também te admirarem e, assim, você consiga uma vida tranquila ao lado de quem gosta.

A consultora de moda Nicole Duarte, de São Paulo, ganhou 20 quilos em um ano. "Eu tinha um corpo lindo, uma cintura maravilhosa e nem malhava ou fazia dieta para manter." Depois de engordar, começou a fazer dietas loucas, consultar endocrinologistas, nutricionistas e até profissionais de acupuntura para tentar emagrecer.

Dos 20 quilos, Nicole conseguiu perder dez, mas para ela parecia que nada havia mudado. "Ainda me achava gorda. Tentei malhar, mas a correria misturada com o amor pelo trabalho foi me impedindo de manter essa neura." Aos poucos, ela foi esquecendo seu peso. "Não sei quanto peso e não subo em uma balança há mais de dois anos."

Peso X Bem estar

Nicole não se preocupa com seu peso, mas faz algumas coisas para manter seu corpo saudável: procura comer a cada três horas para não prejudicar o metabolismo e beber muito líquido durante o dia, mas se permite alguns excessos. Usa como parâmetro o tamanho das roupas. Assim, quando algo fica mais apertado, corta o refrigerante e os doces. A consultora também conta que, em vez de elevador ou escada rolante, tenta usar sempre escadas normais.

"Quando a neura ficou esquecida, acabei aceitando. Esse é o meu corpo e eu sou assim. Superei a loucura da busca por uma beleza ideal", conta Nicole. Hoje em dia, ela se sente um "mulherão" e só irá tentar perder peso de novo se sentir que precisa. "Trabalho na minha vida com prioridades. Enquanto me sentir tão bonita como me sinto agora, não vou me preocupar com isso."

Assim como Nicole, você também pode viver em paz com a balança. Confira algumas dicas da personal diet Danielle Vargas Soares, de São Paulo, e da nutricionista Joana Lucky, de Brasília:

Alimentação - Coma alimentos triviais, como arroz, feijão, folhas, proteínas e frutas. "Os produtos não processados quimicamente fazem bem ao seu corpo e bem estar", afirma Danielle. São naturais e, se comer na quantidade certa, não trazem excesso de peso. Segundo Joana, o segredo para manter o bem estar é uma dieta variada e o mais natural possível. "Quanto menos produtos industrializados com conservantes e adoçantes, melhor."

Comer várias vezes - Fazer várias refeições por dia fará com que você se sinta com mais energia. Além disso, você vai chegar com menos fome na próxima refeição e comer de forma mais adequada. "Ninguém deve ficar mais de três horas sem se alimentar", aconselha Joana.

Atividade física - Pense no exercício como um momento só seu. Você está sempre cuidando dos filhos, marido e trabalho. É importante ter um tempo concentrada só em você. Mas é preciso fazer disso para se sentir bem e não como obrigação. "Experimente várias modalidades e veja o que mais te satisfaz. Para fazer bem, a atividade física deve estar aliada ao prazer. Não adianta um exercício mais lento se você é uma pessoa mais agitada", destaca Danielle. A atividade física te proporciona mais energia para enfrentar a correria do dia a dia.

Água - Beba bastante água. A água tem os minerais necessários para você se sentir bem, além de não ter composição química. Pode ter certeza que você sentirá a diferença no seu organismo. "Sempre dê preferência à água como bebida", aconselha Joana. "Ter cuidados com o seu corpo não significa estar sempre tentando perder peso. Isso trará benefícios para toda sua vida", afirma Danielle. O seu bem estar não depende de um corpo sem nenhuma gordurinha. O importante é estar saudável e feliz com você mesma. Pode ter certeza que sua família e seus amigos vão notar a diferença da sua tranquilidade e a sua relação com eles vai ficar ainda melhor. Experimente!