

A DIETA DEFINITIVA DE  
JUDITH S. BECK

# PENSE MAGRO



POR TODA A VIDA



PROGRAMA PARA PERDA PERMANENTE DE PESO  
COM ORIENTAÇÃO NUTRICIONAL

**JUDITH S. BECK, PHD**  
Instituto Beck de Terapia Cognitiva e Pesquisa  
Professora Associada de Psicologia em Psiquiatria  
da Universidade da Pensilvânia



---

B393d Beck, Judith S.

Pense magro por toda a vida [recurso eletrônico] / Judith S. Beck ; tradução: Maria Adriana Veríssimo Veronese; revisão técnica: Adriana Trejger Kachani, Melanie Ogliari Pereira. – Dados eletrônicos. – Porto Alegre : Artmed, 2011.

Editado também como livro impresso em 2011.  
ISBN 978-85-363-2467-8

1. Terapia cognitivo-comportamental – Dieta. I. Título.

CDU 615.85

---

Catalogação na publicação: Ana Paula M. Magnus – CRB-10/Prov-009/10

JUDITH S. BECK

# PENSE MAGRO

POR TODA A VIDA

**Tradução:**

Maria Adriana Veríssimo Veronese  
*Psicóloga*

**Consultoria, supervisão e revisão técnica desta edição:**

Adriana Trejger Kachani  
*Nutricionista clínica*

*Nutricionista responsável pelo PROMUD (Programa Mulher Dependente Química)  
do Instituto de Psiquiatria da Faculdade de Medicina da USP  
Mestre e Doutoranda da Faculdade de Medicina da USP*

Melanie Ogliari Pereira  
*Psiquiatra. Terapeuta Cognitiva com formação no Instituto Beck, Filadélfia, Pensilvânia  
Membro da Academia de Terapia Cognitiva – Porto Alegre/RS*

Versão impressa  
desta obra: 2011



2011

Obra originalmente publicada sob o título *The Complete Beck Diet for Life*  
ISBN 9780848732745

Published by Oxmoor House, Inc.  
Book Division Of Southern Progress Corporation

©2008 by Judith S. Beck, PhD.

Capa  
*Tatiana Sperhache - TAT studio*

Imagens capa:  
prato: © iStockphoto.com/bluestocking  
garfo: © iStockphoto.com/Daniel R. Burch

Preparação de originais  
*Lara Frichenbruder Kengeriski*

Leitura final  
*Aline Pereira de Barros*

Editora sênior – Ciências Humanas  
*Mônica Ballejo Canto*

Editora responsável por esta obra  
*Amanda Munari*

Projeto e editoração  
*Armazém Digital® Editoração Eletrônica – Roberto Carlos Moreira Vieira*

Reservados todos os direitos de publicação, em língua portuguesa, à  
ARTMED® EDITORA S.A.

Av. Jerônimo de Ornelas, 670 – Santana  
90040-340 Porto Alegre RS  
Fone (51) 3027-7000 Fax (51) 3027-7070

É proibida a duplicação ou reprodução deste volume, no todo ou em parte,  
sob quaisquer formas ou por quaisquer meios (eletrônico, mecânico, gravação,  
fotocópia, distribuição na Web e outros), sem permissão expressa da Editora.

SÃO PAULO  
Av. Embaixador Macedo de Soares, 10.735 – Pavilhão 5 – Cond. Espace Center – Vila Anastácio  
05095-035 São Paulo SP  
Fone (11) 3665-1100 Fax (11) 3667-1333

SAC 0800 703-3444

IMPRESSO NO BRASIL  
PRINTED IN BRAZIL

Para minha filha, Deborah Beck Busis

Esta página foi deixada em branco intencionalmente.

# AGRADECIMENTOS

**F**oi um grande prazer escrever este livro em colaboração com minha filha, Deborah Beck Busis. Debbie e eu tivemos incontáveis conversas, praticamente todos os dias, sobre os nossos respectivos pacientes em dieta: seus pensamentos e hábitos sabotadores, suas lutas e sucessos, as técnicas que estávamos desenvolvendo para ajudá-los a superar obstáculos psicológicos e práticos – e sobre a melhor maneira de apresentar esse material aos leitores, para que as pessoas que fazem dieta possam emagrecer sozinhas. Então, sou imensamente grata à Debbie, por seu suprimento inesgotável de ideias criativas e valiosas, por coliderar oficinas sobre o assunto, por sua redação primorosa e por suas habilidades editoriais.

Muito obrigada ao meu marido, Richard Busis, cujo infinito apoio (e edição) tornou o livro melhor; à Alisa Bowman, que ajudou a organizar o material; à Tracy Gensler, R.D., que ajudou a aperfeiçoar os planejamentos alimentares e a criar as receitas; aos meus amigos que testaram as receitas; e à Beth Grossman e Meryl Moss. Como sempre, sou grata à minha maravilhosa equipe da Oxmoor House: Amanda Owens, Melissa Clark, Vanessa Rusch Thomas, Sydney Webber, Jim Childs e Brian Carnahan. Um agradecimento especial à Stephanie Tade, extraordinária agente, cuja assistência foi tão essencial em cada passo do caminho.

Também gostaria de agradecer à minha excelente equipe do Instituto Beck de Terapia Cognitiva e Pesquisa, com um agradecimento especial à Naomi Dank, PhD, que sempre se dedicou 150% para que eu pudesse ter tempo para escrever. Obrigada, também, à minha mãe, Phyllis Beck, por me incentivar de todas as maneiras possíveis, e ao meu pai, Aaron Beck, com quem tive o prazer e a honra de discutir, desde jovem, o campo que ele criou: a terapia cognitiva.

Finalmente, gostaria de agradecer às milhares de pessoas que fazem dieta, aos técnicos de dieta e profissionais de saúde e de saúde mental que me enviaram *e-mails*, ou cujos *blogs* ou postagens de discussão em grupo na internet Debbie e eu lemos. Suas mensagens enriqueceram as nossas ideias e influenciaram muitos aspectos deste livro.

Esta página foi deixada em branco intencionalmente.

# INTRODUÇÃO

**F**ico contente por você ter chegado até este livro. Acredito que o achará muito diferente de outros livros sobre emagrecimento. A maioria dos programas só lhe diz o que comer e o que não comer. Mas, como as pesquisas confirmam, isso raramente é suficiente. A parte difícil de fazer dieta, na verdade, é persistir na dieta. *Pense magro por toda a vida* não só lhe dá uma dieta extremamente nutritiva e gostosa (que inclui suas comidas prediletas), como também lhe ensina a ficar motivado a segui-la – dia após dia.

Não me surpreende que você tenha tido dificuldade em emagrecer ou em se manter magro. O problema é que ninguém jamais lhe ensinou *como* fazer dieta. A maioria das pessoas consegue perder algum peso com grande esforço e restringindo sua alimentação por um período de tempo, mas quase todas recuperam o peso perdido. Elas simplesmente não sabem o que fazer quando se sentem angustiadas, estressadas ou cansadas; quando sua vida fica corrida demais; quando a fome e o desejo incontrolável de comer aumentam; quando comem fora; quando os outros insistem em que elas comam; e quando todo o esforço simplesmente parece não valer mais a pena. Por meio de um programa passo a passo, *Pense magro por toda a vida* trata de todos esses problemas, e mais – ensina a você as habilidades necessárias para atingir o emagrecimento permanente.

Meus primeiros livros sobre dieta, *Pense magro: a dieta definitiva de Beck* e *Livro de tarefas pense magro: programa de seis semanas da dieta definitiva de Beck*, despertaram a atenção das pessoas que fazem dieta. Até o momento, já foram vendidas mais de 125.000 cópias em inglês e estão sendo traduzidos para 17 línguas. Nesses livros, recomendo que as pessoas que fazem dieta escolham uma saudável e nutritiva – a que quiserem. Eu me concentro em dar aos leitores as habilidades de pensamento e comportamento necessárias para persistirem na dieta de sua escolha. Desde a sua publicação, tenho recebido respostas muito valiosas de milhares de pessoas que leram os livros ou frequentaram minhas oficinas, além de comentários em blogs e comunidades virtuais.

Aprendi muito com essas pessoas que fazem dieta. Em primeiro lugar, descobri que a maioria das pessoas precisa de mais orientação para escolher o que vai comer. Elas simplesmente não sabem como selecionar os alimentos que minimizam a fome e os desejos incontroláveis de comer. Elas não sabem quais são os alimentos realmente nutritivos. Elas não sabem exatamente o que significa “balanceado”. Embora consigam permanecer dentro de um intervalo calórico razoável, pelo menos temporariamente, em geral fazem isso de uma maneira que não é suficientemente saudável ou sustentável a longo prazo. Por exemplo, raramente comem proteínas e fibras em quantidade suficiente ou incluem um

excesso de comidas gordurosas e açucaradas. Além disso, descobri que muitas pessoas que fazem dieta não contam *todas* as calorias que consomem. Elas “esquecem” o creme do café, o azeite de oliva nos vegetais ou a maionese extra na salada de atum.

Algumas pessoas têm dificuldade ao tentar pôr em prática, na vida real, o planejamento alimentar que estão seguindo. Elas comem demais em restaurantes, reuniões sociais, jantares com a família e eventos especiais. Também descobri que alguns leitores simplesmente não utilizam todas as habilidades que lhes ensinei para persistirem na dieta que escolheram. Eles aplicam as técnicas que lhes agradam – e ignoram as outras. Ou usam as habilidades, mas não todos os dias.

Com base nessas informações, modifiquei o meu programa. Mudei a minha forma de ensinar certas habilidades e contratei uma nutricionista para me ajudar a criar um planejamento alimentar excelente, baseado nas escolhas alimentares das pessoas que atendi e que tiveram maior sucesso em suas dietas. O resultado é o livro que você tem nas mãos. Nas páginas deste livro você vai aprender e praticar as habilidades necessárias para, *desta vez*, emagrecer e manter esse emagrecimento para sempre.

Ao seguir o Programa Pense Magro deste livro, você vai evoluir. Vai parar de repetir o ciclo de emagrecer... engordar... emagrecer... engordar. Quero que você saiba que *não tem culpa* de ainda não ter conseguido romper esse ciclo. Certamente não foi por fraqueza ou porque você não tem capacidade para se manter magro. Para conseguir fazer dieta e mantê-la, você precisa aprender a seguir uma dieta extremamente nutritiva, ter bons hábitos alimentares e se abster de comer alimentos que não planejou comer. Para atingir esses três objetivos, você tem de aprender a modificar seu pensamento. Quando tiver pensamentos como *Ah, tudo bem se eu comer isso [um alimento não planejado]*, você precisará estar pronto com uma resposta enérgica: *Não, não está tudo bem – não se eu quiser emagrecer e me manter magro... Se eu me envolver com alguma outra coisa nesse momento, meu desejo de comer vai desaparecer*. Neste livro você aprenderá a identificar os pensamentos que podem desviá-lo do seu caminho e praticará respostas vigorosas a esses pensamentos – muitas e muitas vezes.

Aqui vai o meu melhor conselho: pratique todas as habilidades que eu ensino no livro. Não pule nenhuma. Dê o melhor de si mesmo em cada exercício. Seria realmente uma pena você deixar que seus pensamentos sabotadores atrapalhem e o impeçam de emagrecer e ficar magro para sempre! Se agir como eu sugiro, tenho certeza de que também descobrirá o que meus pacientes que fizeram dieta descobriram: vale a pena o esforço para dominar todas as habilidades. Vale a autoestima melhorada, uma saúde melhor e a vida enriquecida que você vai usufruir. Vale a confiança e o controle renovados. Vale o resto da sua vida!

Espero que você visite, periodicamente, o site [www.beckdietforlife.com](http://www.beckdietforlife.com) em busca de informações e inspiração e agradeceria muito a sua opinião sobre este livro ou meus outros livros. Você pode entrar em contato comigo pelo site da internet.\*

---

\* N. de R.: Site mantido pela editora original da obra. Conteúdo em inglês.

# SUMÁRIO

Introdução .....	ix
------------------	----

## **Parte 1**

<b>1</b> Comece a viver de maneira diferente.....	15
<b>2</b> Sinta a diferença .....	24
<b>3</b> Prepare-se para emagrecer.....	33

## **Parte 2**

<b>4</b> Estágio 1: Programa das habilidades de sucesso .....	51
<b>5</b> Estágio 2: Planejamento alimentar inicial pense magro .....	103
<b>6</b> Estágio 3: Programa para situações desafiadoras .....	122
<b>7</b> Estágio 4: Planejamento alimentar definitivo pense magro .....	159
<b>8</b> Estágio 5: Programa de motivação para a vida.....	175
<b>9</b> Aonde ir a partir daqui .....	189

## **Parte 3**

<b>10</b> Listas de cardápios e alimentos pense magro .....	193
<b>11</b> Receitas Pense Magro .....	215
<b>12</b> Cartões de Habilidades de Sucesso e outros recursos essenciais .....	240
Glossário.....	257
Referências .....	260
Índice .....	265

Esta página foi deixada em branco intencionalmente.

# pense

**PARTE I**

Esta página foi deixada em branco intencionalmente.

# 1

## COMECE A VIVER DE MANEIRA DIFERENTE

**V**isualize um dia no futuro: você acorda se sentindo renovado. Sobe na balança. Ela mostra que você emagreceu mais meio quilo! Você se sente ótimo. Veste roupas novas, porque as antigas agora estão grandes demais. Os amigos, a família e os colegas de trabalho percebem as mudanças físicas e psicológicas em você e o elogiam com frequência. Você se sente maravilhoso – cheio de energia, e a sua saúde melhorou.

Mais tarde, naquele dia, você volta para casa de uma festa. É a mesma festa anual à qual você foi no ano passado, quando comeu tudo o que viu pela frente e voltou para casa superchateado, com um sentimento de derrota. Hoje foi diferente. Você mudou. E não é só porque emagreceu. Você aprendeu a fazer dieta. Você está motivado, confiante e no controle. E sabe como continuar assim.

Por que o seu comportamento nessa festa foi diferente? Porque, dessa vez, você chegou à festa com um plano. Teve prazer com o que comeu e não sentiu culpa nem perdeu o controle da sua alimentação. Sempre que se sentiu tentado por algum alimento que não tinha planejado antecipadamente comer, você ficou firme. Disse a si mesmo: *Não, eu não planejei comer isso, e para mim é muito mais importante ser magro do que ter o prazer momentâneo de comer esse alimento*, e encerrou o assunto. Você não discutiu consigo mesmo. Não se debateu, não lutou. Não disse a si mesmo: *Ah, por favor... essa é uma ocasião especial... É só um pedacinho; não tem problema*. Você tomou uma decisão e se manteve firme, porque sabia que era capaz de fazer isso. Você também se divertiu muito e saiu da festa se sentindo feliz – feliz por suas roupas não estarem apertando, feliz porque a balança não subiria no dia seguinte, feliz por ter passado a festa conversando com as pessoas e se divertindo, em vez de estar obcecado por comida.

Você não apenas seguiu seu planejamento alimentar na festa, como também o seguiu durante o dia inteiro. Se teve algum desejo intenso de comer alguma coisa, não prestou muita atenção nisso. Se sentiu fome e não era hora da refeição ou do lanche, simplesmente disse a si mesmo: *Isso é só fome... Não é nada de mais... E eu vou esperar até a hora de comer*. Em cada lanche e refeição, você sentiu prazer com cada porção que pôs na boca.

Você pode fazer com que esse cenário se torne realidade. Você irá aprender uma série de habilidades específicas que lhe permitirão seguir o planejamento alimentar extremamente nutritivo que eu ofereço neste livro – em qualquer

situação. Você assumirá o controle da sua alimentação em restaurantes, bufês e eventos especiais, e também quando estiver viajando, em férias, nos fins de semana e nos feriados. Você aprenderá como agir quando estiver estressado, cansado, doente, chateado, aborrecido ou sem ter o que fazer. E conseguirá controlar não só a sua alimentação e o seu peso – agindo assim, controlará melhor a sua vida também.

É isso o que *Pense magro por toda a vida* faz por você – ela lhe dá a sua vida de volta, de muitas maneiras:

- Liberta da culpa, preocupação, vergonha e autoacusação.
- Liberta do medo da fome e do medo de perder o controle.
- Liberta das tentações irresistíveis e do comer por razões emocionais.
- Liberta de sentimentos de privação, injustiça e desânimo.
- Liberta da obsessão por suas escolhas alimentares, peso e aparência.

*Pense magro por toda a vida* é diferente de todos os outros livros de dieta que você já leu. Ele não só a orienta sobre o que comer e como comer, mas também o ajuda a *mudar o que você pensa e sente sobre fazer dieta*. Ele mostra como fazer as mudanças psicológicas necessárias para você se satisfazer com suas escolhas alimentares, com seu peso definitivo e com você mesmo. Outros programas de dieta se concentram exclusivamente na comida. Mas eles não lhe ensinam o que você precisa fazer para seguir o programa, dia após dia, seja qual for a situação. Este livro é o seu manual de instrução para se motivar para a vida.

Meu planejamento alimentar saudável lhe ensina a tirar o máximo proveito de alimentos nutritivos de baixa caloria – alimentos ricos em proteína, fibra e gorduras saudáveis – e alimentos que contêm pouco açúcar, amido refinado e gorduras nocivas. Esses alimentos o ajudarão a se sentir satisfeito comendo menos calorias, de modo que você não terá de lutar com a fome esmagadora que pode ter sentido em outras dietas. O meu planejamento também ensina como incluir, todos os dias, as suas comidas prediletas.

Ao seguir esse programa, você vai emagrecer – e não apenas temporariamente (para usar um biquíni no verão, para um encontro, para um casamento). Em vez disso, você vai emagrecer *para o resto da vida*. E não será maravilhoso, finalmente, realmente e verdadeiramente, se sentir no controle das suas escolhas alimentares, hábitos de exercício e peso?

Com o Programa Pense Magro, você conseguirá superar os desafios comuns nas dietas. Muitas dietas ignoram ou não reconhecem suficientemente as dificuldades de fazer dieta. Elas afirmam que você não sentirá privação, fome ou desejos intensos. É claro que você já sabe que esse tipo de afirmação é falso. Embora o planejamento alimentar deste livro reduza ao mínimo a fome, a privação e a “fissura”, nenhuma dieta pode eliminá-los completamente. Mas você vai saber exatamente o que fazer quando experenciar essas sensações desconfortáveis. Vai superar esses problemas, aprender com eles e, na verdade, aproveitá-los para aumentar sua confiança, seu controle e sua força.

## Como o programa funciona

O Programa Pense Magro tem várias partes essenciais. Ele lhe fornece um plano alimentar balanceado, saudável e gostoso. Mas antes de mudar o que você come, é preciso aprender habilidades importantes:

- ▶ Como se motivar todos os dias, tornar a dieta uma prioridade, acreditar em si mesmo e lidar com a fome e os desejos incontroláveis.
- ▶ Como manter consistentemente bons hábitos alimentares: comer sempre devagar, sentado e apreciando cada porção.
- ▶ Como planejar antecipadamente o que vai comer, monitorar sua alimentação e seguir o plano de três refeições e três lanches por dia.

Você aprenderá essas habilidades e também *como mantê-las em prática*, dia após dia – mesmo quando estiver cansado, estressado, ocupado ou desmotivado. Você vai aprender a exercer o autocontrole.

## Sobre o Programa Pense Magro...

Você aprenderá a comer de forma saudável. Vai criar um plano alimentar que poderá manter, sem problemas, pelo resto da vida. Os menus incluem aquelas comidas favoritas da família como bolo de carne, CHILI, pizza, massa, hambúrguer, sanduíches e muito mais. Alguns pratos não precisam ser cozidos, e muitos outros vão do refrigerador à mesa em 20 minutos ou menos. Eu também uso ingredientes simples que podem ser encontrados em qualquer supermercado por um preço razoável. Essa é uma dieta que você, facilmente, vai achar gostosa e vai poder manter – e ela não é boa apenas para você, ela é boa para toda a sua família.

**Você vai comer e apreciar suas comidas e bebidas prediletas.** Esse plano permite que você escolha – todos os dias, se quiser – uma porção razoável de salgadinhos, batatas fritas, sobremesas, álcool ou qualquer outra comida ou bebida da sua preferência. Vou mostrar a porção que você poderá comer e mesmo assim emagrecer, e ensiná-lo a se limitar a essa porção. Muitos dos meus pacientes em dieta relatam que finalmente conseguem comer sem culpa nem medo desses alimentos anteriormente “proibidos” – e que cada porção tem um gosto muito melhor porque eles sabem que vão se sentir satisfeitos, não terão dificuldade para se controlar e poderão comer mais no dia seguinte, se planejarem antecipadamente.

**Você vai aprender a confiar na sua capacidade de seguir uma dieta saudável e um programa de exercícios.** Muitas pessoas que fazem dieta se sentem oprimidas por tentar fazer mudanças demais de uma só vez. Em lugar disso, você vai dominar uma habilidade de dieta por vez. Vai aprender o que dizer a si mesmo para se obrigar a praticar as suas novas habilidades todos os dias. Vai provar para si mesmo, muitas e muitas vezes, que é capaz de fazer o que precisa fazer. Quando ficar mais difícil fazer a dieta, você não vai desistir. Vai seguir em

frente, porque terá aprendido as habilidades necessárias para enfrentar os momentos difíceis. Vai saber como permanecer no controle, independentemente do que acontecer. E mesmo que cometa algum deslize, vai se recuperar imediatamente, pois saberá o que fazer e terá confiança na sua capacidade de exercer autocontrole para seguir em frente.

**Você vai transformar deslizes e enganos em oportunidades.** Quando alguém malsucedido em dietas come alguma coisa que não deveria, costuma dizer a si mesmo: *Tá, agora eu estraguei tudo! Eu realmente pus tudo a perder... Bom, já que saí da dieta, hoje eu vou comer tudo o que quiser e recomeço amanhã.* E então pode acabar comendo centenas ou milhares de calorias extras naquele dia – ou nos próximos dias – e engordar. Esse plano lhe dá um Cartão de Auto-engano (página 100), uma folha de exercício que o ajudará a se comprometer de novo, *imediatamente*, sempre que cometer algum erro. A partir de agora, seus equívocos não se transformarão em um dia inteiro ou uma semana de superalimentação, e você aprenderá a evitar esse tipo de erro no futuro. Quanto mais vezes você voltar aos trilhos imediatamente, mais provará a si mesmo que é capaz de agir assim – e ficará cada vez mais fácil retomar o caminho. Em vez de se sentir desmoralizado e desesperançoso, você terá mais força e confiança para seguir na dieta.

**Você vai manter o emagrecimento.** Eu sempre digo às pessoas que fazem dieta: “Não me surpreende que você sempre tenha voltado a engordar no passado. Você nunca aprendeu as habilidades necessárias para se manter magro”. Com esse plano, você aprenderá a se motivar todos os dias, a retomar o caminho quando se desviar e a se recuperar rapidamente das recaídas.

O Programa Pense Magro inclui um plano de alimentação saudável. Você já sabe que certos alimentos – vegetais, frutas, grãos integrais, leguminosas, nozes, legumes – são escolhas muito mais saudáveis que outros, tais como doces, salgadinho e frituras. Mas o problema que persegue a maioria das pessoas que fazem dieta é: Como seguir escolhendo os alimentos da primeira categoria e limitar (mas não eliminar) os da segunda? Como se sentir bem com restrições autoimpostas?

É aqui que entra a terapia cognitiva (às vezes chamada de terapia cognitivo-comportamental). Essa é a forma de terapia pela fala mais pesquisada e eficaz no mundo. Você aprenderá uma série de estratégias psicológicas que lhe permitirão persistir no seu plano alimentar saudável, independentemente do que acontecer. Aprenderá a responder ao seu sabotador interno, aquela voz que diz:

*Tudo bem [sair da minha dieta] porque... estou estressado... estou celebrando... estou cansado... estou muito ocupado... eu quero muito comer isso... todo o mundo está comendo isso... é grátis... é só um pedacinho.... eu mereço isso... é uma ocasião especial... não faz mal... eu compensarei mais tarde.*

Você já teve esses pensamentos? Esses “pensamentos sabotadores” são comuns em todas as pessoas que fazem dieta e lutam para emagrecer ou manter o emagrecimento. A terapia cognitiva lhe ensina a responder a esses pensamentos de maneira convincente. Se você pensar: *Eu compensarei mais tarde...* vai lembrar a si mesmo: *Alguma vez esse “compensarei mais tarde” funcionou no passado? Quando foi que essa ideia me ajudou a emagrecer e me manter magro?* Ou se pensar: *Eu quero muito comer isso – parece tão bom, vai conseguir dizer a si mesmo, firmemente: Isso é só um desejo de comer... eu nem sequer estou com*

*fome... Assim que eu dirigir a minha atenção para alguma outra coisa, não vou mais querer isso... Eu não vou comer isso... E ficarei tão contente, em alguns minutos, por não ter comido.*

E você vai encerrar o assunto.

A terapia cognitiva, criada por meu pai, Aaron T. Beck, M.D., na década de 1960, tem ajudado as pessoas a superarem transtornos alimentares, adicções, depressão, ansiedade e muitos outros problemas psicológicos. Há mais de 20 anos, comecei a adaptar os princípios da terapia cognitiva para ajudar as pessoas a atingirem um emagrecimento permanente. Eu perdi cerca de 7 quilos ao longo do caminho e me mantive nesse peso desde então. Meus pacientes e eu não temos medo de engordar novamente, porque agora sabemos que temos a fórmula do sucesso. Sabemos exatamente o que fazer.

Muitas pessoas que fazem dieta me dizem que não conseguem emagrecer porque têm um metabolismo lento, que comem relativamente pouco, mas mesmo assim não emagrecem. Na verdade, é muito raro elas terem um problema médico que impede a perda de peso. O que elas têm é um problema na *forma de pensar*. Por exemplo, elas acreditam que deveriam restringir rigorosamente a sua alimentação para emagrecer rapidamente (sem perceber que seu corpo vai se rebelar e, em consequência, elas acabarão comendo exageradamente). E pensam que as calorias não contam quando elas comem em pé, cozinhando, tirando a mesa ou quando ninguém está olhando. Elas acham legítimo se desviarem do seu planejamento alimentar (e imaginam que, de alguma maneira, não engordarão) desde que tenham uma “boa” razão: *Eu vou sair para jantar... É um feriado... Meu dia foi tão estressante, eu preciso me soltar um pouco.* Elas acham que é “ruim” e “anormal” sentir fome. Acreditam que é necessário comer bastante ou carregar comida com elas para evitar sentir fome. Pensam que, se cometem algum erro, deveriam desistir e esperar até o dia seguinte para recomeçar – e comer tudo o que quiserem até lá.

Quando pessoas que fazem dieta vêm me procurar, vejo que elas, invariablymente, tem hábitos alimentares pouco saudáveis. Às vezes comem rápido demais, sem prestarem atenção ao que estão comendo, e não sentem prazer com cada porção. Às vezes comem moderadamente diante dos outros e depois comem sem controle quando estão sozinhas. Em geral, elas comem sempre que sentem vontade de comer, mesmo que não estejam realmente com fome. Por exemplo, comem quando estão aborrecidas, chateadas, celebrando ou querem adiar alguma coisa; quando alguém lhes oferece algo para comer; quando sentem o cheiro de alguma comida deliciosa; quando veem uma propaganda de comida; quando estão cozinhando; e quando tiram a mesa e arrumam a cozinha depois da refeição. Quando “trapaceiam”, tendem a devorar o alimento rapidamente, tentando não perceber quanto estão comendo para evitar sentir culpa.

O que realmente acontece é que todos os pacientes com os quais trabalhei comiam mais – e em alguns casos muito mais – do que inicialmente percebiam. Eles simplesmente não tinham plena consciência da extensão de sua alimentação exagerada. Depois que aprenderam como mudar a maneira de pensar sobre a alimentação, eles foram capazes de passar a comer mais devagar, a perceber de fato tudo o que estavam comendo, a apreciar a comida sem culpa e – finalmente – a persistir em uma dieta. Em vez de ter dias bons e dias ruins em termos alimentares, eles aprenderam a comer de forma consistente todos os dias.

As pesquisas demonstram que a terapia cognitiva funciona para transtornos alimentares – e para emagrecer. Em um estudo sueco com 54 mulheres, as

que seguiram um programa de emagrecimento de terapia cognitiva de apenas 10 sessões emagreceram uma média de quase 9 quilos, comparada a uma média de apenas 800 gramas no grupo que recebeu aconselhamento sobre exercícios e outros comportamentos para perder peso, mas não aprendeu as técnicas fundamentais da terapia cognitiva. Um ano e meio depois do final do programa, as participantes do grupo de terapia cognitiva mantiveram a perda de peso (uma média de mais de 6 quilos), enquanto o grupo que não recebera a terapia cognitiva engordara, estando *mais pesados* do que antes do início do estudo.

Um estudo anterior dos mesmos pesquisadores da Suécia, com uma amostra de 105 homens e mulheres, determinou que os sujeitos que haviam participado de um grupo de terapia cognitiva emagreceram uma média de quase 9 quilos ao longo de 10 semanas e continuaram a emagrecer mesmo depois do encerramento das sessões de terapia, perdendo, em média, quase 11 quilos em 18 meses. Os sujeitos que não participaram do grupo de terapia cognitiva *engordaram*, em média, 2 quilos e meio durante o mesmo período de tempo.

## Você vai mudar a sua maneira de pensar

Quando tiver terminado o Programa Pense Magro, você perceberá como seu “novo” eu está diferente do “antigo” eu.

**Seu antigo eu pensava:** *Estou com fome. Tenho de comer.*

**Seu novo eu pensa:** *Estou com fome. Mas eu vou jantar daqui a uma hora. Vou esperar.*

---

**Seu antigo eu pensava:** *Estou chateado. Preciso comer.*

**Seu novo eu pensa:** *Estou chateado. Se eu comer, vou me sentir ainda pior. Eu vou me acalmar usando as novas técnicas que aprendi.*

---

**Seu antigo eu pensava:** *Não tem importância eu comer essa comida não planejada, porque é só um pedacinho.*

**Seu novo eu pensa:** *Tem importância. Se eu comer isso, estarei fortalecendo meu hábito de desistência.*

---

**Seu antigo eu pensava:** *Ai, talvez eu perca o controle e coma demais na festa.*

**Seu novo eu pensa:** *Eu sei exatamente o que fazer se me sentir tentado a comer.*

---

**Seu antigo eu pensava:** *Eu tenho de comer esse alimento não planejado que a minha anfitriã está me oferecendo.*

**Seu novo eu pensa:** *Eu direi, gentilmente: “Não, obrigada”, porque tenho o direito de me manter firme no que quero, mesmo que a minha anfitriã fique momentaneamente desapontada.*

---

**Seu antigo eu pensava:** *Eu vou comer no caminho.*

**Seu novo eu pensa:** *NÃO TENHO ESCOLHA. Tenho de reservar um tempo para comprar comida, prepará-la e comer devagar, apreciando cada porção.*

---

**Seu antigo eu pensava:** *Há alimentos “bons” e alimentos “ruins”. Eu jamais devo comer um alimento ruim.*

**Seu novo eu pensa:** Eu posso comer uma comida favorita, em uma porção razoável, uma vez por dia.

**Seu antigo eu pensava:** Eu acabei de trapacear na dieta. Estraguei tudo. Hoje vou continuar comendo tudo o que quiser e recomeço amanhã.

**Seu novo eu pensa:** Tudo bem, cometí um erro. Não tem tanta importância. Eu vou recomeçar nesse exato minuto e assim não vou engordar.

**Seu antigo eu pensava:** É difícil demais. Eu vou desistir.

**Seu novo eu pensa:** Parece difícil nesse momento, mas esse sentimento é temporário. Eu vou me distrair com alguma coisa e, daqui a alguns minutos, ficarei muito contente por ter persistido.

**Seu antigo eu pensava:** Eu sou uma pessoa muito fraca em relação à comida e à dieta.

**Seu novo eu pensa:** Eu sei que se continuar praticando essas habilidades, conseguirei me controlar. Estou aprendendo a ser forte.

Como você vai conseguir essa transformação? Eu lhe ensinarei!

## Prepare-se para fortalecer seu músculo de resistência

Para emagrecer permanentemente, você precisa das técnicas da terapia cognitiva para desenvolver um poderoso “músculo de resistência”, um músculo psicológico que vai utilizar sempre que ficar firme e persistir no programa. Esse músculo lhe dará a capacidade de fazer o que precisa fazer para emagrecer definitivamente.

Sempre que você diz não para um alimento não planejado, fortalece seu músculo de resistência, e isso aumenta a probabilidade de você resistir da próxima vez... e em uma outra vez... e em uma outra vez. Quando não está com vontade de praticar uma habilidade, mas mesmo assim a pratica, você fortalece seu músculo de resistência, e isso faz com que fique mais fácil praticar essas habilidades no futuro.

Por outro lado, sempre que come alguma coisa que não tinha planejado comer, você enfraquece seu músculo de resistência e fortalece seu músculo de “desistência”. Quando diz sim para um alimento não planejado, mesmo que coma apenas uns farelinhos, aumenta a probabilidade de desistir na próxima vez... e na outra... e na outra. É por isso que todo pedacinho de comida não planejada tem importância. Não são apenas as calorias: é o hábito. Toda vez que você deixa de praticar uma habilidade, fortalece seu músculo de desistência e diminui a probabilidade de usar consistentemente essa habilidade no futuro. Então, cada vez tem importância.

Quanto mais você fortalecer seu músculo de resistência e enfraquecer o de desistência, mais fácil ficará fazer a dieta. Alguém lhe oferece um pedaço de chocolate e você diz, espontaneamente: “Não, obrigada”, porque está pensando: *Eu prefiro ser magro*. No restaurante, você sente vontade de pegar uma segunda fatia de pão da cesta, mas rejeita a ideia automaticamente: *Não, eu não planejei comer isso*. Se está tentado a pegar o pedaço de cookie que sobrou na bandeja da cozinha do escritório, você pensa: *Não, não vou comer isso... Vou*

*me lembrar de ontem, quando recusei o bolo de café e me senti super bem por ter feito isso. Eu fiz isso ontem, por isso sei que consigo fazer de novo agora.* Você não luta. Não é doloroso recusar comida porque você já provou para si mesmo, muitas vezes, que é capaz de fazer isso. E você não só confia na sua capacidade de recusar comida, como também sabe que se sente muito melhor quando age assim – forte, confiante e no controle. A vida fica muito mais fácil quando o seu músculo de resistência está forte.

Você vai fortalecer seu músculo de resistência exatamente como fortaleceria qualquer músculo do corpo – utilizando-o repetidamente. Se quiser fortalecer seus bíceps, vai malhar e levantar peso, começando com pesos relativamente leves e progredindo para outros mais pesados, até os músculos de seus braços ficarem mais fortes. É a mesma coisa com seu músculo de resistência: no Estágio 1, você vai começar “de leve”, fortalecendo sua resistência enquanto ainda está comendo o que costuma comer. No Estágio 2, vai aumentar sua resistência conforme faz a transição para o Planejamento Alimentar Inicial Pense Magro e come no ambiente controlado de sua casa. No Estágio 3, vai fortalecer-lo ainda mais aumentando o desafio, aprendendo a resistir à tentação em situações mais difíceis, tais como restaurantes e ocasiões sociais. No Estágio 4, terá fortalecido seu músculo de resistência o suficiente para adotar o Planejamento Alimentar Definitivo Pense Magro, mais flexível. No Estágio 5, aprenderá a continuar usando seu músculo de resistência pelo resto da vida.

## O papel do pensamento

Algumas pessoas que fazem dieta acreditam, erroneamente, que não são capazes de fortalecer seu músculo de resistência porque acham que comem “automaticamente”. Elas dizem que não sabem como terminaram a caixa de biscoitos ou o saco de balinhas sortidas. Mas comer nunca é automático. A digestão é automática. O bater do seu coração é automático. Comer não é.

Antes de comer, nós sempre temos algum pensamento, mesmo que não estejamos plenamente conscientes dele. O pensamento pode ser simples, como *Eu vou comer isso*. O Programa Pense Magro lhe ensina a reconhecer esse tipo de pensamento, especialmente os pensamentos sabotadores que o incentivam a comer o que não havia planejado. Eles geralmente começam assim:

Ah, tudo bem se eu comer [essa comida não planejada] porque...

Não tem importância eu comer [essa comida que não planejei comer] porque...

Você, provavelmente, já teve muitos pensamentos sabotadores no passado. Uma vez que não sabia como reconhecê-los ou responder a eles, esses pensamentos acabavam fazendo com que se desviasse da dieta ou a abandonasse por completo. O Programa Pense Magro o ensina a responder a esses pensamentos, de modo a continuar firme e exercitar seu músculo de resistência. Se você não aprender a retrucar seus pensamentos sabotadores, vai desistir, comer e enfraquecer seu músculo de resistência.

Você vai aprender a lidar com esses pensamentos fazendo Cartões de Resposta, que são cartões com lembretes importantes para ler todos os dias. Você

vai repetir as ideias de seus Cartões de Resposta muitas e muitas vezes, para se preparar para situações desafiadoras. Por exemplo, em algum momento você terá algum pensamento como *Eu não me importo... Sei que não deveria comer esse brownie, mas vou comer*. Então, você vai pegar um Cartão de Resposta, que tem lido todos os dias, que diz:

É verdade que eu não me importo nesse exato momento.  
Mas se eu comer esse alimento que não planejei, daqui a pouco vou me importar muito.  
Sei que vou me sentir muito mal se ceder, mas me sentirei maravilhoso se resistir.  
Eu preciso ir fazer alguma outra coisa!

Com o tempo, as mensagens de seus Cartões de Resposta ficarão arraigadas. Você criará novos caminhos mentais, de modo que, quando tiver pensamentos sabotadores, responderá a eles automaticamente, sem pensar muito a respeito. Depois que chegar a esse ponto, persistir na dieta fica extraordinariamente mais fácil. É nesse momento que você vai respirar aliviado. Saberá que a fórmula também funciona para você. Nesse momento, perceberá que vale a pena fazer a dieta – e como! *É esse o momento em que você começa a recuperar a sua vida.*

**Modificando o seu pensamento,  
você mudará o seu comportamento para sempre.  
Modificando o seu comportamento, emagrecerá.**

# 2 SINTA A DIFERENÇA

**N**ão importa quantas vezes você já tentou perder o excesso de peso no passado ou quantos quilos, no total, você perdeu e depois recuperou. Na verdade, essa pode ser a última vez em que você precisará perder peso. *Para sempre.* Dessa vez será diferente.

Eu sei, você provavelmente já disse a si mesmo essas quatro palavras muitas vezes. É provável que as tenha dito logo antes de começar a sua última dieta. Talvez tenha emagrecido, mas acabou recuperando os quilos. Se a última dieta não foi diferente, por que você deveria acreditar em mim quando eu digo que dessa vez será diferente? *Porque eu sei o motivo pelo qual foi tão difícil.* Outros programas de dieta não lhe ensinaram tudo o que você precisa saber para conseguir emagrecer definitivamente. O Programa Pense Magro vai lhe dar essas habilidades.

Talvez você não saiba, mas fazer dieta com sucesso requer uma série de habilidades, e elas precisam ser aprendidas e praticadas para serem dominadas e empregadas consistentemente. Ninguém espera ser capaz de sentar ao volante de um carro pela primeira vez e sair dirigindo perfeitamente. Ninguém espera pegar um instrumento musical e tocá-lo bem antes de ter aulas e praticar. No entanto, quase todo o mundo espera ser capaz de seguir uma dieta imediatamente, sem aprender nada de novo e certamente sem praticar habilidades de fazer dieta. Uma das razões pelas quais desta vez será diferente é que eu vou ensinar a você essas habilidades e vou ensinar o que você deve fazer para se obrigar a *praticá-las* dia após dia.

Desta vez será diferente porque o Programa Pense Magro é diferente. Aqui está como:

**Ele ensina a satisfazer a fome.** Você sabia que alguns alimentos diminuem a fome e a “fissura”, enquanto outros realmente as aumentam? Atingir e manter a perda de peso não é apenas uma questão das calorias que entram e da energia que sai. Tem a ver com o que constitui essas calorias, porque a composição dessas calorias faz uma grande diferença. Muitas dietas deixam você escolher alimentos que não lhe permitem comer de maneira saudável e balanceada. Os Planejamentos Alimentares Pense Magro lhe ensinam a fórmula que maximiza a satisfação e a boa nutrição.

**Ele ensina a incluir suas comidas prediletas.** É provável que você já tenha experimentado dietas que excluíam totalmente alguns alimentos e bebidas, tais como doces, salgadinhos e álcool. Embora seja verdade que não podemos consumir grandes porções desses alimentos e emagrecer, nós *podemos* comer uma quantidade limitada de pelo menos uma comida favorita todos os dias. Você

vai saborear o que gosta e não sentir a necessidade de se atirar sobre a comida, porque saberá que sempre pode planejar ter mais amanhã.

**Ele ensina a se satisfazer com menos.** Às vezes você devora a comida, mal percebendo o que está comendo? Este programa vai lhe ensinar a comer devagar e ter prazer com cada porção que comer. Você já se sentiu privado quando viu outras pessoas comendo coisas que sabia que não deveria comer? Este programa ensina a pensar de uma nova maneira. Ele o ajuda a ver que ou você se priva de uma certa quantidade de alimento ou se priva de emagrecer e se sentir melhor em relação a si mesmo, se priva de ser mais sadio, de vestir roupas de tamanho menor e de todos os outros benefícios maravilhosos de ser mais magro.

**Ele ensina o que fazer quando dá vontade de comer, mas não é hora.** As pessoas sentem vontade de comer por muitas razões. Elas querem comer quando estão com fome, ansioso por algum alimento em especial, estressadas, cansadas, aborrecidas, chateadas, celebrando ou querendo adiar alguma coisa. Elas querem comer quando sentem o cheiro de algum alimento cozinhando, veem um comercial de comida ou passam diante da padaria. O Programa Pense Magro ensina o que você deve dizer a si mesmo nessas situações e o que fazer para evitar consumir calorias extras.

**Ele ensina como se manter motivado.** Se você é como a maioria das pessoas que fazem dieta, se sente motivado durante as primeiras semanas. Mas não sabe o que fazer quando a sua motivação, inevitavelmente, desaparece. Neste programa, você aprenderá a se motivar, todos os dias, por meio de uma série de técnicas. Vai repetir, continuamente, as razões pelas quais quer emagrecer. Vai se elogiar por todo comportamento alimentar positivo que tiver. Vai criar uma Caixa de Memória para armazenar boas lembranças relacionadas à dieta: como se sentiu maravilhoso na primeira vez em que conseguiu superar um desejo incontrolável, como foi delicioso comprar roupas de tamanho menor, como se sentiu bem quando recebeu elogios especiais. Você vai ler essas lembranças positivas frequentemente, para lembrar a si mesmo que vale a pena aprender e usar essas habilidades.

**Ele ensina a voltar aos trilhos.** É normal se desviar da dieta. Eu sei que você cometerá erros. É por isso que precisa praticar, antecipadamente, como agir quando cair para fora do vagão, para poder voltar *imediatamente* – não amanhã, na próxima semana ou no próximo mês. Você aprenderá como se comprometer de novo com o programa, continua e rapidamente, e diminuir a probabilidade de deslizes no futuro.

**Ele ensina como persistir quando ficar difícil fazer a dieta.** Como todo o mundo que faz dieta, você vai descobrir que fazer dieta é fácil em alguns dias e, em outros, bem mais difícil. Isso é normal. Fica mais difícil, por exemplo, quando você está lutando com emoções negativas, cansado, tentado a pular os exercícios, sem vontade de fazer as compras e preparar a comida que precisa comer. Fica mais difícil quando seus hormônios estão flutuando e sua ânsia por certas comidas se intensifica. Fica mais difícil quando a vida lhe apresenta desafios no trabalho ou em casa, e quando o ritmo de emagrecimento começa a diminuir. Neste programa, você não só aprenderá, como também *dominará*, uma série de habilidades de pensamento que impedirão que se sinta desanimado e abandone a dieta nos momentos mais duros. Você provará para si mesmo – repetidas vezes

– que esses dias difíceis sempre passam e que você sempre fica muito contente por ter continuado.

**Ele ensina como manter o novo peso.** Saber como não recuperar o peso que perdeu também requer uma série específica de habilidades, tais como saber como comer de modo mais flexível e como continuar a se motivar todos os dias, mesmo depois que o ponteiro da balança parou de descer. Eu descobri que muitas pessoas que emagrecem simplesmente esquecem como era estar acima do peso, tomando como garantido o seu novo peso – e todos os benefícios que conquistaram. Quando param de sentir que vale a pena prestar atenção ao peso, elas começam a engordar. Então entram em pânico e ficam desesperadas. Eu ensinarei a nunca esquecer por que você quis emagrecer e por que vale a pena continuar se esforçando para se manter magro.

O Programa Pense Magro pode ajudá-lo de outras maneiras, também: descobri que as pessoas geralmente obtêm com ele benefícios inesperados. Por exemplo, você pode:

**Aprender como se obrigar a fazer outras tarefas que tende a evitar.** Muitas pessoas me disseram que passaram a empregar as habilidades deste programa em outras tarefas, tais como organizar as finanças e se manter no orçamento, produzir mais no trabalho, manter a casa mais organizada e cuidar melhor de si mesmas. Conforme aprende a se organizar para fazer a dieta e mantê-la, você aprende a organizar melhor a sua vida – assunto encerrado.

**Passar a ser uma pessoa mais firme, assertiva.** Você aprenderá a organizar seus horários para comer adequadamente, a pedir o que quer em restaurantes e a recusar gentilmente comidas não planejadas. Você vai sentir que tem o direito de satisfazer as suas necessidades, mesmo que isso signifique desapontar ou incomodar alguém. Muitas pessoas descobrem que acabam aplicando, espontaneamente, suas habilidades recentemente desenvolvidas para se afirmar também em outras áreas da vida.

**Ter mais tempo e energia para viver a vida.** Muitas pessoas que fazem dieta gastam uma imensa quantidade de tempo pensando sobre comida. E têm medo de subir na balança. Têm vergonha da sua aparência e de si mesmas. Elas temem que os outros as julguem negativamente. Sentem constrangimento ao comer em público. Perdem a esperança quando engordam. O Programa Pense Magro ajuda você a assumir o controle – para que nunca mais se sinta obcecado por comida ou por seu corpo, para que nunca mais se sinta culpado ou envergonhado. Ao agir assim, você terá mais energia física e mental. Vai se sentir orgulhoso no controle e otimista em relação ao futuro.

Isso é só uma provinha de por que desta vez será diferente. Será diferente porque desta vez, no decorrer das próximas semanas e meses, eu o ensinarei a superar os problemas que o impediram de atingir seu objetivo de emagrecer de forma duradoura. Ensinarei como fazer isso em passos pequenos, possíveis, ao longo de cinco estágios. A seguir, teremos uma pré-estreia das importantes habilidades de dieta que você aprenderá em cada estágio.

## Estágio 1

Para começar, você aprenderá e praticará nove Habilidades de Sucesso adaptadas dos meus pacientes mais bem sucedidos na dieta. Você dominará essas

habilidades – tais como se motivar continuamente, se pesar todos os dias, comer devagar e superar a fome e os desejos incontroláveis – *antes* de fazer a transição para o Planejamento Alimentar Inicial Pense Magro, no Estágio 2.

Muitas pessoas não querem esperar para começar a dieta porque querem começar a emagrecer neste exato momento. Eu lhe mostrarei algumas maneiras simples de modificar a sua alimentação no início do Estágio 1. Mas percebi – repetidas vezes – que é muito difícil persistir em um planejamento alimentar completo enquanto ainda estamos aprendendo habilidades essenciais, como comer tudo bem devagar, sentados e apreciando cada porção de alimento que colocamos na boca. Claro, você pode emagrecer sem aprender essas habilidades. Sem dúvida, já fez isso no passado. Só que não foi capaz de manter o novo peso.

Eu descobri que as pessoas que tentam fazer coisas demais de uma vez só não dominam as Habilidades de Sucesso e acabam fracassando, mais cedo ou mais tarde. Eu digo àqueles que estão com muita pressa: “Você já fez a experiência de pular direto para uma dieta. Isso funcionou a longo prazo?”. Obviamente não, ou eles não precisariam da minha ajuda. Essa pergunta os deixa mais motivados para esperar e só começar o Planejamento Alimentar Inicial Pense Magro depois que tiverem dominado as habilidades necessárias.

Eu também ofereço a seguinte analogia: tentar mudar o que você come sem primeiro aprender essas habilidades de dieta é como tentar dirigir um carro em uma rua movimentada depois de apenas uma lição em um estacionamento. Você pode ser capaz de sair do estacionamento, mas assim que entrar no trânsito de uma rua movimentada estará em apuros. Você não sabe como trocar as marchas com segurança ou usar os espelhos para evitar os pontos cegos. Ainda não consegue avaliar bem quanto pode se aproximar dos outros carros. Pode ficar apavorado ou farto daquilo tudo e pensar: *Não vou conseguir fazer isso... É difícil demais*, inclinado a desistir de dirigir para sempre.

Se você for como a maioria das pessoas quando começa uma dieta, vai adotar uma tática semelhante: tentará ir de 0 a 60 em segundos. E conseguirá perder alguns quilos antes de começar a encontrar obstáculos. Os pneus furados, temporais, buracos e desvios inerentes ao fazer dieta chegam na forma de reuniões sociais, refeições em restaurantes, fortes emoções negativas, desejos incontroláveis, fome e muito mais. Se você não aprender as habilidades necessárias para seguir a sua dieta sejam quais forem os obstáculos que enfrentar – *antes* de encontrá-los – acabará se perdendo, jogando a toalha mentalmente em sinal de derrota e abandonando a dieta. Pior, é provável que saia da experiência desapontado e menos confiante do que quando começou, o que tornará muito mais difícil uma nova tentativa.

Depois que aprender e passar a praticar as Habilidades de Sucesso, será muito mais fácil ficar firme diante dos desafios da dieta. Você saberá o que fazer quando sentir fome, mas ainda não for hora de comer. Saberá o que dizer a si mesmo para resistir aos quitutes que os colegas de trabalho trazem para as reuniões no escritório. Saberá como lidar com um desejo incontrolável e como priorizar a dieta, por mais atarefada que seja a sua vida. Quando os membros da família ou os amigos tentarem convencê-lo a repetir o prato em uma refeição festiva ou solapar o seu progresso, você saberá o que dizer a eles.

Você sempre vai se deparar com comidas tentadoras que terá de limitar. Não seria maravilhoso achar fácil resistir? Para isso, você tem de aprender e praticar as Habilidades de Sucesso repetidamente. Essas habilidades são tão importantes que você não as utilizará apenas durante o Estágio 1: continuarão a

praticá-las e relembrá-las em todos os estágios subsequentes – e, algumas, você usará para o resto da vida.

## Estágio 2

Assim que dominar as Habilidades de Sucesso, você estará pronto para começar o Planejamento Alimentar Inicial Pense Magro, uma dieta nutritiva que constitui a base do Planejamento Alimentar Definitivo Pense Magro, que, como o nome sugere, é para o resto da vida. Você vai persistir no planejamento porque:

**Você terá prazer com comida de verdade, não comida “de dieta”.** O Planejamento Alimentar Inicial Pense Magro inclui uma variedade de opções de refeição ricas em fibras, proteína magra e outros nutrientes importantes. Essas opções também incluem comidas de verdade que pessoas de carne e osso gostam de comer – como pizza, sopas, filés, lasanhas, espaguete, bolo de carne e mais. Essas são comidas que você e sua família terão prazer em comer. É comida simples, também. Você não terá de gastar horas e muita energia aprendendo novas receitas ou técnicas culinárias – a menos que queira. É conveniente. Eu também incluí opções saudáveis que não precisam ser cozidas.

**Não há comidas proibidas.** Eu não acredito em comidas proibidas, por duas razões principais. Primeiro, acho que devemos ser capazes de ter prazer com qualquer comida, com moderação. Segundo, colocar determinados alimentos em uma lista de “jamais comer” traz o risco de você exagerar sempre que não resistir e acabar comendo esses alimentos, o que invariavelmente acontece.

Há uma maneira melhor – muito mais deliciosa e satisfatória. No Planejamento Alimentar Inicial Pense Magro, você ganhará confiança e controle ao se permitir, uma vez por dia, uma porção razoável de qualquer comida desejada. Todos os dias você terá um Bônus de Calorias de 150 ou 200 para gastar em qualquer comida ou bebida que desejar, tal como salgadinho, PRETZELS, sobremesas ou álcool. Você não poderá comer toda comida ou bebida que desejar na quantidade que quiser, sempre que quiser. Se fizer isso vai engordar, é claro. Mas você pode *planejar* comer quantidades limitadas de seus alimentos favoritos todos os dias.

**Você saberá o que fazer quando atingir um platô.** Com base em seu nível atual de atividade, gênero, idade, altura e peso, você vai escolher um dentre cinco planos balanceados e com controle de calorias. Você vai emagrecer e, se atingir um platô, pode passar de um plano com mais calorias para um com menos, cortando no máximo 200 calorias diárias por vez, para evitar que seu metabolismo diminua. Você perderá peso de maneira sustentável. E cada vez que atingir um platô, vai decidir se vale a pena baixar novamente seu nível de calorias.

**Você não sentirá fome como nas outras dietas.** O planejamento Pense Magro o deixará satisfeito porque, em todas as oportunidades de comer, você vai consumir uma mistura dos três substanciosos nutrientes seguintes:

- **Proteína Magra:** Eu constatei, inúmeras vezes, que sempre que as pessoas reduzem muito as proteínas, ficam famintas entre as refeições. As pesquisas mostram, claramente, que consumir mais proteína diminui a fome. Considere o seguinte:

- Em um estudo da Universidade de Minnesota com 40 pessoas, os participantes perderam mais rapidamente o desejo de comer quando ingeriram um iogurte fortificado com proteína de soro de leite comparado a um iogurte com menos proteína. O mesmo aconteceu quando eles comeram um sanduíche de presunto no almoço comparado a um sanduíche de bacon (que contém menos proteína).
- Em um estudo da Universidade de Purdue com 46 mulheres, as participantes que seguiram uma dieta com índice mais alto de proteína (30%) se sentiram mais satisfeitas do que as mulheres que ingeriram uma dieta com um índice inferior de proteína (18%).
- Você escolherá dentre uma grande variedade de alimentos ricos em proteína, incluindo carne vermelha, aves, porco, peixe, crustáceos, leguminosas, laticínios e *TOFU*.

► **Carboidratos de Qualidade:** Você vai consumir carboidratos de alta qualidade oriundos de grãos integrais, legumes, nozes, vegetais e frutas. Esses alimentos são ricos em vitaminas, minerais, nutrientes e fibras – e tudo isso é importante para a saúde global do corpo. As fibras, em particular, facilitam o emagrecimento. Como a proteína, elas reduzem a fome e aumentam a satisfação. Veja por quê:

- Os alimentos ricos em fibra precisam ser bem mastigados, o que diminui a velocidade com que comemos, dando mais tempo para que o nosso estômago envie ao cérebro a mensagem “estou satisfeito”.
- O nosso corpo não consegue digerir e absorver as fibras. Elas passam intactas pelo trato gastrintestinal. Elas nos saciam e nos permitem sentir o prazer de comer – podemos mastigá-las, engoli-las e sentir que enchem nosso estômago – sem acumular em nosso corpo montes de calorias.
- Os alimentos com alto teor fibroso são relativamente pesados, ajudando a provocar a sensação de saciedade ao pesar no estômago e acionar os receptores de distensão que transmitem ao cérebro a mensagem “estou satisfeito”.
- As fibras tornam a digestão mais lenta. O nosso corpo decompõe todos os carboidratos em açúcares (chamados glicose), que são absorvidos pela corrente sanguínea. As fibras se misturam com o conteúdo alimentar parcialmente digerido nos intestinos, criando um gel espesso que torna mais lenta a absorção da glicose pela corrente sanguínea. Isso não só nos fornece uma energia de liberação lenta, como também diminui a fome.

Por todas essas razões e ainda outras, as pessoas que incluem mais fibras em sua dieta tendem a comer um total mais baixo de calorias. Um estudo da Universidade de Tufts determinou que comer um adicional de 14 gramas de fibras diariamente – mais ou menos o dobro da quantidade que a maioria das pessoas consome – reduz em 10% os alimentos consumidos. E quanto mais sobrepeso a pessoa tem, mais potente parece ser esse efeito supressor da fome. Em estudos que incluíram apenas participantes obesos, dobrar a quantidade de fibras em gramas diminuiu a ingestão alimentar em 18% – o suficiente para provocar uma perda de 2 quilos em menos de quatro meses.

► **Gordura:** O planejamento Pense Magro inclui quantidades modestas de alimentos gordurosos, que ajudam a saciar, melhoram o sabor dos alimentos e aumentam a nossa satisfação. Alguns alimentos gordurosos – como azei-

## O que é uma refeição balanceada?

Muitas pessoas que fazem dieta se perguntam por que sentem fome logo depois de comer. Geralmente é porque elas comem rápido demais (e não dão ao cérebro tempo suficiente para registrar a saciedade) ou não consomem suas calorias sabiamente. Elas comem uma quantidade excessiva de carboidratos de baixa qualidade. Comem apenas massa ou pizza, por exemplo, ou um sanduíche com muito pão e pouca carne. Uma refeição balanceada que contenha proteína magra, vegetais, carboidratos de alta qualidade e um pouquinho de gordura deixará você muito mais satisfeito.

tonas, nozes, abacate e alguns óleos – contêm um tipo específico de gordura, a gordura monoinsaturada, que ajuda a melhorar a saúde.

**Você continuará a comer assim por toda a vida.** Você não vai fazer esta dieta e depois abandoná-la. Você vai seguir com ela, adaptá-la para que fique satisfatória e fácil de fazer, e vai *mantê-la* – rompendo o ciclo de emagrecer-engordar e atingindo uma perda de peso definitiva. Essa é outra diferença deste plano alimentar. Você não terá de aderir por muito tempo apenas às opções limitadas do Estágio 2. E, no Estágio 4, aprenderá a modificar o planejamento e poderá incluir suas receitas pessoais. Também mostrarei como e quando seguir regras alimentares flexíveis, para que possa se beneficiar da dieta para sempre, sem recuperar o peso que perdeu. Em resumo, eu lhe darei um planejamento alimentar que você poderá manter por toda a vida.

## Estágio 3

Muitas pessoas põem a culpa da nossa epidemia de obesidade no aumento da oferta de alimentos altamente calóricos e muito apetitosos. Elas dizem que as porções dos restaurantes aumentaram em 60% nas duas últimas décadas, o que foi acompanhado pelo aumento do número de adultos acima do peso e obesos.

A verdade é que os alimentos altamente processados e as grandes porções dos restaurantes não vão desaparecer. Nem as cadeias de *fast-food* e os restaurantes de bufê livre no estilo “tudo-que-puder-comer”. Para emagrecer e se manter magro, você precisará aprender a manter o controle em qualquer situação alimentar, incluindo restaurantes, festas, jantares com a família e os amigos. Você vai aprender como ficar no controle quando estiver estressado, doente, atarefado ou viajando. Essas situações desafiadoras simplesmente requerem uma série de habilidades de dieta – habilidades fundamentadas no que você já aprendeu no Estágio 1.

## Estágio 4

Quando entrar nesse estágio, já terá fortalecido totalmente seu músculo de resistência. Será capaz de voltar rapidamente aos trilhos sempre que cometer algum erro. Já não sentirá medo da fome ou dos desejos incontroláveis. Terá transformado o sentimento de privação em uma sensação de triunfo, o sentimento de injustiça por ter de fazer dieta no sentimento de que tudo aquilo que precisa fazer para emagrecer – por mais desafiador e difícil que seja – vale a

pena. Vai saber como arranjar tempo para fazer a dieta, e saberá também como se motivar continuamente.

Você também estará pronto para começar uma transição para a alimentação que vai manter pelo resto da vida, começando por uma maior flexibilidade. Vai experimentar pular lanches e acrescentar essa comida a refeições ou, ocasionalmente, poupar as calorias de um lanche e gastá-las em um jantar especial ou em uma sobremesa maior do que habitual. Se adora algum alimento altamente processado (como um cereal de baixa proteína ou um pão branco pouco nutritivo) e sente falta de comer isso, vai experimentar substituir escolhas mais saudáveis por esses alimentos, de vez em quando, para ver como eles afetam sua fome, desejos incontroláveis e nível de energia. Vai aprender a usar uma fórmula básica para planejar suas refeições e como adaptar suas receitas favoritas. Você vai pegar o Planejamento Alimentar Definitivo Pense Magro e transformá-lo em um planejamento pessoal.

## Estágio 5

Conforme se aproxima da manutenção, aquela emoção que você sentia quando começou a fazer a dieta diminui. Você não vê o ponteiro da balança baixar toda semana ou em semanas alternadas. Continua usando o mesmo tamanho de roupa por muito mais tempo. Você começa a aceitar como garantidos os muitos benefícios incríveis de emagrecer, e a sua motivação diminui.

Nesse estágio, você aprenderá como se manter motivado para toda a vida. Com o Programa de Motivação Diária, o Programa de Remotivação e o Programa Volte aos Trilhos, você aprenderá o que fazer quando parecer que todos os seus esforços para emagrecer e não voltar a engordar simplesmente não valem a pena no momento. E, extremamente importante, você aprenderá o que fazer quando tiver uma recaída e como evitar recaídas no futuro.

Espero que agora você esteja convencido de que essa abordagem é diferente. Seu esforço no início deste programa realmente valerá a pena no final – e os ganhos são para sempre. Desta vez, você vai manter o peso por toda a vida. Não vai perder peso apenas para voltar a recuperá-lo, então fazer uma outra dieta e emagrecer novamente. Desta vez você ficará mais magro, permanecerá mais magro, vai se sentir bem em relação a si mesmo, terá maior autoconfiança e uma saúde melhor – para o resto da vida.

### Este livro é para você?

**Por favor, consulte seu médico antes de começar a dieta e os programas de exercício deste livro para saber se são adequados para você.**

Você não deve seguir o Programa Pense Magro se sofrer de algum transtorno alimentar, depressão, ansiedade ou outro problema psicológico. Trabalhe com um profissional de saúde mental para resolver as suas dificuldades antes de começar a fazer dieta. É muito mais difícil trabalhar em ambas as coisas simultaneamente.

Você também deve adiar o início deste programa se a sua vida estiver excessivamente corrida e estressante neste momento. O programa exige um grande comprometimento e, inicialmente, requer bastante tempo e energia (embora fique cada vez mais fácil à medida que você domina as habilidades). Reduza seu estresse e depois comece, com uma nova postura e uma energia renovada.

# 3

## PREPARE-SE PARA EMAGRECER

**V**ocê está quase pronto para iniciar o Programa Pense Magro. No Estágio 1, vai começar a aprender e praticar as habilidades necessárias para o emagrecimento e a manutenção definitivos.

Antes de começar, todavia, eu gostaria que você fizesse as 10 tarefas seguintes, que são essenciais.

### *Tarefa 1*

#### **Prepare seu material**

Neste programa você utilizará, repetidamente, alguns materiais baratos e fáceis de achar. É provável que já tenha alguns deles. Reúna o seguinte:

- ▶ **Um conjunto de cartões com aproximadamente 8cmX12cm, de qualquer cor.** Eles serão usados para criar Cartões de Resposta.
- ▶ **Um conjunto de cartões em branco do tamanho de um cartão de visita.** Eles serão usados para criar o seu Baralho de Vantagens, um conjunto especial de Cartões de Resposta que você vai ler diariamente para lembrar a si mesmo de por que vale a pena emagrecer. Você pode achar esses cartões – alguns decorados – em papelarias ou *online*.
- ▶ **Um Caderno de Dieta.** Você vai usar esse caderno para registrar informações importantes, tais como planejamentos alimentares, resultados de experiências alimentares e anotações para lembrar no futuro.
- ▶ **Uma balança digital.** De preferência, escolha uma bem precisa, para se pesar diariamente e manter um registro do seu progresso.
- ▶ **Papel milimetrado.** Você vai usá-lo para fazer um gráfico da sua perda de peso.
- ▶ **Uma caixa pequena.** Escolha uma aproximadamente do tamanho usado para cartões de receitas. Você vai transformá-la em uma Caixa de Memória (página 38), para armazenar marcos, acontecimentos e lembranças importantes do seu emagrecimento.
- ▶ **Uma caixa maior.** Você vai usá-la para armazenar distrações que o ajudarão a superar desejos incontroláveis, emoções negativas e outros fatores desencadeantes de alimentação não planejada.

- **Vários conjuntos de colheres e xícaras de medida.** Você vai usá-los várias vezes por dia. É menos provável que meça a sua comida se o seu único conjunto estiver na lavadora de louça, ainda sujo.
- **Uma balança digital para alimentos.** Você vai usar essa ferramenta indispensável para calcular com exatidão o peso da sua comida.
- **Pratos e tigelas menores (opcionais).** Você ficará mais satisfeito, visualmente, se as suas porções parecerem maiores. Se tiver tigelas e xícaras com capacidade de  $\frac{1}{2}$  e 1 xícara, por exemplo, não precisará medir as xícaras com tanta frequência e poderá comer ou beber diretamente delas, o que facilitará a lavagem de louça.
- **Garfos e colheres menores (opcionais).** Esses utensílios o ajudarão a comer porções menores, de modo que a comida vai durar mais tempo. Pela mesma razão, algumas pessoas gostam de usar *hashis*, com os quais os chineses e japoneses comem, seja qual for o tipo de alimento que estiverem comendo.

## Tarefa 2

### Estabeleça uma meta de emagrecimento modesta

Talvez você já tenha pensado em um número específico que quer enxergar na balança. Ou seu objetivo pode ser o de caber em um determinado tamanho de roupa. Mas ainda não sabe se sua meta é realista, e pode ficar desanimado ao pensar em quanto vai demorar para chegar lá. Você vai conseguir se motivar mais se, em vez disso, estabelecer uma série de metas a curto prazo.

Tome como meta inicial perder apenas dois quilos e meio. Uma pesquisa da Universidade de Minnesota mostrou que as pessoas com metas menores a curto prazo têm maior chance de atingi-las e manter a perda de peso a longo prazo. Depois que chegar ao marco dos dois quilos e meio, pode estabelecer uma nova meta de mais dois quilos e meio... e depois outra... e depois outra.

Eu também quero que você comemore cada vez que atingir um marco de dois quilos e meio. Compre uma roupa nova ou um acessório. Compre um jogo de computador, CD ou DVD. Vá à manicure, à pedicure ou faça uma massagem. Compre ingressos para um *show* ou um evento esportivo. Compre uma pulseira de berloques e acrescente um berloque para comemorar cada marco. Escolha a recompensa que quiser – desde que não envolva comida. Pense, neste momento, em recompensas que gostaria de dar a si mesmo em cada marco de dois quilos e meio. Escreva algumas ideias em seu Caderno de Dieta, sob o título “Recompensas por Emagrecer Dois Quilos e Meio”.

## Tarefa 3

### Arranje tempo para fazer a dieta

Fazer dieta exige comprometimento. Para conseguir emagrecer, você deve dar prioridade à sua dieta durante muito tempo. E, se quiser continuar magro para o resto da vida, manter seus novos hábitos sempre deverá estar no alto da sua

lista de prioridades. Muitas das tarefas que eu sugiro para o programa não consomem muito tempo, mas não se engane pensando que vai dar um jeito de achar tempo. Você precisa planejar com cuidado o momento em que vai realizar cada tarefa. De outra forma, vai acabar dando desculpas como *Eu não tenho tempo* ou *Hoje estou ocupado demais*. Dar desculpas é um caminho escorregadio que leva ao fracasso.

Para conseguir emagrecer, você precisará de tempo para:

- ▶ Ler este livro.
- ▶ Praticar habilidades, tais como planejar e monitorar sua ingestão de alimentos.
- ▶ Exercitar-se regularmente.
- ▶ Comprar ingredientes e preparar refeições.
- ▶ Sentar-se para comer três refeições e três lanches todos os dias, comendo sempre devagar.
- ▶ Dormir o suficiente. A falta de sono pode diminuir a sua motivação e levá-lo a comer demais.

Se a sua vida estiver relativamente calma e você for bom em organizar seus horários, talvez não tenha dificuldade em arranjar esse tempo para dedicar a si mesmo. Entretanto, se a sua agenda for muito cheia, você terá de decidir quais tarefas e atividades vai adiar, delegar, reduzir ou não fazer tão bem – pelo menos por enquanto. Digo aos meus pacientes que é impossível acrescentar mais água a um copo que já está cheio. Se o seu copo está cheio, você terá de derramar um pouco da água antes de poder colocar mais. Terá de se esforçar,ativamente, para arranjar o tempo necessário.

Quero que você saiba que nem sempre terá de dedicar tanto tempo e energia à dieta, mas *precisa* fazer isso no começo. Com a prática, suas novas habilidades se tornarão uma segunda natureza, mas mesmo então você vai precisar, periodicamente, gastar tempo e energia extras para fazer a dieta quando enfrentar desafios em sua vida.

## Caia na real

**Se você está pensando:** *Quando chegar a hora, darei um jeito de encaixar no meu dia essas atividades de dieta e exercício.*

**Enfrente a realidade:** Você está se preparando para fracassar. Esse tempo extra não vai surgir magicamente. Você precisa planejar a sua vida em função das atividades de dieta e exercício – e não o contrário.

## Tarefa 4

### Encontre um técnico de dieta

As pessoas bem-sucedidas na dieta têm um amigo, familiar ou companheiro de dieta em que confiam para ajudá-las a enfrentar os desafios de fazer dieta. Se você está pensando *De jeito nenhum vou dizer às pessoas que estou fazendo dieta,*

eu comprehendo a sua preocupação. Muitos dos meus pacientes estavam inicialmente tão envergonhados do seu peso que pensavam *E se eu fracassar de novo? Não quero que ninguém saiba.*

A ironia é que, ao não buscar apoio, fica ainda mais difícil fazer a dieta. Poucas pessoas que fazem dieta – em especial cronicamente – conseguem emagrecer duradouramente sem a ajuda, o incentivo e o dever de prestar contas que só outra pessoa pode proporcionar. Um estudo da Universidade de North Carolina com 192 pessoas em dieta revelou que aquelas que enviavam *e-mails* regularmente a um conselheiro de emagrecimento perderam duas vezes mais peso durante um período de três meses, em comparação com aquelas que não tinham nenhum apoio por *e-mail*. Em um estudo de 1.032 pessoas em dieta realizado por pesquisadores da Universidade de Duke e de outras instituições participantes, os sujeitos que tinham um contato regular com um conselheiro tiveram menos recaídas e mantiveram melhor o peso durante um período de três anos do que aqueles que não tinham apoio.

Um Técnico de Dieta o ajuda a se manter responsável. As pessoas que fracassam na dieta são muito boas em enganar a si mesmas. Elas se esquecem de praticar todas as habilidades, de se pesar todos os dias (especialmente se acham que a balança vai mostrar um número mais alto) e de contar as calorias. Elas acham que conseguirão fazer a dieta e manter o peso se esforçando “razoavelmente” para usar as habilidades e seguir o planejamento alimentar, em vez de cumprirem à risca tudo o que devem fazer. A tarefa mais importante do Técnico de Dieta é ajudar você a garantir que está fazendo o que precisa fazer *todos os dias*.

Você pode, inclusive, encontrar um Técnico de Dieta *online*, embora eu recomende que tente achar alguém com quem possa falar. As comunidades *online* são maravilhosas para apoiar pessoas em dieta, ajudar a resolver problemas e fazer com que elas sintam que não estão sozinhas na sua luta. Mas é fácil você se esquecer de mandar um *e-mail* ou enviar uma mensagem sem relatar sua mudança de peso e as habilidades que utilizou – ou não –, e se privar do benefício essencial de um Técnico de Dieta: prestar contas e assumir a responsabilidade.

No mínimo, você precisa se comunicar com seu Técnico de Dieta todos os dias – por telefone (pode deixar mensagens de voz), fax ou *e-mail* – para relatar a mudança no seu peso (você não precisa dizer seu peso real) e quanto bem realizou cada tarefa do programa. *Em primeiro lugar* relate todas essas informações. Se você não praticou uma Habilidade de Sucesso (ou não a praticou completamente), diga ao seu Técnico de Dieta como pretende fazer isso no dia seguinte – e, consistentemente, todos os dias a partir de agora. Ou peça ajuda para ter uma ideia de como fazer. Seu técnico pode ajudá-lo a distinguir problemas inevitáveis (inesperadamente, você precisou levar seu filho ao médico e não teve tempo para ir ao supermercado) e evitáveis (você sabia que seu dia seria cheio, mas não planejou antecipadamente quando compraria a comida).

É fácil omitir ou atenuar seus erros quando você fala com seu Técnico de Dieta. É por isso que precisa começar a conversa revisando as habilidades dos seus Cartões das Habilidades de Sucesso (páginas 243 a 256), que começará a preencher quando iniciar o Estágio 1 e continuará preenchendo por muito tempo. Lembre-se de que a parte mais importante da comunicação com seu Técnico de Dieta é o relato do seu progresso e de seus erros, e obter ajuda para qualquer problema que esteja enfrentando.

Quando você sabe que terá de fazer um relato honesto para outra pessoa, é mais fácil responder ao pensamento sabotador *Acho que vou pular a prática*

**Não faça como a mulher que se livrou dos doces e chocolates tentadores que tinha em casa comendo-os!  
Use este mantra: quando em dúvida, jogue fora!**

*dessa habilidade hoje ou Ah, não faz mal comer essa comida não planejada dizendo a si mesmo: Não, eu não vou deixar de praticar essa habilidade ou Não vou trapacear porque não quero ter de contar isso ao meu Técnico de Dieta.*

No mínimo, use o seu Técnico de Dieta como uma ajuda para se manter responsável. Se quiser, ele pode ajudar ainda mais: se você lhe der uma cópia deste livro para ler, seu parceiro na dieta pode aumentar seu sentimento de esperança e ajudá-lo a se elogiar por todos os comportamentos positivos que puser em prática. Ele pode diminuir a sua vergonha, lembrando-a de que não é culpa sua ter tido dificuldade para emagrecer ou se manter magro no passado. Ele pode assegurar que seu peso é algo superficial – não quem você é por dentro – e pode ajudá-lo a parar de se julgar tão duramente. Quando a dieta parecer difícil demais, esse companheiro pode lembrá-lo de todas as razões pelas quais vale tanto a pena persistir. E pode ajudá-lo a encontrar soluções práticas para as dificuldades, tais como arranjar tempo para se exercitar ou preparar refeições. Seu companheiro pode mostrar outros benefícios do emagrecimento que talvez você não esteja valorizando, e ajudá-lo a responder aos seus pensamentos sabotadores, a criar Cartões de Resposta e a solucionar problemas. Ele pode ajudá-lo a pensar sensatamente sobre seus erros e compreendê-los melhor, para que consiga lidar de outra maneira com aquelas situações em que a tentação é grande. Além disso, seu Técnico de Dieta pode ajudá-lo a se manter motivado, lembrando-o (quando você esquece momentaneamente) das razões pelas quais se comprometeu inteiramente em seguir o Programa Pense Magro para perder o excesso de peso.

Mesmo que já esteja buscando a ajuda de um profissional de dieta, eu gostaria que você tivesse seu Técnico de Dieta pessoal, com quem vai poder conversar e trocar e-mails todos os dias, mesmo impulsivamente, sempre que precisar de ajuda – agora e no futuro.

## Tarefa 5

### Organize-se

O estado da sua cozinha e sala de jantar pode influenciar seu modo de seguir o Programa Pense Magro. Se essas peças estiverem atulhadas e bagunçadas, isso pode fazer com que você se sinta fora de controle, o que vai diminuir sua confiança quanto a permanecer no controle da sua alimentação.

Seguir o programa será mais fácil se você puder encontrar prontamente as vasilhas e os utensílios necessários. Ao organizar esse espaço, examine seus armários. O que você pode jogar fora ou dar para alguém? Eletrodomésticos, potes e panelas, ou pratos que jamais usa? Alimentos já vencidos?

Olhe também dentro do refrigerador e dos armários e procure comidas que talvez considere muito tentadoras. Neste programa, você pode comer um alimen-

to predileto, em uma porção razoável, uma vez por dia. Mas, inicialmente, talvez seja muito difícil ter por perto certos alimentos. Enxergá-los pode desencadear um forte desejo de comê-los. Por exemplo, um estudo revelou que funcionários de um escritório comiam mais chocolate quando o guardavam nas suas mesas do que quando o guardavam a poucos metros de distância. Quando o chocolate estava em um pote opaco, os funcionários o consumiam significativamente menos do que quando estava em um pote transparente. Com o tempo, você vai descobrir que fica cada vez mais fácil lidar com os vários gatilhos que o levam a comer. Mas por enquanto é melhor eliminar tantos gatilhos quanto possível, o que pode significar jogar fora ou dar para alguém todos aqueles alimentos tentadores.

### Caia na real

**Se você está pensando:** *Eu não quero jogar comida fora. É um desperdício de dinheiro.*

**Enfrente a realidade:** *O dinheiro já foi gasto. É melhor colocar a comida no lixo do que no meu corpo.*

Se você realmente não consegue se livrar de algumas comidas que poderiam desencadear um excesso alimentar, pelo menos dificulte ao máximo o acesso a essas tentações. Guarde-as no porão, na garagem ou até no porta-malas do carro de alguém da família. Coloque-as em uma caixa fechada na parte de trás da prateleira mais alta da cozinha. Ponha gêneros perecíveis em um saco de papel, grampeie o saco e guarde na parte de trás do refrigerador ou *freezer*. O princípio geral é: longe dos olhos, longe do coração.

## Tarefa 6

### Faça uma caixa de memória

Você logo começará a colecionar lembranças de experiências relacionadas à dieta, de momentos especialmente significativos para você – experiências que tiveram um impacto emocional positivo. Por exemplo, na primeira vez em que se sentir triunfante por ter conseguido superar um desejo incontrolável, escreva isso em um cartão e o coloque em sua Caixa de Memória. Mantenha na caixa cartões em branco, para que estejam à mão quando ocorrer uma experiência positiva. Ou, se preferir, crie uma Lista de Recordações na parte de trás de seu Caderno de Dieta.

Conforme progredir ao longo do Estágio 1 e além, fique atento a estas experiências positivas:

- ▶ quando receber um elogio que é importante para você;
- ▶ quando se sentir muito bem por ter dominado alguma habilidade (por exemplo, depois que se obrigou a sentar para comer todas as vezes, durante vários dias seguidos);
- ▶ quando ficar muito contente por ter resistido a algum alimento não planejado;

- quando perceber que raramente está sentindo desejos incontroláveis;
- quando se sentir orgulhoso de si mesmo por voltar imediatamente à dieta depois de um deslize;
- quando perceber que não está com medo de que as pessoas o julguem por causa do seu peso;
- quando estiver feliz por sentir alguma melhora na sua saúde devido à perda de peso;
- quando notar que ficou bem mais fácil realizar alguma tarefa física;
- quando passar um fim de semana inteiro sem comer demais em nenhum momento;
- quando sair para fazer compras e entrar em um tamanho de roupa menor;
- quando subir na balança e enxergar um número que há muito tempo não via.

**dica:** Peça ao seu Técnico de Dieta que sugira experiências que valem a pena preservar na Caixa de Memória e que o lembre de ler seus Cartões de Memória periodicamente.

Quando anotar alguma realização positiva, por exemplo, seguir seu planejamento em um momento em que estava particularmente estressado, descreva como realizou essa façanha, para recorrer a essa informação quando se deparar com situações semelhantes. Armazenar essas lembranças na sua Caixa de Memória ou no Caderno de Dieta permite que você as relembre claramente quando perder a confiança, ficar desanimado, se sentir privado ou pensar que simplesmente não vale a pena persistir na dieta.

Quando achar que a dieta está difícil demais, pegue a sua Caixa de Memória e lembre-se das razões pelas quais *vale a pena* fazer dieta – e que você é capaz de fazê-la!

## Tarefa 7

### Prepare a sua caixa de distrações

No Estágio 1, você aprenderá muitas técnicas que o ajudarão a seguir seu planejamento, apesar das tentações. Distrair-se – concentrando-se em alguma atividade – é uma dessas estratégias. Mas as distrações que escolher precisam ser “distrativas” para conseguir afastar a sua atenção da comida.

No seu Caderno de Dieta, eu gostaria que você começasse fazendo uma lista de atividades extremamente interessantes sob o título “Lista de Distrações”. Da lista da página 40 escolha as atividades que poderiam funcionar para você. Continue acrescentando novas distrações à lista no decorrer do tempo. Guarde uma cópia da sua Lista de Distrações – junto com outros materiais que podem ser necessários, como quebra-cabeças, lixa e esmalte de unhas, baralho de cartas, CDs, álbuns de fotos, e assim por diante – na sua Caixa de Distrações. Guarde na caixa outras listas úteis, como os nomes de amigos para os quais pode telefonar, sites da internet que gostaria de visitar, itens que quer comprar, tarefas que parece nunca ter tempo para fazer e jogos que quer aprender a jogar. Facilite ao máximo para se distrair quando a tentação bater. Pense em fazer uma caixa para deixar em casa e outra para levar para o trabalho. Você perceberá

que não incluí na lista ler ou assistir à TV. Muitas pessoas acham que essas duas atividades não são suficientemente distrativas; se para você elas forem, inclua-as na sua lista.

## Listas de Sugestões de distrações

- |   |   |
|---|---|
| Ler a sua lista de razões para emagrecer.                               | Arrumar ou lavar o carro.   |
| Ler seus Cartões de Resposta.   | Jogar paciência ou outro jogo de cartas.  |
| Ler este livro.   | Escovar os dentes.  |
| Ler outros livros sobre dieta.  | Fazer as unhas.   |
| Procurar na internet sites de dieta.                                    | Telefonar para um amigo ou pessoa da família.                                     |
| Ler postagens <i>online</i> de grupos de apoio às comunidades de dieta. | Dar uma caminhada.  |
| Procurar receitas de baixas calorias.                                   | Dar uma volta de bicicleta.   |
| Telefonar para o seu Técnico de Dieta.                                  | Ir para a internet e encomendar um presente de aniversário ou alguma outra coisa. |
| Fazer respirações profundas.  | Navegar na internet.  |
| Jogar um jogo no computador.  | Escrever e-mails.   |
| Sair para olhar vitrinas.   | Colocar fotos em álbuns.  |
| Ler revistas na biblioteca que costuma frequentar.                      | Tomar um banho de imersão ou uma ducha.   |
| Ouvir uma fita de relaxamento.  | Fazer um projeto para melhorar a casa.  |
| Praticar um instrumento musical.  | Fazer um projeto de artesanato.   |
| Montar um quebra-cabeça.  | Trabalhar no jardim.  |
| Fazer as palavras cruzadas do jornal.                                   | Fazer cartões de presente manualmente ou no computador.                           |
| Montar ou aumentar um livro de recortes.                                | Baixar músicas da internet.   |
| Arrumar gavetas ou armários.  | Escovar seu animal de estimação.  |
| Limpar a sua escrivaninha.  | Planejar uma viagem (real ou imaginária).   |
| Ir à academia.  | Ler uma história para seus filhos.  |
| Folhear um catálogo.  | Lubrificar todas dobradiças da casa que estão rangendo.                           |
| Conversar com uma vizinha ou colega de trabalho.                        | Baixar algum software.  |
| Brincar com seus filhos ou com seu animal de estimação.                 | Andar na bicicleta ergométrica ou na esteira.                                     |
|   | Tomar uma bebida de baixa caloria.  |

## Tarefa 8

### Converse com a sua família

Muitas pessoas que fazem dieta não querem que ninguém da família comente sobre sua alimentação. Elas não querem se sentir controladas por uma “polícia da alimentação” espiando por cima do seu ombro. De fato, muitas comem bem modestamente na frente dos outros porque não querem ser julgadas – mas, depois, podem acabar comendo centenas (ou até milhares) de calorias quando estão sozinhas. É importante deixar que as pessoas mais chegadas saibam que você estará

mudando seus hábitos alimentares e quer o apoio delas. Você não precisa usar a palavra *dieta*. Diga apenas que decidiu comer de maneira mais saudável.

- **Explique que você está reorganizando a cozinha:** “Vocês podem me ajudar muito guardando certas comidas fora da casa ou fora da minha vista”.
- **Seja firme, com delicadeza:** “Estou começando um novo programa de alimentação e não quero me sentir constrangido; então, por favor, não façam nenhum comentário sobre o que eu como ou deixo de comer.”

Se alguma pessoa da família estiver cética em relação à sua capacidade de mudar, não dê bola. Ela simplesmente não sabe (a menos que você decida lhe contar) por que desta vez será diferente.

## Tarefa 9

### Reconheça seus direitos

Para conseguir emagrecer definitivamente, você precisa se colocar em primeiro lugar. Se não fizer isso, terá muita dificuldade para pedir apoio, recusar alimentos que lhe oferecerem e manter a dieta e os exercícios como sua prioridade. Por mais que se esforce, outras responsabilidades e atividades acabarão atrapalhando seu planejamento.

Por exemplo, a vida de Tina (os nomes de todas as pessoas citadas neste livro foram modificados) já era uma correria. Ela não sabia como acrescentar as atividades de dieta e exercícios à sua agenda já lotada. Quando examinamos um dia típico, ficou claro que Tina sempre se colocava em último lugar: “Eu tenho de levar as crianças para a escola de carro. Elas não gostam de ir de ônibus. Meu marido não gosta de comer a mesma comida das crianças, então tenho de preparar dois jantares. Tenho de levar minha filha à casa das amigas. Tenho de ir a todos os jogos de futebol do meu filho”. Tina resistiu quando sugeri que a família poderia fazer algumas mudanças. “Por que eles têm de se sacrificar só porque *eu* quero emagrecer?”

Eu fui honesta com Tina. Disse a ela que as pessoas que querem fazer dieta e se recusam a reservar um tempo para si mesmas inevitavelmente fracassam. Pedi que pensasse no tipo de modelo de papel que estava dando aos filhos. Será que ela queria que a filha crescesse com a noção de que a mãe não tinha o direito de atender às próprias necessidades? Queria que o filho crescesse esperando que sua mulher o colocasse sempre em primeiro lugar, mesmo que isso a prejudicasse? Ela entendeu. Depois, pedi que considerasse se seria realmente uma catástrofe fazer algumas mudanças. Tina percebeu que a família poderia ficar desapontada se ela deixasse de atender a todos os seus desejos e caprichos, mas acabaria superando isso – e, dentro em breve, seu novo jeito de fazer as coisas se tornaria o *status quo*.

A seguir, analisamos quais das suas atividades eram verdadeiramente essenciais, quais ela poderia eliminar por enquanto e quais poderia delegar para a família. Agora, quando tem pela frente um dia cheio, antes de marcar as outras

atividades Tina reflete sobre o que precisa fazer primeiro para si mesma. Ela sente que merece – e reconhece que tem o direito de – fazer o que precisa fazer.

A sua postura precisa ser: *Mesmo que a minha vida fique corrida, eu ainda devo colocar em primeiro lugar as minhas atividades de dieta e exercícios... Se as outras pessoas exigirem coisas de mim, eu tenho o direito de fazer primeiro aquilo que preciso fazer para mim mesma... É só dessa maneira que vou conseguir emagrecer.*

## Tarefa 10

### Faça seus cartões de resposta

Durante todos os estágios do Programa Pense Magro você criará Cartões de Resposta – cartões de aproximadamente 8 cm x 12 cm com mensagens importantes que precisa lembrar. Eles são fundamentais neste programa, e você os lerá todos os dias.

A seguir estão três pensamentos sabotadores que a maioria das pessoas tem quando faz dieta. Eu gostaria que você criasse os Cartões de Resposta correspondentes, para tê-los em mãos quando começar o Estágio 1.

### Pensamento sabotador: fazer dieta deveria ser fácil e rápido.

Não surpreende que as pessoas tenham ideias tão malucas sobre perder peso. As matérias de revistas, televisão, livros, sites da internet, comerciais e propagandas nos dizem, continuamente, que podemos emagrecer rapidamente e sem muito esforço. Bem, eles estão parcialmente certos: se você quiser fazer uma dieta rápida e restritiva e perder *algum* peso em poucos dias ou semanas, você pode. *Mas você não vai se manter assim.* Tão logo comece a comer mais calorias, vai começar a recuperar o peso que perdeu. *Essa é uma certeza biológica.*

A verdade é a seguinte: fazer dieta normalmente é bem fácil no começo, quando você está extremamente motivado e vê o seu peso diminuir com razoável rapidez. Mas depois começa a ficar mais difícil. E isso vale para *qualquer pessoa*. A menos que você tenha aprendido as habilidades de pensamento e comportamento necessárias, é provável que desista quando a dieta ficar mais difícil, pois você não saberá como se motivar para continuar. Mas aqui vão as boas notícias: os momentos difíceis passam e, conforme você continua praticando e dominando as habilidades, fazer a dieta vai ficando *cada vez mais fácil*. É verdade, de tempos em tempos fazer dieta pode se tornar mais desafiador, mas sempre que você prosseguir voltará a ser mais fácil.

Ter sucesso na dieta é exatamente como ter sucesso em outros aspectos da vida. Sejam quais forem as nossas metas – progredir profissionalmente, manter uma casa apresentável, ter boa saúde, enriquecer o casamento ou criar filhos sadios – enfrentamos desafios e temos de superar obstáculos. Mas as recompensas são maravilhosas.

Para continuar lembrando a si mesmo desses importantes conceitos, crie o seguinte Cartão de Resposta:

A única maneira de emagrecer definitivamente é aprender as habilidades de dieta e praticá-las todos os dias. Então, fazer dieta vai ficando cada vez mais fácil.

## **Pensamento sabotador:**

*É trabalhoso demais; eu não estou disposto a aprender todas essas habilidades. Não tenho vontade de seguir o meu planejamento alimentar.*

Muitas pessoas que fazem dieta têm um lado rebelde, que realmente pode impedir que emagreçam definitivamente. Se elas não contestarem esse tipo de pensamento sabotador, certamente fracassarão em sua tentativa de perder peso. Pode ser que consigam perder *algum* peso, mas não serão capazes de se manter assim. As habilidades deste programa são essenciais – não opcionais – para o emagrecimento definitivo.

Quando meus pacientes expressam esse pensamento sabotador, eu lhes pergunto qual é o seu objetivo. É fazer aquilo que sentem vontade de fazer? Ou é emagrecer e continuar assim para sempre? Essas duas metas *não* são compatíveis. Quem faz dieta não pode ter ambas. Como eles sempre dizem que sua meta é emagrecer, peço que reflitam sobre suas experiências de dieta anteriores. *Não* aprender essas habilidades fez com que emagrescesssem definitivamente? Se não modificarem a sua postura, por que razão acham que desta vez seria diferente?

Eu frequentemente faço a seguinte analogia: se você está com uma infecção na garganta e vai ao médico, vai tomar apenas metade de cada comprimido que ele prescreveu? Claro que não. Você sabe que metade do comprimido não terá um resultado tão bom. Acontece exatamente o mesmo com relação às habilidades de dieta. Escolher apenas aquilo que você está com vontade de fazer simplesmente não vai funcionar. Você precisa da dose completa. Precisa praticar *todas* as habilidades, repetidamente, até que elas se tornem automáticas.

Quando isso acontecer, fazer a dieta se tornará muito mais fácil. Vai exigir muito menos tempo e esforço.

Ficar se debatendo, em dúvida sobre praticar ou não todas as habilidades, pode ser exaustivo. Você precisa pôr essa decisão na categoria NÃO TENHO ESCOLHA. Essencialmente, você escolhe não ter escolha. Decide se comprometer com o programa inteiramente, e praticar as habilidades independentemente de *ter vontade* de fazer isso. Você decide seguir seu planejamento alimentar em todas as refeições e em todos os lanches, esteja ou não *disposto* a fazer isso.

Você já colocou muitas outras tarefas em uma categoria NÃO TENHO ESCOLHA – pelo menos, eu espero que tenha feito isso. Espero que você não se debata sobre se vai escovar os dentes, usar o cinto de segurança e parar o carro quando o sinal está vermelho. Espero que seja irrelevante para você estar ou não *com vontade* de fazer essas coisas – você as faz, independentemente de qualquer coisa. Agora, você tem de acrescentar a essa categoria a prática de suas habilidades de dieta e o seu plano alimentar – se quiser perder o excesso de peso definitivamente.

Depois que aceitar que precisa praticar todas as habilidades todos os dias, e seguir seu planejamento alimentar (todas as refeições e todos os lanches) todos os dias, você vai parar de se debater e vai aumentar, exponencialmente, a chance de conseguir emagrecer e se manter assim para sempre. Faça este cartão:

.....

Eu escolho dizer NÃO TENHO ESCOLHA.  
Se quiser emagrecer, tenho de fazer o que preciso fazer, não aquilo que tenho vontade de fazer.

## Pensamento sabotador:

*Não é justo. As outras pessoas comem tudo o que querem.*

Você talvez conheça algumas pessoas magras que *parecem* comer o que querem, sempre que querem. Eu gostaria de ter uma varinha mágica e lhe dar a capacidade de comer tudo o que quer e ainda assim emagrecer. Entretanto, para perder peso definitivamente, você terá de limitar as suas porções para sempre.

**Se eu me comparar com pessoas que não estão em dieta ou em manutenção, ficarei ressentido. Se eu me comparar com pessoas que estão tendo sucesso na dieta e na manutenção, me sentirei melhor e também serei mais bem sucedido.**

O momento em que começar a comer calorias demais é o momento em que começará a engordar. Mas você não está sozinho nisso! Isso vale para todas as pessoas que fazem dieta e mantêm o peso – inclusive eu.

A maioria das pessoas magras *não* come tudo o que quer. *A maioria das pessoas magras toma cuidado.* Elas restringem continuamente a sua alimentação.

Recentemente, Barbara me contou que tinha inveja da cunhada, Lauren, porque a Lauren não precisava fazer dieta. Eu perguntei se ela prestava atenção ao que Lauren comia. Barbara a observou por várias semanas. Ela descobriu que Lauren geralmente deixava comida no prato. Ela só comia sobremesa de vez em quando e, quando comia, era apenas um pouquinho. Em restaurantes, Lauren pedia apenas um prato e muitas vezes comia apenas a metade do que era servido. Um dia, Barbara perguntou à Lauren por que ela comia daquela maneira. Foi uma revelação para ela ficar sabendo que a cunhada, conscientemente, limitava a sua alimentação para não engordar.

Na verdade, a maioria das pessoas restringe em certo grau a sua alimentação. Quando faço oficinas com profissionais de dieta, costumo pedir a eles que fiquem em pé. Então pergunto: “Quantos de vocês comem tudo o que querem, sempre que querem, na quantidade que querem?”. Peço que aqueles que fazem isso permaneçam em pé e todos os outros sentem. Em resposta, aproximadamente três quartos do público senta. Depois eu digo: “Algum de vocês comeria mais carne vermelha, frituras, salgadinhos, sorvete, pizza ou doces se não houvesse nenhuma consequência negativa – para o seu peso ou sua saúde? Se for o caso, por favor sentem”. Nesse momento, quase todos eles sentam. Em um público de quase 150 pessoas, apenas uma ou duas realmente comem tudo o que querem, sempre que querem, na quantidade que querem.

*Eu* restrinjo continuamente a *minha* alimentação porque prefiro ser magra. Sigo o programa alimentar deste livro. Normalmente pulo os *hors d'oeuvres* e a sobremesa. Como porções menores do que gostaria. Intencionalmente, escolho alimentos com poucas calorias e muitos nutrientes. Eu me permito, no máximo, um alimento favorito e especial por dia. Faço tudo isso, mesmo preferindo comer chocolate o dia inteiro.

Se você se comparar com pessoas que comem mais do que você, vai se sentir constantemente ressentido e privado. Vai se sentir injustiçado, e isso vai enfraquecer a sua motivação. Em vez disso, *você precisa se comparar com pessoas que estão conseguindo fazer dieta e manter o peso.* Pode ter certeza de que *elas* também estão restringindo a sua alimentação.

Por favor, faça o seguinte Cartão de Resposta para lidar com essa questão:

Quando parecer injusto eu ter de fazer dieta, vou me lembrar de que não estou sozinho. É assim que todas as pessoas que conseguem emagrecer e se manter magras comem. Eu posso escolher. Posso me deixar dominar por um sentimento de injustiça, trapacear na dieta e engordar. Ou posso aceitar que é isso que preciso fazer se quiser todos os benefícios do emagrecimento definitivo.

Agora, com seus materiais e Cartões de Resposta à disposição, você está pronto para o Estágio 1. Está pronto para aprender, passo a passo, as habilidades que o ajudarão a seguir o Planejamento Alimentar Pense Magro – para o resto da vida. Uma pesquisa do Boston College mostra que as pessoas mais bem-sucedidas em fazer uma mudança grande na vida – parar de fumar, parar de tomar álcool, emagrecer – geralmente começaram com *um* pequeno passo. A confiança que sentiram ao conseguir dar esse primeiro passo levou ao próximo... e ao próximo... e ao próximo.

Você está prestes a dar o seu primeiro passo... e depois o segundo... e depois o terceiro... e assim por diante, até se transformar em uma pessoa confiante na sua capacidade de fazer a dieta, de seguir o Planejamento Alimentar Pense Magro em qualquer situação, seja qual for o seu humor, e mesmo quando um desejo incontrolável, estresse ou emoções negativas aumentarem a sua vontade de comer. Você vai começar aprendendo as habilidades que não apenas o ajudarão a emagrecer agora e por algumas semanas ou meses, mas continuamente, até atingir a manutenção – e depois para o resto da vida.

## Por que outros planejamentos alimentares não funcionam?

A maioria dos planejamentos alimentares tem uma ou mais das seguintes características. Não surpreende que as pessoas que os seguem não consigam emagrecer ou se manter magras!

**A contagem de calorias é baixa demais.** Nós descobrimos que a maioria das pessoas não consegue manter um plano alimentar com menos de 1.600 calorias, dia após dia. Elas conseguem se limitar a 1.000 ou 1.200 calorias por alguns dias, semanas ou até meses, mas gradualmente (em geral sem perceber) passam a comer pelo menos 1.600 calorias. Ou, um certo dia, ultrapassam esse limite calórico baixo, ficam desesperançadas e frustradas, e acabam comendo centenas ou milhares de calorias extras. Depois é muito difícil para elas voltarem à dieta, e às vezes comem sem controle por dias, semanas ou meses. Não tem nenhum sentido comer em um nível muito restritivo de calorias se isso torna extremamente provável que você passe a comer mais – e recupere o peso que perdeu.

**Alimentos nutritivos, como vegetais e grãos integrais, podem estar incluídos, mas o plano alimentar não prescreve proteínas e gorduras saudáveis suficientes.** Os alimentos

que contêm proteínas e gorduras saudáveis ajudam a diminuir a fome. Mas você ficará com muita fome se a maior parte das suas calorias for oriunda de carboidratos simples.

**Alguns alimentos são completamente proibidos.** É irracional pensar que você jamais poderá comer seus alimentos prediletos. Você apenas precisa aprender a comê-los em porções razoáveis. Planejamentos alimentares que dizem “Você não pode comer isso..”, “Você não pode comer aquilo...” invariavelmente fazem a pessoa sair dos trilhos, pois ela, inevitavelmente, voltará a comer os alimentos que adora.

Esta página foi deixada em branco intencionalmente.

pense

**PARTE 2**

Esta página foi deixada em branco intencionalmente.

# ESTÁGIO 4

## *Programa das habilidades de sucesso*

Muito bem, pronto para arregaçar as mangas? Você atingiu a parte do programa que ensina as habilidades necessárias para começar a dieta. Garanto que você nunca aprendeu todas essas habilidades ou nunca conseguiu utilizá-las de maneira consistente. Essa é uma grande razão para ainda não ter tido sucesso. Essas habilidades vão ajudá-lo a superar os obstáculos que o atrapalharam no passado. Ao aprender, praticar e dominar as Habilidades de Sucesso, você preparará o terreno não apenas para emagrecer, mas também para continuar magro definitivamente. Você aprenderá a:

**Habilidade 1:** Motivar-se diariamente (página 52).

**Habilidade 2:** Pesar-se diariamente (página 56).

**Habilidade 3:** Comer devagar, sentado e apreciando cada porção (página 60).

**Habilidade 4:** Elogiar-se (página 65).

**Habilidade 5:** Fazer exercícios (página 67).

**Habilidade 6:** Aprender a lidar com a fome, os desejos incontroláveis e o comer por razões emocionais (página 71).

**Habilidade 7:** Planejar e monitorar a sua alimentação (página 86).

**Habilidade 8:** Seguir o seu planejamento, aconteça o que acontecer (página 92).

**Habilidade 9:** Voltar aos trilhos – imediatamente (página 99).

Aqui estão algumas orientações para adquirir essas habilidades:

- **Aprenda e pratique as habilidades no seu próprio ritmo.** Não vá rápido demais! Cada pessoa progride em uma velocidade diferente. Por exemplo, comer sempre sentado é muito fácil para as pessoas que já têm esse hábito. Outras podem precisar passar dias (ou mais tempo) treinando a habilidade. A maioria das pessoas precisa praticar, muitas e muitas vezes, lidar com a fome, os desejos incontroláveis e o comer por razões emocionais antes de conseguir manejá-las realmente bem nessas situações. Mas lembre-se: seja qual for a habilidade, quanto mais você praticá-la mais fácil será!
- **Preencha o Cartão das Habilidades de Sucesso (páginas 243-244) todas as noites.** Não passe para o Estágio 2 antes de ter preenchido todos os itens do cartão por sete noites consecutivas. É importante que você domine essas habilidades antes de começar a seguir o Planejamento Alimentar Inicial Pense Magro. Lembre-se de que, no passado, você não conseguiu emagrecer e se manter magro por não ter dominado essas habilidades.

- **Entre em contato com seu Técnico de Dieta todas as noites, depois de preencher o Cartão das Habilidades de Sucesso.** Não é necessário conversar com ele diretamente, por telefone ou ao vivo. Você pode mandar um *e-mail* ou deixar uma mensagem de voz. Antes de falar sobre qualquer outra coisa, não deixe de dizer qual foi a mudança no seu peso, quais habilidades pôs em prática e quais não praticou. Se não conseguiu realizar alguma tarefa completamente, peça ajuda para poder se sair melhor no dia seguinte.
- **Tente escolher alimentos saudáveis e comer porções razoáveis,** mas lembre-se de que não dará tanta ênfase às escolhas alimentares antes do Estágio 2. Em vez disso, concentre-se basicamente em aprender essas habilidades. Se quiser começar com maiores resultados, pode fazer o seguinte:
  - Só coma *JUNK FOOD* uma vez ao dia.
  - Elimine bebidas calóricas.
  - Coma legumes e/ou salada no início do almoço e do jantar.
  - Inclua alimentos ricos em proteínas em todas as refeições.
  - Coma fruta ou proteína no início de cada lanche (ou como lanche).
- **Evite a tentação de exagerar nas suas comidas favoritas agora.** Talvez você tenha o pensamento sabotador *Bem que eu poderia comer tudo o que quiser agora, porque depois nunca vou poder fazer isso*. Mas, felizmente, isso não é verdade! O Planejamento Alimentar Pense Magro permite que você coma suas comidas prediletas – o que quiser – em porções razoáveis, uma vez por dia, todos os dias, pelo resto da vida. Você aprenderá a planejar antecipadamente o que vai comer e quando, e a se limitar a uma porção. Pense: Será que vale a pena engordar agora? Você terá mais peso a perder quando chegar ao Estágio 2.

**Dominar as Habilidades de Sucesso antes de mudar o que você come fará toda a diferença entre começar e abandonar outra dieta – ou emagrecer para o resto da vida.**

### Caia na real

**Se você está pensando:** Eu tenho de emagrecer o mais rapidamente possível. Acho que não tem problema eu já mudar a minha alimentação e ir aprendendo essas habilidades ao longo do tempo.

**Enfrente a realidade:** A única maneira de emagrecer permanentemente é dominar essas habilidades antes de começar a dieta.

## Habilidade de Sucesso 1

### Motivar-se diariamente

Durante muitos anos, pesquisadores da Universidade Brown e de outros lugares reuniram informações de pessoas que haviam emagrecido uma média de 32 quilos e se mantido assim por aproximadamente seis anos e meio. Eles criaram o National Weight Control Registry, que atualmente inclui dados de milhares de

## Listas de vantagens de Emily

Comece pensando em todas as razões pelas quais quer emagrecer. A maioria das pessoas consegue pensar facilmente em 15 ou 20 razões. Aqui estão as razões que Emily colocou em sua lista inicial:

- Ficarei mais bonita.
- Vou me sentir melhor em relação a mim mesma.
- Terei maior autoconfiança.
- Serei mais sadia.
- Terei mais energia.
- Não terei de me preocupar com diabete.
- A minha pressão vai baixar.
- Minhas costas e joelhos não vão doer.
- Ficarei feliz quando subir na balança.
- Não me sentirei constrangida o tempo todo.
- Será mais fácil subir escadas.
- Conseguirei subir nas arquibancadas nos jogos do meu filho.
- Usarei roupas mais bonitas e na moda.
- As minhas roupas continuarão me servindo.
- Não ficarei envergonhada quando fizer compras no supermercado.
- Serei um bom modelo para meus filhos.
- Não me sentirei inibida nos momentos íntimos com meu marido.
- Sentirei que estou no controle de mim mesma e da minha alimentação.
- Terei orgulho de mim mesma.
- Será um prazer fazer compras.
- Vou me sentir mais confiante socialmente.
- Minha mãe vai parar de me incomodar.
- Conseguirei acompanhar minha família nas caminhadas em trilhas.

pessoas que conseguiram se manter magras. Muitas haviam tentado emagrecer, várias vezes, antes de finalmente conseguirem atingir seu objetivo e se manter lá. O que fez a diferença? O que as ajudou, finalmente, a atingirem o emagrecimento definitivo?

Essas pessoas disseram aos pesquisadores que a sua tentativa final de emagrecer foi diferente porque tiveram incentivos mais poderosos para emagrecer e nunca os esqueceram. Os incentivos variavam de pessoa para pessoa, mas a maioria deles se centrava em algum problema de saúde (“Eu quero emagrecer para evitar um ataque cardíaco”) ou um problema social (“Eu me divorciei recentemente e quero me sentir confiante para namorar novamente”). Elas jamais perderam de vista essas razões, mesmo depois de terem atingido a sua meta.

Eu cheguei à mesma conclusão ao tratar pessoas que fazem dieta. Para terem sucesso, elas precisam se motivar continuamente. Elas fazem isso lembrando-se, regularmente, das razões pelas quais emagrecer é tão importante para elas.

Se você é como Emily, uma paciente que atendi, está pensando *Por que eu tenho de lembrar a mim mesma por que quero emagrecer? Eu sempre vou me lembrar*. Emily não percebia que é muito difícil se concentrar nessas razões às 4 horas da tarde, quando enxergamos os cookies caseiros com pedacinhos de chocolate sobre a mesa da cozinha do escritório, ou às 9 horas da noite, quando estamos morrendo de vontade de comer o sorvete que está no freezer. Diante da tentação imediata, Emily tinha um monte de pensamentos sabotadores que empurravam para bem longe as razões pelas quais queria emagrecer. Alguns desses pensamentos soa familiar para você?

- Não tem problema eu comer isso.
- Não tem tanta importância.
- Eu compensarei mais tarde.
- Eu me comportei tão bem o dia todo.
- Todo o mundo está comendo.
- Eu não consigo resistir.
- Eu vou comer só um pouquinho.

Quantas vezes no passado você caiu em tentação por causa de pensamentos como esses? É por isso que você precisa de uma lista escrita de razões comelidoras para emagrecer, e é por isso que precisa repetir continuamente essas razões – para que esteja sempre claro na sua mente por que vale a pena não comer os *cookies* de chocolate ou o sorvete.

Agora escreva as suas razões em seu Caderno de Dieta, sob o título “Vantagens de Emagrecer”. Continue aumentando a lista nas próximas semanas e meses. Emily acrescentou muito mais vantagens à sua lista da página 53 com o passar do tempo. Aqui estão algumas:

- Consigo caminhar em volta do lago sem arquejar e sem ficar ofegante.
- Consigo cruzar as pernas facilmente.
- Não fico nervosa e com medo de perder o controle da minha alimentação nas férias.
- Quase nunca sinto desejos incontroláveis e, quando sinto, sei como lidar com eles.
- Sinto orgulho de mim mesma todos os dias.

Depois de fazer a sua lista, pegue os cartões do tamanho de cartões de visita que comprou e escreva ou imprima uma vantagem em cada cartão. Agora você tem as cartas do seu Baralho de Vantagens.

## Quando ler seu baralho de vantagens

Juntamente com seus Cartões de Resposta, leia as cartas de seu baralho todas as manhãs antes do café, para criar uma disposição positiva para o dia. Conforme lê cada cartão (silenciosamente ou em voz alta), tome o cuidado de não deixar simplesmente que as palavras passem diante de seus olhos. Pense na importância que cada vantagem tem para você. *Pense também se quer passar o resto da vida não conseguindo cada vantagem.* É muito importante ler as cartas de seu baralho, e não apenas lembrar mentalmente quais são as vantagens. Eu descobri que ler e refletir sobre cada razão parece penetrar na nossa mente muito mais profundamente.

Antes que este se torne um hábito firme, muitas pessoas precisam de algum sistema que as lembre de ler as cartas. Meus pacientes mantêm seus baralhos em vários lugares: sobre a mesa de cabeceira, no banheiro, no balcão da cozinha perto da cafeteira. Alguns o guardam em uma gaveta, mas criam um lembrete visual para não esquecerem de ler. Por exemplo, você pode colocar um adesivo no espelho do banheiro, na porta do refrigerador ou de um armário da cozinha. Algumas pessoas gostam de escrever “30 segundos” nesse adesivo,

**dica:** Algumas pessoas acham útil colocar a lista de vantagens como fundo ou proteção de tela no computador, manter uma lista impressa na carteira, no refrigerador ou na gaveta da escrivaninha, ou anotá-las na agenda ou no celular.

para lembrar que ler o baralho não leva muito tempo. Não vale a pena esse rápido investimento todas as manhãs se isso significa conseguir emagrecer e se manter magro?

Conforme enfrentar o desafio de aprender mais Habilidades de Sucesso do Estágio 1 e começar a mudar o que come no Estágio 2, vai descobrir que ler seus Cartões de Resposta e Baralho de Vantagens uma vez por dia, só de manhã, provavelmente não é suficiente. Você precisará pegá-los durante o dia e à noite, para se motivar para as tarefas que talvez não sinta vontade de fazer. Leve junto com você, quando sair, um outro conjunto (uma cópia) de seus Cartões de Resposta e do Baralho de Vantagens – no bolso ou na bolsa – de modo a ter sempre à mão essas ferramentas motivacionais essenciais.

## Como se obrigar a ler o baralho de vantagens

Mesmo que leve tão pouco tempo, algumas pessoas resistem a ler seus Cartões de Resposta e seu Baralho de Vantagens. Por exemplo, John tinha pensamentos sabotadores: *Não preciso me dar ao trabalho de ler isso... Estou motivado para fazer a dieta agora... Vou começar a lê-los mais tarde, se a minha motivação diminuir.* Eu perguntei a John se ele achava que era uma boa ideia deixar para aprender a dirigir em uma autoestrada quando surgisse alguma viagem ou se valia a pena praticar, de antemão, habilidades como dirigir no trânsito rápido e mudar de pista. Ele entendeu: é importante se preparar antecipadamente para os momentos difíceis.

O que John também não percebia era que ler seus Cartões de Resposta e seu Baralho de Vantagens – especialmente quando ele não estava com vontade – aumentaria a sua autodisciplina. Ao praticar fazer o que *precisava* fazer para atingir sua meta, ele acabaria sendo capaz de realizar mais facilmente outras coisas que talvez não tivesse vontade de fazer, tal como persistir no seu planejamento alimentar.

Depois da nossa conversa, John escreveu o seguinte em seu Caderno de Dieta:

Eu preciso começar a ler meus Cartões de Resposta e meu Baralho de Vantagens agora, para criar novos caminhos mentais, de modo a saber exatamente como responder aos meus pensamentos sabotadores quando eles surgirem.

Não deixe de entrar em contato com seu Técnico de Dieta para dizer que você fez o seu Baralho de Vantagens, revisou os Cartões de Resposta das páginas 23, 43, 44 e 46, e assinalou seu progresso no Cartão das Habilidades de Sucesso do Estágio 1 (páginas 243-244).

## Caia na real

**Se você está pensando:** Não estou com vontade de fazer essa tarefa.

**Enfrente a realidade:** Se você quer emagrecer definitivamente, terá de aprender a fazer coisas que, necessariamente, não tem vontade de fazer no momento. Mas as recompensas são maravilhosas!

## Habilidade de Sucesso 2

### Pesar-se diariamente

Quero que você crie o hábito de se pesar todas as manhãs, para o resto da vida. Você pode prejudicar seriamente a sua dieta se souber que não precisará aguentar as consequências na manhã seguinte. Também poderá ficar muito desanimado se seguiu a dieta fielmente toda a semana e, no único dia em que se pesou, o número na balança aumentou, talvez devido à retenção de água. E pode concluir que a dieta não está funcionando, quando, na verdade, esse é apenas um aumento normal e temporário. Pesar-se todos os dias ajudará a evitar essas armadilhas.

**dica:** Se você desconfia que alguma medicação está fazendo você engordar ou que está sofrendo de alguma anormalidade da tireoide ou de outro problema médico que poderia impedir o emagrecimento, converse sobre isso com seu médico. Embora muitos pacientes meus inicialmente pensassem que não emagreciam devido a um problema médico, invariavelmente eles descobriam que estavam comendo centenas e centenas de calorias a mais, por dia, do que imaginavam.

As pesquisas mostram que a pesagem diária é importante. Um estudo da Universidade de Minnesota com mais de 3.000 pessoas determinou que somente aquelas que se pesavam diariamente conseguiram emagrecer e se manter assim por um ano. As que se pesavam com menos frequência ou não se pesavam ganharam peso. E um estudo da Universidade Brown com 314 pessoas revelou que aquelas que se pesavam diariamente foram mais capazes de seguir a dieta, se sentiram menos deprimidas e não apresentaram tantos episódios de comer descontroladamente. Um outro estudo com 209 pessoas em manutenção mostrou que aquelas que se pesavam diariamente apresentavam uma probabilidade 82% menor de recuperar o peso, se comparadas às que só se pesavam uma vez por semana.

Você ainda não se convenceu? Veja por que é tão importante se pesar todos os dias:

- **É a única maneira de diminuir a sua sensibilidade em relação ao seu peso e o seu sentimento de vergonha.** Lembre-se de que o número que a balança mostra é simplesmente um número, não um reflexo de quem você é.
- **Você precisa provar a si mesmo que as flutuações diárias são normais.** Mesmo que tenha feito a dieta perfeitamente, o número na balança vai aumentar em determinados dias. Você pode estar passando por mudanças hormonais, comeu tarde na noite anterior, consumiu muitos alimentos com alto teor de sódio, reteve água ou está passando por alguma mudança fisiológica. Se você não souber que essas flutuações são normais, talvez

## É uma impossibilidade biológica o seu peso diminuir todos os dias.

se sinta desanimado. Pesar-se todos os dias permitirá que você perceba – repetidamente – que o seu peso ocasionalmente aumenta ou continua o mesmo, mas *acaba baixando novamente* contanto que siga o Planejamento Alimentar Pense Magro.

- ▶ **Você precisará de um incentivo extra, às vezes, para seguir fielmente o seu planejamento.** Quando se sentir tentado a comer alguma coisa extra, será capaz de dizer a si mesmo: *Não, isso não vale a pena... Eu não quero que isso apareça na balança amanhã.*
- ▶ **Você precisa aprender a usar o número na balança como uma informação,** assegurando-se de que o seu peso está baixando, de um modo geral, mesmo que não baixe todos os dias. A balança também vai indicar se você atingiu um platô, ajudando-o a tomar uma decisão informada sobre se chegou o momento de alterar a alimentação ou o programa de exercícios.

## Subindo na balança

Você tem medo de se pesar? Faz tempo que não sobe em uma balança? Eu quero que você comece a ver o número que a balança mostra como uma medida que vai orientar o seu comportamento alimentar. Ele certamente não representa quem você é. Não é uma indicação do seu valor como pessoa. Aqui está uma analogia que pode ajudar: se você acorda certo dia se sentindo mal fisicamente, pode medir sua temperatura e usar essa informação para decidir o que fazer. Se o termômetro marcar 37 graus, você provavelmente irá trabalhar. Se ele marcar 38,8 graus, você provavelmente ficará em casa e telefonará para o médico. Você não pensará *Oh, isso é terrível! Eu não acredito que deixei esse número aumentar tanto! Sou mesmo um fracasso!* Não, é claro que não. Você simplesmente usará o número no termômetro como uma orientação para decidir o que fazer.

Ao se pesar todos os dias, as pessoas bem-sucedidas na dieta aprendem a evitar o sentimento de decepção, frustração ou mesmo de entusiasmo exagerado quando veem o que a balança está mostrando. Elas não veem o seu peso como uma indicação de fraqueza, inadequação ou falta de controle. Não veem a perda de peso como uma razão para liberar a dieta ou celebrar com comida. E elas não usam o ganho de peso ou perdas menores que o esperado como uma razão para abandonar completamente a dieta, pois estão seguras de que sabem o que fazer para que o número na balança volte a descer.

## O que fazer...

Pese-se em uma balança digital amanhã de manhã. Hoje, crie este Cartão de Resposta:

O meu peso não é quem eu sou. Não é uma medida do meu valor. É apenas um número que me dá informações importantes.

Todas as manhãs, quando acordar, leia esse Cartão de Resposta. Guarde-o no banheiro ou coloque um adesivo na balança para se lembrar. Pese-se de pijama, camisola ou sem roupa – só siga a mesma rotina todas as manhãs. Olhe para o número e depois desça da balança. Pronto – está feito! Não se pese novamente até a manhã seguinte. Algumas pessoas sobem na balança duas ou três vezes (ou imediatamente ou ao longo do dia), esperando que o número diminua, o que é um sinal claro de que estão dando à balança um poder grande demais. Suba na balança uma vez por dia – não mais.

É importante começar a se pesar agora, mesmo antes de mudar a sua alimentação, porque isso o ajudará a manter o controle. Todas as manhãs anote o seu peso no Cartão das Habilidades de Sucesso (páginas 243-244), juntamente com qualquer mudança em relação ao dia anterior. (Você começará a fazer um gráfico de emagrecimento no final do Estágio 2.)

Veja como Sandra, que estava fazendo dieta, registrou seu peso no cartão a seguir, na página 59.

## Na sessão com a Dra. Beck

**Inicialmente foi muito difícil motivar Sandra a subir na balança, porque ela não se pesava há vários anos. Veja como foi a nossa conversa:**

**Sandra:** Eu tenho muito medo do que a balança vai mostrar.

**Dra. Beck:** Bem, digamos que o número seja ainda mais alto do que você imagina. O que haveria de tão terrível nisso?

**Sandra:** Oh, eu não suportaria. Eu me sentiria tão envergonhada.

**Dra. Beck:** Alguma pessoa chegada a você também tem um problema de peso?

**Sandra:** [acena que sim com a cabeça] Sim, a minha irmã.

**Dra. Beck:** Você gostaria que ela sentisse vergonha do seu peso?

**Sandra:** Não, claro que não.

**Dra. Beck:** Como você gostaria que ela se sentisse em relação a si mesma?

**dia \_ 4**

- I. Eu me motivei lendo:  
 Meu Baralho de Vantagens  
 Meus Cartões de Resposta

2. Eu me pesei só uma vez.  
 Peso/Mudança de peso:  
77,550Kg/baixou 220gr

3. Eu comi sempre devagar, sentada e apreciando cada porção.

4. Eu me elogiei durante o dia por todo comportamento alimentar positivo.

5. Eu me exercitei com:

- Exercícios espontâneos  
 Exercícios planejados

6. Identifiquei fome e não fome todas as vezes em que queria comer.

Tolerei a fome e a não fome sem comer.

Reconhei que a saciedade se instala 20 minutos depois que comemos.

Parei de comer quando a minha comida acabou.

Eu me acalmei antes de comer.

**dia \_ 5**

- I. Eu me motivei lendo:  
 Meu Baralho de Vantagens  
 Meus Cartões de Resposta

2. Eu me pesei só uma vez.  
 Peso/Mudança de peso:  
78,000Kg/subiu 450gr

3. Eu comi sempre devagar, sentada e apreciando cada porção.

4. Eu me elogiei durante o dia por todo comportamento alimentar positivo.

5. Eu me exercitei com:

- Exercícios espontâneos  
 Exercícios planejados

6. Identifiquei fome e não fome todas as vezes em que queria comer.

Tolerei a fome e a não fome sem comer.

Reconhei que a saciedade se instala 20 minutos depois que comemos.

Parei de comer quando a minha comida acabou.

Eu me acalmei antes de comer.

**dia \_ 6**

- I. Eu me motivei lendo:  
 Meu Baralho de Vantagens  
 Meus Cartões de Resposta

2. Eu me pesei só uma vez.  
 Peso/Mudança de peso:  
77,100Kg/baixou 900 gr

3. Eu comi sempre devagar, sentada e apreciando cada porção.

4. Eu me elogiei durante o dia por todo comportamento alimentar positivo.

5. Eu me exercitei com:

- Exercícios espontâneos  
 Exercícios planejados

6. Identifiquei fome e não fome todas as vezes em que queria comer.

Tolerei a fome e a não fome sem comer.

Reconhei que a saciedade se instala 20 minutos depois que comemos.

Parei de comer quando a minha comida acabou.

Eu me acalmei antes de comer.

**Sandra:**

Bem, eu não quero que ela se sinta mal. Eu sei que ela se esforça. É muito difícil para ela. Eu gostaria que ela percebesse que é uma pessoa realmente maravilhosa. Que ter um problema de peso não diz *nada* sobre ela como pessoa.

**Dra. Beck:** E o que é realmente importante sobre ela, então?

**Sandra:** Quem ela é por dentro.

**Dra. Beck:** [faz uma pausa para deixar que essas ideias sejam absorvidas] Então, o que o seu peso diz sobre você?

**Sandra:** [pensa] Eu não sei.

**Dra. Beck:** O que a sua irmã diria a respeito do seu peso? Do que ele significa sobre você?

**Sandra:** Ela não se importa. Ela diria que me ama de qualquer maneira e que eu sou uma boa pessoa. Eu sei que ela não quer que eu me sinta mal por pesar tanto.

**Dra. Beck:** E, na sua opinião, qual é o resultado mais provável do nosso trabalho conjunto?

**Sandra:** Acho que eu vou emagrecer e, seja qual for o número agora, eu serei capaz de fazê-lo baixar.

**Dra. Beck:** Pronta para subir na balança agora?

**Sandra:** [suspira] Acho que sim.

**Depois da nossa conversa, Sandra conseguiu subir na balança. Foram necessárias várias semanas, mas ela finalmente se dessensibilizou em relação ao número e foi capaz de usá-lo apenas como uma informação, sem julgar a si mesma.**

## Habilidade de Sucesso 3

### Comer devagar, sentado e apreciando cada porção

Muitos pacientes que tratei ficaram pasmos ao constatar o impacto de se instituir esses três hábitos alimentares. Alguns disseram que foi a primeira vez em que realmente sentiram o sabor de todos os alimentos. Muitos emagreceram um pouco, sem sequer tentar, mesmo não tendo iniciado a dieta oficialmente. Embora essa habilidade seja difícil para alguns no começo, também é importante lembrar que quanto mais você a praticar, mais fácil ficará! Um estudo após o outro confirmam a importância desses hábitos:

- Pesquisas realizadas na Universidade da Pensilvânia determinaram que as pessoas consumiam mais alimentos e mais calorias, no total, quando comiam mais rapidamente, e consumiam menos calorias quando comiam mais devagar.
- Pesquisadores da Universidade Estadual da Geórgia e de outras instituições descobriram que a maioria das pessoas comia mais quando estava distraída assistindo à TV, conversando com companheiros de mesa ou ouvindo música.
- Um estudo da Universidade de Toronto descobriu que os alunos comiam mais massa se beliscassem em pé do que comendo sentados à mesa.
- Pesquisas em milhares de escritórios no Japão revelaram que as pessoas que comiam rapidamente consumiam mais calorias do que aquelas que comiam devagar, e tendiam a engordar mais e a apresentar resistência à insulina (um precursor de diabetes).

Por que comer devagar, sentado e apreciando cada porção é tão eficaz? Eu gostaria que você fizesse o seguinte experimento para constatar por si mesmo. Vá até a cozinha e pegue alguma coisa que gosta de comer. Corte ou divida o alimento em duas porções iguais. Depois, faça o seguinte:

- I. Coma uma porção tão rápido quanto puder, em pé, concentrando a sua atenção em alguma outra coisa.

2. Coma a outra porção sentado, tão vagarosamente quanto possível, sem nenhuma distração. Coma pedaços pequenos. Observe o sabor e a textura. Mastigue bem cada porção.

Você teve maior prazer com a segunda porção? Se comer distraidamente, sem apreciar cada porção, talvez ainda sinta vontade de comer mais mesmo depois de consumir uma porção razoável, simplesmente porque não percebeu o que estava comendo. Em um estudo realizado na Universidade de Bristol, no Reino Unido, um grupo comeu em silêncio, totalmente concentrado no processo de comer. Quando terminaram a porção recebida, essas pessoas perderam o desejo de comer sobremesa. Um segundo grupo comeu enquanto jogava videogame. Esses participantes relataram um grande desejo de continuar comendo – 10 minutos depois de terminar uma porção de igual tamanho. Comer devagar, sentado e apreciando cada porção ajuda a diminuir a quantidade que você come. E o ajuda de várias outras maneiras, também:

**Você não se sentirá tão privado.** Quando começar a limitar a quantidade de comida, você vai querer obter o máximo de satisfação de tudo o que comer. Vai se sentir muito mais satisfeito se levar mais tempo para terminar o que está no prato.

**Você se sentirá saciado mais rapidamente.** As pesquisas mostram que há um intervalo de tempo entre o momento em que consumimos comida suficiente para desencadear a saciedade e o momento em que realmente temos a sensação de saciedade. Quanto mais devagar você comer, mais tempo dará para o aviso de saciedade do estômago atingir seu cérebro.

**Você terá maior prazer com a comida.** Quando as pessoas comem muito rápido, elas mal sentem o gosto do que estão comendo. Eu me pergunto se você não faz isso quando come alguma coisa que não deveria comer. Você não come rapidamente? Se for o caso, um pedaço pequeno o satisfaz ou você segue comendo? Quando começar a mudar o que você come, no Estágio 2, será importante que consiga apreciar ao máximo cada pedaço de alimento que puser na boca.

**Você se sentirá visualmente mais satisfeito.** A satisfação não é apenas fisiológica, também é visual e psicológica. Se você comer metade da comida enquanto estiver preparando o jantar, por exemplo, depois terá apenas metade para colocar na mesa. Você

simplesmente não ficará tão satisfeito como ficaria se colocasse toda a refeição na sua frente – ainda que esteja comendo exatamente a mesma quantidade total de comida.

**Você terá uma postura mais calma.** Uma pesquisa da Universidade do Novo México com 25 pessoas que fizeram um curso sobre comer com consciência e atenção determinou que elas reduziram, naturalmente, os episódios de comer descontrolado e a ansiedade enquanto comiam.

**Você se manterá mais responsável.** Comer sempre devagar, sentado e apreciando cada porção ajuda a garantir que você terá consciência de *tudo* o que come. As pessoas podem consumir centenas (ou até milhares) de calorias comendo em pé diante do refrigerador ou do armário da cozinha. Muitas pessoas têm o pensamento sabotador *As calorias não contam se eu comer em pé*. Mas isso, é claro, não é verdade. *Todas* as calorias contam. O seu corpo processa as

**dica:** *Quanto mais faminto você estiver, mais devagar deve comer. Comer rapidamente – o que talvez seja o seu primeiro impulso – vai deixá-lo insatisfeito e ainda com fome!*

calorias da mesma maneira, quer as coma em pé quer sentado, quer esteja plenamente consciente do que está comendo quer não esteja, quer as aprecie plenamente quer não. Então, já que o seu corpo vai saber que você comeu aquele alimento, pelo menos você possa ter prazer com ele também!

## O que fazer...

Seria maravilhoso se você pudesse se comprometer, começando neste instante e para o resto da sua vida, a comer sempre devagar, sentado e apreciando cada porção – 100% do tempo. Essa é uma meta importante, que provavelmente você não atingirá da noite para o dia. Talvez sejam necessários dias, ou semanas, para dominar essa habilidade importante. *Simplesmente continue praticando.* Quanto mais praticar, mais fácil ficará. E lembre-se de que esse empenho vale a pena! Você terá tantos benefícios em resultado disso! Veja o que fazer:

- 1. Se ainda não for proficiente nesta habilidade, você precisará de lembretes.** Cole no refrigerador, na mesa e/ou no armário da cozinha uma nota dizendo “Sente, vá devagar e aprecie”. Mude alguma coisa no ambiente: use uma louça diferente, os talheres de prata, mude os guardanapos ou a toalha. Se normalmente come na cozinha, passe a comer na sala de jantar. Sempre que perceber que alguma coisa está diferente, lembre a si mesmo: *Eu devo comer devagar e apreciar cada porção.* Mesmo que só se dê conta na metade do lanche ou da refeição, nunca é tarde demais para adotar esses hábitos alimentares essenciais.
- 2. Para comer mais lentamente, largue os talheres** várias vezes durante a refeição e tome pequenos goles de água. Coma bocados pequenos e mastigue muito bem. Você pode comer um sanduíche em 8 mordidas – mas 20 mordidas é muito melhor. Só imagine quanto prazer a mais você terá com 20 mordidas se comparar com 8. E só dê a próxima mordida depois de engolir tudo e ficar com a boca vazia. Você descobrirá que a comida e o seu prazer durarão muito mais.
- 3. Reserve tempo suficiente.** Programe a hora de cada refeição e lanche, e reorganize o seu horário, se necessário. Talvez você precise acordar mais cedo para poder tomar seu café da manhã em casa, com calma, ou deixar para depois do trabalho alguma compra ou tarefa, em vez de tratar disso na sua hora de almoço.
- 4. No início, coma sem distrações.** Tente comer sozinho. Desligue a TV, o computador e o telefone. Faça isso por pelo menos três dias seguidos até se acostumar a comer devagar e prestar atenção a cada porção. É importante praticar essa habilidade mesmo que tenha de sair da sua rotina – por exemplo, comer separadamente da família em algumas refeições. Mas não vale a pena fazer algumas refeições solitárias se isso significar ficar magro pelo resto da vida?
- 5. Acrescente distrações quando estiver pronto.** Tente comer enquanto assiste à TV, conversa com alguém ou lê uma revista. Veja se consegue alternar o

seu foco da comida para a distração e de volta para a comida. Se essa tarefa for difícil demais, volte a fazer as refeições sem nenhuma distração e depois tente, de novo, em outro momento. Continue praticando – ficará mais fácil com o tempo.

6. **Imagine como pode se sentar para comer em diferentes situações – ou simplesmente não coma.** Se você estivesse usando muletas, teria de encontrar um lugar para se sentar, quer estivesse em uma festa, quer em uma feira de rua, quer em um supermercado que oferecesse amostras grátis. Se não existe nenhum lugar para sentar, empacote a comida e a leve para casa. Ou não coma nada. Se a sua meta é o emagrecimento permanente, não pode se dar ao luxo de comer em pé. Precisa extinguir esse hábito.
7. **Sua única exceção deve ser provar a comida enquanto cozinha.** Prove apenas um pouquinho – e só quando realmente precisar. Comer mais do que o necessário é um hábito prejudicial, e não vale a pena gastar calorias dessa maneira. Começando no Estágio 2, cada porção que você provar enquanto cozinha é uma porção a menos que poderá comer quando se sentar para a refeição.

Aqui estão algumas dicas adicionais que aprendi com pessoas que fizeram dieta:

- ▶ Allison coloca um adesivo amarelo com o formato de uma estrela na mesa de jantar para lembrá-la de comer devagar. Quando se dá conta de que está comendo muito depressa, ela para de comer, passa o dedo sobre a estrela seguindo o seu contorno, e começa a comer devagar. Mesmo quando sai para jantar, ela muitas vezes desenha uma estrela imaginária com o dedo sobre a toalha para se lembrar de comer devagar.
- ▶ Jenna às vezes para de comer e canta para si mesma quando percebe que está comendo rápido demais. Ela muda as palavras da música “59th Street Bridge (Feelin’ Groovy)”, de Simon e Garfunkel, de *Slow down, you move too fast...* (*Vá mais devagar, você está indo rápido demais...*) para *Slow down, you eat too fast. You want to make this good taste last* (*Vá mais devagar, você está comendo rápido demais. Você quer que esse gosto bom dure.*)
- ▶ Antes de comer, Tom sempre limpa a mesa completamente. Quando a mesa está coberta de contas, correspondência e jornais, ele invariavelmente se distrai e não aprecia a comida tanto quanto poderia.
- ▶ Joan delega a limpeza para o marido e os filhos, para não ser tentada a beber enquanto está tirando a mesa e limpando a cozinha.

Muito bem, que pensamentos sabotadores você teve enquanto lia sobre essa habilidade? As pessoas frequentemente me dizem que pensam: *Eu não quero fazer isso... Eu não tenho tempo... ou Eu não preciso fazer isso...* Se, como a maioria das pessoas que fazem dieta, você teve algum desses pensamentos, crie um Cartão de Resposta para ler todas as manhãs:

.....

Eu preciso comer cada porção bem devagar, sentado, para poder apreciá-la verdadeiramente. Vale a pena criar esse hábito para o resto da vida, pois assim serei magro para sempre.

Talvez leve algum tempo para você conseguir dominar inteiramente essa habilidade, mas continue trabalhando nela todos os dias que ficará cada vez melhor. Enquanto isso, não se censure – isso não é uma falha pessoal. E eu prometo que ficará *mais fácil!* Se precisar de ajuda, peça ao seu Técnico de Dieta. Não deixe de entrar em contato com ele hoje à noite para dizer se você leu seus Cartões de Resposta, seu Baralho de Vantagens e se pesou; se comeu sempre devagar, sentado e apreciando cada porção; e se preencheu o Cartão das Habilidades de Sucesso do Estágio 1 (páginas 243-244).

## Na sessão com a Dra. Beck

**Quando apresentei a ideia de comer sempre devagar, sentado e apreciando cada porção, Karen não ficou nem um pouco animada.**

**Karen:** É sempre uma correria de manhã, não tenho tempo de me sentar para comer. Acho que isso não é importante para mim.

**Dra. Beck:** Você pode me falar sobre a última vez em que comeu muito mais do que gostaria de ter comido?

**Karen:** Hmm, foi há umas duas semanas, eu acho. Foi em um domingo. Eu ia almoçar fora e depois ia ao cinema com uma amiga, mas ela cancelou em cima da hora. Eu fiquei meio perdida, e não cheguei a almoçar direito. Só fiquei comendo coisas a tarde inteira.

**Dra. Beck:** Você lembra o que comeu?

**Karen:** Eu peguei alguma coisa no refrigerador na hora do almoço. Restos de pizza, eu acho. Depois comi os últimos três pacotes de cookies, com 100 calorias cada um, direto da caixa. Eu pretendia comer apenas um, mas acabei comendo os três. Não consigo me lembrar do que comi depois. Lembro que cheguei a um ponto em que me senti completamente empanturrada e com nojo de mim mesma. E sei que isso só piorou as coisas, mas depois eu comi a última barra de chocolate do Dia dos Namorados.

**Dra. Beck:** Quanto desses alimentos você comeu sentada?

**Karen:** Nenhum deles. Eu simplesmente fui comendo, em pé.

**Dra. Beck:** Agora, pensando nesse domingo, se você tivesse pegado todos esses alimentos e os colocado sobre a mesa na sua frente, teria comido todos eles?

**Karen:** Não, tenho certeza de que não teria. Eu perceberia o que estava fazendo. Não me deixaria ir tão longe.

**Dra. Beck:** Exatamente. Você está certíssima. É por isso que temos de tornar o comer devagar, sentada e apreciando cada porção um hábito realmente forte – para que você nunca mais se deixe comer sem parar.

**Karen:** Tudo bem, eu entendo. Eu vou me dedicar a isso.

**Karen levou várias semanas para dominar essa habilidade. Quando conseguiu, ela ficou tão orgulhosa de si mesma que fez um cartão para a sua Caixa de Memória:**

#### Cartão de Memória

Nunca pensei que conseguiria, mas consegui! Passei uma semana inteira comendo tudo bem devagar, sentada e apreciando cada porção. Agora entendo. Eu realmente me sinto muito mais satisfeita quando como. E, assim, não fico comendo sem pensar, sem parar, sem controle. Às vezes é difícil me obrigar a fazer isso, mas como vale a pena!

## Habilidade de Sucesso 4

### Elogiar-se

As pessoas que têm sucesso ao fazer dieta se concentram constantemente no que estão fazendo bem. Elas dizem a si mesmas: *Muito bem!* (ou algo parecido), sempre que praticam uma Habilidade de Sucesso e seguem seu planejamento alimentar. Agir assim aumenta a autoconfiança. Elas provam para si mesmas que realmente *são capazes* de assumir o controle e exercer a autodisciplina. Em um estudo da Universidade de Pittsburgh, os participantes perderam mais peso quando praticaram habilidades que aumentavam a sua confiança, comparados àqueles que não seguiram esses passos.

Já aquelas que não têm sucesso na dieta se concentram excessivamente em seus erros e veem a si mesmas como fracas, inferiores ou incorrigíveis. Elas tendem a ignorar os pequenos sucessos do dia e, portanto, não desenvolvem seu senso de autoeficácia – a crença de que são capazes, por meio do próprio esforço, de atingir suas metas. Elas desanimam facilmente e tendem a desistir quando a dieta se torna mais difícil.

Steve, um paciente meu, tinha esse problema. Ele se esforçava o dia inteiro para comer sempre devagar, sentado e procurava apreciar cada porção. Mas ele não se elogiava. Depois do jantar, distraidamente, Steve comia um pedaço de laranja enquanto tirava a mesa. Ele se concentrava nessa *única* vez em que se descuidara, e se criticava exageradamente. Em vez de aumentar sua autoconfiança (afinal de contas, ele comera todas as outras refeições e lanches perfeitamente), ele a enfraquecia.

## Sim, você *realmente* merece crédito

Algumas pessoas relutam em se elogiar. Elas dizem: *Eu não mereço crédito por comer devagar... Eu já deveria estar fazendo isso... Eu não deveria me elogiar por ler meus Cartões de Resposta – é uma coisa fácil de fazer... Eu só deveria me elogiar se conseguisse emagrecer tudo o que preciso.*

Janet me contou que se elogiava, mas que logo depois negava isso com as palavras *sim* e *mas*. Ela dizia a si mesma: *Sim, foi bom eu ter sentado para comer, mas isso não deveria ter sido tão difícil* e *Sim, eu jantei sentada, mas esqueci e comi algumas cenouras enquanto preparava a salada*. Janet tinha a expectativa irrealista de que deveria ser capaz de dominar todas as Habilidades de Sucesso da noite para o dia. Ela não percebia que *todo o mundo* luta para aprendê-las, com graus variados de dificuldade.

Perguntei à Janet se ela esperava que seu filho de 7 anos lesse impecavelmente na 1<sup>a</sup> série. Fiz com que ela pensasse sobre o que aconteceria à motivação de seu filho se ele negasse seus esforços cada vez que lesse bem uma página e se criticasse sempre que tropeçasse nas palavras. Janet, então, percebeu que seus padrões perfeccionistas eram contraprodutivos, e começou a se sentir bem em relação às pequenas conquistas diárias.

Se você tiver dificuldade em se elogiar, crie o seguinte Cartão de Resposta:

Eu *realmente* mereço crédito e devo me elogiar por romper antigos hábitos. Isso é essencial para aumentar a minha confiança. Depois que a minha confiança aumentar, tudo se tornará muito mais fácil.

# O que fazer...

**Para se elogiar, faça o seguinte:**

1. **Note cada comportamento alimentar positivo que você tiver** – e todas as vezes em que consegue deixar de comer alguma coisa que não deveria.
2. **Elogie-se, dizendo a si mesmo:** *Bom trabalho. Muito bem! Sim! Isso foi muito bom. Ótimo! Eu me saí muito bem. Isso merece elogios. Eu consegui!*
3. **Escreva a palavra elogio em um adesivo.** Cole-o no refrigerador, no computador, na sua agenda ou celular para se lembrar de prestar atenção aos momentos em que merece elogios.
4. **Elogie-se todas as vezes em que assinalar um item** do seu Cartão de Habilidades de Sucesso do Estágio 1 (páginas 243-244).

Algumas pessoas acham pouco natural se elogiar. A prática constante faz com que esse comportamento se torne mais natural. Então, tente notar cada pequena coisa que você faz certo. Mesmo nesse momento, antes de ter terminado o Estágio 1, você merece crédito e deve se elogiar sempre que:

- Ler (ou reler) este livro.
- Ler um Cartão de Resposta.
- Pesar-se.
- Ler seu Baralho de Vantagens.
- Organizar seu horário para ter tempo de praticar suas habilidades.
- Preencher seu Cartão das Habilidades de Sucesso.
- Entrar em contato com seu Técnico de Dieta.
- Comer devagar, sentado e apreciando cada porção.
- Se esforçar para não ceder a comportamentos que vão prejudicá-lo.

Mesmo que ainda não tenhamos falado sobre como você vai mudar a sua alimentação, você já pode começar a se elogiar por escolhas positivas. Por exemplo, sempre que:

- Colocar no prato porções razoáveis.
- Não repetir e deixar de se servir uma segunda vez.
- Ignorar os biscoitos e bolos durante uma reunião.
- Limitar o seu consumo de alimentos pouco saudáveis.

Mantenha o contato diário com seu Técnico de Dieta para relatar as Habilidades de Sucesso em que você tem trabalhado até o momento.

## Habilidade de Sucesso 5

### Fazer exercícios

Este programa não tem a ver só com emagrecer. Tem a ver com ficar sadio e perder o excesso de peso *pela última vez*. É por isso que é importante começar a fazer exercícios *agora*, antes de mudar seus hábitos alimentares. Os resul-

tados do National Weight Control Registry são claros: quase todas as pessoas bem-sucedidas na dieta, que perderam pelo menos 14 quilos e se mantiveram no novo peso por mais de um ano, se exercitavam regularmente. O exercício é importante para emagrecer e não voltar a engordar por estas razões:

**Ele ajuda a manter o seu metabolismo.** Cada 500 gramas de músculos de seu corpo queimam aproximadamente 40 calorias por dia para decompor e reconstruir as proteínas. Entretanto, aproximadamente 90% dos adultos são tão sedentários que perdem cerca de 2,200 quilos de massa muscular a cada década. Cada 2,200 quilos de massa muscular perdida diminui a queima total de calorias (o chamado índice metabólico basal) em cerca de 5%. Essa redução metabólica, sozinha, pode ser responsável por um ganho de quase 7 quilos por cada década de vida. Fazer dieta sem se exercitar pode reduzir ainda mais o metabolismo. Cerca de 25% da sua perda de peso pode vir da perda de músculos em vez de gordura. Certamente você não quer que isso aconteça. O exercício ajuda a reverter essa tendência, mantendo a sua massa muscular e, consequentemente, o seu metabolismo, conforme você perde peso.

**Ele o ajuda a comer de forma mais saudável.** O exercício regular reduz o estresse e aumenta o seu sentimento geral de confiança – o que vai ajudá-lo a combater o desejo de fazer refeições e lanches não planejados. De fato, uma das melhores coisas a fazer quando você sentir um desejo intenso de comer algo não planejado é sair para dar uma caminhada.

**Ele ajuda a controlar o apetite.** Você ouviu falar que o exercício aumenta o apetite? É verdade que uma arrancada isolada de exercícios pode fazê-lo sentir fome, pois seu corpo procura repor as calorias que você acabou de queimar, mas as pesquisas mostram que o exercício *consistente* normaliza os níveis de hormônios específicos da saciedade, permitindo que provoquem mais rapidamente a sensação de saciedade quando você come.

**Ele ajuda a melhorar a sua saúde.** Antes de mais nada, este programa tem a ver com saúde. Os estudos mostram que o exercício regular reduz três fatores-chave envolvidos no envelhecimento: o estresse oxidativo, o estresse psicológico e a inflamação – o que, por sua vez, reduz o risco de doença cardíaca, diabetes, osteoporose e certos cânceres. Um estudo do King's College, em Londres, com 2.401 gêmeos, determinou que os homens e as mulheres menos ativos – que realizavam menos de 16 minutos de atividade física por semana – eram em média 10 anos mais velhos, em termos biológicos, do que seus pares de mesma idade fisicamente mais ativos (que se exercitavam aproximadamente 199 minutos por semana).

**Ele ajuda a elevar o seu humor.** Pesquisas da Universidade de Duke revelam que o exercício regular melhora o humor tanto quanto alguns antidepressivos prescritos, no caso de pessoas de leve a moderadamente deprimidas.

**Ele a ajuda a dormir melhor.** Pesquisadores brasileiros determinaram que idosos fisicamente ativos dormiam melhor e por mais tempo do que seus pares sedentários, possivelmente pela regulação da temperatura corporal.

## O que fazer...

- I. **Converse com seu médico para** ter certeza de que o seu programa de exercícios é seguro para você.

- 2. Comece a caminhar um mínimo de cinco minutos por dia.** O objetivo não é, necessariamente, queimar calorias, mas estabelecer um hábito de exercícios diários para o resto da vida.
- 3. Se você já faz algum tipo de exercício, continue fazendo e procure se desafiar e aumentar o exercício.** Para uma saúde ótima, o American College of Sports Medicine e os Centers for Disease Control recomendam que você faça um mínimo de 30 minutos de exercício cardiovascular (como caminhar, andar de bicicleta ou nadar) cinco dias por semana, mais um treinamento de força duas vezes por semana. Na página 240, você encontrará um exemplo de treinamento de força que pode fazer em casa. Não se preocupe se não conseguir completar a série no começo. Gradualmente, você vai conseguir.
- 4. Se você não se exercita atualmente, comece algum tipo de programa.** Pelo menos três vezes por semana, aumente a sua caminhada de 5 minutos. Pense em entrar em uma aula de ginástica, comprar um DVD de exercícios, começar a nadar, fazer algum esporte, fazer ioga ou malhar em uma academia.
- 5. Faça o máximo possível de exercícios espontâneos.** Caminhe e entre no banco em vez de usar o *drive-through*. Estacione o mais longe possível da entrada do prédio para onde está indo. Suba pelas escadas em vez de usar a escada rolante ou o elevador. Faça uma caminhada puxada no prédio em que trabalha, dentro ou fora dele, na hora do almoço. Dê uma volta no *shopping* ou no supermercado antes de começar as compras. Cada pequeno exercício ajuda.
- 6. Torne o exercício tão conveniente e prazeroso quanto possível.** Mantenha um par de tênis extra no porta-malas do carro. Vista as roupas de ginástica antes de sair do trabalho. Prepare a sacola com as roupas de ginástica assim que esvaziá-la. Peça a uma amiga que caminhe com você ou caminhe ouvindo música ou livros em CD. Invista em uma televisão pequena para colocar diante da esteira ou da bicicleta, em casa.

Andi tinha uma série de pensamentos sabotadores a respeito de exercícios: *Eu não quero fazer exercícios... Eu farei mais tarde... Não vale a pena... Não vai ajudar... Eu não preciso... Estou cansada demais... Não estou com vontade... Estou ocupada demais.* Como para a maioria das pessoas, a parte mais difícil para ela era começar, mas depois que começava ela se sentia bem. Depois de muita hesitação, Andi finalmente se inscreveu em uma turma de exercícios para iniciantes em sua comunidade. Quando voltou da primeira aula, ela fez o seguinte cartão para a sua Caixa de Memória (página 38):

#### **Cartão de Memória**

Eu não acredito que resisti tanto a me inscrever em uma aula de exercícios. Não foi difícil! Havia muitas outras pessoas da minha idade que estavam tão fora de forma quanto eu. Eu estou tão orgulhosa por ter conseguido ir. Eu realmente me sinto com muito mais energia. Estou tão feliz por ter feito isso!

**dica:**

Esteja atento – não se engane. Algumas pessoas acreditam que estão se exercitando muito quando fazem compras no shopping ou na feira, porque se sentem cansadas. Cansar nem sempre significa que você fez um bom exercício. E uma caminhada de 20 minutos com seu cão, que para em todas as moitas, não é o mesmo que caminhar rapidamente o tempo todo.

Depois de várias aulas, Andi finalmente conseguiu aceitar plenamente a necessidade de se exercitar – não só porque isso a ajudaria a perder mais rapidamente uma quantidade significativa de peso, mas também por ser essencial para o seu bem-estar, tanto em termos físicos quanto psicológicos. Ela, por fim, conseguiu pôr o exercício em sua categoria de NÃO TENHO ESCOLHA.

Se você luta contra o exercício, leia novamente as páginas 43-44. Crie um Cartão de Resposta para ler todas as manhãs e o leia sempre que algum pensamento sabotador tentar solapar sua resolução:

O exercício não é negociável se eu quiser ter uma boa saúde. Eu preciso transformar o exercício em um hábito diário para o resto da vida. A parte mais difícil é começar. Eu me sinto tão melhor depois do exercício. Então, comece!

Algumas pessoas funcionam em termos de tudo ou nada. Elas pensam: *Se eu não puder fazer o meu programa completo, não vale a pena fazer nada.* Outras se entusiasmam loucamente no começo, mas depois que pulam um ou dois dias, abandonam completamente o programa de exercícios.

Se você se encaixa em alguma dessas categorias, faça outro Cartão de Resposta:

Lembre-se de que cinco minutos de exercício é melhor que zero minuto.

Quando entrar em contato com o seu Técnico de Dieta hoje à noite – e todas as noites – conte o que você fez em termos de exercícios espontâneos e planejados.

## Habilidade de Sucesso 6

### Aprender a lidar com a fome, os desejos incontroláveis e o comer por razões emocionais

Você chegou a uma das partes mais cruciais do Programa Pense Magro. Eu lhe ensinarei o que fazer quando estiver terrivelmente tentado a comer alguma coisa que não deveria. Se você é como muitas outras pessoas em dieta, provavelmente tem pensamentos sabotadores como estes:

- Eu estou com muita fome... Preciso comer.
- Eu não consigo resistir a esse desejo.
- Eu não estou legal... Tenho de comer.

Você pode ter tido esses pensamentos – ou variações deles – milhares de vezes na vida. Mas eu lhe ensinarei como aprender a lidar com esses pensamentos de modo a conseguir se manter firme no seu planejamento alimentar.

Nas próximas páginas, lhe pedirei para fazer seis experimentos que ajudarão a provar o seguinte para si mesmo.

**Experimento 1:** Eu frequentemente penso que estou com fome quando não estou.

**Experimento 2:** A fome não é uma emergência. Não é nada grave e, se eu me envolver em alguma outra coisa, ela vai embora.

**Experimento 3:** A saciedade se instala 20 minutos depois de terminarmos uma refeição saudável. Eu ainda posso sentir fome imediatamente depois de comer, mas ela logo vai desaparecer.

**Experimento 4:** Eu posso parar de comer quando terminar de comer o que planejei.

**Experimento 5:** Os desejos “incontroláveis” são toleráveis e passam.

**Experimento 6:** Eu sou capaz de tolerar emoções negativas sem comer em resposta a elas.

Você talvez não acredite nessas afirmações agora, mas logo acreditará. Vai começar provando que a fome verdadeira é diferente dos desejos incontroláveis, da vontade de comer e de outras sensações.

## Experimento 1

### Provar para si mesmo que você confunde fome com outros estados

Muitas pessoas que fazem dieta rotulam qualquer desejo de comer como fome. Mas você só está com fome quando sente um vazio no estômago, geralmente

acompanhado por uma espécie de “dor ou onda de fome”. Se o seu estômago está satisfeito, mas você sente um desejo, um anseio ou impulso na boca, garganta ou corpo, não está com fome. Está confundindo fome com sede, desejos incontroláveis, emoções negativas ou apenas uma vontade de comer. A maioria dos meus pacientes inicialmente pensava que sabia o que era a fome, mas eles não sabiam. Sempre que queriam comer, pensavam: *Estou com fome*, mesmo que tivessem terminado uma grande refeição meia hora antes. Chamar de “fome” as suas sensações lhes dava uma razão legítima para comerem, mesmo que ainda não fosse hora. Na verdade, muitos de nós queremos comer várias vezes por dia, mesmo quando nosso estômago não está vazio e não estamos sentindo fome verdadeira. É importante aprendermos a superar esse desejo para podermos controlar a nossa alimentação e manter longe o excesso de peso pelo resto da vida.

A fome verdadeira é o que você sente quando está sem comer há várias horas. O seu estômago está vazio e você sente uma espécie de dor ou onda de fome. O desejo incontrolável é um impulso fisiológico e emocionalmente intenso de comer. O desejo de comer é quando você não está especialmente faminto, só sente vontade de comer. A sede é assinalada por uma sensação de segurança na boca ou garganta. Quando você está perturbado, estressado ou aborrecido, mas seu estômago não está vazio, está experienciando uma emoção negativa – não está verdadeiramente com fome.

Depois que aprender a diferenciar a fome das outras sensações de não fome – e o que fazer quando as percebe – será mais capaz de persistir no seu planejamento. Com o passar do tempo, vai reconhecer que costuma desejar alimentos não planejados em certas épocas do mês, em certos momentos do dia (principalmente quando está cansado, aborrecido ou adiando alguma coisa), em certas situações, quando sente emoções negativas ou mesmo quando está feliz. Se você for capaz de entender quais são os seus gatilhos, estará mais preparado para ficar firme e seguir seu planejamento predeterminado dizendo a si mesmo: *Não me surpreende que eu queira comer... Eu geralmente como neste momento... Mas não tem importância, eu decididamente não comerei agora... É importante para mim (e para minha dieta!) que eu resista.*

## O que eu estou sentindo?

**Fome** = A sensação persistente na boca do seu estômago vazio.

**Não fome** = O desejo de comer quando o seu estômago não está vazio.

## O que fazer...

**Para aprender a diferença entre fome e não fome, eu gostaria que você fizesse o seguinte:**

- I. Monte em seu Caderno de Dieta uma tabela parecida com a que há na próxima página. Chame-a de “Tabela de Fome versus Não Fome” e a preencha com seus exemplos.
2. Coma um café da manhã razoavelmente farto e nutritivo.

3. Se costuma fazer um lanche entre o café da manhã e o almoço, pule esse lanche (se não houver nenhum problema em termos médicos).
4. Retarde o almoço até sentir ondas de fome no estômago.
5. Sempre que sentir vontade de comer, preencha a tabela no seu Caderno de Dieta.

Como vai saber se está sentindo fome ou não fome? Preste atenção às sensações que experiencia na boca, garganta e corpo. Depois, pergunte-se:

- ▶ O meu estômago parece estar vazio e eu ficaria satisfeito se comesse qualquer tipo de comida? (Então, eu provavelmente estou com fome.)
- ▶ O meu estômago parece estar razoavelmente satisfeito, mas eu sinto vontade de comer ou um leve desejo de comer? (Isso não é fome; provavelmente é um desejo.)
- ▶ O meu estômago parece estar razoavelmente satisfeito, mas eu sinto um forte impulso de comer um determinado alimento ou um tipo específico de comida, acompanhado por uma sensação de tensão na boca, garganta ou corpo? (Isso não é fome; provavelmente é um desejo incontrolável.)
- ▶ O meu estômago parece estar razoavelmente satisfeito, mas eu estou me sentindo cansado, triste, aborrecido, frustrado, ansioso ou estressado? (Isso não é fome; eu estou sentindo cansaço ou uma emoção negativa.)
- ▶ A minha boca ou garganta estão secas? (Isso é sede.)

Nesse momento, não é realmente importante diferenciar desejo, desejo incontrolável, cansaço ou impulso de comer por razões emocionais e sede. Você pode apenas chamar todos esses estados de “não fome”. Para o resto da sua vida, sempre que quiser comer e não for hora da refeição ou do lanche, classifique suas sensações como “fome” ou “não fome”. Depois que dominar a habilidade de lidar com a fome, os desejos incontroláveis e o comer por razões emocionais, você será capaz de dizer a si mesmo: *Isso é fome... Não tem problema, eu vou comer daqui a pouco...* ou *Isso não é fome... Eu decididamente não vou comer.* Em estágios posteriores, você aprenderá o que fazer para minimizar a fome e como modificar os horários de comer ou o que come se ainda estiver sentindo fome com muita frequência.

Veja a seguir como Brenda preencheu sua Tabela de Fome *versus* Não Fome. Ela tomou o café da manhã às 7 horas e almoçou às 13 horas. Embora houvesse vários momentos entre essas refeições em que sentiu vontade de comer, ela só sentiu realmente fome às 12h10.

Quando você entrar em contato com seu Técnico de Dieta hoje à noite, conte sobre o seu Cartão das Habilidades de Sucesso (páginas 243-244) e as conclusões a que chegou depois de fazer esse experimento. Repita o experimento até ficar fácil distinguir entre fome e não fome.

## Experimento 2

### Provar para si mesmo que a fome não é uma emergência

Se uma amiga ou colega lhe dissesse: “Eu estava tão ocupada hoje que pulei o almoço”, você pensaria *Pulou o almoço! Eu não me imagino fazendo isso... Eu ficaria morta de fome!*

### Tabela de Fome versus Não Fome de Brenda

HORA	SITUAÇÃO	SENSAÇÃO	CLASSIFICAÇÃO (FOME OU NÃO FOME)
8h10	Colocando na mochila o almoço do meu filho, quero comer um pretzel.	Desejo na boca	Não fome
8h55	Caminhando para o trabalho, sinto o cheiro de pão assando.	Anseio na boca	Não fome
10h15	Sinto vontade de adiar alguma coisa; fico pensando em um bolinho na sala do café.	Desejo na boca	Não fome
11h20	Uma colega me oferece um doce.	Ânsia na garganta, no corpo	Não fome
12h10	Em uma reunião	Vazio no estômago	Fome

Muitas pessoas pensam assim. Entretanto, o que elas não percebem é que a fome não é nada de mais. Ela só parece um grande problema quando sentimos medo dela. Muitas pessoas pensam que nunca deveriam sentir fome e que sentir fome, de alguma maneira, é ruim ou errado. Talvez você se pergunte: *Mas eu não deveria comer quando sinto fome?* Na verdade, a resposta é: “Você só deve comer se for hora de comer”. É importante saber que a fome é normal e que a maioria das pessoas sem problemas de peso sente fome todos os dias, geralmente um pouco antes das refeições. Se você lhes perguntar o que elas fazem a respeito, elas vão olhar para você com uma expressão um pouco surpresa e responder: “Como assim, o que eu faço? Eu espero pelo jantar”. Elas sabem que a fome não precisa ser temida nem evitada e que o alimento, de fato, tem um sabor melhor quando estamos com fome.

A maioria dos programas de dieta incentiva a evitar a fome. Alguns lhe dizem para comer sempre que sentir fome e parar de comer quando se sentir satisfeito. O problema, aqui, é que você provavelmente vai confundir fome e não fome, pelo menos às vezes. E, já que a sensação de saciedade leva 20 minutos para se instalar, é provável que você coma demais nas refeições porque o seu estômago ainda não teve a chance de se “atualizar”.

Alguns programas de dieta a incentivam a se fartar com “alimentos livres”, como vegetais crus, para evitar a fome. O problema desse conselho é que você jamais aprenderá a tolerar a sensação muito normal de fome. E quando esses alimentos livres não estiverem disponíveis, é provável que você se encha de outros alimentos.

Phillip duvidava de sua capacidade de tolerar a fome e adotava alguns comportamentos prejudiciais para evitá-la. Ele estava sempre pensando como, quando e onde poderia conseguir comida, no caso de sentir fome antes da pró-

xima refeição. Ele sempre comia demais nas refeições para garantir que não sentiria fome mais tarde. Guardava comida extra em vários lugares – no carro e na mesa do escritório – para o caso de sentir fome. Phillip enviava a si mesmo, constantemente, a mensagem de que era ruim sentir fome e de que era incapaz de tolerá-la. É exatamente desse pensamento errado que eu quero libertar você!

As pessoas que nunca lutaram com seu peso nem fizeram dieta simplesmente não pensam muito sobre a fome. Elas não pensam: *Oh, não, eu acabei de tomar café... E se eu sentir muita fome antes do almoço?* Elas não entram em pânico durante um dia muito atarefado, pensando: *E se eu não tiver chance de comer?* Elas não comem a mais durante uma refeição por estarem pensando *Eu poderei ficar com fome mais tarde.* Não, elas sabem que são capazes de tolerar a fome; que a fome nunca é uma emergência; e que, se voltarem sua atenção para outra coisa, a sensação desaparecerá. Isso também pode acontecer com você, depois que superar o seu medo da fome.

Antes de começar a dieta, você precisa saber, sem a menor dúvida, que é capaz de tolerar a fome – porque, de vez em quando, você *sentirá* fome. O Planejamento Alimentar Inicial Pense Magro vai minimizar a fome, mas não eliminá-la completamente. Para não sentir fome nunca, você teria de comer constantemente. Muitos dos pacientes com os quais trabalhei me disseram que foi uma verdadeira revelação perceber que eram capazes de esperar até a próxima refeição ou lanche. Eles não só ficaram livres do medo da fome, como também descobriram que realmente apreciam muito mais as refeições e os lanches quando sentiam um pouco mais de fome.

## O que fazer...

**Neste experimento, você vai avaliar quão desconfortável a sua fome realmente é. Isso vai lhe ensinar:**

- que você é capaz de tolerar a fome;
- que a fome vem e vai;
- que você não precisa comer só porque sente fome. Você pode esperar até a próxima refeição ou lanche do seu planejamento.

Para realizar o experimento, você precisa criar uma Escala de Desconforto para avaliar o seu nível de desconforto. Faça o seguinte:

1. **Crie uma tabela no seu Caderno de Dieta, como a que Phillip preencheu na página 76.** Chame-a de “Tabela de Desconforto”. Você vai preencherá com seus exemplos.
2. **Pense nos desconfortos que sentiu em sua vida.** Preencha o topo da Tabela de Desconforto com experiências em que sentiu um desconforto grave, moderado e leve. Você preencherá a parte inferior quando fizer um experimento de fome.

### Tabela de Desconforto de Phillip

**DESCONFORTO GRAVE** Quando tive uma cólica renal.

**DESCONFORTO MODERADO** No ano passado, quando tive aquela forte dor nas costas.

**DESCONFORTO LEVE** Na semana passada, quando tive uma dor de cabeça.

QUANTO DESCONFORTO EU ESTOU SENTINDO NESTE MOMENTO?	QUAL FOI MEU NÍVEL DE DESCONFORTO DURANTE A ÚLTIMA HORA?
12h nenhum	nenhum a leve
13h leve	nenhum a leve
14h nenhum	nenhum
15h leve	nenhum a leve
16h leve	nenhum a leve
17h nenhum	nenhum a leve

3. **No seu Caderno de Dieta crie o título “Experimento de Fome”.** Embaixo dele escreva o seguinte e leia várias vezes no dia em que fizer o experimento:

<b>Experimento de Fome</b>  Que bom que estou fazendo esse experimento. Será maravilhoso superar o meu medo da fome de uma vez por todas. Eu mereço muitos elogios por fazer isso.
---

4. **Se o seu médico aprovar, amanhã você vai tomar o café da manhã e jantar, mas não comerá nada entre essas duas refeições.** É importante saber que esse experimento não tem o objetivo de reduzir as calorias para que você emagreça: seu propósito é ajudá-lo a vencer o medo da fome. Você pode tomar um pouco de água durante o dia, se sentir sede. Só não se encha de água procurando se saciar, ou invalidará o objetivo do experimento.

**5. Leve consigo sua Tabela de Desconforto para poder anotar qualquer sensação de desconforto ao longo do dia.** Então, a cada hora, faça o seguinte:

- Anote na tabela quanto desconfortável é a sensação de fome naquele momento (nenhuma, leve, moderada ou grave).
- Certifique-se de estar avaliando o desconforto da fome do estômago – não de desejos incontroláveis, dor física, ansiedade, frustração ou outra perturbação emocional.
- Leia seus Cartões de Resposta.

Você está com muito medo desse experimento? Provavelmente, você tem mais medo da fome do que imaginava. Recorde alguma preocupação excessiva que teve no passado, não relacionada a isso – em que seu medo não se materializou – como prova de que prever uma catástrofe não significa que ela necessariamente acontecerá. Você já se preocupou em relação a exames de saúde ou por alguém amado que não chegou na hora esperada? Lembre-se do alívio que sentiu quando tudo acabou ficando bem? Será tão libertador descobrir que seus medos em relação a sentir fome não se tornarão verdade e que você jamais terá de se preocupar com a fome novamente. Este é um sentimento maravilhoso.

Você certamente sentirá fome durante esse experimento. Talvez se sinta um pouco cansado, com certa dificuldade para se concentrar ou uma leve dor de cabeça. A maioria das pessoas, contudo, diz que a fome de estômago que sentiram durante o experimento não chegou nem perto da fome que temiam sentir.

Phillip se surpreendeu ao ver que a sua pior fome foi apenas levemente desconfortável e, certamente, tolerável. Ele também ficou muito surpreso ao descobrir que mesmo quando estava intensamente faminto, não continuou faminto por uma hora inteira. De fato, seus períodos de fome duraram somente 10 ou 15 minutos e depois desapareceram. Eles desapareceram ainda mais rapidamente quando procurou se distrair com alguma coisa.

Durante o experimento, se você sentir um grande desconforto, provavelmente não será da fome física verdadeira. Certifique-se de avaliar o desconforto da fome, e não dos desejos incontroláveis ou emoções negativas. Por exemplo, durante esse experimento ou em outros momentos você pode sentir o desconforto da ansiedade, se tiver pensamentos sabotadores como *Alguma coisa de ruim vai me acontecer se eu não comer*. Talvez fique tenso e frustrado se pensar *Eu não acredito que não posso comer sempre que quiser*. É importante reconhecer pensamentos sabotadores como esses e responder a eles de modo efetivo. Depois que começar a pensar de maneira diferente sobre a fome, terá orgulho por sentir fome e, apesar disso, esperar pela próxima refeição ou lanche programados.

Talvez você precise pular o almoço em alguns dias das próximas semanas para se convencer de que a fome não é uma emergência. Cada vez que repetir esse experimento com sucesso, você ficará mais certo de que é capaz de tolerar a fome. Continue fazendo o experimento até:

- ir do café da manhã ao jantar sem comer e sem entrar em pânico;
- mudar seu pensamento, de *Fome é ruim* para *Fome não é nada de mais... É apenas levemente desconfortável... Eu consigo tolerar.... Ela vem e vai*.

Faça o seguinte Cartão de Resposta:

A fome nunca é uma emergência.  
É apenas levemente desconfortável. Eu consigo  
tolerá-la.  
Ela vem e vai.

Se o experimento for significativo para você, assinale esse marco na sua Caixa de Memória. Veja o que Phillip escreveu em seu cartão:

**Cartão de Memória**  
Eu estava com tanto medo de sentir fome e fiquei  
tão orgulhoso de mim mesmo por ter conseguido  
fazer o experimento.  
A fome que senti não foi tão grande como ima-  
ginara.  
Na verdade, não foi nada de mais. Eu fiquei im-  
pressionado.

Quando entrar em contato com seu Técnico da Dieta hoje à noite, relate sobre seu Cartão das Habilidades de Sucesso (páginas 243-244) e as conclusões que tirou desse experimento.

## Experimento 3

### Provar para si mesmo que a saciedade chega

Se você praticar comer devagar, terá maior chance de se sentir saciado quando terminar toda a comida que está no prato. Mas essa sensação nem sempre acontecerá simultaneamente. Ela pode levar até 20 minutos para chegar – e é

por isso que é tão importante provar para si mesmo que a saciedade sempre chegará, mesmo que leve alguns minutos. Depois que souber disso, quando terminar uma refeição, você será capaz de dizer a si mesmo *Eu ainda estou com um pouquinho de fome, mas não preciso comer... Eu logo vou me sentir bem satisfeito, e prefiro ser magro a continuar comendo.*

## O que fazer...

**Não faça um lanche muito farto perto da hora do jantar, para sentir pelo menos um pouco de fome quando chegar a hora. Prepare um bom jantar e o coma rapidamente. Preste atenção a como seu estômago se sente depois que terminar. Se você não se sentir satisfeito, acione um despertador para daqui a 20 minutos. distraia-se com outra atividade fora da cozinha. Quando o alarme soar, preste atenção a como se sente. Ainda está sentindo fome de estômago?**

Faça um Cartão de Resposta para ler depois das refeições:

Se eu sentir fome depois de uma refeição, sei que me sentirei satisfeito dentro de 20 minutos.

Eu sempre me sinto tão melhor quando não como demais.

Quando entrar em contato com seu Técnico de Dieta hoje à noite, conte sobre seu Cartão das Habilidades de Sucesso (páginas 243-244) e as conclusões a que chegou a partir desse experimento. Continue acionando um alarme depois das refeições, até acreditar firmemente que a saciedade *sempre* chega. Talvez você tenha de repetir o experimento 10 ou 20 vezes, ou até mais.

## Experimento 4

### Provar para si mesmo que você é capaz de parar de comer

Agora você sabe que a fome não é uma emergência e que a saciedade *sempre* chega. O que costuma fazer quando ainda quer comer mais? Muitas pessoas querem continuar comendo, mesmo que não estejam com fome. Elas gostam do ato de comer e querem prolongá-lo. Nesse experimento, você vai praticar *não* comer – mesmo que haja comidas tentadoras na sua frente – para provar que é capaz de resistir.

## O que fazer...

Para fazer o experimento, você precisará de um Cartão de Resposta para ajudá-lo a lidar com o pensamento sabotador *Eu quero continuar comendo.*

**Faça este cartão:**

Depois, faça o seguinte:

1. Planeje uma atividade de distração para depois da refeição.
2. Na hora da refeição, sirva uma grande porção da sua comida favorita.

Mesmo que eu tenha vontade de comer mais, vale a pena parar de comer agora.  
Eu realmente quero que todas as vantagens do meu Baralho de Vantagens se tornem realidade.  
Além disso, o desejo vai desaparecer assim que eu me envolver com alguma outra coisa.

3. Assim que se sentar, separe a quantidade extra.
4. Coma o restante.
5. Levante-se e jogue fora a comida extra.
6. Olhe o relógio e se envolva na atividade que planejou. Veja quanto tempo dura o desejo de continuar comendo.
7. Elogie-se muito por não comer a comida extra.
8. Se essa foi uma experiência significativa, faça um cartão para a sua Caixa de Memória.

Jason achava que deveria terminar tudo o que estava no prato. Ele não se sentia bem comendo apenas parte do que estava servido. A primeira vez em que fez o experimento, ele escreveu este cartão:

### Cartão de Memória

Hoje, no jantar, me servi de uma porção dupla de bolo de carne e purê de batata. Quando terminei a metade, é claro que queria continuar comendo. Mas joguei fora a parte extra e fui para o computador ver meus e-mails. Eu fiquei muito surpreso. Dentro de poucos minutos, nem me lembrava mais da porção extra, de tão envolvido no que estava fazendo. Eu sempre fui membro do Clube do Prato Limpo - agora não sou mais!

Quando propus esse experimento para Erin, ela ficou horrorizada – não por achá-lo difícil demais, mas porque violava a sua regra de jamais desperdiçar nada: “Jogar fora comida boa? Eu não consigo fazer isso!”. Erin queria guardar as sobras, mas eu expliquei que queria que ela ficasse realmente boa em jogar fora a comida extra, uma habilidade da qual ela precisaria muito sempre que houvesse alguma comida tentadora demais para guardar. Depois que ela dominasse a habilidade, poderia voltar a guardar as sobras. Eu a ajudei a ver que o alimento acabaria sendo desperdiçado, de qualquer forma. Para lembrar a si mesma, ela fez o seguinte Cartão de Resposta:

A comida extra sempre será jogada fora, ou no lixo ou no meu corpo.

Conte ao seu Técnico de Dieta as conclusões que tirou desse experimento, quando relatar sobre o Cartão das Habilidades de Sucesso do Estágio 1. Repita o experimento, tantas vezes quantas forem necessárias, até conseguir parar de comer e jogar fora a comida extra sem dificuldade.

## Experimento 5

### Provar que você é capaz de fazer um desejo incontrolável desaparecer

Até o momento, você aprendeu que a fome e o desejo de comer não são nada de mais. Eles sempre passam. Assim como os desejos incontroláveis, embora estes normalmente sejam mais intensos em termos emocionais e fisiológicos. No momento em que você decide que *de jeito nenhum vai comer*, os desejos incontroláveis diminuem. Mas isso não funciona se você está indeciso, dizendo a si mesmo *Eu vou tentar não comer nenhum; Não vou comer agora, mas talvez coma um pouco mais tarde; Vamos ver quanto tempo eu consigo me segurar ou É tão injusto eu não poder comer isso*.

Quando sente um desejo incontrolável, a sua atenção se fixa na comida. Você tenta não pensar sobre as consequências de comer aquilo. Mas é importante lembrar que a experiência de comer vai muito além do momento concreto em que a comida está na sua boca – ela inclui tudo o que acontece depois, também: sentir-se fraco, culpado e fora de controle (e, possivelmente, engordar). Imagine que sempre que você tentou fazer dieta no passado, acabou cedendo aos

desejos, mais cedo ou mais tarde, e se sentiu mal por ter feito isso. Bem, você não está mais à mercê dos desejos incontroláveis, não depois que aprender a lidar com eles fazendo esse experimento – talvez muitas vezes.

## O que fazer...

1. Compre uma comida “gatilho” – alguma coisa que você comia sem controle no passado.
2. Em casa, pegue este livro e seus Cartões de Resposta, Baralho de Vantagens, Caixa de Memória (página 38) e Caixa de distrações (páginas 39-40). Escolha cinco atividades dessa caixa.
3. Aprenda a classificar o que você está sentindo. Crie o seguinte Cartão de Resposta:

Isso é só um desejo incontrolável.  
Eu não tenho de prestar atenção a ele.  
Ele vai passar.

4. Provoque um desejo incontrolável. Pegue a sua comida gatilho, abra-a, ponha diante de você. Cheire e se imagine comendo essa coisa deliciosa, até sentir um desejo incontrolável por ela.
5. Olhe para o relógio e veja a hora, jogue fora a comida e saia da sala.
6. Lembre-se da importância de fortalecer seu músculo de resistência e de enfraquecer seu músculo de desistência relendo as páginas 21-22.
7. Leia todos os seus Cartões de Resposta.
8. Leia o seu Baralho de Vantagens.
9. Imagine as consequências de ceder. Primeiro, pense em quão desapontado você ficará se ceder, como provavelmente se sentiu muitas e muitas vezes no passado. Depois pense em como se sentirá forte e no controle se resistir.
10. Tente fazer alguma atividade da sua Caixa de distrações. Se você terminá-la e ainda sentir o desejo intenso, tente outra distração... e depois outra.
11. Depois que o desejo passar, olhe para o relógio e veja quanto tempo decorreu.
12. Elogie-se imensamente por ter feito esse experimento.

Se essa experiência foi significativa para você, escreva um cartão para a sua Caixa de Memória. Veja o que Sophia escreveu:

**Cartão de Memória**

Eu não acredito. Eu realmente não me lembro de ter resistido ativamente a um desejo incontrolável no passado. Eu sempre cedia! Ele durou menos de 10 minutos. Acho que nunca acreditei que um desejo incontrolável pudesse ir embora. Eles sempre pareciam tão intensos. Agora, eu sei todas as coisas que posso fazer enquanto espero que o desejo desapareça.

Sophia, como todas as pessoas que tratei, descobriu que esse não é um experimento a ser feito apenas uma vez. Ela precisou repeti-lo, e novamente, e mais vezes. Na verdade, ela não precisava provocar o desejo incontrolável – para ela, eles vinham naturalmente. Quando os sentia, sempre começavam os pensamentos sabotadores: *Acho que não consigo resistir... Não tem tanta importância eu comer isso.* Finalmente, Sophia aprendeu que esses pensamentos eram falsos e que ela era capaz de resistir. Reconheceu que não valia a pena ceder, porque sempre que cedia fortalecia o músculo de desistência, o que tornava mais difícil resistir (e mais fácil ceder) na próxima vez... e na outra... e na outra. Depois de um tempo, seu músculo de resistência ficou muito forte.

Depois que ficar realmente bom em resistir aos desejos incontroláveis, você deve parar de tentar se distrair deles. Deve continuar lendo seus Cartões de Resposta e Baralho de Vantagens, e simplesmente aprender a tolerar o desconforto dos desejos, da mesma maneira que tolera outros desconfortos físicos ou psicológicos em muitos momentos.

Fale com seu Técnico de Dieta hoje à noite e descreva o que aprendeu com essa experiência. Sempre que repetir o experimento (provocando deliberadamente o desejo ou quando ele surgir naturalmente), conte ao seu Técnico de Dieta.

## Experimento 6

### Provar que você não precisa comer quando está chateado

Pesquisadores do Weight Control and Diabetes Research Center do The Miriam Hospital, em Providence, Rhode Island, revelaram que as pessoas que comem por razões emocionais têm maior dificuldade em emagrecer e maior facilidade em recuperar qualquer peso perdido, comparadas às que não recorrem à comida quando estão chateadas. Felizmente, há muitas coisas que podemos fazer para superar esse problema.

Muitos “comedores emocionais” se sentem fora de controle. Eles geralmente sentem que não têm escolha – eles têm de comer. Eles simplesmente não sabem que outra coisa poderiam fazer. Ou sentem que têm o direito de comer sempre que

**Pense no desejo incontrolável como uma ferida que está coçando. Se você coçá-la, terá um alívio temporário – mas a coceira vai voltar. Se disser a si mesmo *Está coçando de novo... Ah, tudo bem, vou ignorar a coceira e continuar fazendo o que estou fazendo, ela vai desaparecer. Dirija a sua atenção para uma outra coisa.***

estão angustiados, dizendo a si mesmos *Se eu estou chateado, deveria poder comer.* Mas o nosso metabolismo não abre exceções. O nosso corpo processa as calorias da mesma maneira, quer estejamos felizes quer angustiados.

**dica:** Fique atento, também, a momentos em que você come demais em resposta a emoções positivas. Julia ficou muito feliz quando o filho anunciou que ia noivar. Mesmo sendo uma emoção positiva, ela se sentiu fisiologicamente excitada, o que foi levemente desconfortável. Ela recorreu à comida para se acalmar. Outro paciente em dieta, Michael, conseguiu completar uma corrida de bicicleta de 16 quilômetros com fins benéficos. Ele jamais fizera nada parecido antes. Sentiu-se exultante e orgulhoso e, sem nem perceber, devorou o almoço que foi oferecido, mal notando o que estava comendo. Em consequência, ele não se sentiu satisfeito e acabou repetindo – o que apareceu na balança no dia seguinte.

As pessoas que jamais tiveram um problema de peso, assim como as que conseguem se manter magras depois da dieta, não contam com a comida para se consolar. As primeiras não contam com a comida porque isso nem sequer lhes ocorre, e as últimas porque sabem que simplesmente não podem – se quiserem se manter magras. Quando não estão bem emocionalmente, essas pessoas fazem outras coisas para melhorar. Se estiverem com algum problema, tentarão resolvê-lo. Talvez respirem profundamente, várias vezes, telefonem para um amigo ou procurem se distrair com alguma atividade. Procuram lidar com suas emoções de uma maneira que não envolva comida. Ou elas simplesmente toleram seus sentimentos negativos. Você pode aprender a fazer o mesmo.

As emoções negativas são como o seu corpo lhe comunica que há um problema. Esses sentimentos simplesmente fazem parte da vida. Uma razão importante para superar o comer emocional é que comer nunca resolve o problema que está nos incomodando. No máximo, serve como uma distração temporária. Então, assim que você terminar de comer, terá *dois* problemas: o problema original e também a consequência de ceder – sentir-se culpado, fraco e fora de controle, sem mencionar o ganho de peso.

A boa notícia é que o comer emocional não é inato; na verdade, é um comportamento aprendido, o que significa que podemos aprender a superá-lo.

Quando você começar a trabalhar nele, ficará mais fácil superar o impulso de comer baseado nas emoções – e realmente vale a pena mudar.

Se, por muitos anos, você usou a alimentação como uma estratégia de manejo quando estava chateado, talvez precise fazer o seguinte experimento muitas, muitas vezes, até extinguir a sua tendência de se acalmar com comida. É maravilhoso quando você chega ao ponto de nem sequer *pensar* em comer quando está chateado. Para chegar lá, use todas as oportunidades para repetir o experimento. Inicialmente, talvez você ceda e coma, mesmo depois de estar

pondo em prática as técnicas que eu sugiro. Mas elogie-se por todos os momentos em que conseguir resistir.

## O que fazer...

**Na próxima vez em que sentir uma emoção negativa e quiser comer em resposta, faça o seguinte:**

1. Olhe para o relógio para saber quanto tempo dura o impulso.
2. Classifique o que está sentindo. Diga a si mesmo *Eu só estou chateado... Não estou realmente com fome de estômago ou Isso é apenas ansiedade... Não é fome.*
3. Fique firme. Diga a si mesmo que você decididamente *não* vai comer e lembre-se de por que vale a pena não ceder.
4. Faça um Cartão de Resposta para ajudá-lo a lidar com a situação. Pode ser assim:

As emoções não são uma emergência. Eu não tenho de comer.  
Eu consigo tolerar esse sentimento.  
Comer não vai resolver esse problema.  
Só vai piorar as coisas, pois então eu terei dois problemas: o problema original, e também vou me sentir fraco, culpado, desanimado e com medo de ter engordado.

5. Se for possível, faça alguma coisa para resolver o problema que o angustia.
6. Escreva, em um diário, sobre como está se sentindo.
7. Fale sobre o problema com um amigo ou com seu Técnico de Dieta. Eles podem ajudá-lo a modificar a sua perspectiva, se você estiver vendo a situação de maneira muito negativa.
8. Pratique técnicas para superar desejos incontroláveis (páginas 82-83): releia seus Cartões de Resposta e Baralho de Vantagens, leia sobre seu músculo de resistência (páginas 21-22), imagine as consequências de ceder e tente fazer atividades da sua Caixa de distrações (páginas 39-40).
9. Quando o impulso de comer diminuir, veja quanto tempo levou para ele sumir e anote no seu Caderno de Dieta para se lembrar da próxima vez.
10. Elogie-se por qualquer período de tempo que você resistiu e não comeu.

Quanto mais você praticar essa habilidade, mais fácil ficará. E, finalmente, chegará o momento em que você não cederá mais ao impulso de comer. Fale

com seu Técnico de Dieta sobre todas as vezes em que quis comer por razões emocionais e o que fez em cada situação.

## Caia na real

**Se você está pensando:** *Eu mereço comer quando estou emocionalmente perturbado.*

**Enfrente a realidade:** Se você quiser sentir o prazer de emagrecer para sempre, simplesmente não pode comer quando está angustiado. Você merece se consolar e se sentir melhor, sim, mas encontre outras maneiras de fazer isso.

## Habilidade de Sucesso 7

### Planejar e monitorar a sua alimentação

Realmente quero que você, ao fazer a dieta, tire fora o sofrimento. A parte dolorosa é quando somos tentados por comidas que sabemos que não deveríamos comer e lutamos, nos debatemos, com a decisão de ceder ou não.

James disse que era como ter um anjo em um dos ombros e o diabo no outro:

*Eu quero muito comer isso.  
– Mas você não pode.  
Mas parece tão bom!  
– Você sabe que não deve.  
Eu poderia comer só um pedacinho.  
– Isso não está no seu planejamento alimentar.  
Eu sei que deveria resistir, mas...*

E então, na maioria das vezes, ele acabava comendo a comida tentadora.

Quantas vezes você viveu essa situação na sua vida também? Centenas? Mais? Será tão maravilhoso não precisar mais se debater nessa luta dolorosa.

Planejar o que você vai comer torna muito mais fácil resistir e não ceder às tentações. Fica muito claro: *Isso é o que eu vou comer, e isso é o que eu não vou comer.* Se a pessoa em dieta quer emagrecer definitivamente, precisa aprender a planejar antecipadamente o que vai comer – e seguir o plano. Ao fazer isso, ela se libera da luta e, depois que se torna realmente boa nisso, fazer dieta fica muito mais fácil. No Estágio 4, você aprenderá como ser mais flexível na sua alimentação e poderá decidir na hora o que vai comer. Mas, primeiro, é importante que aprenda a comer de modo inflexível – planejando o que vai comer e seguindo isso à risca. Essa é uma habilidade essencial que o ajudará a manter o emagrecimento pelo resto da vida.

Pense na última vez em que emagreceu e depois recuperou o peso perdido. Você lembra como ficou desapontado quando engordou de novo? Teve de voltar a usar um tamanho de roupa maior? Por que não parou naquele momento,

voltou aos trilhos e perdeu os poucos quilos recuperados? A resposta é que provavelmente você não podia. Certamente não é culpa sua – você não sabia *como*. Ainda não aprendera a habilidade de comer de modo inflexível, de se obrigar a seguir um planejamento.

Muitas pessoas, inicialmente, resistem a essa habilidade. Dizem que planejar é muito chato ou consome muito tempo. Elas querem poder decidir o que vão comer no momento em que sentem vontade e simplesmente não planejam antes. Muitas me dizem que emagreceram antes sem planejamento, então por que precisam planejar agora? Eu lhes digo que é verdade – que elas não precisam planejar para emagrecer. Mas, se quiserem *se manter magras*, então é absolutamente essencial dominar essa habilidade.

E, por mais que protestem no início, a maioria das pessoas acaba gostando muito de planejar. É um grande alívio para elas saber, inquestionavelmente, que serão capazes de “se obrigar” a comer o que deveriam e a resistir ao que não deveriam. E isso acaba sendo muito mais fácil do que a maioria delas imagina. De fato, eu gostaria que você tentasse esse rápido experimento: faça uma previsão de quanto tempo você levaria para planejar e pôr no papel o que vai comer amanhã. Agora, conte no relógio quanto tempo você leva, realmente, para escrever o que pretende comer em todas as refeições e lanches amanhã.

Quanto tempo você levou? Quando eu faço esse experimento nas minhas oficinas, descubro que quase todo o mundo leva entre 30 segundos e 2 minutos. Acredito que você também levará mais ou menos esse tempo – ou, no máximo, um pouquinho mais. A maioria das pessoas descobre que há uma grande diferença entre o tempo que achavam que isso levaria e o que de fato foi necessário. E acabam descobrindo que, definitivamente, vale a pena dedicar ao planejamento esse período mínimo de tempo, pois isso as ajuda a emagrecer e se manter assim.

Você continuará praticando a habilidade de comer de modo inflexível até o Estágio 4. Depois, aprenderá a habilidade de comer de modo flexível e vai parar de fazer o planejamento alimentar diário.

## Caia na real

**Se você está pensando:** *Eu não quero restringir a minha liberdade. Quero poder escolher na hora o que vou comer.*

**Enfrente a realidade:** Você terá de desistir da liberdade de comer espontaneamente se quiser atingir sua meta de emagrecer e continuar magro. Mas não vale a pena atingir essa meta tão importante?

## O que fazer...

- I. Comece uma página nova no seu Caderno de Dieta. Ela deve ser mais ou menos assim:

## PLANEJAMENTO ALIMENTAR PARA [data]

Planejado

Não planejado

Café da manhã:

Lanche:

Almoço:

Lanche:

Jantar:

Lanche:

- 2.** Escreva o que você vai comer e beber amanhã. Não é necessário incluir bebidas sem calorias.

Veja um dos planejamentos de Lisa (observe que ela ainda não começou a seguir o Planejamento Alimentar Inicial Pense Magro):

## PLANEJAMENTO ALIMENTAR PARA O DIA 21 DE MARÇO

## Planejado

## Não planejado

Café da manhã:  
cereal e leite  
suco de laranja  
café com creme

Lanche:  
*pretzels*  
iogurte

Almoço:  
salada com molho de acompanhamento  
sanduíche de peru e queijo  
picles  
saco de batatas *chips*  
chá gelado adoçado com açúcar

Lanche:  
nozes

Jantar:  
cerveja  
sopa de legumes com carne  
hambúrguer com pãozinho doce  
batatas fritas com ketchup  
vagem

Lanche:  
sorvete  
pipoca de micro-ondas

Podemos ver que Lisa fez três refeições e três lanches. É isso o que eu gostaria que você planejasse, também. Os estudos mostram que refeições regularmente espaçadas (com no máximo cinco horas entre elas) nos deixam mais satisfeitos com uma quantidade menor de comida. Em um estudo sul-africano, quando os homens faziam um pequeno lanche entre o café da manhã e o al-

moço, eles consumiam 27% menos calorias no almoço, em comparação com quando comiam um café da manhã mais farto sem nenhum lanche antes do almoço. No Estágio 4, você experimentará fazer refeições maiores e pular algum ou todos os lanches.

Por enquanto, todavia, é importante aprender a habilidade de planejar três refeições e três lanches por dia – e seguir esse plano. Neste momento, você pode planejar os alimentos que quiser e não precisa escrever as quantidades. Você precisa aprender essa habilidade de planejar antecipadamente o que vai comer, para poder recorrer a ela no futuro, se engordar alguns quilos. Isso o ajudará a se sentir mais no controle da sua alimentação.

## Como monitorar a sua alimentação

O passo seguinte é registrar cada porção que você come e cada gole de bebidas calóricas que toma, mesmo que seja uma minúscula quantidade. Lembre-se de que eu não estou querendo apenas que você tenha consciência das calorias que ingere. Eu também quero que tenha plena consciência de todas as vezes que fortalece seu músculo de resistência e de todas as vezes que fortalece seu músculo de desistência. Não tem a ver somente com as calorias: tem a ver com o hábito.

Faça o seguinte:

1. Leve sempre com você seu Caderno de Dieta e marque com o sinal de conferido cada alimento que comer. (Não deixe para fazer isso depois, assinale na hora em que comer.)
2. Risque os alimentos que tinha planejado comer, mas não consumiu.
3. Anote qualquer comida não planejada que consumiu.

*Registrar todos os alimentos não planejados é essencial, porque você precisa enfrentar honestamente os seus erros e pensar em maneiras de evitá-los no futuro. Registrar comidas não planejadas também é importante porque isso pode lhe mostrar se você está planejando adequadamente as suas refeições e lanches. Por exemplo, se perceber que geralmente come alguma coisa não planejada à tarde, talvez precise planejar mais proteína no almoço e um lanche mais substancial entre o almoço e o jantar.*

Veja como Lisa monitorou o que comeu, na página 91. Observe que ela não comeu a vagem que tinha planejado para o jantar, e que comeu uma bolacha *cream cracker* de manhã e cenouras *baby* à tarde, alimentos que não estavam no seu planejamento.

Quando a pessoa não anota os alimentos não planejados, é muito provável que esqueça que os comeu. Uma pesquisa da Universidade de Chicago, envolvendo atletas, adolescentes e obesos, mostrou que quase todas as pessoas, de todas as idades, pesos e níveis de preparação física subestimaram a sua ingestão de alimentos – algumas em 50%!

O estudo descobriu que mesmo as pessoas magras esquecem de registrar cerca de 20% da sua ingestão diária quando apenas tentam lembrar o que comeram, em vez de anotar. Meus pacientes esqueciam o creme no café, a rosquinha na reunião de trabalho, a amostra grátis de queijo no supermercado, o

## PLANEJAMENTO ALIMENTAR PARA O DIA 21 DE MARÇO

## Planejado

## Não planejado

Café da manhã:  
✓ cereal e leite  
✓ suco de laranja  
✓ café com creme

Lanche:  
✓ pretzels  
✓ iogurte

uma bolacha cream cracker

Almoço:  
✓ salada com molho de acompanhamento  
✓ sanduíche de peru e queijo  
✓ picles  
✓ saco de batatas chips  
✓ chá gelado adoçado com açúcar

Lanche:  
✓ nozes

cenouras baby

Jantar:  
✓ cerveja  
✓ sopa de legumes com carne  
✓ hambúrguer com pãozinho doce  
✓ batatas fritas com ketchup  
vagem

Lanche:  
✓ sorvete  
✓ pipoca de micro-ondas

vinho antes do jantar, e assim por diante. E pesquisas da Bowling Green State University, com 40 pessoas em dieta, revelaram que aquelas que anotaram durante seis meses as suas escolhas alimentares emagreceram quase o dobro se comparadas às que não registraram o que comeram.

## Caia na real

**Se você está pensando:** Ah, eu não quero fazer isso. Acho que não é necessário.. Posso planejar mentalmente.

**Enfrente a realidade:** Se você não aprender essa habilidade importante agora, corre um risco muito grande de não atingir a sua meta de emagrecer para sempre. Pergunte a si mesmo: O que é mais importante para mim? Não planejar a minha alimentação ou conseguir ficar magro para o resto da vida?

Até o Estágio 4, você continuará fazendo o seu planejamento alimentar diário, levando consigo o Caderno de Dieta para monitorar por escrito o que come e conferindo essa habilidade no seu Cartão das Habilidades de Sucesso (páginas 243-244). Faça um relato completo para o seu Técnico de Dieta todas as noites.

## Habilidade de Sucesso 8

### Seguir o seu planejamento, aconteça o que acontecer

Não se preocupe. Eu não vou simplesmente lhe dizer para seguir o seu planejamento sem lhe ensinar *como* fazer isso. Eu vou lhe dar 11 Técnicas de Resistência para que você saiba exatamente o que fazer quando bater a tentação. Você já vem praticando muitas dessas técnicas desde que começou a trabalhar na Habilidade de Sucesso 6: superar a fome, os desejos incontroláveis e o comer por razões emocionais. De que maneira você se torna bom em seguir o planejamento? Pratique, pratique, pratique! Quanto mais praticar, mais fácil será aplicar essas técnicas.

Há pessoas que conseguem seguir o planejamento muito bem durante o dia e durante a semana, mas acham mais difícil à noite e nos fins de semana. Se você também acha isso, estruturar seu tempo será de grande ajuda. Inicialmente, enquanto você ainda estiver aprendendo essa habilidade, talvez queira passar mais tempo fora de casa do que costuma.,

Quando Lisa começou a planejar suas refeições e lanches, ela sabia que seria difícil se limitar a fazer somente um lanche à noite, pois estava acostumada a “beliscar” até a hora de ir para a cama. Então, ela planejou sair todas as noites daquela semana: foi à biblioteca e leu revistas, combinou encontrar sua melhor amiga para um café, olhou vitrinas no shopping, visitou a irmã, fez trabalhos voluntários na comunidade e foi ao cinema. Em casa, ela praticou as Técnicas de Resistência descritas nas próximas páginas. Depois de uma semana, Lisa já não precisava sair regularmente de casa. Nas semanas seguintes, ela saía ocasionalmente, quando duvidava de seu controle, mas quanto mais praticava as Técnicas de Resistência mais ela constatava que não precisava sair.

## O que fazer...

**Sempre que se sentir tentado a comer um alimento não planejado, use tantas Técnicas de Resistência quantas forem necessárias. No seu Caderno de Dieta, comece uma nova página com o título “Técnicas de Resistência”. Depois de praticá-las, reordene-as de acordo com a sua efetividade.**

### Técnica de resistência 1

**Diga a si mesmo: NÃO TENHO ESCOLHA.**

Essa curta frase ajuda a eliminar a luta envolvida em seguir um planejamento. Faça a escolha de *não* se permitir uma escolha em relação a comer comidas não planejadas. (Quando chegar ao Estágio 4, você aprenderá a comer de modo mais flexível.) Pense em como a vida seria mais fácil se, sempre que se sentisse tentado, você fosse capaz de dizer confianteamente a si mesmo *NÃO TENHO ESCOLHA*. É isso aí. *Eu decididamente não vou comer isso!*

Pegue o Cartão de Resposta que fez na página 44 ou faça um mais simples:

**NÃO TENHO ESCOLHA**

É importante que você leia esse cartão sempre que sentir vontade de comer alguma coisa não planejada e se debater, em dúvida, com a ideia de comer ou não. Em determinados dias talvez você precise lê-lo várias vezes.

**Depois que você tomar a decisão de seguir o seu planejamento aconteça o que acontecer, terá uma sensação maravilhosa de controle.**

## Técnica de resistência 2

### Diga a si mesmo: Paciência!

*Paciência!* é uma forma resumida de dizer:

*Eu não gosto dessa situação, mas não posso modificá-la, então é melhor que pare de lutar; aceite a realidade e siga em frente.*

No contexto da dieta, significa:

*Eu não gosto do fato de ter de restringir a minha alimentação neste momento, mas tenho de fazer isso se quiser emagrecer e me manter magro. É melhor que eu aceite esse fato, pare com essa luta mental e vá procurar alguma outra coisa para ocupar a minha mente.*

Você também pode acrescentar a seguinte ideia:

*Além disso, embora eu não esteja gostando de restringir a minha alimentação nesse momento, eu certamente gosto de todos os benefícios de emagrecer.*

A técnica de dizer *Paciência!* pode ser aplicada a todo o tipo de situação. Quando a fila no caixa do supermercado está indo muito devagar, você pode ficar contrariado – ou dizer *Paciência!* Você pode se irritar com um motorista inconveniente que está na sua frente – ou dizer *Paciência!* Pode ficar frustrado por ter de modificar seus planos para uma festa ao ar livre porque começou a chover – ou dizer *Paciência!*

Se essa palavra não “capturá-lo”, aqui estão algumas expressões alternativas que meus pacientes usam: *Siga em frente. Deixe estar. Supere isso. Não faz mal. Não se importe.* Crie um Cartão de Resposta com a expressão que você mais gostar.

## Técnica de resistência 3

### Discorde da sua voz interior, que diz: *Eu não me importo.*

A parte complicada desse pensamento sabotador é que ele provavelmente é verdadeiro – no momento. Fixar-se na comida silencia a voz da sua razão. Leia novamente esse Cartão de Resposta da página 23:

É verdade que eu não me importo neste exato momento.  
Mas se eu comer esse alimento que não planejei, daqui a pouco vou me importar muito.  
Sei que vou me sentir muito mal se ceder, mas me sentirei maravilhoso se resistir.  
Eu preciso ir fazer alguma outra coisa!

## Técnica de resistência 4

**Ponha fim à sua “rebelião adolescente”.**

É assim que Erica chama a voz que diz *Farei o que eu quiser... Vou comer essa comida não planejada*. É maravilhoso ter uma parte infantil, despreocupada e livre. Mas é terrível se ela nos impede – como adultos – de atingir uma meta importante ou nos priva dos benefícios de emagrecer. Quando você pensar *Eu não vou seguir o meu plano porque eu não quero*, leia o seguinte Cartão de Resposta:

"Eu não quero" é simplesmente a minha rebelião adolescente falando.  
Eu não vou dar atenção a ela.

## Técnica de resistência 5

Leia todos os seus Cartões de Resposta – incluindo estes cartões adicionais.

Quando sentir vontade de comer alguma coisa que não deveria, lembreia a mim mesmo:

*Sentir vontade de comer não significa que eu devo comer... Não é nenhuma emergência... Ficarei muito contente, em alguns minutos, se não ceder.*

As pessoas que conseguem emagrecer e se manter magras conseguem isso porque não comem tudo o que querem, sempre que querem. Elas seguem seus planejamentos.

Sempre que eu resisto e não como alguma coisa que não deveria, fortaleço o meu músculo de resistência - o que tornará cada vez mais fácil resistir no futuro.

Sempre que eu como alguma coisa que não deveria, fortaleço o meu músculo de desistência - o que torna mais provável que eu ceda na próxima vez... e na outra... e na outra...

Se eu comer esse alimento não planejado, sentirei um prazer momentâneo, mas depois é certo que me sentirei mal.

Não vale a pena!

Ou eu me privo de comer essa comida hoje ou é extremamente provável que eu me prive, para sempre, de todas as vantagens de emagrecer.

Se eu quiser emagrecer para sempre, preciso seguir o meu planejamento - sem exceções e sem objeções.

Eu posso planejar comer essa comida amanhã.

## Técnica de resistência 6

**Beba água ou uma bebida de baixa caloria se estiver com sede.**

A água não tem nenhum poder mágico de emagrecer, mas se você estiver com sede e não com fome, ela evita o impulso de comer alguma coisa não planejada.

## Técnica de resistência 7

**Medite, reze ou relaxe.**

Tente uma das seguintes técnicas de respiração:

- Inspire profunda e lentamente pelo nariz e expire pela boca. Faça isso 10 vezes. Concentre-se na sua respiração. Se começar a pensar em comida, traga suavemente a sua atenção de volta para a respiração.

- Modifique a sua respiração, inspirando muito levemente pelo nariz (de modo que o seu peito não levante) e conte d-e-v-a-g-a-r até quatro. Depois expire levemente enquanto conta d-e-v-a-g-a-r até quatro. Faça isso de dois a cinco minutos. Se começar a pensar em comida, traga suavemente a sua atenção de volta para a contagem e a respiração.

## Técnica de resistência 8

### **Leia o seu Baralho de Vantagens.**

Depois de ler cada cartão, faça a si mesmo as seguintes perguntas:

- Quão importante para mim é essa vantagem?
- Quão importante para mim é comer essa comida?
- Qual eu prefiro: essa vantagem ou essa comida?

## Técnica de resistência 9

### **Faça um *fast-forward* negativo.**

Imagine, com detalhes, como você se sentirá 10 minutos depois de comer o alimento não planejado. Visualize a situação: estará se sentindo fraco e sem controle? Desapontado consigo mesmo? Com medo de não recuperar o controle? Desesperançoso em relação a emagrecer? Desanimado por ter prejudicado seu progresso depois de tanto esforço? Lembre a si mesmo de quantas vezes você cedeu no passado e de como se sentiu depois. Pergunte-se: *Será que comer essa comida não planejada realmente vale um rápido momento de prazer?*

## Técnica de resistência 10

### **Faça um *fast-forward* positivo.**

Imagine, com detalhes, como você se sentirá 10 minutos depois de resistir à comida que não estava em seu planejamento. Visualize como vai se sentir: forte e no controle? Orgulhoso de si mesmo? Esperançoso em relação a atingir sua meta? Feliz por ter exercitado seu músculo de resistência? Enxergue-se subindo na balança amanhã. Pense em como se sentirá contente por não ter cedido. Depois que visualizar o quadro todo, pergunte-se: *O que parece melhor: comer ou não comer esse alimento não planejado?*

## Técnica de resistência 11

### **Distraia-se.**

Isso o ajudará a esperar até que passe o impulso de comer. Pegue a Caixa de distrações que criou no Capítulo 3 (páginas 39-40). Primeiro, inicie a atividade que

**dica:** Não use goma de mascar como uma técnica de resistência. Alguns pacientes me dizem: "Eu consigo resistir a comidas tentadoras, mas só se mascar um chiclete". Para exercitar efetivamente o seu músculo de resistência, você precisa se acostumar a comer três refeições e três lanches sem nada entre eles. Não tem problema mascar um chiclete ocasional, mas não o ponha na boca por estar pensando *Eu preciso disso*. Depois que aprender a tolerar a sensação de estar com a boca vazia, você estará verdadeiramente livre.

acha que o distrairá mais. Se terminá-la e o impulso não tiver passado, tente uma segunda atividade, e assim por diante. Lembre que assistir à TV e ler nem sempre são suficientemente distrativas (principalmente se você está acostumado a comer enquanto faz isso); ouvir música ajuda algumas pessoas, mas não outras.

Quando falar com seu Técnico de Dieta, a partir de agora, conte sobre as técnicas que mais o ajudam.

## Habilidade de Sucesso 9

### Voltar aos trilhos – imediatamente

Você pode não perceber, mas todas as pessoas que conseguem manter o peso depois de emagrecer, e mesmo aquelas que nunca tiveram problemas de peso, comem demais de vez em quando. Por que elas não engordam? Porque elas não veem isso como uma catástrofe. Elas simplesmente usam suas habilidades

para voltar aos trilhos, ou recomeçar, imediatamente. Elas não se desmoralizam. Não se desesperam. Dizem a si mesmas: *Tudo bem, eu gostaria de não ter feito isso... Paciência! Eu vou comer um pouco menos no resto do dia*.

A pessoa que não tem sucesso na dieta faz exatamente o contrário. Em vez de tentar, imediatamente, ver o que pode fazer para solucionar o problema, perde a perspectiva e toma más decisões. Quando come algo que não deveria, ela geralmente diz a si mesma: *Que horror! Eu sou tão fraca! Eu perdi o controle! Não acredito que fiz isso! Então, acho que vou desistir e comer tudo o que quiser hoje, porque amanhã terei de cortar calorias de novo e me privar*.

É interessante ver como essas pessoas são tão racionais e sensatas em outras áreas da vida. Mas, quando saem da dieta, por alguma razão elas pensam que está certo combinar um erro com outro. Na verdade, não faz sentido comer um alimento não planejado e depois continuar comendo muitos outros. Pense sobre isso da seguinte maneira: se você recebesse uma multa por ter atravessado um sinal vermelho, continuaria atravessando sinais vermelhos o resto do dia? Você diria, por acaso: *Então eu vou atravessar quantos sinais vermelhos eu quiser e recomeçar amanhã?* É claro que não! Você pararia no próximo sinal vermelho que encontrasse.

Para conseguir emagrecer, você precisa aprender a parar a si mesmo no primeiro erro, colocá-lo em perspectiva e se comprometer de novo com a dieta,

**Os deslizes não são o fim do mundo e não são o fim da sua dieta – desde que você saiba como responder a eles. Quem consegue emagrecer e se manter também comete erros, mas se recupera deles imediatamente.**

imediatamente. Porque é só isso: *um erro*. Todos somos humanos e, portanto, não somos perfeitos. Os erros são uma parte inevitável da vida. Não conheço nem uma pessoa em dieta que tenha seguido um planejamento perfeitamente, todos os dias, para o resto da vida. *Eu* ainda cometo erros de vez em quando. Mas ponho um limite a eles e recomeço imediatamente. Espere cometer erros de vez em quando e espere usar todas as suas habilidades, para poder recomeçar imediatamente, também.

Para ajudá-lo a responder rapidamente aos erros, gostaria que você usasse um Cartão de Autoengano (a seguir) sempre que comer algo que não estava no seu planejamento. Ele o ajudará a ver os erros como experiências de aprendizagem, em vez de como catástrofes. Em vez de sentir culpa e arrependimento quando comete um erro, você pode aprender com a experiência. O Cartão de Autoengano o ajudará a mudar seu pensamento, de *Eu estraguei tudo... Então acho que vou recomeçar amanhã...* para *Grande coisa, isso foi só um deslize... Mereço um grande crédito por parar agora... Esse é um bom sinal de que terei sucesso no futuro.*

## O que fazer...

**Para fazer o seu Cartão de Autoengano, pegue um cartão de 8x12 cm, aproximadamente. Nele, escreva as seguintes perguntas:**

- Qual era a situação e quais foram meus pensamentos sabotadores?
- Eu comi esse alimento devagar, sentado e apreciando cada porção?
- Como me sinto agora, por ter cedido?
- Eu tinha lido hoje os meus Cartões de Resposta e o Baralho de Vantagens?
- Eu tentei alguma Técnica de Resistência?
- Como posso evitar essa situação no futuro?
- O que posso dizer a mim mesmo na próxima vez?

Leve esse cartão com você. Passe em uma papelaria e o plastique. Sempre que você comer alguma coisa que não estava planejada, pegue-o e pense nas suas respostas para essas perguntas. Por exemplo, uma noite, quando Grace percebeu que estava se servindo de uma segunda porção de sorvete ela pegou o cartão. E respondeu às perguntas assim:

**Qual era a situação e quais foram meus pensamentos sabotadores?** Eu terminei de comer o sorvete. Eu pensei *Estava tão bom... Eu quero comer um pouco mais... Eu simplesmente não consigo resistir.*

**Eu comi esse alimento devagar, sentada e apreciando cada porção?** Não, eu comi de pé diante do balcão da cozinha, comi com uma colher direto do pote,

## A única situação em que você não deve comer mesmo que esteja no planejamento

**É realmente muito importante que você não coma se estiver se sentindo angustiado, estressado ou apressado – mesmo que seja hora de comer. É importante esperar porque você não vai ter prazer com o alimento se estiver se sentindo assim, e provavelmente ficará insatisfeito e comerá demais.**

e certamente não desfrutei nem senti realmente prazer com o que estava comendo.

**Como me sinto agora, por ter cedido?** Culpado e desapontado.

**Eu tinha lido hoje os meus Cartões de Resposta e o Baralho de Vantagens?**  
Sim, de manhã.

**Eu tentei alguma Técnica de Resistência?** Não.

**Como posso evitar essa situação no futuro?** Antes de fazer esse lanche da noite eu posso ler meu Baralho de Vantagens, para lembrar a mim mesmo de que vale a pena não comer além do planejado. E então, depois que terminar, posso lavar imediatamente a tigela e a colher, escovar os dentes e me envolver em alguma outra coisa. Se eu ficar muito tentado da próxima vez, posso simplesmente jogar fora o pote de sorvete. Melhor jogar no lixo do que no meu corpo!

**O que posso dizer a mim mesmo na próxima vez?** *Não vale a pena o curto momento de prazer – e ele não será tão prazeroso, afinal de contas, porque eu vou me sentir culpado e não conseguirei apreciar realmente a comida. Eu ficarei muito contente se resistir.*

**dica:** Talvez fosse bom dar um Cartão de Autoengano para o seu Técnico de Dieta, para que ele possa revisar as perguntas com você na próxima vez em que escorregar.

Escreva as suas respostas para o Cartão de Autoengano no seu Caderno de Dieta. Leia essas respostas periodicamente – mesmo quando não precisa delas – para manter bem vivas as suas respostas e ideias para resolver problemas.

## Antes de seguir em frente

Domine todas as habilidades do Estágio 1 antes de passar para o Estágio 2. Se não fizer isso, você terá dificuldades – mais cedo ou mais tarde – para se manter no Planejamento Alimentar Inicial Pense Magro. Garanta que você praticou e

**Ao escolher seguir este programa – seguindo a ordem e todas as instruções – você está escolhendo não só emagrecer, mas também emagrecer para sempre.**

assinalou todas as habilidades por sete dias consecutivos antes de seguir em frente – não importa quanto tempo leve. E continue aumentando os exercícios.

Você estará pronto para passar para o Estágio 2 quando tiver não apenas assinalado todas as habilidades por sete dias consecutivos, mas *também* acreditar firmemente que:

- Se eu sentir fome, um desejo incontrolável ou simplesmente quiser comer por razões emocionais, isso não é nada de mais. Essas situações não são emergências, eu sei o que fazer para resistir. Eu posso esperar até a próxima refeição ou o próximo lanche.
- Se eu estiver tentado a comer alguma coisa que não planejei, tenho de usar as Técnicas de Resistência. Vale a pena não ceder.
- Se eu sair da dieta, preciso recomeçar imediatamente.

### Caia na real

**Se você está pensando:** *Eu ainda não dominei as habilidades do Estágio 1, mas acho que já posso mudar a minha alimentação e ir trabalhando as habilidades no decorrer do tempo.*

**Enfrente a realidade:** Seguir em frente sem ter dominado essas habilidades simplesmente não funciona. Se você não dominá-las agora, é provável que nunca as domine. Ao começar o Estágio 2, você estará ocupado com as mudanças na alimentação. É provável que consiga emagrecer um pouco, mas não é provável que continue emagrecendo e não volte a engordar.

# 5

## ESTÁGIO 2

### *Planejamento alimentar inicial pense magro*

O Planejamento Alimentar Pense Magro (composto pelo Planejamento Alimentar Inicial e o Planejamento Alimentar Definitivo) é uma dieta nutritiva que você poderá seguir, sem problemas, pelo resto da vida. Há uma grande variedade de opções de refeições que, além de deliciosas, contêm uma quantidade ótima de fibras, gorduras saudáveis, proteína magra, cálcio e outros nutrientes importantes. Essas refeições balanceadas são satisfatórias e têm ajudado meus pacientes a emagrecer, continuar magros e, no processo, melhorar sua saúde geral e seu bem-estar. Eles descobrem que seus desejos incontroláveis diminuem. Seu nível de glicemia fica mais estável. Seu humor melhora. Eles têm mais energia. Muitos, inclusive, percebem que dormem bem melhor à noite. Talvez você não se dê conta de como uma dieta inadequada afeta negativamente todas essas coisas, mas ela realmente afeta.

O Planejamento Alimentar Pense Magro foi feito sob medida para você. Na página inicial você vai determinar seu nível inicial de calorias, e nas páginas 195-199 encontrará a fórmula correspondente para saber o que comer em cada refeição e lanche. Vai usar a fórmula para escolher os pratos principais, acompanhamentos, lanches, condimentos, Acrédito de Calorias e Calorias Bônus, nas páginas 200-214. O Acrédito de Calorias lhe permite acrescentar ingredientes extra aos pratos, para torná-los ainda mais saborosos. As Calorias Bônus são 150 ou 200 calorias que você gastará todos os dias no alimento ou bebida que quiser. Você pode criar suas refeições ou usar as receitas do Capítulo 11. E eu simplifiquei o processo determinando tamanhos de porções e fazendo a contagem de calorias para você.

Ao fazer a transição para o Estágio 2, tenha como meta seguir o seu planejamento *aconteça o que acontecer*, e utilize as Técnicas de Resistência (páginas 93-99) para ficar no controle. Quanto mais você praticar essas técnicas, mais conseguirá colocá-las em prática e menos se debaterá. Resistir a alimentos que não estão no seu plano ficará cada vez mais fácil. Então, estará pronto para lidar com as situações desafiadoras apresentadas no Estágio 3. E também para fazer a transição para o Planejamento Alimentar Definitivo Pense Magro, no Estágio 4, em que aprenderá a comer mais flexivelmente, ajustar seu planejamento ao momento, adaptar receitas pessoais e muito mais. Mas, neste estágio, é importante aprender a flexionar continuamente seu músculo de resistência seguindo o planejamento de modo inflexível, o que o ajudará a desenvolver o controle para fazer escolhas alimentares espontâneas e boas no futuro.

## Determine o seu nível de calorias

O Planejamento Alimentar Pense Magro oferece cinco níveis de calorias: 2.400, 2.200, 2.000, 1.800 e 1.600. Você começará no nível mais alto que ainda lhe permite perder peso. Depois que se mantiver em um platô por algumas semanas, descerá para o nível seguinte. Use uma calculadora para fazer as contas e descobrir o nível certo para começar.

### MULHER

- A** Sua idade em anos  $\times$  7,31 = \_\_\_\_\_
- B**  $387 - A =$  \_\_\_\_\_
- C** Seu peso em quilos  
 $\times 2,21 \times 4,95 =$  \_\_\_\_\_
- D** Sua altura em centímetros  
 $\times 0,39 \times 16,78 =$  \_\_\_\_\_
- E**  $C + D =$  \_\_\_\_\_
- F**  $B + E =$  \_\_\_\_\_
- G**  $F - 200 =$  \_\_\_\_\_  
(sua meta de calorias)

### HOMEM

- A** Sua idade em anos  $\times$  9,72 = \_\_\_\_\_
- B**  $864 - A =$  \_\_\_\_\_
- C** Seu peso em quilos  
 $\times 2,21 \times 6,46 =$  \_\_\_\_\_
- D** Sua altura em centímetros  
 $\times 0,39 \times 12,8 =$  \_\_\_\_\_
- E**  $C + D =$  \_\_\_\_\_
- F**  $B + E =$  \_\_\_\_\_
- G**  $F - 200 =$  \_\_\_\_\_  
(sua meta de calorias)

Adaptado com permissão da National Academies Press, © 2005, National Academy of Sciences

Dependendo da sua idade, talvez você obtenha um resultado negativo na Etapa B. Neste caso, na Etapa F, simplesmente subtraia o número menor (negativo) do número maior.

Por exemplo, veja como uma mulher de 65 anos, com 1,70m de altura, pesando 88kg, chegou ao seu nível aproximado de 1.800 calorias:

- A** Sua idade em anos  $\times$  7,31 = **475,15**
- B**  $387 - A =$  **-88,15**
- C** Seu peso em quilos  $\times 2,21 \times 4,95 =$  **962,67**
- D** Sua altura em centímetros  $\times 0,39 \times 16,78 =$  **1112,51**
- E**  $C + D =$  **2075,18**
- F**  $B + E =$  **1987,03**
- G**  $F - 200 =$  **1787,03** (sua meta de calorias)

Independentemente da sua idade, a resposta que obterá na Etapa G é o número de calorias que precisa consumir para emagrecer lenta e regularmente, supondo-se que atualmente esteja se exercitando menos de 30 minutos por dia. (Se estiver se exercitando mais tempo, multiplique sua meta de calorias por 1,2.) Arredonde, para cima ou para baixo, para o nível de calorias mais próximo. Por exemplo, se sua resposta for 2.150, você vai usar o plano de 2.200; se for 2.075, vai usar o plano de 2.000.

Antes de começar, consulte seu médico para que ele aprove o nível calórico que você calculou de acordo com o Planejamento Alimentar Pense Magro. Tenha em mente os seguintes indicadores durante as primeiras duas semanas em que estiver seguindo à risca o planejamento:

- Se você não emagrecer na primeira semana, ou está em um plano que contém calorias demais (e precisa descer para o próximo nível) ou não seguiu o plano com exatidão. Assegure-se de estar contando todos os ingredientes, medindo todas as porções e fazendo as refeições em casa.
- Se sentir muita fome e emagrecer mais de 1 quilo na segunda e na terceira semana deste plano, você está em um nível de calorias muito baixo. Suba um nível.
- Se você começar com o plano de 1.600 calorias e não emagrecer, faça uma das coisas a seguir:
- Decida usar este plano para ajudá-lo a comer de forma mais saudável e manter seu peso.

OU

- Aumente os exercícios para emagrecer (se for razoável fazer isso).

OU

- Consulte um nutricionista para ajudá-lo a reduzir as calorias para 1.400 (se precisar emagrecer para melhorar a sua saúde).

## Na sessão com a Dra. Beck

**Carrie ficou muito desapontada quando eu sugeri que ela começasse no nível de 2.200 calorias.**

**Carrie:** Mas eu vou levar *uma eternidade* para emagrecer se comer tanto. No passado, eu sempre fiz dietas de 1.200 calorias.

**Dra. Beck:** Me conte mais a respeito. Quanto você emagrecia com 1.200 calorias?

**Carrie:** Eu normalmente perdia entre 9 e 11 quilos. Uma vez, eu perdi 14 quilos e meio.

**Dra. Beck:** E, então, o que acontecia?

**Carrie:** Bem, eu sempre recuperei os quilos.

**Dra. Beck:** Certo. Então, uma das razões para você ter recuperado os quilos que perdeu é que não tinha as habilidades necessárias para manter a dieta por longo tempo. Mas uma segunda razão é que não podemos manter uma dieta de 1.200 calorias, dia após dia, ano após ano.

**Carrie:** Mas não faz sentido começar no nível de 1.200 e, depois que eu atingir a minha meta, aumentar as calorias?

**Dra. Beck:** Se você emagrecer com 1.200 calorias e entrar em um platô com isso, recuperará o peso quando começar a comer mais de 1.200 calorias. E, com isso, corre o risco de desanimar e desistir totalmente de fazer dieta. Não foi isso o que aconteceu no passado?

**Carrie:** [pensa] Sim, acho que foi.

**Dra. Beck:** O que eu gostaria de sugerir é que você começasse com 2.200 calorias. Depois, quando entrar em um platô, vai diminuir para 2.000 calorias, se ainda quiser emagrecer mais.

**Carrie:** Eu entendo, mas ainda gostaria de emagrecer mais rapidamente.

**Dra. Beck:** Claro. Eu gostaria de poder lhe dizer que você pode emagrecer rapidamente e se manter magra. Mas não é isso o que a minha experiência me mostra.

**Carrie:** [suspira] Tudo bem.

**Dra. Beck:** Pense da seguinte maneira. Você vai emagrecer mais devagar, mas depois que perder esses quilos, suas chances de nunca mais recuperá-los são excelentes – se você não cometer o erro de baixar as calorias a um nível que simplesmente não vai conseguir manter. Além disso, se levar um mês ou um ano para perder esses quilos, isso vai fazer realmente diferença se for para o resto da sua vida?

**Carrie:** Não, acho que não.

Mesmo que você desconfie que não vai conseguir emagrecer no nível sugerido, experimente! Eu frequentemente descubro que, se a pessoa teve dificuldade em emagrecer no passado em um nível específico de calorias, é muito possível que ela estivesse comendo (no mínimo) várias centenas de calorias extras na maioria dos dias. Ela pode ter trapaceado, medido a olho as porções, esquecido alguns dos alimentos que comeu, não contado todos os ingredientes, subestimado as calorias ingeridas quando comia fora ou comido e bebido muito mais em feriados, fins de semana ou eventos especiais. Ela pode ter seguido fielmente um certo nível de calorias durante a semana, mas comido consideravelmente mais em outros dias (especialmente nos fins de semana). Como a maioria dos meus pacientes, você ficará feliz ao ver que pode seguir um planejamento com mais calorias do que pensava e mesmo assim emagrecer. E ficará muito mais satisfeito e tranquilo ao fazer isso.

## Como fazer a transição para a nova alimentação

Você continuará a planejar três refeições e três lanches conforme fez no Estágio 1, mas agora também vai começar a escolher os alimentos de acordo com as opções Pense Magro, e vai incorporá-los no ritmo que funcionar melhor para você. Progride em uma destas velocidades:

**Marcha Lenta:** Mude uma refeição por vez, começando pelo café da manhã. Depois que se sentir satisfeito usando as Opções de Café da Manhã Pense Magro, acrescente o almoço... depois o jantar... depois os lanches... e então as Calorias Bônus (150 ou 200 calorias que você pode usar para qualquer comida ou bebida que desejar).

**Marcha Média:** Mude primeiro as três refeições principais (café da manhã, almoço e jantar). Depois que se sentir satisfeita com as opções para essas refeições, mude seus lanches e acrescente as Calorias Bônus. Se você escolher essa velocidade e descobrir que está com dificuldades, tente a marcha lenta.

**Marcha Rápida:** Mude todas as refeições, lanches e Calorias Bônus ao mesmo tempo. Se você escolher essa velocidade e sentir que está difícil, volte para a marcha lenta ou média.

A seguir, vá para as páginas 195-199 para encontrar a fórmula para o nível de calorias que você calculou na página 104. A fórmula o orientará na escolha de alimentos e porções específicas das listas das páginas 200-214. Se você estiver começando na marcha lenta, selecione alimentos do café da manhã dessas listas e os escreva em seu Planejamento Alimentar. Anote os alimentos que querer para as outras refeições e lanches. Se estiver começando em uma velocidade mais rápida, use as listas correspondentes para suas escolhas alimentares.

Lembre-se de que a sua meta fundamental é o sucesso a longo prazo. Descobri que muitas pessoas se saem melhor se iniciam devagar o Planejamento Alimentar Inicial Pense Magro. Embora possam emagrecer mais lentamente, em geral conseguem fazer mudanças permanentes na sua alimentação – mudanças que as ajudarão a emagrecer para sempre. E, de qualquer maneira, não é por isso que você escolheu esse programa? Afinal de contas, você pode emagrecer com qualquer dieta, mas nesta você pode perder o excesso de peso *permanentemente!*

## Exemplo de um planejamento alimentar diário

Veja, na próxima página, como Cindy, que estava seguindo o nível de 2.000 calorias, preencheu seu Planejamento Alimentar Diário. Observe que ela comeu 12 amêndoas que não tinha planejado e também consumiu uma xícara extra de *frozen yogurt*.

## Orientações alimentares

Use essas orientações ao fazer a transição para o Planejamento Alimentar Inicial Pense Magro:

## Orientações gerais

**Prepare em casa o máximo possível das refeições; coma em casa ou leve suas refeições e lanches.** Comer em restaurantes requer habilidades especiais porque muitas refeições têm o dobro das porções que você deve comer ou contêm centenas de calorias ocultas. Você aumentará imensamente sua probabilidade de sucesso se escolher e preparar em casa as opções Pense Magro – pelo menos nas próximas semanas, se não por mais tempo. Lembre-se de que você certamente não terá de comer em casa pelo resto da vida. Mas não vale a pena comer em casa por algumas semanas (o que, no curso de uma vida, é tão pouco tempo) se isso significa emagrecer e não recuperar o peso que perdeu? Depois que você estiver seguindo firmemente o Planejamento Alimentar Inicial Pense Magro, será muito mais fácil lidar com refeições em restaurantes e com outras situações desafiadoras sem perder o controle. Durante esse tempo, se for re-

### PLANEJAMENTO ALIMENTAR PARA 1 DE JUNHO

#### Planejado

#### Não planejado

**Café da manhã:**

- ✓ 2 ovos mexidos
- ✓ 2 fatias de peito de peru defumado
- ✓ 1 laranja grande
- ✓ 2 colheres de sopa de creme líquido sem lactose no café

**Lanche:**

- ✓ 170 g de iogurte *light* com sabor
- 12 amêndoas

**Almoço:**

- ✓ 1 salada de espinafre
- ✓ 140 g de peito de frango
- ✓ 1 fatia de pão integral
- ✓ 1 colher de sopa de mostarda integral
- ✓ 13 cenouras *baby*
- ✓ 10 azeitonas pequenas

**Lanche:**

- ✓ 2 colheres de sopa de manteiga de amendoim
- ✓ 1 biscoito integral

**Jantar:**

- ✓ 1  $\frac{1}{4}$  xícara de sopa de legumes
- ✓ 1 xícara de espaguete e almôndegas
- ✓ 13 aspargos

**Lanche:**

- ✓ 1 xícara de morangos cortados ao meio
- ✓ 2/3 xícara de *frozen yogurt light*
- 1 xícara extra de *frozen yogurt*

almente necessário comer fora, participar de um evento social ou viajar, não deixe de ler as dicas para enfrentar essas situações. Você encontrará conselhos detalhados para esse tipo de situação no Estágio 3 (páginas 122-158).

**Coma todos os alimentos que estiverem no seu plano.** Tudo bem deixar comida no prato se você estiver satisfeito, mas não faça isso apenas para tentar emagrecer mais rápido. Se você pular rotineiramente algum alimento e sentir fome uma hora mais tarde, isso significa que não está comendo o suficiente nas refeições.

**Observe o seu nível de fome conforme modifica a sua alimentação.** Se sentir fome constantemente, faça o seguinte:

1. Veja se não está confundindo desejo com fome. Sempre que quiser comer alguma coisa que não está no seu planejamento, fique atento às suas sensações. O seu estômago está vazio? Então, provavelmente, é fome verdadeira. A sensação está em outro lugar? Então, provavelmente, não é fome.
2. Veja se não está piorando a sensação de fome ao deixar de responder a pensamentos sabotadores como *Isso é horrível... Eu odeio sentir fome ou Fome é ruim... Eu não deveria sentir fome nunca.*
3. Modifique seu horário de comer. Você está deixando tempo demais entre as refeições e os lanches? Tente fazer um lanche ou refeição ou mais cedo ou mais tarde para ver se isso ajuda.
4. Veja se está seguindo a dieta conforme as orientações do livro. Você está comendo uma quantidade suficiente de proteína ou gorduras saudáveis?
5. Por alguns dias, pelo menos, experimente mudar para lanches com alto teor de proteínas.

**Crie um planejamento semanal.** É muito útil tirar alguns minutos, uma vez por semana, para pensar sobre as refeições e os lanches que você vai escolher para o resto da semana. Procure planejar, o melhor que puder, o café da manhã, almoço, jantar e lanches para todos os dias da semana. Veja se tem os ingredientes que vai precisar, e planeje quando e como vai comprar o que falta. Quando irá ao supermercado? Você tem tempo durante a semana? Seria bom cozinhar ou preparar alguma coisa no fim de semana para a semana seguinte? Um planejamento semanal geral facilita muito as coisas: você terá à mão todos os alimentos dos quais precisará. Por exemplo, se planejou frango grelhado para o jantar e chegar em casa depois de um dia corrido de trabalho, será muito mais fácil seguir seu plano se o frango estiver pronto e disponível.

## Orientação para a escolha de alimentos

**Use as opções listadas.** Eu incluí opções simples, fáceis de preparar, para facilitar a sua transição para essa nova maneira de comer. Se você sentir falta de outras escolhas, vá adiante, para o Estágio 4, e aprenda a modificar as receitas que costuma usar (páginas 165-166).

**Coma menos gordura e mais comida.** Eu incluí as versões regular e com redução de gordura para muitos alimentos. Selecionar as versões com baixo teor de gordura lhe dará uma porção maior e reduzirá seu consumo de gordura saturada, que aumenta o risco de doença cardíaca. Entretanto, as versões de alimentos com teor mais elevado de gordura podem ser mais satisfatórias.

**Experimente o máximo possível de opções** e depois as reduza a um grupo menor de refeições, que realmente lhe agradam e podem ser preparadas facilmente. Isso simplifica o planejamento e as compras.

**Escolha um dia para preparar refeições.** Escolha uma noite ou um dia (muitas pessoas gostam de fazer isso no fim de semana) para preparar e congelar algumas opções de refeição. Utilize esse dia também para adiantar o planejamento de algumas das refeições necessárias para a próxima semana, tal como picar vegetais para saladas.

**Faça uma provisão de “alimentos seguros”.** Alimentos seguros são opções convenientes que requerem muito pouca preparação. Tenha à mão esses ingredientes e mantenha a despensa sempre abastecida. Se você resolver mudar seu planejamento, pode facilmente preparar alguma dessas opções. Sempre que cozinhar, também é uma boa ideia fazer o dobro ou o triplo da receita e congelar porções individuais para criar seu estoque pessoal de “alimentos seguros”.

## Orientação para a preparação de alimentos

### dica:

Sempre que calcular as quantidades de comida em casa, observe o tamanho da porção. Compare o tamanho com a palma da mão ou o punho fechado. Isso o ajudará a calcular melhor o tamanho das porções em restaurantes e em outras situações em que comer fora de casa. Observe também a textura e a cor. Isso o ajudará a perceber o brilho do óleo ou da manteiga nos vegetais servidos em restaurantes ou o excesso de maionese no atum, frutos do mar ou salada de frango.

**Use SPRAY CULINÁRIO.** Essa opção economiza muitas calorias. Se você quiser cozinhar com manteiga ou azeite, use seu Acríscimo de Calorias (páginas 211-212) ou as Calorias Bônus (páginas 213-214).

**Meça cada porção.** Por enquanto, use uma balança de cozinha e meça xícaras e colheres sempre que preparar uma refeição ou lanche. Não estime! Com o tempo, você ficará muito bom em calcular a olho as porções, mas primeiro precisa treinar o olho.

Quando Greg começou a medir sua comida, percebeu que vinha se servindo de muito mais comida – especialmente carne e salgadinho – do que havia planejado. Não surpreende que não estivesse emagrecendo! Eu não gostaria que isso acontecesse com você.

**Siga à risca o planejamento.** Se o planejamento requer que você use uma colher de sopa de azeite de oliva, você está acrescentando 80 calorias extras. Se comer 170 gramas de frango frito quando o planejamento é de 170 gramas de frango assado, você acrescentará quase 200 calorias.

Metade de uma xícara de *frozen yogurt light* tem 100 calorias, mas a mesma quantidade de sorvete acrescenta 140 calorias. Sem que você se dê conta, sua contagem de calorias pode exceder, e muito, a previsão diária. Você pode usar suas Calorias Bônus para uma porção extra ou para outros ingredientes, mas não deixe de planejar essas calorias antecipadamente.

## Orientação para as habilidades de sucesso

**Mantenha afiadas as suas habilidades do Estágio 1.** Ao fazer a transição para a alimentação do Estágio 2, algumas pessoas tendem a perder de vista as habi-

**dica:** Para manter bem presentes as ideias do seu Baralho de Vantagens, dê uma olhada em todas as cartas e escolha as três vantagens que são as mais importantes para você. Coloque essas cartas no topo do baralho. Quando o ler da próxima vez, passe as três cartas para baixo e ponha em cima as três vantagens seguintes mais importantes. Essa troca de posição fará com que você se concentre mais intensamente nas razões pelas quais quer emagrecer.

lidades do Estágio 1. Elas comem em pé de vez em quando, ou comem muito rápido ou enquanto estão distraídas. Ocasionalmente, esquecem de ler todos os Cartões de Resposta e o Baralho de Vantagens. E, quando deixam de lado algumas das habilidades do Estágio 1, também começam a cometer erros dietéticos. As suas habilidades do Estágio 1 o ajudarão a adotar e manter seu planejamento alimentar do Estágio 2. Conforme progredir neste Estágio, preencha todos os dias seu *Cartão das Habilidades de Sucesso do Estágio 2* (páginas 246-247). Ele é uma excelente ferramenta para você se manter na linha.

#### **Reserve tempo para preparar as refeições.**

Você vai precisar de algum tempo à noite para adiantar as refeições do dia seguinte? Vai precisar acordar cedo para preparar o café da manhã ou o almoço? Não esqueça que talvez tenha de reorganizar algumas coisas para criar esse tempo necessário. Mas não vale a pena reservar alguns minutos do seu dia para garantir que vai emagrecer e se manter magro?

**Não esqueça de usar seu Cartão de Planejamento Alimentar Diário.** Escreva o que planeja comer durante o dia todo. Depois que terminar qualquer refeição ou lanche, imediatamente assinale o que comeu. Não seja uma avestruz que esconde a cabeça na areia! Não se engane! Cada porção conta, porque em cada decisão que você toma a respeito de alimentos que não planejou, estará fortalecendo seu músculo de resistência ou de desistência.

**Use suas Técnicas de Resistência** (páginas 93-98). Imediatamente antes de comer, leia seus Cartões de Resposta, de modo a estar preparado para qualquer tentação. Se estiver tentado a comer alguma coisa que não planejou, use suas táticas. Se continuar se sentindo tentado depois de uma refeição, experimente ler seu Baralho de Vantagens para lembrar a si mesmo por que vale a pena parar de comer agora. Se necessário, use as Técnicas de Distração. Se tiver dificuldade em seguir o planejamento, lembre-se de que ficará cada vez mais fácil conforme você praticar as habilidades!

**Se cometer algum erro, não faça disso uma catástrofe!** Mas não deixe de anotar a comida extra na coluna “Não planejado” do Planejamento Alimentar Diário (página 88) e preencha um Cartão de Autoengano (página 100). Lembre-se de que não faz sentido continuar comendo coisas não planejadas pelo resto do dia ou mesmo nessa refeição ou lanche em que escorregou. Pense sobre a analogia do sinal vermelho: só porque você atravessou um sinal vermelho não precisa continuar atravessando outros.

**Se você se sentir privado depois das refeições, leia imediatamente seus Cartões de Resposta e o Baralho de Vantagens.** Há boas razões para você não comer mais! E também confirme que você está exercitando todas as Habilidades de Sucesso – especialmente comer devagar e apreciar cada porção, e acionar um alarme para 20 minutos depois da refeição, para constatar que a saciedade chega. Não esqueça que praticar essas habilidades o deixará mais satisfeito com o que comer.

**Elogie-se muito!** Você merece crédito e deve se elogiar muito por reservar tempo para preparar as refeições; por comer devagar, sentado e apreciando

cada porção; por seguir à risca o planejamento; e por preencher seu Planejamento Alimentar Diário. *Elogie-se, também, sempre que resistir e se abster de comer alguma coisa que não estava planejada.* Ou, se ceder, elogie-se por preencher seu Cartão de Autoengano e por voltar aos trilhos imediatamente.

## Opções de café da manhã pense magro

Todas as Opções de Café da Manhã Pense Magro (página 200) contêm uma quantidade significativa de proteína para ajudá-lo a se sentir saciado. Em um estudo realizado na Universidade Saint Louis, os participantes que consumiram

um prato rico em proteína no café da manhã relataram menos fome durante a manhã do que os participantes que comeram um prato rico em carboidratos. É por isso que todas as escolhas de café da manhã deste planejamento – incluindo os cereais – contêm uma quantidade significativa de proteína.

Você prefere cereal adoçado com açúcar, doces, pão branco ou bolos no café da manhã? Os meus pacientes, consistentemente, relatavam sentir mais fome durante o dia todo depois de consumir esses

alimentos de manhã. Essas opções simplesmente não sustentam. Mesmo que muitos dos meus pacientes tenham resistido, inicialmente, a um café da manhã com muita proteína, todos eles ficaram muito satisfeitos por terem feito a mudança, pois descobriram, sozinhos, que sua fome diminuiria e que era muito mais fácil seguir o plano alimentar.

Se você precisar de mais tempo para preparar ou comer a refeição da manhã, adiante tudo o que puder na noite anterior. Ou acorde um pouco mais cedo. Não vale a pena sair da cama alguns minutos mais cedo se isso significa emagrecer e se manter magro?

## Opções de almoço pense magro

Se você está avançando em marcha lenta, espero que já tenha começado a sentir por que este plano alimentar vale tanto a pena – porque ele o deixa satisfeito, tanto em termos da boa comida que você come quanto por deixá-lo saciado por mais tempo.

Todas as Opções de Almoço Pense Magro (páginas 201-202) contêm proteína magra para reduzir a fome, assim como boas quantidades de vegetais em saladas, sopa de legumes ou um prato de acompanhamento para dar mais saciedade. A maioria dos vegetais tem poucas calorias e grande conteúdo de água. Eles pesam no estômago, fazendo com que os receptores de distensão enviem ao cérebro o aviso “estou satisfeito” – o que significa que você está saciado tendo ingerido menos calorias. Em um estudo

**dica:** Se você adora um cereal adoçado com açúcar, com baixa proteína, não precisa desistir totalmente dele. Coma-o mais tarde, no lanche da noite, incluindo-o nas suas Calorias Bônus.

**dica:** Se você almoçar na mesa do escritório, reserve um tempo para organizar melhor o ambiente em que vai comer. Como uma cozinha atulhada, um espaço de trabalho lotado de livros, papéis e relatórios pode distraí-lo e diminuir a satisfação com o que está comendo.

**dica:** Muitas pessoas gostam de preparar antecipadamente parte do almoço (ou todo ele). Por exemplo, assim que chega do supermercado, Will imediatamente divide o saco de cenouras baby em porções individuais para levar diariamente para o escritório como parte do almoço.

da Pennsylvania State University, os participantes que consumiram uma salada antes do almoço automaticamente comeram menos na refeição do que aqueles que não haviam comido a salada. Esses pesquisadores obtiveram achados semelhantes quando as pessoas começaram a refeição com sopa.

### Orientação para o almoço

Aproveite estes conselhos ao fazer a transição para as Opções de Almoço Pense Magro:

- ▶ Todos os níveis de calorias do planejamento incluem na refeição um acompanhamento de vegetais, salada ou sopa de legumes. Você encontrará receitas básicas de salada (página 204), porções razoáveis de vegetais (página 206) e uma receita de sopa (página 218). Não escolha sopas com mais calorias nem acrescente molhos extras à salada a menos que os planeje antecipadamente. Se um prato contiver ingredientes extra, você pode usar para eles seu Acréscimo de Calorias (página 212) ou as Calorias Bônus (páginas 213-214).
- ▶ Você pode acrescentar um condimento ou acompanhamento adicional por dia (página 212).
- ▶ Use o spray culinário quando quiser aquecer na panela alguma opção de almoço.
- ▶ Pense em usar margarina em spray para grãos/carboidratos ou vegetais, de modo a poder consumir em outros alimentos as calorias que usaria com manteiga.
- ▶ Pense em usar um molho de salada em spray (com 10 a 15 calorias por 10 pulverizações) na salada ou nos vegetais, para poder consumir as calorias extra em outros alimentos.

### Opções de jantar pense magro

As Opções de Jantar Pense Magro (página 203) incluem muitas comidas simples e fáceis de preparar, das quais a família geralmente gosta muito. Você não encontrará aqui receitas complicadas, de *gourmet*, por duas razões: primeiro porque, por enquanto, eu gostaria que você continuasse usando seu tempo e energia para preparar o planejamento alimentar diário, segui-lo e continuar praticando as habilidades do Estágio 1, não para preparar pratos complicados. Em segundo lugar, depois que a maioria das pessoas começa a comer os alimentos do Planejamento Alimentar Inicial Pense Magro, elas descobrem que gostam muito do sabor da comida básica. Até começarem este plano alimentar, muitas delas estavam acostumadas a alimentos fritos ou com molhos pesados. Então, descobrem que gostam do sabor de alimentos mais simples e de poder comer quantidades maiores, por estarem gastando as calorias em ingredientes adicionais. Eu acredito que você também vai se sentir assim.

Mas se você é um excelente cozinheiro ou se interessa muito por comida e por cozinhar, poderá trazer de volta para a sua vida refeições mais complicadas

e extravagantes no Estágio 4, que contém uma série de receitas de *gourmet* e conselhos para alterar suas receitas pessoais. Por enquanto, todavia, gostaria que você apreciasse a simplicidade das opções de jantar do Estágio 2.

As suas Opções de Jantar Pense Magro são todas ricas em proteína e fibras, para ajudá-lo a ficar satisfeito com menos calorias.

## Orientações para o jantar

Aproveite estes conselhos ao fazer a transição para as Opções de Jantar Pense Magro:

### **dica:**

**Peça à sua família que ajude a preparar e servir a comida e lavar a louça. Mesmo crianças de apenas 4 ou 5 anos podem aprender a raspar o prato depois da refeição.**

- Você pode acrescentar ao jantar um condimento ou acompanhamento (página 212), caso não tenha usado nenhum em outra refeição.
- Acrescente ao prato principal uma sopa ou salada; legumes como acompanhamento; e uma fruta ou grão/amido, ou ambos. Veja as páginas 195-199 para tamanhos de porções que correspondem ao seu nível de calorias. Use o Acrúscimo de Calorias (página 212) ou as Calorias Bônus (páginas 213-214) para ingredientes extra.

- Use spray culinário para qualquer opção de jantar preparado na panela.
- Resista ao impulso de beliscar enquanto cozinha. Não se engane! Cada caloria conta. Não há problema em provar para ver o sal e o tempero, se precisar, mas não consuma além disso. Separe uma colher de chá como a colher para provar e a mantenha no balcão enquanto está cozinhando. Isso vai lembrá-lo de usar a colher apenas uma ou duas vezes – e somente quando necessário. Não esqueça: se você gastar calorias provando, terá de reduzir as calorias que comer no jantar.
- Se você costuma comer enquanto prepara o jantar, pense em fazer seu lanche da tarde logo antes de preparar a janta, para espantar a fome e a tentação.
- Meça cuidadosamente as porções e coloque-as no prato antes de sentar para comer. Não ponha sobre a mesa as travessas ou panelas. Se elas estiverem fora de vista, você se sentirá menos tentado a se servir de novo.
- Experimente usar um prato menor. Ele fará com que as porções pareçam maiores, e você se sentirá visualmente mais satisfeito.
- Reserve tempo para preparar o jantar. Não esqueça que esse tempo não se cria sozinho, automaticamente. Você terá tempo de prepará-lo logo antes de comer? Muitas pessoas gostam de adiantar parte do trabalho na noite anterior ou pela manhã.

### **dica:**

**Se você se sentir tentado a beliscar enquanto guarda as sobras da refeição, peça às pessoas da família que se sirvam e, então, guarde as sobras antes de comer.**

- Se você se sentir tentado pela comida que os membros da família deixam no prato ou nas travessas, saia da cozinha! Não volte até estar firmemente decidido a não comer mais.
- Imediatamente depois de comer, raspe os pratos e guarde o que sobrou. Dificulte ao máximo o acesso às sobras de comida. Por exemplo, coloque os alimentos que vão ao refrigerador em

potes opacos e coloque atilhos de borracha em torno deles; ou os enrole em várias camadas de papel filme. Coloque-os na parte de trás do refrigerador, para que não os veja facilmente. Coloque outros alimentos em uma caixa com tampa ou em um saco de papel que você pode lacrar. (Mantenha lacres na cozinha para se lembrar de usá-los.) Ter de abrir uma caixa ou o lacre vai lhe dar uma chance de responder a pensamentos sabotadores antes de ceder e comer. Se descobrir que se sente constantemente tentado a comer as sobras, jogue-as fora.

- ▶ Após o jantar, verifique se suas xícaras e colheres de medida estão limpas e prontas para usar no dia seguinte. Lave os pratos, limpe o balcão, enrole em papel filme as comidas tentadoras e guarde-as fora de vista. Depois saia da cozinha.

## Opções de acréscimo de calorias pense magro

Você vai escolher alimentos ou ingredientes de Acréscimo de Calorias na lista da página 212, para almoços e jantares. Escolher alimentos que contêm gordura ajudará a minimizar a fome.

## Opções de lanche pense magro

Suas Opções de Lanche Pense Magro (página 210) são saudáveis e com alto teor de proteína e/ou fibra, para aumentar a satisfação e diminuir a fome entre as refeições. Fazer os lanches conforme o planejado é uma das coisas mais difíceis para muitas pessoas, pois elas geralmente não querem parar de comer quando terminam o lanche, ou querem comer outras coisas que não planejaram. Por isso que é tão importante ler seus Cartões de Resposta e o Baralho de Vantagens antes de fazer os lanches, para poder se manter firme na decisão de seguir o planejamento. Esteja preparado para usar suas Técnicas de Resistência, também, e lembre-se de que você sempre pode planejar comer alguma comida predileta amanhã. Como todas as habilidades e hábitos desse programa, quanto mais você praticar, mais fácil ficará seguir seu planejamento para os lanches.

## Orientação para os lanches

Aproveite estes conselhos ao incorporar lanches ao seu repertório diário:

- ▶ Talvez seja necessário um pouco de tentativa e erro para descobrir quais lanches funcionam melhor para você. Experimente muitos lanches diferentes da lista para ver quais o deixam mais satisfeito.
- ▶ Se você sentir fome constantemente entre as refeições, escolha lanches com alto teor de proteína.
- ▶ Mude a sua maneira de pensar sobre lanches. Se você quer emagrecer e continuar magro, precisa comer lanches saudáveis e limitar as “porcarias” a não mais de uma vez por dia.

- Todas as noites, prepare os lanches do dia seguinte e os coloque em “sacos de lanche” para levar com você. Se forem alimentos perecíveis, coloque os sacos no refrigerador. Esses sacos de lanche o ajudarão a seguir seu planejamento e evitar outros alimentos – como quando você passa diante de uma máquina automática de comida, abre um armário ou um refrigerador ou vê algum petisco delicioso na cozinha do escritório. É muito mais fácil resistir se você tiver à mão seus lanches planejados. Quando chegar em casa do supermercado, você pode pegar os lanches que vêm em grande quantidade e separar porções individuais para colocar em pequenos recipientes ou sacos de lanche para guardar.

## Opções de calorias bônus pense magro

Você tem 150 ou 200 Calorias Bônus para gastar todos os dias da maneira que quiser. Um aspecto maravilhoso das Calorias Bônus é que você nunca precisará se sentir culpado por comer uma porção predeterminada de seus alimentos favoritos. Muitas pessoas ficam surpresas quando lhes digo que podem usar as Calorias Bônus para bebidas ou *junk food*, como álcool, chocolate, salgadinho, bolo ou sorvete; molhos nas entradas; ou manteiga. As dietas anteriores proibiam essas bebidas e comidas.

É importante que você aprenda agora a comer suas comidas favoritas com moderação. Se pensar *Eu jamais poderei comer bolo novamente* (ou seja qual for a sua comida predileta), talvez consiga deixar de comê-lo por um tempo. Entretanto, mais cedo ou mais tarde, você provavelmente vai escorregar e comer bolo. Então poderá pensar *Eu jamais vou me permitir comer bolo novamente, então é melhor comer bastante agora*, e acabar comendo muito bolo. Saber que você sempre pode planejar comer seus alimentos prediletos no dia seguinte – e todos os dias, se quiser – torna muito mais fácil seguir seu planejamento alimentar. Os resultados do estudo Lean Habits, realizado na Alemanha com 1.247 pessoas em dieta, confirmam essa ideia. As pessoas que tentaram emagrecer eliminando doces e outros alimentos favoritos não conseguiram manter o emagrecimento como aquelas que incluíram esses alimentos desde o início da dieta.

Algumas pessoas temem, inicialmente, perder o controle se continuarem comendo seus alimentos prediletos, especialmente doces e salgadinhos. Eu vou lhe ensinar a manter o controle – mesmo sobre os seus alimentos-gatilho!

Recentemente, ajudei Mira a reintroduzir seu alimento favorito na dieta. Ela gostava de um determinado cereal com açúcar, mas descobriu que tinha muita dificuldade em se limitar a apenas uma tigela. Então decidiu eliminá-lo completamente da dieta. Eu perguntei à Mira se ela queria banir esse cereal para sempre ou se gostaria de voltar a comê-lo em algum momento no futuro. Ela sabia que iria querer voltar a comê-lo em algum momento, de modo que decidiu reintroduzi-lo na dieta enquanto ainda estava trabalhando comigo. Nós planejamos algumas estratégias: logo depois de servir a tigela de cereal, ela colocava o leite de volta no refrigerador e guardava a caixa de cereal no armário. Quando terminava de comer, ela imediatamente enxaguava a tigela e a colher e as colocava na lava-louças para não se sentir tentada a comer mais. Ela fez alguns Cartões de Resposta, que lia antes de comer esse lanche, para se lembrar

de por que valia tanto a pena comer apenas uma tigela do cereal. Mira acabou fazendo este cartão para a sua Caixa de Memória:

Eu estou tão feliz! Não acredito que, finalmente, comi meu cereal favorito e mantive o controle. Eu, inclusive, posso comê-lo todas as noites, se planejar isso. Desde que eu leia meus Cartões de Resposta, fico bem. E a melhor parte é que, quando como o cereal, ele tem um gosto muito melhor do que antes, por que eu não fico nem um pouco preocupada ou culpada - e assim tenho prazer com cada colherada.

Para conseguir ter controle sobre seus alimentos-gatilho, planeje comê-los no seu lanche da noite: assim, você esperará por esse prazer o dia todo. As pessoas acham mais fácil resistir à tentação durante o dia se puderem dizer a si mesmas *Eu não quero comer esse alimento [não planejado] agora, porque prefiro ter as minhas Calorias Bônus hoje à noite*. Quando for a hora do seu lanche noturno, meça a porção que planejou comer e depois guarde o resto, imediatamente. Se possível, leve o lanche para fora da cozinha depois do jantar (se não for sorvete) e declare a cozinha fechada pelo resto da noite. Coma devagar, sentado e apreciando cada porção.

Depois que terminar, escove os dentes e se dedique a alguma atividade de distração. Se quiser mais depois de acabar, diga a si mesmo que vai comer mais amanhã. Lembre-se de que não é horrível esperar, mas você vai se sentir horrível se comer demais, perder o controle e engordar.

Na primeira vez em que comer um alimento tentador com controle e sentir que a experiência foi significativa, coloque isso na sua Caixa de Memória. Este foi o cartão que Carol escreveu:

#### Cartão de Memória

Eu nunca pensei que poderia me limitar a uma porção de sorvete. Estava convencida de que perderia o controle e comeria todo o pote, mas não comi. Medi meia xícara e pus em uma tigela, e apreciei cada colherada! Eu sou capaz de fazer isso!

## Orientação para as calorias bônus

- Se você está no plano de 2.200 ou 2.400 calorias, tem 200 Calorias Bônus por dia. Se está em qualquer um dos outros planos, tem 150 Calorias Bônus.
- Não tome decisões no impulso do momento sobre como gastar suas Calorias Bônus. Planeje quando e como vai usá-las no momento em que planejar suas refeições e lanches.
- Você pode comer todas as Calorias Bônus com uma refeição ou lanche, dividindo-as entre duas (ou mais) refeições ou lanches, ou criar um lanche adicional.
- Leia os Cartões de Resposta e o Baralho de Vantagens antes de comer seus Alimentos Bônus tentadores, para lembrar a si mesmo que vale a pena parar depois da quantidade planejada.
- Com o passar do tempo, procure limitar seu consumo de alimentos com gordura *trans*. Talvez seja difícil abandoná-los agora, mas atualmente muitos pesquisadores estão alertando as pessoas sobre o consumo da gordura *trans*, pois ela está associada a câncer e doenças cardíacas.
- No Capítulo 10, nas páginas 213-214, incluí tamanhos de porção para muitos alimentos de Calorias Bônus. Mas você pode usar suas Calorias Bônus para qualquer comida ou bebida, não precisa seguir as sugestões da lista. Essas sugestões são para a sua conveniência, para que encontre facilmente o tamanho certo de porção para várias opções populares.
- Incluí sugestões de Calorias Bônus para bebidas, mas a maioria das pessoas descobre que se sente mais satisfeita se usa as calorias em alimentos sólidos. Experimente bebidas com baixa ou nenhuma caloria, como água ou chá. Se gostar muito de suco, dilua meio a meio com água, usando gradualmente mais água e menos suco com o passar do tempo, para economizar mais Calorias Bônus para alimentos sólidos. Essa também é uma boa estratégia para usar com o leite (inclusive leite desnatado) no seu café.

## Faça um gráfico do seu emagrecimento

Agora que você começou o Planejamento Alimentar Inicial Pense Magro, chegou a hora de começar a fazer um gráfico do seu emagrecimento. Conforme mencionei no Estágio 1, muitas pessoas esperam que seu peso baixe continuamente, e ficam frustradas quando, periodicamente, ele se mantém estável ou aumenta. Mas é importante que você saiba que *ninguém* emagrece dia após dia (ou mesmo semana após semana); isso é uma impossibilidade biológica.

Mesmo seguindo o seu planejamento com perfeição, é provável que, ao subir na balança, veja o mesmo número por vários dias consecutivos. É provável que seu peso aumente, temporariamente, mesmo que esteja sendo fiel ao planejamento. Talvez você tenha comido mais sal no dia anterior e esteja retendo água, ou talvez esteja passando por algum outro processo biológico. O emagrecimento também pode cessar, temporariamente, quando seu corpo atinge um determinado ponto. Se continuar seguindo fielmente o seu planejamento, ele pode baixar novamente depois de alguns dias ou semanas. Se isso não acontecer, chegou a hora de passar para um nível mais baixo de calorias ou fazer a transição para a manutenção.

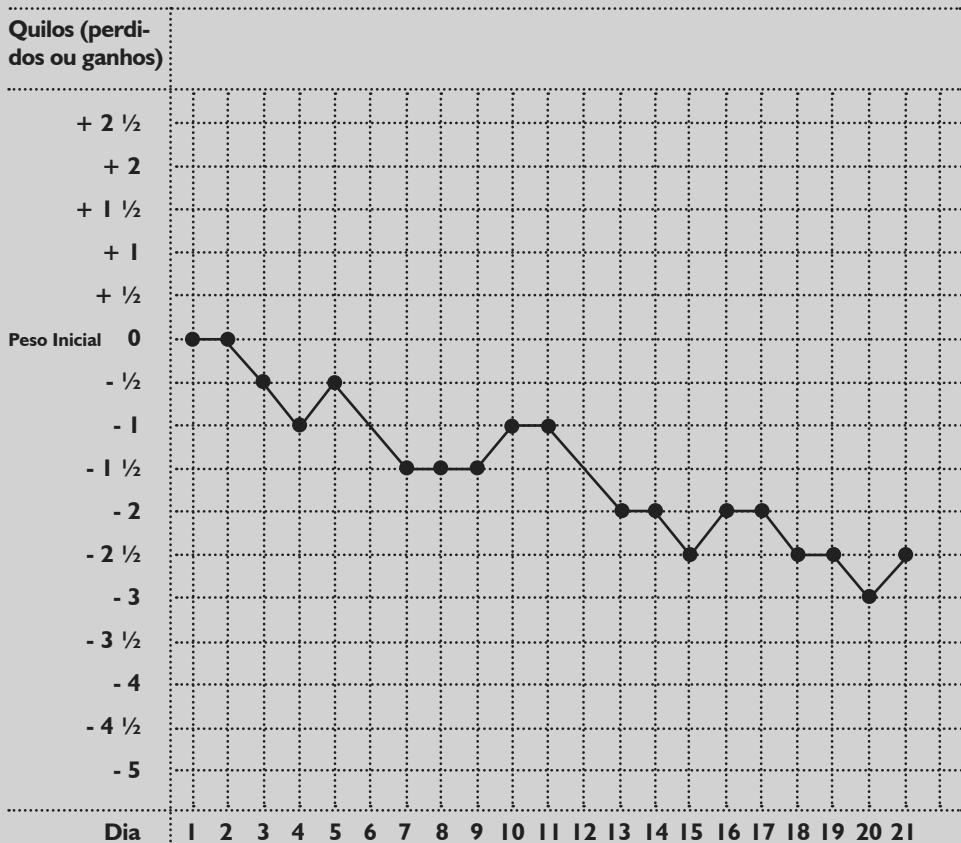
O seu peso também pode estacionar depois que você começar o treinamento de força. Se estiver malhando vigorosamente, você pode esperar adquirir 1 quilo e meio de músculos em um período de 12 semanas, o que aparecerá na balança como aumento de peso. Mas você não ganhou gordura, e os músculos extra aumentarão o seu metabolismo e o ajudarão a superar o platô em que o peso parece ter estacionado.

Descobri que muitas pessoas compreendem esses conceitos intelectualmente, mas ainda entram em pânico quando o número na balança aumenta. A única maneira de superar o seu pânico é fazer um gráfico do emagrecimento, dia após dia, e ver que embora exista uma tendência decrescente ao longo do tempo, em determinados momentos o peso estaciona ou aumenta.

Se você ainda não atingiu seu ponto estabelecido final e está seguindo o plano consistentemente, seu peso continuará diminuindo, como aconteceu com Josie durante as três semanas mostradas a seguir, conforme ela manteve o planejamento alimentar.

## Gráfico de Emagrecimento de Josie

Datas: 1/8 a 21/8



Sem o gráfico, é fácil deixar que uma pequena flutuação de peso arruine o seu dia. Quando pesquisadores da Universidade de Toronto pesaram pessoas em dieta em uma balança manipulada para mostrar um falso aumento de peso de 2 quilos e pouco, elas relataram uma baixa na autoestima e no humor, e um aumento na ansiedade, culpa, tristeza e desapontamento. Elas também comeram mais em um teste simulado de sabor do que os sujeitos que viram seu peso verdadeiro ou uma falsa perda de pouco mais de 2 quilos.

Você está pronto para fazer seu gráfico? Pegue uma folha quadriculada ou milimetrada e crie o seu gráfico de acordo com o da página 242. (Ou pode copiá-lo em seu Caderno de Dieta, tirar uma cópia ou baixá-lo do site [www.beckdietforlife.com](http://www.beckdietforlife.com).) Está vendo o ponto que marca o início? Ele indica uma perda de 0 quilo, ou nenhuma perda, que é onde você estava quando começou a se pesar no Estágio 1. Calcule a diferença no seu peso entre aquele momento e agora, e ponha isso no gráfico. Você aumentou meio quilo? Se aumentou, faça um ponto na linha do Dia 2 que indica  $+\frac{1}{2}$ . Você perdeu meio quilo? Se perdeu, desenhe um ponto indicando  $-\frac{1}{2}$ . Então, desenhe uma linha unindo os dois pontos. Depois que acabar esse gráfico, crie outro e continue assinalando as mudanças de peso.

Todas as manhãs, quando subir na balança e vir o resultado, crie o hábito de olhar para o seu peso inicial e dizer a si mesmo: *Desde que comecei, o número na balança baixou em \_\_\_\_\_ quilos... Isso é ótimo!* Com muita frequência, as pessoas se concentram excessivamente no número que a balança está mostrando e perdem de vista o panorama mais amplo. Por exemplo, Mary tinha emagrecido quase 5 quilos, mas depois, mesmo fazendo tudo o que deveria, o número na balança subiu quase 1 quilo e lá ficou por uma semana. Ela poderia ter dito a si mesma: *Puxa, eu fiz tudo direitinho, mas mesmo assim aumentei quase 1 quilo... Isso é horrível.* Mas ela não fez isso. Em vez disso, ela disse: *O número na balança baixou quase 4 quilos desde que eu comecei o programa... Isso é ótimo... Estou seguindo o meu planejamento todos os dias e estou me exercitando... Isso é só uma mudança temporária, e tenho certeza de que continuarei emagrecendo... Mas, se não emagrecer, simplesmente terei de fazer alguma alteração no meu planejamento.* Dizer isso a si mesma permitiu a Mary manter sua motivação e continuar seguindo o programa.

## Antes de seguir em frente

Fique pelo menos duas ou três semanas no Estágio 2. Continue no Estágio 2 até:

- Ter seguido à risca todo o Planejamento Alimentar Inicial Pense Magro (todas as refeições e lanches) sem nenhum escorregão, por no mínimo duas semanas consecutivas.
- Ter preenchido seu Cartão das Habilidades de Sucesso do Estágio 2 e feito contato com seu Técnico de Dieta todas as noites.

Lembre-se também de continuar fazendo o máximo possível de exercícios espontâneos, de dar uma caminhada todos os dias e de fazer exercícios plane-

jados – incluindo treinamento de força – em outros dias. Para aumentar naturalmente o tempo de caminhada, pense em usar um pedômetro – um aparelho barato que se usa na cintura e conta os passos dados. As mulheres e os homens que usaram um pedômetro em um estudo da Universidade de Stanford aumentaram naturalmente sua caminhada diária em 2.183 passos – o suficiente para provocar um emagrecimento médio de 1 quilo e meio sem mudar a ingestão de alimentos. Eu trabalhei com muitas pessoas que adoravam registrar quantos passos davam por dia. Elas se propuseram o desafio pessoal de criar maneiras de aumentar esse número. Eu também sugiro que você comece um treinamento de força ou resistência duas vezes por semana, se ainda não estiver fazendo isso. Nas páginas 240-241 você encontrará uma série simples de exercícios a serem feitos em casa.

Enquanto está se acostumando a essa nova maneira de comer, é normal ouvir uma voz rebelde que o exorta a voltar às suas escolhas e hábitos anteriores. Você pode sentir falta de porções maiores. Talvez se sinta tentado a comer o que quiser, sempre que quiser, sem planejar antecipadamente. Pode decidir que não tem tempo para sentar e comer devagar o seu café da manhã.

Quando perceber que está com raiva do programa, preste atenção aos pensamentos que passam na sua cabeça. Se escutar aquela voz dizendo *Eu não me importo...* *Vou comer isso e pronto*, lembre-se de que foi essa onda de rebeldia o que provavelmente o atrapalhou em muitos momentos no passado. A voz rebelde só se preocupa com o que quer neste exato momento. Ela não quer saber como você vai se sentir daqui a alguns minutos e as possíveis consequências. Você precisa virar o jogo e se rebelar contra a sua rebeldia! Diga a si mesmo: *Eu não vou deixar que essa voz me atrapalhe...* *Essa meta é tão importante para mim...* *Eu ficarei tão feliz quando emagrecer...* *Eu tenho de enxergar o panorama mais amplo...* *Além disso, sempre que escutei essa voz não consegui chegar aonde queria.*

E, quanto mais tempo você ficar no programa, mais verá como esse impulso de rebeldia enfraquece, conforme:

- ▶ Você se elogia por todos os seus comportamentos alimentares positivos.
- ▶ Sente orgulho de si mesmo.
- ▶ Percebe como é bom se sentir no controle.
- ▶ Reduz seus desejos incontroláveis por alimentos pouco saudáveis.
- ▶ Se satisfaz com porções menores.
- ▶ Sente as vantagens do seu baralho.
- ▶ Se sente poderoso, em vez de privado, quando resiste a algum alimento não planejado.

Depois de um tempo, seguir o seu Planejamento Alimentar Inicial Pense Magro se tornará habitual. Quando comer uma refeição não balanceada, você simplesmente não se sentirá tão bem. Os meus pacientes, seguidamente, me dizem que perderam o gosto por suas antigas escolhas alimentares. Que, agora, o que os deixa satisfeitos é o planejamento Pense Magro.

# 6

## ESTÁGIO 3

*Programa para situações desafiadoras*

**D**urante este estágio, você aprenderá a aplicar as habilidades dos Estágios 1 e 2 quando comer fora de casa, receber convidados ou estiver psicológica ou fisicamente estressado. Para cada situação desafiadora, você desenvolverá uma postura diferente da sua antiga maneira de pensar e fará Cartões de Resposta específicos. O Estágio 3 lhe permitirá lidar com essas situações desafiadoras:

- Habilidades para o fim de semana** (página 133)
- Habilidades para lidar com os “empurradores de comida”** (página 135)
- Habilidades em restaurantes** (página 138)
- Habilidades em eventos sociais** (página 145)
- Habilidades em reuniões familiares** (página 147)
- Habilidades em comemorações de feriados** (página 149)
- Habilidades em viagens** (página 153)
- Habilidades para quando você está sob estresse** (página 156)

Você também aprenderá habilidades adicionais que lhe permitirão seguir seu programa alimentar em restaurantes, bufês, festas, eventos especiais, refeições em feriados, celebrações, hotéis e muito mais.

Durante este estágio, é importante continuar praticando diariamente todas as habilidades dos Estágios 1 e 2, mesmo quando não estiver enfrentando situações desafiadoras: é tão fácil deixar de lado essas habilidades! Por exemplo, um dia você pode esquecer de preparar seus lanches antecipadamente (criando para si mesmo o risco de comer alimentos não planejados). Outro dia, você pode dormir demais e não ter tempo para comer o café da manhã devagar. Verifique todas as noites o seu Cartão das Habilidades de Sucesso do Estágio 3 (páginas 249-250) para se manter nos trilhos.

### Resumo das habilidades para situações desafiadoras

Anote essa lista de habilidades em seu Caderno de Dieta, sob o título “Habilidades para Situações Desafiadoras”, para poder consultá-la facilmente no futuro. Você aprenderá mais sobre essas habilidades nas páginas 125-157 – e revisará essa lista muitas vezes no Estágio 3:

### Habilidades para situações desafiadoras

#### **Antes do evento:**

1. Mude a sua maneira de pensar.
2. Consulte a sua Caixa de Memória.
3. Faça um planejamento alimentar.
4. Revise o seu Baralho de Vantagens.
5. Crie novos Cartões de Resposta e revise os antigos.
6. Imagine as consequências.

#### **No evento:**

7. Adote bons hábitos alimentares.
8. Encontre um aliado.
9. Use as Técnicas de Resistência.
10. Elogie-se.

#### **Depois do evento:**

11. Prepare-se para o desejo rebote.
12. Examine a experiência.
13. Use o seu Cartão de Autoengano (se for o caso).
14. Pese-se amanhã de manhã - **independente mente de qualquer coisa!**

É importante ler todo o Estágio 3 agora, mesmo que você não espere nenhum desafio específico no momento. Eu quero que você esteja preparado.

## A decisão sobre calorias de evento especial

Neste momento, você vai tomar uma decisão muito importante sobre Calorias de Evento Especial. Você pode:

- Seguir o seu Planejamento Alimentar Pense Magro e manter a mesma contagem de calorias todos os dias.

OU

- Comer até 300 calorias extras em um evento especial, uma vez por semana (desde que tenha planejado, antecipadamente, consumir essa comida extra).

Não existe resposta certa ou errada. Há prós e contras em cada opção. Se você mantiver constante a contagem de calorias, isso facilitará a sua vida de muitas maneiras. Você não terá de lutar com a decisão de em qual dia comerá as Calorias de Evento Especial. Não terá de se lembrar de quando as gastou pela última vez. Você emagrecerá em um ritmo um pouco mais rápido e não adquirirá o hábito de comer a mais em dias especiais, possivelmente se sentindo privado nos outros dias. E não esqueça que você sempre pode planejar antecipadamente usar suas Calorias Bônus em qualquer evento.

A segunda opção lhe oferece mais escolhas quando vai a um evento especial, *se você planejou antecipadamente* usar suas Calorias de Evento Especial. Nesses dias, você poderá acrescentar comidas ou bebidas à sua refeição, além das Calorias Bônus. Mas há desvantagens na escolha dessa opção: você terá de calcular o conteúdo calórico da comida ou bebida extra antes de sair para o evento. E talvez você não consiga decidir, espontaneamente, como usar as Calorias de Evento Especial. Algumas pessoas se atormentam por dias: *Será que eu deveria usar as minhas calorias extras quando sair para jantar no sábado? Ou deveria usá-las na festa do meu primo? E, se eu decidir usá-las, em que devo usá-las?* Para algumas pessoas, ter a possibilidade de escolha dificulta a vida. Elas ficam muito angustiadas com a decisão, de modo que é melhor deixar de lado essa opção.

Outra desvantagem é que, às vezes, é difícil permanecer no limite das Calorias de Evento Especial. Um cálice de vinho pode diminuir suas inibições, e você pode começar a comer alimentos extra sem se dar conta. Uma fatia de torta pode desencadear o desejo incontrolável por mais açúcar. E algumas pessoas começam a ficar ressentidas: *Por que eu tenho de esperar por um evento especial para comer mais calorias? Por que eu tenho de limitar as Calorias de Evento Especial a uma vez por semana ou por mês?*

Outro lado negativo é que as calorias extras podem tornar um pouco mais lento o seu emagrecimento. Ter Calorias de Evento Especial para gastar funciona muito bem para algumas pessoas – e não tão bem para outras. Você terá de decidir o que é melhor e mais fácil para você.

Decida agora qual regra você quer seguir. No seu Caderno de Dieta, sob o título “Planejamento para Eventos Especiais”, anote:

- Não importa se houver algum evento especial. Eu vou seguir o meu Planejamento Alimentar Pense Magro habitual. Eu posso planejar antecipadamente usar as minhas Calorias Bônus no evento, se quiser.

OU

- Minha regra para eventos especiais é:

- *Eu comerei até \_\_\_\_\_ calorias extras.* (Preencha o espaço em branco com um número específico até 300.)
- *Eu usarei as minhas Calorias de Evento Especial até uma vez por \_\_\_\_\_.* (Preencha o espaço em branco com um período de tempo entre uma vez por semana e uma vez por ano.)

- *Eu usarei as minhas calorias em \_\_\_\_\_.* (Decida o que constitui um evento especial – uma refeição em restaurante, festa, conferência, feriado, aniversário, comemoração, etc. – e preencha o espaço em branco.)

Se escolher a última opção, escreva o seguinte lembrete, juntamente com um sistema para lembrar quando consumiu suas Calorias de Evento Especial:

Eu só posso comer as Calorias de Evento Especial se, antecipadamente, as planejei para um evento específico e calculei o conteúdo calórico.  
Eu não posso usá-las só porque me deu vontade na hora.  
Sempre que usar as minhas Calorias de Evento Especial, vou registrar a data [no meu Caderno de Dieta, agenda, celular ou computador].

Seja qual for a sua decisão, ela não é irrevogável. Experimente para ver quanto bem a sua regra funciona para você. Se ela lhe criar alguma dificuldade, mude a regra.

## Habilidades para situações desafiadoras

Agora você aprenderá 14 habilidades que vai usar muitas e muitas vezes no Estágio 3, especialmente quando estiver comendo fora ou recebendo convidados em casa. Pratique-as em todas as situações relevantes:

### Antes do evento

- I. Mude a sua maneira de pensar.** No passado, alguma vez você pensou *Não tem problema nenhum abrir exceções em fins de semana, feriados ou ocasiões especiais... quando eu estiver viajando, comendo fora... quando estiver estressado...?* Quão bem essa maneira de pensar “não tem problema nenhum abrir exceções” funcionou para você na sua meta de emagrecer definitivamente? A postura das pessoas que emagrecem e mantêm o novo peso é diferente. Elas acreditam que *Nenhuma dessas ocasiões faz diferença... Como eu quero manter para sempre o meu emagrecimento, vou comer da mesma maneira 365 dias por ano (a menos que tenha escolhido a regra de usar as Calorias de Evento Especial).*

Se você for como a maioria dos meus pacientes, talvez tenha pensamentos sabotadores como *Mas isso não é justo! Eu queria poder comer como todo o mundo... Eu quero poder decidir quando vou me soltar um pouco... Simplesmente não dá para ser tão controlado em certas situações como em outras.* Eu sempre simpatizo com quem faz dieta, e concordo que é injusto que algumas pessoas (na verdade, muito poucas) possam comer tudo o que querem sem sofrer consequências. Mas, pelo menos, a injustiça de restringir a nossa alimentação vale a pena ao trazer todas as vantagens do emagrecimento definitivo.

Ao decidir adotar essa nova maneira de pensar e limitar a ingestão alimentar, a pessoa obtém tanto em retorno! Quando vê a situação dessa maneira, ela percebe que a margem de lucro é muito maior. Que ela prefere, mil vezes, ganhar os benefícios listados no seu Baralho de Vantagens.

Então, vamos ver por que você *não pode* abrir exceções. O fato importante é que o nosso corpo processa as calorias exatamente da mesma maneira, independentemente de estarmos em casa ou em outro lugar, de ser uma segunda-feira comum ou um feriado, de estarmos trabalhando ou em férias. Uma caloria é uma caloria, seja qual for a situação em que a comemos. E, se você abriu uma exceção, por que não abrir outras? Nesse caso você realmente corre o risco de recuperar o peso que perdeu. Pense comigo: existem 104 dias de fins de semana por ano, sem mencionar os numerosos feriados, aniversários, comemorações, chás de fralda e de panela, casamentos, festas, refeições em restaurantes, feiras, quermesses, conferências, encontros, ocasiões especiais e dias de férias.

Abrir exceções também pode trazer angústia em relação à decisão. *Será que eu deveria abrir uma exceção nesta festa? Quem sabe eu abro uma exceção naquele evento?* Permanecer fiel a uma regra predeterminada retira da dieta essa dúvida e contenda interior.

Eu gostaria que fosse diferente. Gostaria que *eu* não tivesse de ser tão cuidadosa todos os dias. Mas sou (assim como todas as pessoas que conseguem manter o peso). E, na maior parte do tempo, eu simplesmente não penso muito nisso, porque sei que as vantagens de manter meu peso são tão maiores do que o prazer momentâneo de comer mais em uma ocasião especial!

Copie este Cartão de Resposta e coloque junto com os outros:

Se eu quiser emagrecer definitivamente,  
não posso abrir exceções.  
Eu prefiro ser magro!

Muitas pessoas, inicialmente, sentem que têm de “obter o valor do dinheiro que gastaram” quando comem fora. Ou têm grande dificuldade em recusar comida grátis. Se você também pensa assim, faça o seguinte Cartão de Resposta:

Comida “grátis” só é grátis em termos de dinheiro.

Comer alimentos não planejados tem um custo muito alto, pois fortalece meu músculo de desistência e aumenta o meu peso.

Por acaso você tem aquela postura prejudicial de privação que descrevi nas páginas 44-46? Um pensamento sabotador típico é: *É tão injusto eu ter de me privar*. Se você acha que poderia ter esse pensamento, continue a ler os Cartões de Resposta que fez nas páginas 96-97. E crie este novo, também:

Eu vou me privar, de qualquer maneira.

Ou vou me privar de comer tudo o quero nessa ocasião especial OU vou me privar de ser mais magro, mais sadio, de me sentir melhor em relação a mim mesmo, de me sentir menos constrangido, de ter maior orgulho de mim, mais energia e de me sentir bem quando o evento terminar!

2. **Consulte a sua Caixa de Memória.** Mais cedo, naquele dia, leia todos os cartões da sua Caixa de Memória. Essas lembranças ajudarão a motivá-lo para o evento que está chegando, pois você vai recordar elogios e situações em que sentiu orgulho de si mesmo.
3. **Faça um planejamento alimentar.** Depois de ler os cartões da sua Caixa de Memória e fortalecer a sua decisão, escolha o que vai comer no evento. No

Estágio 4, você aprenderá a ser mais flexível com a sua alimentação, acrescentando as calorias dos lanches a uma refeição especial, se quiser. Mas, por enquanto, eu gostaria que você decidisse o que vai comer com base no Planejamento Alimentar Inicial Pense Magro e na sua regra sobre Calorias de Evento Especial.

Se puder, informe-se precisamente sobre o que vai ser servido e faça um planejamento específico. Se não for possível descobrir antes qual comida será servida, você terá de fazer um planejamento mais geral. A seguir, você encontrará um plano geral, baseado no seu menu de jantar do Estágio 2. Use esse plano ou crie um próprio, assegurando-se de manter o mesmo nível de calorias da sua refeição habitual. Anote esse plano no seu Caderno de Dieta sob o título “Planejamento Geral para Comer Fora”. Observe que não incluí o Acréscimo de Calorias. Quase sempre haverá gordura extra na refeição, sem que você saiba.

4. **Revise o seu Baralho de Vantagens.** Além de ler o baralho todas as manhãs, pegue-o imediatamente antes de sair para a situação desafiadora. Talvez também seja necessário tirar um tempo, durante o evento, e sair ou ir ao banheiro para ler as cartas novamente.

Quando você se defronta com uma situação desafiadora, é importante lembrar por que vale a pena seguir o seu planejamento. Experimente o seguinte: todas as manhãs, pegue as três primeiras cartas do Baralho de Vantagens ou escolha aquelas que representam benefícios que você ainda não atingiu totalmente. Visualize a cena com detalhes: por exemplo, imagine como será maravilhoso, no casamento da sua irmã, você estar mais magro e mais autoconfiante, atraente, sociável e à vontade. Depois coloque essas três cartas no fundo do baralho; na próxima vez, pegue as três cartas seguintes e faça o mesmo exercício.

5. **Crie novos Cartões de Resposta e revise os antigos.** Continue a lê-los todas as manhãs. Se alguma situação desafiadora está por acontecer, pegue os cartões mais importantes e os coloque no topo. Se for o caso, faça novos car-

## Plano Geral para Comer Fora

**Petiscos ou antepasto:** Nenhum, a menos que haja vegetais crus (sem molho).

**Sopa ou salada:** Verifique se a sopa é um caldo transparente ou um CONSUMÊ. (A maioria das sopas de legumes servidas tem calorias demais.) Se preferir salada, escolha vegetais semelhantes aos de sua salada diária básica e peça sem molho. Se houver ingredientes extras (*croutons*, nozes, sementes, queijo, etc.), separe-os e não os coma.

**Prato principal:** Proteína magra, legumes ao vapor e algum cereal; peça sem molho ou com molho à parte, e use o mínimo necessário.

**Sobremesa:** Nenhuma.

**Calorias de Eventos Especiais e Bônus:** Decida antecipadamente se vai usar essas calorias e, neste caso, de que maneira fará isso. (Por exemplo, um cálice de vinho; um pedaço pequeno de pão com manteiga; uma sobremesa pequena; ou uma porção extra de proteína, cereais ou molho.)

tões adequados a essa situação específica. Por exemplo, Brian fez o seguinte cartão um pouco antes da festa de aniversário do filho:

Será tão bom seguir o meu planejamento na festa de aniversário do Max.  
Comer demais só vai fazer com que eu me sinta fraco e culpado.  
Além disso, eu quero estar mais magro em todos os futuros aniversário de Max, então vale a pena começar agora.

Imediatamente antes – e durante o evento, se necessário – leia seus Cartões de Resposta e seu Baralho de Vantagens.

- 6. Imagine as consequências.** No Estágio 1, você aprendeu a imaginar as consequências de um desejo incontrolável: os pensamentos e sentimentos negativos que teria depois de ceder a um desejo *versus* os pensamentos e sentimentos positivos que teria se ficasse firme. Faça o mesmo com a situação desafiadora como um todo.

Logo antes de entrar na situação desafiadora, imagine-se indo embora tendo comido demais. Você consegue ver como está se sentindo fraco e derrotado? Desapontado consigo mesmo? Com medo do que a balança vai mostrar amanhã? Chateado por ter comido tanto? Sem confiança na sua capacidade de emagrecer e se manter magro?

Depois imagine que está indo embora tendo exercitado seu músculo de resistência e seguido seu plano. Você consegue ver como se sente forte e no controle? Ansioso para subir na balança amanhã? Feliz por ter comido como comeu? Orgulhoso por ter provado que é capaz de seguir seu planejamento durante uma situação alimentar desafiadora?

## No evento

- 7. Adote bons hábitos alimentares.** Não abra uma exceção na sua maneira de comer. Talvez seja especialmente difícil apreciar cada porção se estiver distraído por barulhos, conversas e pessoas caminhando em volta. Tente comer todos os alimentos devagar, sentado e concentrado no seu sabor. Se não fizer isso, vai comer sem perceber bem o que está comendo e pode até se perguntar: *Mas que fim levou toda a minha comida?* E sentirá vontade de comer mais.

8. **Encontre um aliado.** Nesse evento haverá alguém em quem você confia? Avise essa pessoa, antecipadamente, que você pode precisar de ajuda se tiver um desejo incontrolável. Esse aliado pode sair da sala com você ou distraí-lo com uma conversa. Em geral, só dizer em voz alta “Eu não vou comer sobremesa” é suficiente para exercer o controle necessário para seguir o seu planejamento.
9. **Use as Técnicas de Resistência.** Se no evento você se sentir tentado por alguma comida que não planejou, faça o seguinte:
  - ▷ Classifique o que está sentindo no momento: *Estou só sentindo um desejo incontrolável/com fome/com sede/cansado/angustiado/estressado/celebrando/feliz.*
  - ▷ Fique firme, diga a si mesmo: *NÃO TENHO ESCOLHA... Não vou comer isso.*
  - ▷ Lide com o desapontamento: *Paciência, eu gostaria de comer isso, mas não posso, então vou aceitar isso e me divertir conversando com as pessoas... Eu vou ficar muito feliz por emagrecer e continuar magro.*
  - ▷ Respire profundamente; relaxe.
  - ▷ distraia-se. Envolva-se em uma conversa ou atividade.
  - ▷ Vá ao banheiro ou saia para ler seu Baralho de Vantagens e Cartões de Resposta.
  - ▷ Tome uma bebida sem calorias.
  - ▷ Afaste-se da comida.
10. **Elogie-se.** Elogie-se, no momento, por todo comportamento alimentar positivo que tiver e sempre que resistir a alguma comida não planejada que o tentar.

## Depois do evento

11. **Prepare-se para o desejo rebote.** Você também precisa se preparar para seguir seu planejamento depois de cada situação desafiadora. Algumas pessoas se soltam quando chegam em casa e se recompensam por terem sido “tão comportadas”. Depois de sair para jantar com as amigas, Jan estava triunfante. Enquanto as amigas consumiram cerca de 1.500 calorias, Jan seguiu seu planejamento, manteve o controle e não se deixou influenciar pelo que as outras estavam comendo. No caminho para casa, ela disse a si mesma: *Olha só quantas calorias eu poderia ter comido e não comi!* Todavia, ao chegar em casa, surgiram pensamentos sabotadores: *Eu me controlei tão bem esta noite... Eu mereço comer alguma outra coisa... O que eu poderia comer que fosse saudável?* Ela comeu uma banana, algumas nozes e dois tabletes de queijo em uma hora e meia. Isso não parece muito, mas esse lanche extra aumentou em algumas centenas de calorias a sua meta diária – o que tornou mais lento o seu emagrecimento e fortaleceu seu músculo de desistência. Da próxima vez que saiu para jantar, Jan estava com este Cartão de Resposta pronto:

Vale a pena me controlar no jantar.  
E não quero perder tudo o que consegui durante o  
jantar comendo demais quando chegar em casa.  
Eu prefiro ser magro!

- 12. Examine a experiência.** Elogie-se por tudo o que fez certo. Se cometer algum erro, escreva em seu Caderno de Dieta (sob o título “Soluções para FUTuros Eventos Especiais”) que coisas você poderia fazer para evitar problemas no futuro. Se a sua experiência foi positiva, crie um Cartão de Memória descrevendo o evento, as habilidades que usou, o que disse a si mesmo para se manter no controle e como se sentiu depois. Esses detalhes serão o seu manual de instruções para futuras situações da vida real.
- O Estágio 3 trará muitas oportunidades para você criar Cartões de Memória, conforme usar seu músculo de resistência e se sentir bem por manter o controle. Talvez um cartão descrevendo uma reunião social em que se divertiu mais do que antes, porque não estava se preocupando com o que iria comer ou não. Talvez você crie um quando se sentir triunfante, em vez de privado, por não ter sucumbido aos salgadinhos supercalóricos no coquetel. Você pode fazer um Cartão de Memória quando sair de um evento social sentindo-se feliz e orgulhoso por ter seguido seu planejamento – em vez de pesado, derrotado e triste por não ter seguido.
- 13. Use o seu Cartão de Autoengano (se for o caso).** Se cometer algum deslize, não faça disso uma catástrofe. Não se critique nem desanime. Você é humano. Mas aprenda com todo erro que cometer. Quanto mais frequentemente usar o Cartão de Autoengano, mais rápido conseguirá voltar aos trilhos – e será menos provável que repita os mesmos erros.
- 14. Pese-se amanhã de manhã – independentemente de qualquer coisa!** Se você comeu alimentos que não tinha planejado, pode se sentir tentado a não se pesar na manhã seguinte. É *importantíssimo* subir na balança todas as manhãs, sem falta, e não esconder a cabeça na areia. Quando foi que não subir na balança todas as manhãs o ajudou a emagrecer e continuar magro?

Elise tinha uma história de emagrecer e engordar, em ciclos (*yo-yo dieting* ou efeito sanfona). Ela era boa em seguir o planejamento em sua rotina previável, comendo quase sempre em casa, onde tinha controle. Mas quando comia fora e não tinha controle sobre a comida oferecida, frequentemente fazia péssi-

mas escolhas e comia demais; e depois, quando voltava para casa, continuava comendo excessivamente. Mais tarde, se sentia culpada e envergonhada, certa de que tinha engordado 1 ou 2 quilos (uma superestimativa). Ela evitava a balança por uma semana. Sabendo que não se pesaria por uns dias, ela se liberava. Na próxima pesagem, o número na balança em geral mostrava mesmo alguns quilos a mais.

Depois que começou a se pesar todos os dias, Elise descobriu duas coisas: em primeiro lugar, se ela “escorregasse” e comesse demais algum dia, o número na balança mostraria apenas algumas centenas de gramas a mais do que no dia anterior, e ela conseguia perder esses gramas, facilmente, em uma semana. Em segundo lugar, era muito mais fácil para ela voltar à dieta se a retomasse imediatamente depois de chegar em casa, do que se continuasse comendo exageradamente no mesmo dia e nos próximos dias.

A balança é uma das ferramentas mais importantes para manter você responsável. Use-a 365 dias por ano. Mas não deixe que um número mais alto que o esperado arruine o seu dia. Se cometer algum erro, não se critique. Simplesmente procure resolver o problema. Se você seguir seu planejamento à risca, esse número logo vai diminuir, sem dúvida alguma.

## Siga confiante em seu planejamento no fim de semana

Os fins de semana costumam ser a derrocada de muitas pessoas que fazem dieta. Durante a semana, quando estão concentradas em outras tarefas, talvez não percebam tanto a sua fome. Mas no fim de semana, quando estão menos ocupadas, elas não só podem sentir mais fome, como também têm mais acesso à comida, estando em casa e perto do refrigerador. No fim de semana, as pessoas geralmente têm mais tempo livre, o que lhes permite pensar sobre comida, e elas podem sentir maior vontade de adiar tarefas necessárias e, em vez disso, perambular pela cozinha em busca de comida.

Para ser bem-sucedido no fim de semana, faça os seguintes preparativos especiais:

## Crie uma postura de fim de semana

Você vê os fins de semana como um descanso do trabalho e um descanso da dieta? Se a sua meta é o emagrecimento permanente, o fim de semana não pode ser considerado férias da dieta. As pessoas que conseguem emagrecer e continuar magras seguem a dieta consistentemente, seja qual for o dia da semana. O National Weight Loss Registry, que acompanha milhares de pessoas em manutenção, revelou que os participantes do estudo que seguiam consistentemente suas dietas – nos dias da semana e no fim de semana – tinham uma probabilidade de 1,5 maior de manter o emagrecimento ao longo de um ano do que aqueles que se liberavam nos fins de semana.

Copie o seguinte Cartão de Resposta para praticar uma nova postura:

**Cartão de Resposta para o Fim de Semana**

Como não quero engordar, a minha alimentação no fim de semana tem de ser a mesma da semana.

O meu corpo não sabe que é fim de semana, nem se importa com isso.

Se eu comer calorias demais, vou engordar.

Vale a pena controlar a minha alimentação - mesmo que seja fim de semana.

## Habilidades para o fim de semana

Para conseguir manter o seu planejamento alimentar durante os fins de semana, você precisa mais do que uma mudança na sua maneira de pensar. Além de praticar todas as outras habilidades, você precisará usar as seguintes técnicas (lembre-se de que quanto mais as praticar, mais fácil será):

- ▶ **Planeje, planeje, planeje.** Na sexta-feira ou no sábado de manhã, planeje as suas refeições para todo o fim de semana. Faça seus sacos de lanche (descritos na página 115) e prepare, antecipadamente, todos os alimentos necessários. Muitas pessoas preparam a comida antecipadamente durante a semana porque sabem que precisam acondicionar as refeições ou os lanches para levar para o trabalho, mas esquecem que tem de fazer o mesmo para o fim de semana. Infelizmente, a comida não vai aparecer magicamente. Se você dedicar um tempo *todos* os dias – e não só à noite durante a semana – ao preparo dos lanches e refeições, é muito menos provável que caia em lanches espontâneos e belisque no sábado e no domingo. Não vale a pena o tempo extra de preparação se isso significa emagrecer e continuar magro?
- ▶ **Faça as refeições em momentos determinados.** Nos fins de semana, siga o mesmo horário de três refeições e três lanches por dia que segue durante a semana. Muitas pessoas conseguem melhores resultados se não dormem até tarde, pois isso muda seu horário habitual de comer. Se fazem um *brunch* (mistura de café da manhã e almoço) em vez dessas duas refeições, elas geralmente compensam a refeição perdida comendo refeições e lanches maiores ou fazendo mais lanches. Então, quando voltam ao seu esquema habitual, se sentem privadas. Mas você pode experimentar (se gosta de dormir até mais tarde e fazer um *brunch*) e ver se isso lhe traz problemas.
- ▶ **Saia de casa.** Estruture o seu tempo, especialmente no começo, para não ficar perambulando pela cozinha. Planeje caminhar com um amigo. Faça um passeio com a família. Vá para o jardim cuidar das plantas. Saia para fazer compras ou qualquer coisa que precise fazer.

- **Crie e use uma lista de recompensas que não seja comida.** Se você costuma se liberar no fim de semana devido a pensamentos sabotadores como *Eu trabalhei tanto durante a semana... Eu mereço ter prazer e relaxar no fim de semana*, encontre maneiras que não se relacionem à comida de se recompensar por seu grande esforço. Pense em tirar uma soneca, relaxar em uma rede ou em um banho quente, fazer uma massagem.
- **Leia com maior frequência os seus Cartões de Resposta e o Baralho de Vantagens.** É provável que você precise lê-los várias vezes por dia, para se lembrar continuamente de por que vale a pena permanecer no controle.

### Cartões da Caixa de Memória

Quando conseguir seguir o seu planejamento durante um fim de semana desafiador, crie um novo cartão para a sua Caixa de Memória. Terry escreveu:

#### Cartão de Memória

*Eu estou tão contente por não ter comido demais e não ter bebido muito neste fim de semana, como sempre fazia quando Ashley e Bob vinham à cidade.*

*Eu me senti realmente bem nesta manhã de segunda-feira.*

*Dou graças a Deus por ter me obrigado a sentar na sexta-feira e fazer um planejamento.*

### Siga o seu planejamento confiantemente, apesar dos empurradores de comida

Os *empurradores de comida* – as pessoas que oferecem comida e insistem muito em que você coma – podem sabotar seriamente seus esforços para emagrecer se você não aprender a responder a eles. Alguns deles tentam fazer com que você se sinta culpado: “Mas eu trabalhei tanto para fazer essa refeição para você!”. Alguns tentam minimizar o impacto sobre o seu peso: “Ah, comer só isso não vai fazer diferença”. Outros tentam seduzi-lo: “Está tão, tão delicioso! Você precisa provar”. Independentemente do que disserem, a sua resposta será sempre a mesma: “Não, obrigado”.

### Adote uma postura para lidar com os empurradores de comida

Para seguir o seu planejamento quando alguém quiser que você coma outras coisas, precisará responder a pensamentos sabotadores como *Eu não posso*

*magoá-lo recusando isso ou Não vou conseguir me manter firme.* Claro, é compreensível que não queira desapontar a pessoa, mas você tem de escolher. Ou, possivelmente, desapontar os outros e emagrecer; ou agradá-los, fortalecer seu músculo de desistência, enfraquecer seu músculo de resistência e se sentir sem controle, envergonhado e infeliz quando subir na balança. Em resumo, desapontar *a si mesmo*.

É perfeitamente certo – e importante! – recusar quando sua tia insiste em que você se sirva pela segunda vez ou quando os amigos o incentivam, animadamente, a pedir outra bebida. Não é grosseria dizer não às pessoas se você fizer isso de maneira educada. Pergunte-se: *Por que eu acho que não posso desapontar os outros, mas não vejo problema em desapontar a mim mesmo?*

Descobri que quem faz dieta tende a superestimar, significativamente, quanto os outros ficarão desapontados se recusar ofertas de comida – e também a duração desse desapontamento. E frequentemente se surpreende quando alguém que aceita bem a sua recusa e muda de assunto ou tenta oferecer para outra pessoa.

Pense comigo: se você comesse diferentemente dos outros (e talvez coma), por ser vegetariano, por seguir a alimentação judaica (*kosher*) ou uma dieta especial por razões de saúde, você *teria* de recusar quando as pessoas lhe oferecessem certos alimentos. Provavelmente seria mais fácil, pois se sentiria no direito de fazer isso. Eu gostaria que você adotasse a postura de que tem o mesmo direito das pessoas desses grupos de decidir o que vai ou não comer.

Se for difícil para você se defender nessas situações, faça o seguinte Cartão de Resposta:

#### Cartão de Resposta para os Empurradores de Comida

A minha meta de emagrecer é mais importante do que o desejo momentâneo de alguém de que eu coma a sua comida.

O desapontamento da pessoa provavelmente será moderado e breve. E é tão importante para mim atingir a minha meta.

## Habilidades para lidar com os empurradores de comida

Quando se sentir à vontade com a ideia de dizer não, você está pronto para criar um plano. Em primeiro lugar, crie a regra de que não vai comer quando alguém lhe oferecer um alimento que não planejou – seja qual for a situação – a menos que você realmente queira levar o alimento para casa e planejar comê-lo outro dia. Mas se achar que vai se sentir tentado a comer antes do planejado, não o

leve para casa; você vai se arrepender de ter comido. Em segundo lugar, se insistirem, simplesmente diga: “Não, obrigado” e mude rapidamente de assunto. Se eles persistirem, você também pode persistir, como um disco que trancou: simplesmente continue dizendo “Não, obrigado. Não, obrigado. Não, obrigado”. Se eles perguntarem por que você não quer comer, não precisa dar nenhuma razão. Apenas diga: “Eu realmente não quero comer agora. Mas muito obrigado, de qualquer maneira.”

## Na sessão com a Dra. Beck

**Anna conseguia seguir seu planejamento alimentar em quase todas as situações, exceto quando as pessoas lhe ofereciam comida. Anna acreditava que tinha o direito de seguir seu programa, mas ser firme era muito difícil para ela.**

**Dra. Beck:** Qual é a pessoa para quem é mais difícil dizer não?

**Anna:** A minha sogra.

**Dra. Beck:** Vamos fazer uma dramatização? Você será a sua sogra e eu serei você. Ofereça-me alguma coisa para comer.

**Anna** *[fazendo o papel da sogra]:* Anna, coma um pedaço da torta que eu fiz.

**Dra. Beck** *[fazendo o papel de Anna]:* Oh, obrigada, mas eu não vou querer.

**Anna** *[como a sogra]:* Não me diga que você está de dieta novamente! Você sabe que não vai emagrecer.

**Dra. Beck** *[como Anna]:* Bem, sinto muito, mas vou ter de dizer não, obrigada. *[mudando de assunto]* Vocês já fizeram planos para o feriado?

**Anna** *[como a sogra]:* *[ignorando a pergunta]* Oh, por favor, você pode provar um pedacinho. Eu passei o dia todo preparando essa torta para você e o Rick.

**Dra. Beck** *[como Anna]:* Puxa, foi muita gentileza, mas não, obrigada.

**Anna** *[como a sogra]:* Se você não experimentar, vai me magoar.

**Dra. Beck** *[como Anna]:* Essa não é a minha intenção, mas terei de dizer não, obrigada.

**Anna** *[como a sogra]:* Anna, por favor, você pode ao menos provar!

**Dra. Beck** *[como Anna]:* Não, obrigada.

**Anna** *[como a sogra]:* Mas vai sobrar tanto, é um desperdício!

**Dra. Beck** *[como Anna]:* Não, obrigada.

**Anna** *[como a sogra]:* Eu não entendo por que você não pode ao menos provar um pedacinho.

**Dra. Beck** *[como Anna]:* Não, obrigada.

**Anna:** *[faz uma pausa]* Eu não sei o que ela diria a seguir. Acho que em algum momento acabaria parando de insistir.

A seguir, discutimos o temor de Anna de que a sogra ficasse irritada e continuasse furiosa com ela. Anna me contou que a sogra a critica constantemente e parece estar sempre aborrecida com ela. Anna concluiu que a sogra provavelmente não ficaria muito mais aborrecida do que o habitual em resultado do incidente da torta.

## Cartões da Caixa de Memória

Se estiver orgulhoso de si mesmo por ter sido firme com quem lhe oferece comida, escreva um cartão para a sua Caixa de Memória. Kirk escreveu:

### Cartão de Memória

Eu não acredito que, finalmente, fui firme com a minha mãe.  
Ela pareceu ficar um pouco chocada quando eu repeti que não comeria suas batatas assadas.  
Mas ela não criou nenhum caso. Estou feliz por não ter cedido!  
Eu sei que posso fazer isso de novo na próxima vez.

## Siga confiante em seu planejamento em restaurantes

Seguir o planejamento em um restaurante requer preparação e prática. Aprenda a lidar com esse ambiente e será mais fácil comer em outras situações desafadoras também.

## Adote uma postura para comer em restaurantes

As porções típicas servidas nos restaurantes dos Estados Unidos são o dobro ou o triplo da quantidade que a maioria das pessoas deve comer para manter um peso saudável. Não surpreende que pesquisadores do Queens College da City University of New York tenham descoberto que as pessoas tendem a consumir mais calorias quando comem fora, e que quem come fora tende a pesar mais do que quem come principalmente em casa. Pesquisadores da Universidade da Pensilvânia constataram que as pessoas que vivem em áreas com muitos restaurantes – particularmente restaurantes de fast-food – tendem a pesar mais do que aquelas que vivem em bairros com menos opções.

É importante que você comece a ver as refeições dos restaurantes como elas realmente são: anormalmente grandes. Se não fizer isso, vai se sentir pri-

vado quando só puder comer parte do que for servido. Quando receber a sua refeição e separar a parte que pode comer, diga a si mesmo: *Essa é uma porção normal para uma pessoa que quer emagrecer ou manter o peso.* Lembre-se de que vale a pena deixar de lado a comida extra se isso significa que você vai emagrecer e se manter magro. Além disso, você sempre pode embrulhar a comida extra, levá-la para casa e planejar comê-la no dia seguinte – assim, vai desfrutar de duas refeições em vez de apenas uma.

Gostaria que você sentisse que tem o direito de fazer pedidos especiais. Se você tivesse um problema sério de saúde, não hesitaria em pedir que a comida fosse preparada de acordo com suas especificações. Tive de fazer isso por vários anos, sempre que comíamos fora com meu filho, que mantinha uma dieta ceto-gênica especial para epilepsia. Sua dieta exigia que ele consumisse uma proporção rigorosa de quatro partes de gordura para uma parte de proteína e carboidratos. Nós tínhamos de pedir que a sua comida fosse preparada de maneira especial. Tínhamos de levar para o restaurante o que ele iria beber, e também uma balança de cozinha para pesar tudo o que ele comia. Eu nunca me senti constrangida – nem em restaurantes de *fast-food*, nem em restaurantes chiques – por que era simplesmente o que tínhamos de fazer por questões de saúde.

Se você estiver pensando *Sim, mas você tinha uma razão legítima para fazer pedidos especiais*, quero que você lembre que a sua meta de emagrecer e ser sadio é legítima, também. E, se a sua comida não foi preparada conforme o seu pedido, também tem o direito de não aceitá-la.

Você não deve hesitar em se defender. Se tiver o pensamento sabotador *Eu não quero causar problemas* ou *Estou sendo exagerado*, diga a si mesmo que as pessoas fazem pedidos especiais em restaurantes o tempo todo. Os garçons e cozinheiros não vão se surpreender. Mas deixe uma gorjeta um pouco maior se eles tiverem de fazer algo especial por você.

Faça o seguinte Cartão de Resposta para ajudá-lo a seguir seu planejamento em restaurantes:

#### **Cartão de Resposta para Restaurantes**

*Se eu quiser comer direito em restaurantes, tenho de seguir o meu plano alimentar habitual, fazer pedidos especiais, deixar comida no prato e lembrar a mim mesmo de que as pessoas que conseguem emagrecer e se manter magras fazem exatamente a mesma coisa.*

## Habilidades em restaurantes

Com o tempo, você não precisará se esforçar tanto para praticar as habilidades de comer fora, porque ficará mais fácil. No entanto, até ficar mais fácil, terá de fazer

um esforço extra. Na primeira vez em que for a um restaurante, é uma boa ideia ir com alguém que sabe que você está fazendo dieta ou não vai insistir para você comer. Se possível, vá com seu Técnico de Dieta. E escolha um restaurante com um menu que você possa conhecer antecipadamente. Se o cardápio não estiver disponível *online*, peça para lhe mandarem por fax ou passe lá antes para pegar um.

Escolha comidas que correspondam ao Planejamento Alimentar Inicial Pense Magro. Use suas Listas de Alimentos Pense Magro (páginas 200-214) como uma orientação. Planeje a sua refeição e calcule o tamanho das porções que vai comer sem exceder o limite de calorias.

No início deste capítulo, descrevi um cardápio básico de restaurante que incluía salada verde ou consomê, proteína magra, vegetais no vapor, um acompanhamento de cereais e sugestões para você usar suas Calorias Bônus (página 128). A seguir estão algumas ideias para pratos principais (comece a refeição com uma salada, sem extras e com molho separado):

- ▶ Uma fatia e meia de pizza simples, de massa fina, e um acompanhamento de vegetais no vapor. Conte a massa de pizza como a porção de cereais e suas Calorias Bônus, se necessário. Tire o excesso de óleo da pizza com um guardanapo antes de comer.
- ▶ Um hambúrguer vegetariano ou com peru, ou um hambúrguer pequeno com metade do pão, sem manteiga, ou uma porção bem pequena de batatas fritas e um acompanhamento de vegetais no vapor. Peça os condimentos à parte, porque os hambúrgers às vezes vêm com maionese ou molho à base de maionese.
- ▶ Massa primavera (molho à parte) com uma fonte de proteína (frutos do mar, frango ou peixe), e um acompanhamento de vegetais. Conte a massa como a sua porção de cereais e suas Calorias Bônus, se necessário.
- ▶ Camarão ou frango chinês com vegetais. Peça que o camarão ou frango e os vegetais sejam cozidos no vapor e servidos sem óleo. Peça que o arroz e o molho sejam servidos à parte. Se houver arroz integral, coma  $\frac{1}{2}$  xícara (contando como a sua porção de cereais). Use o mínimo de molho, contando-o como Acréscimo de Calorias ou Calorias Bônus, se necessário.
- ▶ Frango tandoori com um acompanhamento de vegetais, como berinjela ou ervilhas, ou um acompanhamento de feijões ou lentilhas. A comida indiana geralmente é preparada com molhos muito calóricos. Se não for possível servir o molho separado, conte essas calorias extras como seu Acréscimo de Calorias ou Calorias Bônus.
- ▶ *SUSHI* ou *SASHIMI* japonês (use as porções sugeridas nas Listas de Alimentos Pense Magro nas páginas 201-202) com sopa missô e salada de algas. Conte o arroz como a porção de cereais.

Tenha cuidado com opções que parecem razoáveis, mas talvez não sejam tão saudáveis como parecem. Por exemplo:

- ▶ **BURRITOS:** Como os *burritos* são *TORTILLAS* de farinha de trigo ou farinha de milho geralmente recheados com proteína, vegetais e arroz, muitas pessoas em dieta não calculam direito seu verdadeiro valor calórico. Certos ingredientes – especialmente arroz, queijo, *GUACAMOLE*, abacate, nata e molho – acrescentam muitas calorias. Muitos *burritos* de restaurante também são enormes, alguns contêm mais de 1.000 calorias. Só a *tortilla* pode conter 300 calorias.

- **SALADAS COBB, do Chef ou TACO:** Ingredientes como ovos, abacate, azeitonas, nozes, sementes, frutas secas, *crotons*, *bacon*, queijo, talharim chinês, tiras de *tortillas* e molho podem aumentar muito as calorias, com algumas saladas tamanho jumbo totalizando mais de 1.000 calorias. A porção grande de queijo ralado que cobre as saladas de alguns restaurantes chega a mais de 400 calorias, só o queijo. As tigelas de *tortilla* frita em que muitas saladas taco são servidas podem ter centenas de calorias.
- **Salada de frango ou atum:** A quantidade de maionese usada nesses pratos faz uma diferença enorme e pode totalizar 200 ou mais calorias.
- **Sanduíches:** Molhos cremosos podem aumentar as calorias em mais de 200. O tipo de pão usado também faz diferença – fatias grossas de pão *FOCACCIA* ou sanduíches em forma de rocambole ou rolo acrescentam centenas de calorias extras.
- **SMOOTHIE de frutas:** Você pode fazer *smoothies* de frutas maravilhosos em casa. Os *smoothies* servidos em muitos restaurantes geralmente são maiores que os caseiros e podem conter muitas outras coisas além de fruta, água e iogurte. Eles geralmente são feitos com muito açúcar e/ou xarope com alto teor de frutose e glicose. Alguns *smoothies* comercializados na verdade contêm mais açúcar do que determinados tipos de sonhos ou roscas – e totalizam mais de 500 calorias.

Se você não pesquisou antes, talvez tenha imaginado, erroneamente, que essas opções têm poucas calorias. Tome cuidado com alimentos que são descritos como fritos, *sauté* ou até “grelhados”, porque serão preparados com óleo. Esteja atento também a alimentos à milanesa – por exemplo, camarão, costeletas de porco, vitela ou frango. Se ficar em dúvida, pergunte. Você não quer ser surpreendido por um prato com alto teor calórico – porque só poderá comer uma parte dele.

## Antes de sair

Use todas as suas Habilidades para Situações Desafiadoras. Antes de sair para o restaurante, planeje o que vai comer, consulte sua Caixa de Memória, leia os Cartões de Resposta e o Baralho de Vantagens e imagine as consequências.

## No restaurante

**Faça pedidos especiais.** A sua refeição, sem dúvida, incluirá calorias extras na forma de molhos, óleo de cozinha ou manteiga e inclusive açúcar. Por exemplo, os ovos são preparados com manteiga a menos que você peça que usem o *spray* culinário. Muitos restaurantes põem manteiga ou maionese no pão de hambúrguer. A maioria das entradas inclui uma ou duas colheres de sopa de óleo na receita. Isso significa um extra de 100 ou 200 calorias! Você pode usar seu Acríscimo de Calorias ou Calorias Bônus para levar em conta esses ingredientes, ou pode pedir que sua comida seja preparada sem molho nem óleo. Ou se prepare para comer porções menores.

Sugiro que você peça:

- ▶ **Uma alternativa de baixa caloria ao molho da salada**, tal como vinagre balsâmico ou de vinho tinto, molho de tomates ou limão, a menos que você queira pedir o molho da salada à parte e usar seu Acréscimo de Calorias ou Calorias Bônus para ele. Ou traga com você uma embalagem com seu molho ou spray de baixa caloria preferido para temperar a salada. Não esqueça: se tivesse de seguir uma dieta especial por razões médicas, religiosas ou filosóficas, você não hesitaria.
- ▶ **Seus vegetais ao vapor, servidos sem nada de óleo ou manteiga**. Peça uma porção de vegetais se a sua entrada não incluir nenhum. Esteja preparado para pagar por essa porção extra. A maioria dos restaurantes se dispõe a servir salada em lugar de batatas fritas, por exemplo, ou brócolis em lugar de arroz ou massa.
- ▶ **A sua proteína (peixe, frutos do mar, aves, carne vermelha magra, porco) grelhada ou assada**, sem nada de molho, manteiga ou óleo. Se você quiser usar suas Calorias Bônus para o molho, peça que ele venha separado, *se já calculou, antecipadamente, quanto molho poderá comer*.
- ▶ **Seus cereais sem gordura nem molho**, a menos que queira usar seu Acréscimo de Calorias ou Calorias Bônus para manteiga, molho ou outro tipo de cobertura. Esteja prevenido: os restaurantes costumam acrescentar manteiga ou creme a alimentos como purê de batata e arroz, para lhes dar melhor sabor. Mas você não saberá, a menos que pergunte.
- ▶ **Frutas frescas para a sobremesa, se o seu planejamento as incluir**. Muitos restaurantes têm frutas vermelhas de vários tipos ou outras frutas, mesmo que não as mencionem no cardápio. Não esqueça de pedir que sejam servidas sem creme, molho ou açúcar.

**dica:** No início, pode ser tentador demais e muito difícil deixar comida no prato. Nesse caso, faça uma das seguintes coisas:

- ▶ Quando fizer o pedido, peça ao garçom que traga apenas metade do prato e descarte ou embrulhe o restante para você levar para casa.
- ▶ Peça, junto com a refeição, uma caixa para colocar parte da comida e levar com você.
- ▶ Passe a comida extra para o seu prato de pão ou manteiga e peça ao garçom que leve o prato.
- ▶ Assim que se servir da porção adequada e separar a comida extra, ponha sal, pimenta ou adoçante nela, para não se sentir tentado a comê-la.

**Avalie a sua comida.** Os vegetais estão brilhando, mesmo que você tenha pedido para não colocarem manteiga nem óleo? Os vegetais ou amidos têm um sabor mais rico do que na sua casa? Se isso acontecer, conclua que seu pedido especial não foi atendido: não hesite em mandar a comida de volta para a cozinha.

**Separe a comida extra.** Antes de dar a primeira garfada, separe a porção que você vai comer do restante da comida em seu prato. Calcule o tamanho da porção imaginando que provavelmente há calorias ocultas na comida.

**Coma devagar e aprecie cada porção.** Essa prática é especialmente importante se você está jantando com outras pessoas. Se você for a última pessoa a terminar de comer, ficará bem menos tentado a repetir. Saboreie e tenha prazer com sua comida!

Quando jantar fora, estará praticando várias habilidades ao mesmo tempo: está aprendendo a ficar firme diante de tentações, a ser assertivo, e a deixar ou desperdiçar comida. Deslizes são normais no início. Preencha um Cartão de Autoengano e use cada erro como uma chance de melhorar suas experiências posteriores. Lembre-se de que quanto mais praticar essas habilidades, mais fácil ficará comer em restaurantes.

## Cartões para a Caixa de Memória

Quando tiver alguma experiência significativa em um restaurante, faça um cartão para a sua Caixa de Memória. Por exemplo, Kim escreveu este cartão:

### Cartão de Memória

Eu tenho tentado superar minha vergonha por levar comigo o meu molho para a salada quando vou a um restaurante. Ontem, quando fui jantar com Vanessa, finalmente levei o molho comigo. Pensei que ela iria me criticar, mas ela achou uma ótima ideia.

## Conselhos especiais para restaurantes tipo bufê

Com o passar do tempo, você pode escolher restaurantes ou *cuisines* cada vez mais desafiadores e, se possível, deixe para o final o tipo mais desafiador de todos – os bufês. Os bufês são particularmente problemáticos devido à grande variedade de comidas oferecidas. É tentador colocar pequenas quantidades de muitas comidas diferentes no prato, mas essas pequenas quantidades geralmente acrescentam muito mais calorias do que o seu planejamento prevê. E as pessoas frequentemente descobrem que muitas porções pequenas as deixam menos satisfeitas do que porções maiores de uma variedade menor de alimentos.

Quando praticar a arte de comer em um bufê, faça o seguinte:

- Siga o seu planejamento habitual (como faria em qualquer outro restaurante).
- Decida se vai usar as Calorias Bônus para essa refeição.
- Lembre-se de que tentar “comer o equivalente ao que pagou” sairá muito caro em termos de ganho de peso e fortalecimento do seu músculo de desistência. A meta de emagrecer, com todas as vantagens que a acompanham, não é mais importante?
- Caminhe em torno do bufê antes de se servir, observando as comidas e lembrando-se das opções que planejou.
- Ao servir seu prato, elogie-se por escolher alimentos que estejam no seu planejamento.
- Se as suas escolhas estão brilhando com manteiga ou óleo, ou cobertas de molho, pegue uma porção menor do que pegaria em casa se tivesse preparado a comida, e raspe o máximo possível do molho.
- Espere até se sentar antes de comer a primeira garfada. É fácil comer centenas de calorias enquanto você ainda está na fila se servindo; o alimento comido dessa maneira não vai satisfazê-lo suficientemente, vai reforçar um

habito nocivo e o deixará com menos alimentos para comer depois que se sentar à mesa.

- Não volte para repetir. Se sentir vontade de se servir novamente, leia seus Cartões de Resposta e use as Técnicas de Resistência.

## Conselhos especiais para pedir comida por telentrega

Siga a mesma orientação que seguiria ao comer fora. Não tenha medo de ser firme se a família ou os amigos quiserem pedir uma comida que não corresponde ao seu planejamento. Sinta-se no direito de pedir aquilo que está no seu planejamento.

Se as sobras forem tentadoras, coloque-as em um saco de papel pardo, grampeie o saco e guarde-o no fundo do refrigerador. Se elas continuarem tentando você mesmo com o empacotamento extra, jogue-as fora. Lembre-se de que a comida vai ser desperdiçada, ou no seu corpo ou na lata de lixo. Com frequência ouço dos meus pacientes que são eles, de qualquer maneira, os únicos que comem as sobras. Então sugiro que se adiantem e as joguem fora imediatamente, se não quiserem acabar comendo ou não souberem quando poderão colocá-las em seu planejamento.

**Quanto mais frequentemente você praticar comer fora e pedir telen-trega, melhor lidará com essa situação.** Você vai mudar de *Eu me sinto privado* para *Estou tão feliz por ter conseguido seguir meu planejamento*. Também vai mudar de *Estou louco para comer bastante* para *Eu prefiro ser magro a comer exageradamente... Não vale a pena!* Com o tempo, fazer pedidos especiais deixará de ser difícil. Você, naturalmente, pedirá o que precisa e não terá tantos pensamentos sabotadores. Também começará a fazer, automaticamente, escolhas mais inteligentes e aprenderá a reconhecer calorias ocultas.

Tendo dito tudo isso, se você costuma comer fora e descobrir que não está emagrecendo (ou está engordando), talvez:

- As porções que consome sejam grandes demais.
- Haja ingredientes ocultos que você não está contando.
- Seus pedidos especiais não estejam sendo atendidos.
- O restaurante tenha dado informações equivocadas. Uma análise do Center for Science in the Public Interest revelou que alguns restaurantes serviam refeições que continham centenas de calorias a mais do que era informado no cardápio.
- Você deva comer fora com menos frequência. Lembre-se de que comer em casa economiza calorias – e dinheiro.

## Caia na real

**Se você está pensando:** *Não tem problema eu sair da dieta, porque estou em um restaurante. Além disso, todo o mundo está comendo dessa maneira.*

**Enfrente a realidade:** Não importa como as outras pessoas estão comendo. As calorias que elas põem no corpo não têm absolutamente nada a ver com as calorias que você põe no seu corpo. Lembre-se de que a sua meta é emagrecer e se manter magro, de modo que você é responsável por fazer isso acontecer.

## Siga confiante em seu planejamento em eventos sociais

Muitos pacientes me dizem que às vezes evitam ou temem encontros sociais. Acham que não teriam como dizer não a uma torta de aniversário sem um sentimento de privação ou culpa, que não poderiam ir a um bar e ignorar os petiscos ou as bebidas grátis. E temem, especialmente, as festas em que são servidos salgadinhos, sem mencionar os vários pratos e a sobremesa.

Eu não quero que você evite um evento social por medo de comer demais! Esses eventos são uma extensão de comer fora, e neles você empregará muitas das habilidades que emprega quando come em restaurantes. Quanto mais praticar, mais fáceis se tornarão essas situações.

Conheço pessoas que inicialmente achavam impossível manter o controle em eventos sociais; mas, quanto mais elas praticaram e aprenderam com seus erros, mais capazes se tornaram de lidar com esse tipo de situação desafiadora.

## Adote uma postura alimentar para eventos sociais

Ponha de volta o “social” nos eventos sociais. Pense neles como eventos com pessoas – como uma chance para conversar e por em dia os assuntos ou conhecer pessoas novas. Caso se sinta privado, lembre-se de que, se você comer demais, vai se sentir privado de se sentir no controle, de estar bem em relação a si mesmo, orgulhoso quando sair do evento e feliz quando subir na balança no dia seguinte. Se você se enganar pensando que pode mudar seu planejamento alimentar no último minuto, pergunte-se quando foi que essas decisões espontâneas sobre comida funcionaram no passado. Comer demais em eventos sociais fortalece seu músculo de desistência e, provavelmente, tornará mais difícil se manter nos trilhos, exercer autocontrole no próximo evento e, fundamentalmente, emagrecer. Tenha em mente, o tempo todo, que você não está sendo privado de *toda* a comida e terá muitas vantagens em retorno.

Leia este Cartão de Resposta antes de ir a um evento social:

### Cartão de Resposta para Eventos Sociais

Eu preciso fazer com que os eventos sociais tenham a ver com pessoas e não com comida. Tenho de enfrentar o fato de que, toda vez que como livremente em um evento social, estou solapando meus esforços e fortalecendo o meu músculo de desistência.

Toda vez que sigo o meu planejamento, me sinto ótimo e no controle.

## Habilidades em eventos sociais

Para lidar com eventos sociais com facilidade, você usará muitas das habilidades já apresentadas neste capítulo. Aqui estão algumas sugestões adicionais:

- ▶ **Leve comida sempre que for possível.** Dependendo do tipo de evento, você pode levar comida. Jacob planejou levar pequenos hambúrgueres de carne moída de peru e uma salada, quando foi a um churrasco. Outra vez, ele levou duas sobremesas para um jantar: frutas que estavam em seu planejamento e um bolo do qual não gostava muito.
- ▶ **Coma porções menores, se necessário.** O que você pode fazer quando não há nenhuma opção que esteja no seu planejamento? Coma menos do que comeria em casa. Você já provou para si mesmo que a fome não é nenhuma emergência.
- ▶ **Sente-se para comer.** Você simplesmente não conseguirá apreciar cada porção se comer em pé. Se não houver cadeiras, seja criativo. O que faria se estivesse com uma perna quebrada e engessada? Teria de encontrar um lugar para sentar. Talvez você possa encontrar um degrau para sentar ou pedir uma cadeira.

Não espero que você seja perfeito na primeira vez em que for a um evento social. Como acontece quando comemos fora, os eventos sociais requerem a prática de muitas habilidades ao mesmo tempo. Talvez você cometa erros no início. Mas a prática leva à perfeição, e você vai melhorar. Vai fazer a transição de *É tão injusto eu não poder comer o que quero para o pensamento libertador Eu estou tão contente por não ter de me preocupar com perder o controle do que como quando vou a eventos sociais... Eu simplesmente posso ir e me divertir.*

### Cartões para a Caixa de Memória

#### Cartão de Memória

Eu fui à festa dos amigos do futebol de Kevin.  
Ele serviu pizza, asinhas de frango e montes  
de salgadinhos, mas fiquei firme no meu  
planejamento.  
Eu usei as minhas habilidades, mantive o controle  
e me senti maravilhosos!  
Agora sei que posso comer pizza e me controlar.  
É um sentimento maravilhoso!

**Como é maravilhoso ir para a cama depois de um evento ou celebração especial sentindo-me tão bem por ter seguido o meu planejamento, quando poderia facilmente ter consumido milhares de calorias extras.**

## Conselhos especiais para receber convidados em casa

Algumas pessoas acham mais fácil seguir seu planejamento quando recebem em casa, onde controlam o que é servido; outras acham mais difícil porque têm de passar mais tempo planejando o cardápio, fazendo as compras, preparando e servindo a comida, e guardando o que sobrou.

Aqui estão algumas ideias:

- **Tenha um plano firme.** Evite tomar decisões espontâneas. Antes do evento, leia os seus Cartões de Resposta e o Baralho de Vantagens para lembrar as razões pelas quais vale a pena seguir o seu planejamento.
- **Mude a comida que costuma oferecer.** Ofereça opções saudáveis que você possa comer. Tantas pessoas atualmente estão se preocupando com a saúde; seus convidados ficarão agradecidos por você estar servindo alimentos deliciosos e saudáveis, que farão com que se sintam bem, em vez de empanturados e culpados. E, se você achar uma determinada comida ou sobremesa tentadora demais, não a sirva!
- **Peça ajuda.** Peça a uma amiga ou pessoa da família que chegue mais cedo para ajudá-lo a preparar e a organizar a comida. Peça à outra pessoa que fique um pouco mais depois da festa para ajudá-lo a guardar as sobras e organizar a cozinha. Tome um cuidado extra para resistir ao desejo rebote depois da festa. Não vale a pena comer demais depois que todo o mundo foi embora.
- **Reserve um tempo para comer adequadamente.** Às vezes, o anfitrião fica tão atarefado que só belisca a noite toda, em vez de comer uma refeição adequada. Obrigue-se a sentar, comer devagar e apreciar cada porção.
- **Distribua as sobras.** Tenha à mão embalagens para guardar a comida que sobrou e peça às pessoas que levem aqueles alimentos que são tentadores demais para você.

## Siga confiante em seu planejamento em reuniões familiares

Encontros com a família requerem que combine habilidades de eventos sociais e comemorações (páginas 149-150). Você também terá de aprender como continuar fiel ao seu planejamento quando sentir emoções mais intensas – quer positivas, quer negativas. Você também tem de se tornar realmente bom em dizer não para os empurradores de comida (páginas 135-137), pois algumas famílias têm crenças muito arraigadas em relação aos alimentos e ao comer. Por exemplo, os seus parentes podem tecer comentários sobre o que você come ou

não come, queixar-se de que você está comendo diferentemente deles ou insistir em que beba álcool.

### Adote uma postura para as reuniões familiares

Quando os adultos passam um tempo com a família de origem, às vezes revertem a antigos padrões de pensamento e comportamento – e podem começar a se sentir crianças de novo. Para ajudá-lo a manter uma postura madura e adulta, leia um Cartão de Resposta como o seguinte:

#### Cartão de Resposta para Reuniões Familiares

Eu decido o que é melhor para mim e o que vou comer, mesmo que isso incomode outras pessoas.

Talvez fique mais emotivo (positiva ou negativamente) do que o habitual, mas é muito importante para mim conseguir manter o meu planejamento e provar para mim mesmo que sou capaz de manter a minha decisão.

## Habilidades em reuniões familiares

Experimente as seguintes estratégias:

- ▶ **Fortaleça a sua decisão antes de sair.** Imagine que essa refeição será mais difícil do que o normal e que talvez você precise se esforçar mais para manter o controle.
- ▶ **Sinta-se no direito de escolher.** Leve com você um ou mais pratos que sabe que pode comer. E não precisa anunciar previamente que fará isso.
- ▶ **Seja firme.** Faça o que precisa fazer. Diga, gentilmente, “Não, obrigado”, se alguém lhe empurrar alguma comida ou bebida. Mude de assunto se alguém começar a falar sobre a sua alimentação, seu peso ou aparência, e diga que prefere não falar sobre isso.
- ▶ **Dê uma caminhada.** Peça licença e dê uma volta na quadra se achar que está ficando estressado ou tentado demais.
- ▶ **Faça respirações profundas.** Se as coisas ficarem tensas, respire profundamente, muitas vezes, para relaxar (em vez de tomar alguma bebida com álcool).
- ▶ **Diminua a tensão.** Um pouco de bom humor ajuda muito quando as coisas ficam tensas. Não dê importância aos comentários críticos dos outros. Ignore-os.

## Cartões da Caixa de Memória

Na primeira vez em que você conseguir seguir o seu planejamento durante um encontro com a família e achar a experiência particularmente significativa, escreva isso e ponha na sua Caixa de Memória, como Heather fez:

### Cartão de Memória

Hoje foi o aniversário do meu pai. A minha mãe me criticou muito por eu não ter comido o bolo de aniversário que ela fizera.  
Mas eu não me importei! E também não achei que tinha de levar um pedaço do bolo para casa só para apaziguá-la. Eu controlo o que como!  
Decididamente, não vou comer o que ela quer que eu coma - jamais - a menos que eu decida que quero.

## Siga confiante em seu planejamento durante as comemorações em feriados

Os feriados são difíceis. Algumas das dificuldades são práticas: são muitos os programas, corremos para lá e para cá, temos menos tempo, estamos expostos a comidas em todos os lugares. Algumas das dificuldades são psicológicas e requerem uma mudança de postura.

## Adote uma postura para feriados

Enquanto estão ocupadas preparando ou celebrando feriados, algumas pessoas começam a ter pensamentos sabotadores, como:

- Não tem problema eu dar um tempo na dieta e nos exercícios.
- Puxa, eu tenho o direito de me soltar um pouco!
- Estarei ocupado demais, o feriado vai ser uma correria...
- Não preciso planejar o que vou comer, porque só quero tentar manter o meu peso. Eu só preciso ter cuidado.
- Vou pular as pesagens diárias durante os feriados, volto a me pesar depois.

Se não forem corrigidos, esses pensamentos podem causar sérios danos. Para seguir o seu planejamento durante os feriados, aceite a realidade de que você não pode comer como costumava se quiser emagrecer e continuar magro. Não importa que seja feriado, que os outros estejam comendo e bebendo muito, que você esteja cercado por comidas deliciosas ou que a sua anfitriã esteja insis-

tindo para que você coma mais. *Se comer calorias extras, você vai engordar.* Lembre a si mesmo que você pode escolher: pode ceder às tentações dos feriados ou praticar as habilidades e nunca mais engordar. Se escolher esta última opção, é verdade que não poderá comer determinadas coisas. Mas vai ganhar tanto em troca! Pergunte-se: *Como eu quero estar nos próximos feriados? E nos outros? E nos que vierem depois?* Se quiser ser uma pessoa mais magra, mais sadia e capaz de manter o controle é essencial que aprenda essas habilidades agora. E depois será capaz de pô-las em prática em todos os futuros feriados. Crie este Cartão de Resposta para ler todas as manhãs durante os feriados:

#### Cartão de Resposta para os Feriados

O meu corpo não sabe que é feriado.

Os feriados não são uma razão para comer livremente.

Quando terminarem, ficarei tão feliz por ter sido fiel ao meu planejamento.

Vale a pena abrir mão do prazer momentâneo de comer alimentos que não planejei - e continuar no controle, me sentindo mais feliz e emagrecendo.

## Habilidades em comemorações de feriados

Assim como os eventos sociais são uma extensão de comer fora, os feriados são uma extensão dos eventos sociais. Veja aqui o que fazer:

- ▶ **Crie um plano geral para os feriados.** Durante os feriados, é possível que você tenha de ir a vários lugares. Em vez de fazer um planejamento específico para cada evento, você pode fazer um plano geral para todos eles. Por exemplo, pode decidir usar suas Calorias Bônus em um copo de vinho ou sobremesa pequena sempre que for a uma comemoração. Esteja atento ao perigo de não ter nenhum plano (*Eu só vou tentar me conter*), um plano livre demais (*Eu só vou comer um pouquinho de algumas coisas*) ou de ter um plano e não segui-lo (*Não vai fazer mal eu comer essa comida que não planejei... Eu recomeço amanhã*). Esses pensamentos sabotadores provavelmente resultarão em ganho de peso.
- ▶ **Crie regras para os feriados.** Pense em situações passadas que o levaram a comer demais e sentir culpa. Então crie regras razoáveis, como “Eu não comerei nenhuma guloseima que as pessoas levarem para o escritório” ou “Eu usarei as minhas Calorias Bônus para as guloseimas, se sentir vontade, mas levarei para casa a porção certa e a comerei com meu lanche da noite”. Essas regras tornarão muito mais fácil e menos doloroso se abster de comer coisas não planejadas, pois quando se deparar com elas você não passará pela luta que torna tão difícil fazer dieta: *Será que eu devo comer isso? Eu sei que não deveria... Mas parece tão bom... Mas não está no meu planejamento...*

*Mas é tão difícil resistir... Quando você diz a si mesmo, automaticamente, Eu decididamente não vou comer isso... NÃO TENHO ESCOLHA, elimina a luta e segue em frente.*

- **Argumente consigo mesmo diante das tentações.** Lembre-se de que se não tivesse visto as guloseimas do feriado, você nem sequer pensaria nelas ou as desejaria. Isso ajuda a diminuir o sentimento de que você tem o direito de comer. Será mais fácil resistir se disser a si mesmo *Eu só quero [essa comida] porque a estou vendo agora, mas posso seguir em frente como se não a tivesse visto.*

## Cartões para a Caixa de Memória

Os feriados são ocasiões perfeitas para armazenar lembranças importantes que o motivarão no futuro. Aqui está o que Scott escreveu no seu cartão:

### Cartão de Memória

Foi difícil resistir ao bolo e ao sorvete na festa [do feriado] de hoje, especialmente porque a maioria das pessoas estava comendo. Mas, agora que acabou, estou feliz por ter resistido.  
Teria sido bem mais difícil se, antes de ir, eu não tivesse lido meus Cartões de Resposta e criado a regra de não beber cerveja.  
Eu me lembro de como me senti culpado, no ano passado, depois dessa mesma festa.

## Siga confiante em seu planejamento quando viajar

Viajar pode ser um desafio: será mais difícil ter acesso às comidas que você normalmente come. Chegar ao seu destino pode ser estressante. A sua rotina habitual é modificada, os horários das refeições podem ser irregulares e, provavelmente, você estará rodeado de comidas e bebidas tentadoras. Algumas pessoas acham relativamente fácil manter seus esforços por alguns dias, mas depois passam a comer mais livremente e engordam. Para evitar essa armadilha, mude a sua postura em relação a viajar.

## Adote uma postura para viagens

Não dá para tirar férias da dieta sem engordar. Se você não responder aos seguintes pensamentos sabotadores será difícil viajar e muito provável que engorde: *Não vou conseguir seguir a dieta... Eu não deveria ter de seguir essa dieta... Eu*

*não quero fazer dieta na viagem.* Mesmo que não seja possível controlar o tipo de alimento que vai encontrar, você deve planejar seguir o Planejamento Alimentar Pense Magro o melhor que puder e comer o número habitual de calorias em cada lanche e refeição. Se desejar, pode complementar esse planejamento com as Calorias de Viagem extras.

O que você precisa evitar, a todo custo, é viajar sem um plano ou ter um plano, mas se desviar dele, espontaneamente, quando se sentir tentado. Em viagem, você terá inúmeras oportunidades para fortalecer ou o seu músculo de resistência ou o de desistência; é por isso que tão importante planejar antecipadamente a sua ingestão alimentar.

Você precisará ter respostas fortes para se opor aos pensamentos sabotadores. Pense em viagens anteriores. Você lembra de perder o controle da sua alimentação e depois se sentir culpado e frustrado – ou na viagem ou quando voltou e subiu na balança? Ou você voltou e evitou a balança por dias ou semanas? Valeu a pena? Algumas pessoas relatam que conseguiram fazer muito bem a dieta até viajar. Então elas saíram dos trilhos e não conseguiram retomar a dieta por muito tempo.

Para viajar com êxito, você provavelmente precisará ler repetidas vezes muitos dos Cartões de Resposta deste capítulo e deste livro. Além disso, aqui está um Cartão de Resposta especial para viagens:

#### **Cartão de Resposta para Viagens**

Vale a pena me controlar enquanto estiver em férias. As consequências de perder o controle são muito graves. Se eu trapacear, a viagem não será tão boa. Eu me sentirei culpado, ficarei mal e estarei fortalecendo o meu músculo de desistência. Se eu ficar firme, continuarei tendo prazer com cada porção que planejar comer e me sentirei bem comigo mesmo, na viagem e depois que voltar para casa.

### **A decisão sobre as calorias de viagem**

Crie uma regra importante para si mesmo, como fez em relação às Calorias de Evento Especial. Esteja preparado para a próxima vez que viajar. Você pode optar por:

- Seguir o seu Planejamento Alimentar Pense Magro do jeito que é.  
OU
- Comer até 300 Calorias de Viagem extra por dia enquanto estiver fora (por não mais de uma semana e desde que planeje antes como usar essas calorias extra).

Há vantagens e desvantagens em qualquer uma das decisões. Seguir o seu planejamento regular facilita a vida porque você terá menos oportunidades de se atormentar sobre como vai gastar as calorias extras e não precisará planejar tanto. Também é mais provável que emagreça – ou no mínimo se mantenha com o mesmo peso – enquanto estiver fora. E ainda terá as Calorias Bônus diárias. Mas pode ser difícil manter essa regra o tempo todo nas suas férias. Se for para comer demais, é melhor ter uma regra de Calorias de Viagem do que violar a regra de Nenhuma Caloria de Viagem – o que poderia levar a outros deslizes.

Se escolher as Calorias de Viagem extra, você terá mais escolhas de alimentos e bebidas. Mas há desvantagens. Você terá de descobrir o conteúdo calórico do que planeja comer. Maior liberdade traz o risco de comer exageradamente e sentir mais desejos incontroláveis enquanto estiver fora. Talvez também seja difícil voltar aos trilhos depois que retornar e tiver de desistir dessas calorias extra. É provável que você engorde um pouco (mas depois que voltar a comer normalmente, vai emagrecer).

Decida qual será a sua regra. No seu Caderno de Dieta, sob o título “Planejamento de Viagem”, escreva:

Planejamento de Viagem
Eu escolho seguir o meu Planejamento Alimentar Pense Magro regular.
<b>OU</b>
A minha regra em viagens é:
Eu vou comer até _____ calorias extras (preencha com um número até 300) durante _____ dias (preencha com um número entre 1 e 7). Eu só posso comer essas calorias extras se tiver planejado antecipadamente fazer isso. Não posso usá-las espontaneamente.

Escolha a sua regra e veja quão bem ela funciona para você na próxima vez que viajar. Jordan descobriu que a sua regra de seguir seu Planejamento Alimentar Pense Magro era muito limitadora, especialmente porque ele fazia várias refeições por semana em restaurantes. Então decidiu comer 300 calorias extra, dia sim dia não, na sua viagem de seis dias. O número na balança subiu 700 gramas. Mas quando voltou para casa, Jordan retomou a alimentação normal, continuou se pesando e perdeu o peso extra na semana seguinte.

Na primeira vez em que viajou, Nancy quis usar as Calorias de Viagem. Mas decidiu não usá-las nas viagens seguintes, porque levou muito tempo para perder o peso que ganhou nessa vez. Quando viaja, ela lembra constantemente a si mesma de por que vale a pena se manter no número habitual de calorias. Depois de praticar sua nova regra em várias viagens, ficou mais fácil para Nancy seguir seu planejamento. Agora ela se sente confiante para agir assim, e sua determinação aumentou porque ela sabe que vale a pena.

Quando decidir qual é a melhor regra para você, acho que sentirá um grande alívio por ter um plano que o mantém no controle, minimiza o ganho de peso e faz você se sentir bem em relação a si mesmo – em todas as viagens que fizer no futuro.

## Habilidades em viagem

Quando viajar, você terá menor controle sobre os alimentos por um período mais longo do que praticamente em todas as outras situações. É provável que precise usar todas as Habilidades para Situações Desafiadoras, assim como algumas outras listadas a seguir.

### Antes de viajar

**dica:** Se não puder se conter e comer coisas que não planejou, não use isso como uma desculpa para continuar comendo assim até o fim da viagem. Leia o seu Cartão de Autoengano. Responda às perguntas e volte aos trilhos imediatamente. Não aumente o problema continuando a comer demais, pois não vale a pena. Se comer demais no início da viagem, talvez você engorde um pouquinho. Se continuar comendo exageradamente, talvez engorde muito. O que você prefere?

**Ponha na mala o seu material de dieta:** Leve este livro, assim como seus Cartões de Resposta, Baralho de Vantagens, Cartão de Autoengano e Caderno de Dieta. Pense em levar a balança de alimentos e xícaras e colheres de medida, se for comer em casa. Algumas pessoas, que sabem que não terão oportunidade de comprar comida quando estiverem em férias, gostam de levar lanches, tais como nozes, latas de atum, queijo, frutas ou barras com alto teor de proteína e fibras. Outras sabem que é melhor se virarem com a comida que estiver disponível, porque levar comida extra é tentador demais.

**Durante o deslocamento:** Leia seus Cartões de Resposta e partes importantes do seu Caderno de Dieta enquanto estiver a caminho. Se não levar comida para a viagem, e os únicos alimentos disponíveis forem muito calóricos, você terá de comer porções menores. Não esqueça: sentir fome não é nenhuma emergência! Você terá outro lanche ou refeição em poucas horas ou na manhã seguinte.

**Na chegada:** Se for para um hotel, as guloseimas oferecidas como brinde podem ser tentadoras demais. Coloque-as dentro de um armário, cubra-as com uma toalha ou peça aos funcionários do hotel que as retirem. Você também pode chavear e devolver a chave do frigobar.

**Durante as férias:** Para resistir a alimentos não planejados, talvez você tenha de usar todas as Habilidades para Situações Desafiadoras das páginas 125-157. Leia regularmente os seus Cartões de Resposta. Volte aos trilhos imediatamente se cometer algum erro, ou é provável que seu humor seja adversamente afetado até o fim das férias. Vale a pena seguir o planejamento e ficará muito mais fácil se você continuar praticando.

**Depois das férias:** A caminho de casa, planeje suas refeições para o resto do dia e o dia seguinte. Se subir na balança e descobrir que engordou, não desanime! Leia novamente as páginas 99-101 para voltar aos trilhos.

## Cartões da Caixa de Memória

Na primeira vez em que seguir seu planejamento enquanto estiver viajando e achar a experiência significativa, coloque-a na sua Caixa de Memória. Faça outros cartões em todas as viagens futuras que trouxerem boas lembranças. Isso foi o que Renée escreveu em um Cartão de Memória:

### Cartão de Memória

Eu costumo comer exageradamente quando saio em férias, mas desta vez preparei uma refeição e um lanche para a viagem. Foi muito bom comer de maneira saudável, e eu me senti muito melhor do que habitualmente me sinto quando chego no hotel. Eu consegui ignorar todos os lanches do frigorífico - eu nunca tinha conseguido fazer isso antes. Mesmo tendo comido porções grandes uma noite, eu basicamente me controlei o tempo todo.

## Siga confiante em seu planejamento quando a vida ficar estressante

Você aprendeu a habilidade de arranjar o tempo necessário para fazer a dieta. Mas, às vezes, mesmo praticando bem essa habilidade, a vida nos atrapalha: temos de encaixar uma série de consultas no dentista, o carro vai para a oficina e ficamos sem ele por uma semana, damos um mau jeito nas costas, nosso pai ou mãe vai para o hospital, começamos a trabalhar em um segundo emprego.

Um estudo da Universidade de Toronto mostra que em momentos assim muitas pessoas tendem a se consolar com comida, especialmente doces, chocolates, bolos e salgadinhos. Entretanto, esses estressores de vida não precisam ser receitas para o fracasso da dieta. Você pode seguir a sua dieta independentemente de qualquer coisa – se estiver preparado.

## Adote uma postura para momentos estressantes

Quando as pessoas ficam estressadas, geralmente se permitem descuidos. Deixam de lado alguns compromissos, adiam visitas médicas rotineiras, telefonam com menor frequência para os amigos e familiares. Aquelas que fazem dieta, em particular, descuidam da alimentação e dos exercícios. Elas deixam de planejar antecipadamente as refeições ou de ir ao supermercado com frequência

suficiente. Pegam no caminho alguma coisa para comer, comem coisas que não estão no planejamento e simplesmente não reservam um tempo para fazer exercícios.

Um pensamento sabotador muito comum é *Eu mereço me consolar com comida*. Se você tem esse pensamento, concorde com a primeira parte, mas responda à segunda. É claro que você merece consolo. Mas se buscar consolo na comida, só vai acabar se sentindo mais estressado e sem controle – e pode engordar. Em vez disso, faça o que as pessoas que conseguem se manter magras fazem quando se sentem estressadas. Elas procuram consolo nas pessoas. Elas se dão alguma coisa especial, como uma massagem. Elas praticam meditação ou ioga.

Um segundo pensamento é *Eu simplesmente não me importo*. Essa afirmação provavelmente é verdadeira e falsa ao mesmo tempo. Você provavelmente não se importa tanto no momento. Mas é provável que vá se importar muito na próxima vez em que subir na balança ou sofrer outras consequências negativas de comer exageradamente. E mesmo que não se importe muito no momento, tente pensar no futuro, quando essas dificuldades tiverem passado – você vai se importar?

Um terceiro pensamento comum é *Eu não vou conseguir levar isso adiante, é difícil demais fazer dieta*. Esse pensamento costuma surgir quando a pessoa teve dificuldades intermitentes de praticar as habilidades, mas essa experiência de algumas horas é sentida como se estendendo por dias ou semanas *inteiiras*. Sempre que você se sentir sobrecarregado pelos estresses da vida, pergunte a si mesmo: *Seguir a minha dieta foi difícil em todas as horas de todos os dias?* Ou houve algumas horas ou mesmo dias em que foi fácil? Quando se sentir sobre-carregado, identifique os momentos ou as situações específicas em que foi difícil fazer a dieta. Peça ajuda ao seu Técnico de Dieta para identificar momentos em que você teve dificuldade.

Prepare-se para esses pensamentos sabotadores fazendo Cartões de Resposta:

#### **Cartão 1 de Resposta ao Estresse**

É verdade que eu estou sob um grande estresse neste momento. Mas seguir o meu planejamento não é difícil em todas as horas de todos os dias. E, de fato, há momentos em que seguir o meu planejamento facilita a vida, porque eu não tenho de pensar e lutar comigo mesmo em relação à comida. Não vale a pena me dar por vencido e parar de cuidar o que eu como, pois certamente vou engordar, me sentir mal e ficar ainda mais estressado.

**Cartão 2 de Resposta ao Estresse**

Se controlar o que como, me sentirei tendo mais controle de maneira geral.

Eu realmente preciso procurar outras maneiras de me consolar.

A comida é apenas uma distração momentânea que vem acompanhada de consequências negativas.

Não quero estar mais gordo quando esse período estressante terminar.

## Habilidades para quando você está sob estresse

Você precisará da maioria das habilidades às quais recorre quando está em outras situações desafiadoras:

- Leia frequentemente os seus Cartões de Resposta e Baralho de Vantagens.
- Use suas Técnicas de Resistência.
- Preste contas ao seu Técnico de Dieta para se manter responsável.
- Imagine as consequências (estar mais gordo quando o período estressante terminar *versus* manter o peso ou emagrecer).
- Use o seu Cartão de Autoengano.
- Pese-se todas as manhãs.

Além disso, você pode decidir se quer manter o seu atual nível de calorias ou subir para o próximo nível por um período de tempo determinado. Poderia ser razoável acrescentar um pouco de comida (especialmente se você tiver menor controle sobre o que come), mesmo que você mantenha o peso ou engorde um pouquinho.

Talvez também seja necessário resolver alguns problemas para reduzir seu estresse. Faça a si mesmo as seguintes perguntas:

1. Eu preciso de ajuda em alguma coisa?
2. A quem eu posso pedir ajuda?
3. Quais atividades de cuidado comigo mesmo estou negligenciando?
4. Quais tarefas, responsabilidades ou atividades preciso adiar temporariamente, reduzir, não fazer tão bem ou delegar a outros?
5. Os outros ficariam tão estressados quanto eu nessa situação? Se a minha reação negativa é mais intensa do que seria a reação das outras pessoas, talvez eu precise de ajuda para ver as coisas de uma perspectiva melhor.

## Conselhos especiais para quando você está doente ou lesionado

Muitas pessoas saem completamente dos trilhos quando estão indispostas. Elas veem sua situação em termos de tudo ou nada: *Como estou doente, não posso seguir a minha dieta de jeito nenhum ou Já que não posso fazer meu exercício habitual, não vale a pena fazer nenhum exercício.* Frequentemente, voltam aos antigos hábitos, engordam e tem dificuldade em restabelecer a dieta e o programa de exercícios depois que saram. Elas tem muitos dos pensamentos sabotadores descritos na seção anterior, e aqui se aplicam os mesmos Cartões de Resposta e habilidades.

Por outro lado, quando alguém em dieta adoece, geralmente não sente tanta vontade de comer quanto habitualmente, e tem o pensamento sabotador *Eu deveria tirar vantagem do fato de o meu apetite ter diminuído e comer o mínimo possível de calorias.* Geralmente isso é contraprodutivo para a sua recuperação, e elas costumam recuperar o peso que perderam dessa maneira – se não mais – assim que voltam a se sentir bem e a comer normalmente. Resista à tentação de comer de forma não saudável quando você estiver doente.

Mesmo doente ou lesionado, siga o máximo possível a sua dieta e o programa de exercícios. Se não puder fazer seus exercícios regulares, converse com o médico para ver o que *pode* fazer. Talvez possa nadar ou fazer musculação para ajudar a fortalecer as partes atingidas do seu corpo. Veja se é o caso de consultar um fisioterapeuta. E quando se recuperar, volte ao seu nível prévio de exercício no ritmo adequado, tão lentamente quanto for preciso.

## Antes de seguir em frente

No próximo estágio, você aprenderá uma maneira mais flexível de comer. Muitas pessoas querem se adiantar e começar cedo demais esse novo estágio. Não se engane! É essencial ter dominado primeiro as habilidades de se alimentar de modo inflexível. Em algum momento, você descobrirá que, em vez de flexível, a sua alimentação se tornou livre demais, e você relaxou em seus hábitos alimentares. E começará a engordar. Nesse momento, você deve voltar à alimentação inflexível até emagrecer novamente.

Entretanto, se jamais aprendeu a comer de modo inflexível, talvez tenha muita dificuldade em recuperar o controle e emagrecer. Eu aposto que isso já lhe aconteceu no passado e o impediu de emagrecer e manter o novo peso. Mas dominar todas as habilidades dos Estágios 1-3 é a garantia de que isso nunca acontecerá novamente, pois você sempre saberá exatamente o que fazer!

Conforme pratica as habilidades do Estágio 3, não esqueça de continuar acrescentando mais movimentos ao seu dia. Continue intensificando seus exercícios planejados, incluindo treinamento cardiovascular e de força.

Você saberá que está pronto para o Estágio 4 quando tiver seguido fielmente seu Planejamento Alimentar Inicial Pense Magro e tiver implementado

as Habilidades de Sucesso dos Estágios 1, 2 e 3 consistentemente, por algumas semanas seguidas. Você também terá mudado sua atitude básica em relação à comida e ao comer. Terá passado de *Isso é tão difícil... Isso exige tanto esforço...* para *Isso é bem fácil na maior parte do tempo... E, mesmo quando é mais difícil, vale tanto a pena manter o controle!*

Permaneça no Estágio 3 até ter feito as seguintes mudanças:

<b>De pensar, automaticamente:</b>	<b>para</b>	<b>Pensar:</b>
<i>Fazer dieta é tão difícil.</i>	→	<i>Eu sei que consigo levar isso adiante.</i>
<i>Eu gostaria de não precisar fazer exercícios.</i>	→	<i>Eu me sinto bem quando me exercito.</i>
<i>Não é justo que eu não possa comer como todo o mundo.</i>	→	<i>É assim que comem as pessoas que conseguem emagrecer e se manter magras.</i>
<i>Eu estraguei tudo. Então agora vou comer tudo o que tiver vontade.</i>	→	<i>Eu só cometí um erro. Isso nem sequer vai aparecer na balança se eu voltar à dieta agora.</i>
<i>Eu gostaria de ter comida mais.</i>	→	<i>Estou tão contente por ter seguido o meu planejamento.</i>
<i>E se eu ficar com fome?</i>	→	<i>Fome não é nada de mais. Eu comerei de novo em poucas horas ou amanhã de manhã.</i>
<i>É grosseria recusar comida.</i>	→	<i>É importante me manter firme e me defender.</i>
<i>Eu deveria poder comer e beber em situações especiais.</i>	→	<i>Eu posso comer o que quiser, desde que planeje com antecedência usar minhas Calorias Bônus.</i>
<i>Quando estou estressado, preciso comer.</i>	→	<i>Eu posso lidar com situações estressantes sem recorrer à comida. E sempre fico tão contente quando consigo fazer isso.</i>

Depois que fizer essas mudanças importantes, você estará pronto para o Estágio 4: Planejamento alimentar definitivo pense magro.

# ESTÁGIO 4

*Planejamento alimentar definitivo pense magro*

**D**epois de aprender a seguir o seu planejamento em qualquer situação, você provavelmente estará pronto para aprender a ser mais flexível com sua alimentação – se as seguintes afirmações forem verdadeiras:

- ▶ Você se empenha em continuar praticando todas as Habilidades de Sucesso e em solucionar quaisquer obstáculos para pô-las em prática no dia a dia.
- ▶ Você sabe, sem dúvida nenhuma, que é capaz de tolerar a fome e os desejos incontroláveis.
- ▶ Diante de comidas tentadoras consegue dizer a si mesmo, com confiança, *Não, eu não planejei comer isso, então não vou comer.*
- ▶ É capaz de apreciar quantidades razoáveis de qualquer comida sem perder o controle.

Se você satisfaz esses critérios, parabéns! Você agora tem autocontrole para começar a variar o que (e talvez quando) vai comer. Se, por outro lado, você ainda não dominou as habilidades necessárias, não se preocupe. Volte e releia os primeiros três estágios; então faça cada tarefa novamente. Cada pessoa tem o seu tempo para dominar plenamente as habilidades desses estágios e você deve ir no seu ritmo, tão lentamente quanto precisa.

Mesmo que tenha cumprido todos os pré-requisitos, você não precisa fazer a transição para a alimentação flexível agora. Se estiver pensando *Estou emagrecendo... Eu não quero correr riscos!*, tudo bem – você não precisa começar imediatamente. Anote em seu calendário para avaliar a sua decisão dentro de um mês, ou mais, para ver se então se sente pronto.

É importante fazer essa transição em algum momento, porque nunca se sabe quando a vida vai nos surpreender de uma maneira que pode afetar a nossa dieta. Inevitavelmente, algo inesperado vai acontecer. Talvez você comece um relacionamento, passe a cuidar de um parente que adoeceu ou a trabalhar em outro horário. Comer de modo flexível vai lhe ensinar a permanecer fiel à dieta criando um plano alternativo. É importante provar para si mesmo que você é capaz de comer de forma mais flexível e continuar emagrecendo – sem voltar a engordar. Lembre-se de que essa é uma habilidade como qualquer outra. Exige prática, e fica mais fácil com o passar do tempo.

Conforme faz a transição, continue inflexível no preenchimento do Cartão das Habilidades de Sucesso do Estágio 4 (páginas 252-253), todas as noites. Para não retomar hábitos prejudiciais, você precisará do Cartão das Habilidades de Sucesso para lembrá-lo do que precisa fazer – e para continuar sendo

honesto. É difícil mudar antigos hábitos; você precisa estar vigilante. Continue aumentando seus exercícios espontâneos; além disso, faça um mínimo de 30 minutos de exercícios diários e treinamento de força duas vezes por semana.

Neste capítulo, você:

- Fará experimentos para escolher variações do Planejamento Alimentar Pense Magro.
- Criará um Planejamento Alimentar Definitivo Pense Magro personalizado.
- Aprenderá a modificar o seu Planejamento Alimentar Definitivo Pense Magro quando atingir um platô, passar para a manutenção ou enfrentar mudanças maiores na sua vida.

## Experimentos para variar o planejamento alimentar pense magro

Você fará experimentos para decidir se – e como – quer variar o número e a hora dos seus lanches, assim como os alimentos que come nos lanches e nas refeições. Vai usar os resultados desses experimentos para fazer variações no Planejamento Alimentar Inicial Pense Magro e criar um Planejamento Alimentar Definitivo Pense Magro personalizado.

Eu não quis que você fizesse esses experimentos nos estágios anteriores porque queria garantir que a sua fome fosse minimizada conforme você aprendia a ser fiel ao seu plano alimentar. Também queria que você sentisse por várias semanas os maravilhosos benefícios de comer de forma saudável. E queria que você tivesse a chance de apreciar alimentos simples, saudáveis, não processados. Você acha, como muitos pacientes meus, que as suas papilas gustativas sofreram uma modificação? Muitos dizem que já não gostam tanto de alimentos refinados ou com alto teor de gordura, e não se sentem tão bem depois de comê-los. Outros descobriram que simplesmente não vale a pena comer alimentos que aumentam seus desejos incontroláveis.

No seu Caderno de Dieta, crie uma página intitulada “Planejamento Alimentar Definitivo Pense Magro”. Tente um ou todos os experimentos abaixo. Se algum funcionar bem e você quiser adotar essa variação específica, escreva-o sob o título “Orientações Opcionais”. Observe que, por enquanto, você precisará planejar antecipadamente e continuará usando a variação descrita no experimento. Nas etapas finais deste estágio, poderá fazer mudanças no momento em que decidir fazê-las. São seis experimentos; os três primeiros não envolvem contagem de calorias, mas os três últimos, sim:

1. Acrescente os alimentos dos lanches às refeições.
2. Mude a hora dos lanches.
3. Troque uma refeição do Planejamento Alimentar Pense Magro por outra.
4. Troque alimentos do Planejamento Alimentar Inicial Pense Magro por alimentos com as mesmas calorias.
5. Acrescente as calorias de um lanche à próxima refeição.
6. Acumule as calorias de todos os lanches e use-as em uma refeição especial.

## Experimento 1

### **Acrescente os alimentos dos lanches às refeições.**

Algumas pessoas preferem fazer refeições maiores em vez de lanches. Você pode experimentar para ver se isso funciona bem para você. Pegue os alimentos que comeria em um lanche (das Opções de Lanche, página 210) e os acrescente a uma refeição. Você pode juntar o lanche do meio da manhã ao café da manhã ou ao almoço, o seu lanche do meio da tarde ao almoço ou ao jantar, e/ou o seu lanche da noite ao jantar. Descubra se:

- Você prefere fazer uma refeição maior em vez de um lanche a mais.
- Você fica excessivamente faminto entre as refeições.
- Pular lanches desperta um intenso desejo por alimentos não planejados.

Embora algumas pessoas possam pular um lanche facilmente, outras não conseguem. Por exemplo, Jane decidiu deixar de fazer o lanche da tarde e acrescentá-lo ao jantar. Então ela percebeu que beliscava – em pé – enquanto preparava o jantar, pois estava com muita fome depois de pular o lanche habitual.

Se juntar o lanche às refeições funcionar bem para você, uma opção é tornar isso parte do seu Planejamento Alimentar Definitivo Pense Magro. Anote em seu Caderno de Dieta, sob o título “Orientações Opcionais”. Essa será uma mudança que você vai planejar antecipadamente. Uma etapa posterior será decidir, no próprio momento, se vai fazer um lanche ou não.

## Experimento 2

### **Mude a hora dos lanches.**

Algumas pessoas tem maior dificuldade em seguir o planejamento à noite. Se preferir, tente pular o lanche da manhã ou da tarde e fazer dois lanches, em vez de um, à noite. (Ou você pode tentar dividir o lanche da noite em dois e comer em dois momentos diferentes.) Ou, se costuma jantar tarde, tente pular o lanche da noite e fazer dois à tarde. Se alguma dessas variações funcionar bem, registre isso em seu Caderno de Dieta: “Fazer um lanche no meio da manhã, às 15h e às 18h. Pular o lanche da noite. Escolher dentre as Opções de Lanche”.

## Experimento 3

### **Troque uma refeição do Planejamento Alimentar Pense Magro por outra.**

Há duas outras maneiras, que não envolvem calcular calorias, de você personalizar facilmente o seu Planejamento Alimentar Definitivo Pense Magro. Você pode:

- Trocar suas refeições Pense Magro. Por exemplo, você pode comer as opções de jantar no almoço e as opções de almoço no jantar. Veja se prefere uma refeição maior no almoço e um jantar mais leve.
- Usar as receitas das páginas 217-239. Elas contêm o número apropriado de calorias para cada refeição, e acho que você gostará da variedade.

Se algum desses experimentos funcionar bem, você pode incluir essas variações em seu Planejamento Alimentar Definitivo Pense Magro. Anote-as em seu Caderno de Dieta sob o título “Orientações Opcionais” e planeje, antecipadamente, quando vai por isso em prática.

Os outros experimentos envolvem escolher uma variedade maior de alimentos do que encontramos no Planejamento Alimentar Inicial Pense Magro. Para realizá-los, você precisará calcular o conteúdo calórico lendo rótulos ou usando as listas do Capítulo 10, um livro de calorias ou recursos *online* como o listado na página 241.

Aprenda a ler rótulos de embalagem sem se deixar enganar: examine com atenção as informações nutricionais. Muitas embalagens parecem conter apenas uma porção, mas na verdade contêm mais. Por exemplo, recentemente li as informações nutricionais de um pacote de *cookies* em uma cafeteria. Ele informava: “190 calorias por porção”. Quando olhei para ver quantas porções o pacote continha, não era uma – eram duas e meia. O pacote todo tinha 475 calorias!

## Experimento 4

### **Troque alimentos do Planejamento Alimentar Inicial Pense Magro por alimentos com as mesmas calorias.**

Se você quiser substituir, ocasionalmente, algum alimento do Planejamento Alimentar Pense Magro por uma comida pouco saudável que adora, precisará fazer alguns experimentos. Assegure-se de manter o número de calorias, mas – esteja prevenido – o tamanho da porção que poderá comer provavelmente será menor.

Por exemplo, nos experimentos a seguir, você poderá trocar alimentos e ver o que acontece com seus níveis de fome, desejos incontroláveis e energia quando:

- Troca o seu café da manhã habitual por um cereal açucarado.
- Deixa de lado a proteína e come uma salada e massa com MOLHO MARINARA no almoço ou jantar.
- Come pão branco em vez de pão integral.
- Come um pedaço pequeno de frango frito (ou frango com um molho especial) em lugar de um pedaço maior de frango grelhado sem óleo.

Planeje a troca antecipadamente e permaneça no seu limite de calorias para aquela parte da refeição e na refeição como um todo. Mude no máximo um alimento por dia, para identificar como cada mudança o afeta.

**Se não perceber nenhum aumento na fome, na fissura ou vontade de comer,** vá em frente e, se desejar, acrescente esses alimentos ao seu Planejamento Alimentar Definitivo Pense Magro. Em seu Caderno de Dieta escreva “Trocar

## Descubra como os fabricantes tentam fazer você comprar

A indústria alimentícia gasta 36 bilhões de dólares por ano para fazer você comprar produtos específicos. As embalagens frequentemente contêm informações enganosas, que os defensores dos consumidores veem como “dourar a pílula”. Essas expressões fazem com que alimentos relativamente prejudiciais pareçam saudáveis. Elas incluem:

**“Feito com grão integral”.** Se os ingredientes listados no rótulo forem açúcar, óleo de milho, amido de milho, xarope de milho, dextrose, pigmentos, corantes e sabores artificiais, os poucos grãos integrais contidos no produto não conseguirão torná-lo uma escolha saudável.

**“Totalmente natural”.** Não existem orientações governamentais em relação a essa afirmação, de modo que qualquer produto pode se declarar totalmente natural, mesmo que todos os ingredientes sejam processados.

**“Sem gorduras trans”.** Os produtos assim apresentados têm permissão legal para conter pequenas quantidades dessa gordura prejudicial – mas muitos especialistas em saúde acreditam que *qualquer* quantidade de gordura *trans* acima de zero é demais. Sempre leia a lista de ingredientes para ver se a palavra *hidrogenada* está lá. Se estiver, o produto contém gordura *trans*, apesar do que é afirmado.\*

**“Não contém calorias”, *light*, “calorias reduzidas” ou “não contém açúcar”.** Alimen-

tos com esses rótulos podem conter uma considerável quantidade de calorias. A regulamentação governamental, por exemplo, permite que alimentos que “não contêm calorias”, como os adoçantes artificiais, contenham até 5 calorias por porção. Alimentos com “calorias reduzidas” e “de baixa caloria” só precisam ter 25% menos calorias do que suas versões mais calóricas – e os alimentos *light*, um terço a menos. Alguns alimentos que “não contêm açúcar” ainda são muito calóricos. Verifique a quantidade de calorias nas informações nutricionais para determinar se são adequados para seu lanche ou refeição.\*\*

**“Gorduras reduzidas”.** Nem todos os alimentos com gorduras reduzidas são reduzidos em calorias, também. Alguns substituem a gordura por açúcar ou outros tipos de carboidratos. Por exemplo, a manteiga de amendoim com gorduras reduzidas geralmente contém o mesmo número de calorias da versão com gordura total, devido à adição de açúcar extra.

alimentos Pense Magro por alimentos com o mesmo número de calorias – quantas vezes eu quiser se eles forem saudáveis; se não forem, no máximo uma vez por semana”. Sua alimentação deve ser a mais saudável possível, para reduzir o risco de doença cardíaca, câncer, diabetes e outros problemas médicos.

**Se você perceber que sente mais fome entre as refeições,** termina o que está no prato e quer mais, sente mais vontade de comer alimentos que não estão no seu planejamento ou não se sente muito bem depois de comer, talvez decida que não vale a pena incorporar essas mudanças. Se quiser continuar incluindo algum alimento específico em seu repertório, terá de se esforçar mais para lidar com a fome, a fissura e a vontade de comer determinados alimentos.

\* N. de R.T.: No Brasil, a legislação diz que alimentos com até 0,2g de gorduras *trans* podem ser considerados sem gordura *trans*.

\*\* N. de R.T.: No Brasil, o termo *light* refere-se àquele produto que possui 25% de calorias a menos do que o semelhante integral. O termo “baixas calorias” só pode ser utilizado para alimentos sólidos que contenham até 4Kcal/100g e líquidos que contenham até 20Kcal/100ml.

## Experimento 5

### Acrescente as calorias de um lanche à próxima refeição.

Você pode planejar, antecipadamente, pular um lanche e acrescentar as suas *calorias* à próxima refeição, e comer qualquer tipo de comida com o mesmo número de calorias. Isso significa que você pode comer um acompanhamento extra, uma porção maior ou ingredientes adicionais em seus pratos. Talvez você queira um pão que adora, um bife extra ou um molho especial com seus vegetais sem usar as Calorias Bônus. É claro, isso significa que você terá de calcular antes a quantidade que poderá comer. Se quiser continuar fazendo isso, escreva em seu Caderno de Dieta: “Acrecentar as calorias do lanche à próxima refeição – sempre que eu quiser, se for um alimento saudável; se não for, no máximo uma vez por semana”.

## Experimento 6

### Acumule as calorias de todos os lanches e use-as em uma refeição especial.

Você também pode, *de vez em quando*, decidir antecipadamente acumular as calorias dos três lanches diáários e acrescentá-las a uma refeição. Por exemplo, você pode escolher um dos seguintes:

- um antepasto e/ou pão;
- um coquetel alcoólico misturado ou mais de um copo de vinho ou de cerveja;
- um prato especial mais calórico;
- uma porção maior de um ou mais alimentos;
- uma porção normal de sobremesa.

Não esqueça de verificar as calorias de qualquer bebida ou comida que consumir. Não se engane. Talvez descubra que elas são muito mais calóricas do que imagina. Por exemplo:

- Um copo de vinho de 170 ml tem aproximadamente 150 calorias, um copo de cerveja *light* de 340ml tem 100 calorias e um copo de cerveja regular de 340ml tem 150 calorias.
- Drinques alcoólicos misturados variam de 200 a 400 calorias.
- Bebidas especiais preparadas com café variam de 120 ou mais calorias, em cada xícara de café com leite espumoso desnatado, a mais de 400 calorias em outros cafés cheios de açúcar e creme.
- Os antepastos costumeiramente servidos em festas variam de 40 a 250 calorias por porção.
- Muitos antepastos fritos servidos em restaurantes são praticamente uma refeição. Um enroladinho frito de ovo contém 200 calorias, lulas fritas podem variar de 350 a 700 calorias, anéis de cebolas empanadas tem de 300 a 700 calorias, e asinhas de búfalo (uma variedade de pássaro dos Estados Unidos) podem ter de 50 a 100 calorias cada.
- Um FILÉ À NEW YORK de 340 gramas tem cerca de 750 calorias.

- Uma fatia de *cheesecake*, torta ou bolo caseiro de chocolate com cobertura e recheio pode variar de 250 a 400 calorias; nas porções maiores de restaurantes, pode chegar ao dobro disso.

Não cometa o erro de calcular por baixo, ou você ficará muito infeliz quando subir na balança. Planeje antecipadamente o experimento e fique atento à sua fome, anseios e capacidade de se controlar. Algumas pessoas conseguem seguir esse planejamento com facilidade. Mas outras não. No dia em que Doug pulou seus lanches, ele não só pediu um antepasto (planejado) como também comeu uma sobremesa de tamanho normal que não dividiu com ninguém (não planejada). Se você cometer esse tipo de erro, talvez não esteja pronto para essa proposta.

Se quiser, escreva essa variação em seu Caderno de Dieta, acrescentando “Não mais do que uma vez por semana”. Não quero que você adquira o hábito de gastar as calorias do lanche em alimentos menos saudáveis ou comendo porções bem maiores que as habituais. Kris criou uma regra para si mesma: só acumularia calorias uma vez por mês, porque mesmo sendo cuidadosa tende a ir além do número de calorias previsto, especialmente se as gasta em álcool ou sobremesa. Ela assinala no calendário sempre que as acumula, para não esquecer em que dia fez isso.

Agora que você tentou esses experimentos, chegou a hora de criar um Planejamento Alimentar Definitivo Pense Magro personalizado. Nas seções abaixo você vai:

- criar suas próprias receitas e refeições;
- aprender a modificar o seu plano no momento em que quiser;
- ser flexível, mas manter o controle;
- fazer um planejamento geral;
- planejar mentalmente a sua semana.

## Crie suas próprias receitas e refeições

Você não precisa se limitar aos alimentos listados neste livro. Pode criar um repertório pessoal de receitas e refeições para o seu Planejamento Alimentar Definitivo Pense Magro. Para isso, mantenha o nível de calorias de cada componente da refeição (proteína, cereais integrais, vegetais, etc.) e da refeição como um todo. Use como guia as listas de alimentos (páginas 200-214) e conte as calorias para garantir que vai consumir o número certo de calorias. Você também encontrará várias ferramentas convenientes *online* para ajudá-lo a determinar as calorias, por porção, em suas receitas prediletas. No Capítulo 12 (página 241), incluo um exemplo de site da internet bastante útil.

Por exemplo, Nina adorava vitela à parmegiana, então decidiu transformá-la em um prato do seu Planejamento Alimentar Definitivo Pense Magro. Ela procurou as quantidades de calorias de todos os ingredientes que usava para fazer sua receita favorita. Nina descobriu que a carne de vitela sem gordura que usava continha 35 calorias por 30 gramas, meia xícara de farelo de pão 200 calorias, uma xícara do molho 150 calorias e meia xícara de queijo 160 calorias. Ela decidiu assar a vitela em vez de fritá-la para economizar calorias. Quando

somou tudo, descobriu que a totalidade dos ingredientes que usava em sua receita chegava a 1.000 calorias. Ela dividiu isso por 4, para criar uma porção que correspondesse ao planejamento calórico que estava seguindo. Então, Nina se deliciou com sua porção de baixa caloria acompanhada por uma salada temperada com suco de limão, brócolis e couve-flor cozidos no vapor e um pequeno pãozinho integral regado com uma colher de chá de azeite de oliva.

Além de garantir que cada prato esteja de acordo com a orientação calórica do plano que está seguindo, faça também o seguinte para maximizar a saciedade e a saúde:

- ▶ **Faça refeições balanceadas.** Inclua quantidades razoáveis de proteína, vegetais e cereais integrais em cada almoço e jantar. Aproximadamente metade do prato do almoço ou jantar deve ser de vegetais. Na outra metade, coloque cerca de dois terços de proteína e complete com cereais.
- ▶ **Fique com a proteína magra.** Escolha carnes extramagras de gado e porco, aves sem pele, peixes ou frutos do mar, para poder servir porções maiores.
- ▶ **Escolha cereais integrais.** Eles contêm mais nutrientes e fibras do que os cereais refinados, que perderam a casca e o germe. A fibra faz que com que saciem mais com o mesmo número de calorias. Prefira arroz integral ou selvagem ao branco, pão integral ao refinado e batatas com casca, para maximizar os nutrientes e os efeitos saciadores da fibra integral.
- ▶ **Consuma gorduras saudáveis.** Escolha essencialmente gorduras não saturadas como azeite de oliva, margarina sem gordura *trans*, peixe, azeitonas, nozes, sementes e abacates. Evite a gordura *trans* (encontrada em alimentos processados e em alimentos fritos) e gorduras saturadas (encontradas em produtos animais gordurosos). Ambas aumentam o risco de doença cardíaca e câncer.
- ▶ **Escolha alimentos industrializados com o máximo possível de proteína e fibra e o mínimo possível de açúcar.** Mas evite alimentos industrializados sempre que possível, para minimizar sua ingestão de aditivos prejudiciais.
- ▶ **Crie um novo subtítulo, “Receitas e Menus”,** em seu Caderno de Dieta, na página do seu Planejamento Alimentar Definitivo Pense Magro. Organize essa seção como desejar. Você pode incluir subseções para café da manhã, almoço, jantar e lanches. Quando escrever alguma receita, inclua as quantidades de cada ingrediente para garantir que permanecerá em seu limite de calorias sempre que a preparar. Continue acrescentando receitas e criando pratos personalizados.

## Aprenda a modificar seu plano no momento em que quiser

Até agora você seguiu seu planejamento com exatidão e, se dominou a habilidade de ser fiel a ele e se controlar, provavelmente está pronto para aprender a modificá-lo no momento em que decidir isso. Digamos que você planejou para o almoço o sanduíche de peru que levou para o trabalho, mas uma colega oferece pizza. Antes desse ponto, você precisaria recusar o oferecimento, pois não tinha planejado antecipadamente comer pizza. Mesmo que quisesse muito comer a pizza, teria de esperar até o dia seguinte. Agora, você pode experimentar:

- ▶ Tornar opcionais os seus lanches e decidir, no último minuto, se fará o lanche ou o acrescentará a uma refeição mais tarde.
- ▶ Mudar de ideia e comer alguma coisa que não tinha planejado, desde que:
  - Seja hora de um lanche ou refeição. (Senão você estará fortalecendo seu músculo de desistência.)
  - Permaneça no limite de calorias daquele lanche ou refeição.
  - Mantenha o equilíbrio nutricional do lanche ou refeição (incluindo o equilíbrio adequado de proteínas, cereais, vegetais e gordura).

Sempre que alterar seu planejamento espontaneamente, preste muita atenção para ver se está fazendo isso por uma razão legítima:

- ▶ Não é legítimo deixar de comer as proteínas, vegetais e cereais planejados para o jantar e comer sorvete em lugar disso.
- ▶ Não é legítimo mudar seu planejamento se for comer por razões emocionais.
- ▶ Não é legítimo restringir muito uma refeição para comer mais em outra.
- ▶ Não é legítimo desobedecer a uma regra. Se você for como eu e tiver a regra *Eu nunca comerei doces no trabalho*, não rompa a regra no último minuto só porque os *brownies* que alguém trouxe parecem deliciosos. Você pode reexaminar sua regra no dia seguinte, quando estiver se sentindo calmo e satisfeito, e então modificá-la, se desejar. (Por exemplo, você poderia decidir que não tem problema usar suas Calorias Bônus no trabalho uma vez por semana em vez de guardá-las para outro momento do dia.)

Se perceber que está continuamente ajustando o seu planejamento, talvez precise resolver alguns problemas:

- ▶ Você tem sentido mais desejos incontroláveis?
- ▶ Tem estado cansado demais para cozinhar?
- ▶ Tem estado ocupado demais para preparar a comida que planejou?
- ▶ Não tem ido ao supermercado para comprar os alimentos necessários para a dieta?
- ▶ Tem deixado de preparar algumas das refeições da semana durante o fim de semana?

Se for o caso, resolva esses problemas agora, para que eles não o atrapalhem constantemente. Se não fizer isso, terá problemas mais cedo ou mais tarde. Talvez você precise ler novamente as páginas 41-42 para voltar a tornar a dieta uma prioridade.

Repto, todos esses são experimentos que você pode tentar (se desejar). Se achar que qualquer um deles cria problemas ou torna mais difícil seguir a dieta, provavelmente é melhor esquecer essa variação específica. Embora vá ficando mais fácil, fazer a dieta ainda pode ser difícil de vez em quando, e vale a pena fazer tudo o que puder para torná-la tão fácil e simples quanto possível.

## Seja flexível, mas mantenha o controle

Comer de modo flexível é difícil, especialmente no começo. Você precisa decidir se uma modificação de último minuto é legítima (por exemplo, substituir uma refeição saudável por outra também saudável) ou não (ceder a um desejo e fazer um lanche não planejado). Talvez você descubra, quando começar a comer com maior flexibilidade, que se soltou demais.

Dennis vinha se saindo muito bem no Programa Pense Magro. Já perdera 20 quilos. Mas, gradualmente, começou a ter problemas. Um dia ele alterou seu planejamento habitual de consumir as Calorias Bônus no lanche da noite. Ele queria um lanche maior e compensou jantando pouco (uma violação das orientações). Ele gostou de fazer isso e, gradualmente, começou a comer assim com maior frequência. A princípio ele conseguiu manter o limite de calorias e o número na balança não aumentou. Depois de fazer isso intermitentemente por algumas semanas, ele voltou ao seu jantar normal e continuou fazendo o lanche noturno maior – porque esse lanche mais calórico tinha se tornado, psicologicamente, o seu novo “normal”.

Dennis escapou impune das calorias extras por alguns dias, mas, em menos de uma semana, seu peso começou a aumentar lentamente. Quando percebeu o que estava acontecendo, ele voltou rapidamente a usar apenas as Calorias Bônus planejadas no lanche da noite e conseguiu se livrar do peso extra. Como Dennis, muitas pessoas se atrapalham quando começam a comer flexivelmente, mas quanto mais trabalham nisso, mais fácil e natural fica.

Qual é a diferença entre comer flexivelmente e comer descuidadamente? Consulte a tabela abaixo:

### Comer flexivelmente, não descuidadamente

COMER FLEXIVELMENTE	COMER DESCUIDADAMENTE
Fazer uma escolha consciente de ajustar o plano, contando todas as calorias e permanecendo nos limites predeterminados	Modificar o planejamento e ignorar a contagem de calorias ou o conteúdo nutricional
Pular o lanche da manhã, tarde ou noite, para poder comer um jantar maior do que o habitual	Comer um jantar maior do que o habitual sem reduzir as calorias dos lanches
Tomar a decisão consciente de comer no caminho por ter surgido algo inesperado	Comer no caminho por ter deixado de criar um tempo para cuidar da dieta

Quais são outras indicações de que você está comendo muito descuidadamente?

- **Você deixou de praticar regularmente as suas habilidades.** Quer esteja comendo flexivelmente quer não, você ainda precisa praticar todas as suas

habilidades e preencher o Cartão das Habilidades de Sucesso do Estágio 4 (páginas 252-253) todas as noites. Você continua comendo devagar, sentado e apreciando cada porção? Está provando alimentos não planejados do prato dos outros ou beliscando quando tira a mesa? Você está se elogiando? Ainda está lendo os Cartões de Resposta e o Baralho de Vantagens? Lê-los todas as manhãs – e nos momentos vulneráveis do dia – é crucial nesse estágio. Com mais escolhas, você pode voltar a se debater e ficar em dúvida se vai comer ou não determinado alimento. Quero que você esteja completamente consciente, em todos os momentos, de por que é tão importante – e vale tanto a pena – manter o controle. Se você achar que está escorregando, volte ao Estágio 1 e se esforce para usar todas as habilidades conforme se adapta à alimentação flexível. Depois, se ainda sentir dificuldade, volte ao Planejamento Alimentar Inicial Pense Magro do Estágio 2 até ter restabelecido firmemente todas as suas habilidades. Continue em contato com seu Técnico de Dieta.

► **Você parou completamente de pesar e medir a comida.** Talvez você não precise pesar e medir os alimentos todas as vezes, mas deve continuar a

fazer isso ocasionalmente, para garantir que está se servindo das porções corretas (e também quando introduz um novo alimento em sua dieta). Descobri que quando as pessoas param completamente de pesar e medir a comida, suas porções tendem a ficar maiores. Uma porção de  $\frac{1}{2}$  xícara de sorvete pode aos poucos se transformar em  $\frac{3}{4}$  de xícara – e depois em uma xícara inteira.

Talvez você consiga escapar impune, por alguns dias, dos efeitos prejudiciais de comer descuidadamente, sem que o resultado apareça na balança, mas garanto que se você comer calorias demais isso logo vai alcançá-lo. Isso sempre acontece. É por essa razão que precisa continuar se pesando todas as manhãs – para evitar que o descuido se transforme em quilos extra.

**dica:** Você pode, ocasionalmente, comer no caminho ou em pé se tiver uma razão legítima para isso. Se está em uma festa e não há onde sentar, não tem problema comer em pé, desde que procure apreciar cada porção. Se está excepcionalmente apressado, não tem problema pegar algo para comer no caminho. Mas cuide para que essas variações continuem exceções e não a norma.

## Faça um planejamento geral

Você decidiu se vai continuar com três refeições e três lanches por dia, acrescentar os alimentos do lanche a outras refeições ou tornar opcionais os lanches. Identificou as escolhas de menu que funcionam melhor para você e criou refeições personalizadas com base no Cardápio Pense Magro. Agora chegou a hora de fazer um planejamento geral em seu Caderno de Dieta. Você vai seguir esse planejamento na maior parte do tempo, permitindo-se apenas ocasionalmente alguma exceção, conforme descrito anteriormente neste capítulo.

Ginny percebeu que, para ela, o que funcionava melhor era acrescentar o lanche da manhã ao almoço, usar as Calorias Bônus para um segundo lanche à noite e seguir as refeições sugeridas no livro para o café da manhã e o almoço. Ela acrescentou alguns lanches com alto teor de proteína e personalizou alguns de seus jantares, usando receitas próprias, que registrou no Caderno de Dieta.

Baseada em seu nível atual de calorias, Ginny escreveu em seu caderno o planejamento encontrado a seguir.

Com o passar do tempo, Ginny descobriu que preferia repetir alguns alimentos, dia após dia. Ela poderia ter criado várias refeições diferentes seguindo as orientações Pense Magro, mas identificou as comidas e refeições de que gostava mais, eram mais convenientes de preparar e a mantinham mais saciada e satisfeita. Ela habitualmente escolhia dentre três cafés da manhã, cinco almoços e 10 jantares. Às vezes, alternava os cafés da manhã e outras vezes escolhia o mesmo café da manhã durante semanas, antes de trocá-lo por outro. Ginny tendia a fazer o mesmo com as suas Calorias Bônus. Ela alternava almoços e jantares com maior frequência, e os jantares eram o que variava mais (ver planejamento).

Quando me procuram, muitos pacientes inicialmente resistem à ideia de limitar suas escolhas de café da manhã e almoço. Eles acreditam que sempre terão vontade de variar os alimentos. Eu lhes digo que isso é bom; que, de fato, quero que experimentem o máximo possível de opções. Mas, quase sempre, vejo que eles acabam comendo, naturalmente, uma variedade limitada de alimentos porque descobrem, como Ginny descobriu, que ter menos escolhas facilita sua vida e que agora sabem quais alimentos funcionam melhor para eles.

#### Meu planejamento alimentar pense magro

**Café da manhã:** Qualquer café da manhã da página 200 ou receita de café da manhã das páginas 217-218.

**Almoço:** Qualquer almoço das páginas 201-202 ou receita de almoço das páginas 219-221 e 235-236.

**Lanche da Tarde:** Qualquer lanche da página 210 ou receita de lanche das páginas 232-234.

**Jantar:** Qualquer jantar da página 203 ou receita de jantar das páginas 221-229 e 236-239 ou da minha lista.

**Lanche da Noite 1:** Qualquer lanche da página 210 ou receita de lanche das páginas 232-234 ou da minha lista.

**Lanche da Noite 2:** 150 Calorias Bônus de qualquer coisa que eu quiser.

## Planeje mentalmente a sua semana

Quando dominar a arte de comer com flexibilidade e tiver um planejamento geral viável, já não precisará escrever antecipadamente o que vai comer (mas, se desejar, sinta-se à vontade e escreva). Você pode experimentar planejar mentalmente. Se descobrir que está tomando muitas decisões espontâneas, comendo calorias demais em algumas refeições ou lanches, pensando obsessivamente no que vai comer, ou se sentindo tentado demais por certos alimentos, volte a por no papel o seu planejamento e monitore-o como antes. Retorne ao planejamento mental em uma data posterior.

Veja agora como fazer o planejamento mental. Toda semana, pensando nos dias que terá pela frente, faça a si mesmo as seguintes perguntas:

- Quais serão as minhas refeições nesta semana? Que ingredientes e alimentos preciso comprar e quando os comprarei?
- Haverá dias em que estarei sem tempo? Precisarei deixar prontas as refeições desses dias?
- Haverá dias em que meu horário será irregular? Deverei modificar a hora dos lanches nesses dias?
- Que refeições preciso preparar no fim de semana para facilitar as coisas durante a semana?
- Terei algum evento especial na próxima semana? Usarei minhas Calorias de Evento Especial (páginas 123-125) em alguma refeição? Ou as minhas Calorias Bônus?
- Terei a visita de amigos ou parentes nesta semana? Isso poderá fazer com que fique mais difícil seguir o meu planejamento e, portanto, pode exigir um maior planejamento antecipado.

Todas as noites, pense no dia seguinte. Faça um plano mental com a ajuda destas perguntas:

- O que comerei em cada refeição e lanche amanhã?
- Tenho os ingredientes necessários? Se não, quando os comprarei?
- O que preciso preparar e quando farei isso?
- Que possíveis obstáculos poderiam me desviar do meu caminho?
- Que situações tentadoras possivelmente encontrarei?

Em algum momento, você começará a se fazer essas perguntas automaticamente. Até então, copie as perguntas em seu Caderno de Dieta sob o título “Planejamento Mental” e não esqueça de lê-las regularmente.

Nesta seção final, você vai se preparar para comer assim pelo restante da sua vida. Vai aprender como e quando alterar o seu Planejamento Alimentar Definitivo Pense Magro, determinar em que momento vai finalizar seu programa e passar para a manutenção, e decidir o que fazer quando o seu estilo de vida ou fisiologia mudarem.

## Modifique o seu planejamento geral

Talvez você precise modificar o seu planejamento geral em determinadas circunstâncias de vida ou quando o seu peso atingir um platô. Aqui estão algumas orientações:

Se a sua vida mudar, talvez você precise variar o horário dos lanches ou refeições, ou o número de lanches que faz. Você também pode perceber que ficou difícil manter o seu nível de calorias. Por exemplo, talvez você volte a estudar, comece a trabalhar em um novo emprego, intensifique sua vida social ou tenha um filho. É perfeitamente razoável tomar a decisão de subir para o próximo nível de calorias e talvez aumentar alguns quilos. Só não se permita voltar a comer demais. Continue seguindo seu planejamento geral todos os dias. Você poderá permanecer no novo nível calórico indefinidamente ou reduzi-lo no momento em que achar adequado.

Quando o seu peso atingir um platô, continue firme e veja o que acontece. Algumas pessoas começam a emagrecer novamente, mesmo mantendo o mesmo nível de calorias e o mesmo exercício. Se o seu peso não se alterar, volte a medir a comida e contar as calorias, para garantir que não está subestimando a sua ingestão. Se estiver calculando corretamente, você poderá descer para o nível seguinte, baixando as calorias, *se ainda não tiver chegado às 1.600 calorias e se achar que é capaz de manter essa redução indefinidamente*. Se já estiver em 1.600 calorias e precisar perder mais peso devido a um problema de saúde, consulte um nutricionista para saber como poderia comer 1.400 calorias por dia de forma segura e adequada em termos nutricionais.

## Decida quando passar para a manutenção

Você saberá que está pronto para a manutenção quando:

- Atingir a sua meta em termos de peso.

OU

- Estiver no nível de 1.600 calorias e (se não tiver problemas de saúde) seu peso continuar o mesmo por muito tempo.

OU

- Estiver em um dos níveis mais altos de calorias, seu peso atingir um platô e você não quiser diminuir as calorias nem aumentar o exercício; ou achar que não vai conseguir manter uma ingestão calórica mais baixa a longo prazo.

Muitas pessoas nunca chegam ao nível de 1.600 calorias. Elas decidem que o desafio de restringir ainda mais a sua alimentação não vale os poucos quilos que ainda poderiam perder.

Pati reduzira o seu peso para 70 quilos. Ela atingiu um platô no nível de 2.000 calorias e lá ficou por vários meses. Embora ainda quisesse emagrecer um pouco, ela decidiu que não valia a pena restringir mais a sua alimentação. Já sentia tantas vantagens por ter emagrecido! Não conseguia imaginar que outras vantagens reais ela teria perdendo mais 2 ou 3 quilos, mas conseguia pensar em

várias desvantagens se diminuisse as calorias para menos de 2.000. Então Pati decidiu seguir em frente e usufruir o restante da sua vida.

O momento em que o esforço de manter um determinado nível de calorias supera os benefícios é diferente para cada pessoa. É você que vai determinar o nível de calorias que se vê sustentando por muitos anos.

## Aceitando o seu peso de manutenção

Se você não tiver atingido o peso sonhado, talvez esteja muito desapontado. Se sempre sonhou ser mais magro, pode ser um golpe e tanto descobrir que não deve tentar chegar a um peso mais baixo que seria muito difícil manter. Isso significa que o seu sonho não é – e provavelmente nunca foi – realista.

O que você diria à sua melhor amiga se ela estivesse nessa exata situação? Você lhe daria os seguintes conselhos?

- **Sinta orgulho de si mesmo.** O fato de não ter chegado ao peso que queria não significa que fracassou. Você teve sucesso. Você emagreceu! Esse é um feito e tanto, que muitas pessoas jamais conseguem. Você provavelmente também está bem mais sadio agora.
- **O seu peso é relativamente pouco importante.** Pense sobre isso. O seu peso, na verdade, é algo insignificante. Você tem tantos outros atributos mais importantes, maravilhosos. Faça uma lista deles.
- **Coloque o seu peso em perspectiva.** Veja os outros aspectos positivos da sua vida. Elogie-se por todas as outras coisas que realizou na vida. Liste-as, também.
- **Melhore a sua vida de outras maneiras.** Faça todas aquelas coisas que deixou para fazer quando estivesse magro.

Em resumo, você não gostaria que a sua amiga ficasse se lamentando e chafurdando na decepção. Você gostaria que ela tivesse um foco mais saudável.

Essa é uma daquelas situações de vida em que é muito importante dizer “Paciência!”: *Paciência, eu sempre sonhei ser mais magro... Mas não posso mudar a minha biologia, então é melhor não ficar me torturando com isso... Posso aceitar e seguir com a minha vida.* E mesmo que você não fique tão magro como sempre sonhou, aposte que atingiu a maioria dos itens do seu Baralho de Vantagens e que a sua vida e a sua saúde melhoraram imensamente. Reconheça como as coisas estão melhor agora!

Mesmo que você não possa atingir um peso menor, ainda pode mudar sua aparência, se quiser. Compre roupas novas. Experimente cortes e cores de cabelo, e novas maquilagens. Melhore a sua postura. Sorria mais.

Se você perceber que a sua decepção persiste, e começou a afetar a sua experiência, pode escrever sobre isso em um diário. Para algumas pessoas, ajuda conversar com o Técnico de Dieta, amigos ou familiares. Mas diga a eles que você não quer ajuda para resolver um problema, quer apenas expressar seu desapontamento em voz alta e receber apoio emocional.

## Permanecendo em uma variação de 2 quilos e meio

Depois de atingir o seu peso de manutenção, comece a fazer um gráfico de seu peso de outra maneira. A maioria das pessoas em manutenção flutua alguns

gramas de um dia para o outro. Para lembrar que essas pequenas flutuações são normais e temporárias, desenhe uma linha horizontal em vermelho no seu “Peso Inicial”, que agora é o seu peso inicial de manutenção, e outra linha horizontal 2 quilos e meio acima. Todos os dias, marque o seu peso e se elogie por permanecer entre essas duas linhas. Se perceber que a linha começou a subir e continua subindo por mais de uma semana, examine seus hábitos alimentares e assegure-se de não estar comendo muito descuidadamente.

## Aumentando o peso de manutenção

Talvez você queira aumentar o seu peso de manutenção em algum momento. Isso provavelmente acontecerá por uma destas três razões:

- 1. O seu metabolismo ficou mais lento ou a sua fisiologia está diferente.** Se o seu metabolismo mudar – devido à idade, uma condição médica, menopausa ou uma medicação – você pode decidir manter o nível calórico em que está e se permitir engordar um pouco.
- 2. Você tomou uma decisão razoável de se exercitar um pouco menos.** Você ainda está se exercitando o suficiente para se manter sadio, mas não tem tempo, agora, para aumentar o exercício; ou pode ter se lesionado e não estar em condições de se exercitar.
- 3. Você quer ter mais calorias para gastar.** Talvez você queira comer mais em restaurantes ou tomar um copo extra de vinho algumas noites por semana. Eu quero que você tenha uma vida maravilhosa! É claro, quero que você continue controlando sua alimentação e seu peso, mas não gostaria que ficasse tão focado no número que a balança mostra e no número de calorias que consome diariamente a ponto de não conseguir se divertir e curtir a vida. Se as calorias extras valem a pena para você, vá em frente! Está certo decidir que vai comer mais, desde que tome essa decisão conscientemente e não perca o controle da sua alimentação. Mas, por favor, continue mantendo bons hábitos alimentares e se nutrindo adequadamente. Pense em acrescentar até 200 calorias diárias (sabendo que poderá engordar um pouco), temporária ou permanentemente. Essa é uma mudança legítima em seu planejamento.

## Antes de seguir em frente

Continue aumentando seus exercícios, preenchendo seu Cartão das Habilidades de Sucesso do Estágio 4, conversando com seu Técnico de Dieta e ampliando o Baralho de Vantagens e a Caixa de Memória.

Gostaria que você avançasse imediatamente para o Estágio 5. Mas esteja atento aos momentos em que precisará reler o Estágio 4. Talvez você queira tentar outros experimentos, avaliar se está começando a comer descuidadamente, modificar seu planejamento geral ou decidir se vai entrar oficialmente em manutenção. Use o Estágio 4, conforme necessário, pelo resto da vida para garantir que vai usufruir de todos os benefícios de uma alimentação flexível.

# ESTÁGIO 8

*Programa de motivação para a vida*

**V**ocê conseguiu chegar ao Estágio 5! Meu palpite é que a sua postura em relação à comida e à dieta agora é completamente diferente do que era antes de você começar o Programa Pense Magro. Você já não tem medo da fome, dos desejos incontroláveis ou das emoções negativas muito intensas. Você sabe como lidar até com as situações alimentares mais desafiadoras: restaurantes, bufês, reuniões sociais e muito mais. Você sabe como se obrigar a fazer coisas que necessariamente não sente vontade de fazer, porque sabe que vale a pena. E também já fez a transição para um planejamento alimentar que vai manter para o resto da vida, confortavelmente, porque lhe permite criar suas próprias receitas e refeições – um plano que pode modificar de acordo com a sua necessidade.

Do que mais você precisa para garantir sucesso a longo prazo? De um programa de motivação para vida. Se você for como a maioria das pessoas que fazem dieta, talvez ache difícil acreditar que a sua motivação possa esmorecer – mas ela vai, em algum momento, mesmo que você continue praticando todas as suas habilidades consistentemente. Faz parte da natureza humana se acostumar ao *status quo*.

A motivação de quem faz dieta normalmente diminui quando o ritmo do emagrecimento fica mais lento ou durante a manutenção. Em qualquer caso, a pessoa acha que não compensa subir na balança todas as manhãs, porque o número não muda muito. Ela já não sente mais o mesmo prazer de antes, porque não é uma experiência nova se olhar no espelho ou comprar roupas. E talvez não receba mais tantos elogios, porque os outros se acostumaram ao seu novo corpo. No dia a dia, a maioria das pessoas fica tão acostumada com o seu corpo mais magro, mais sadio, que nem sequer pensa muito sobre a aparência que tinha quando era mais pesada, usava roupas grandes, sentia vergonha ou constrangimento em muitas situações, tinha menos energia, pior saúde e, de modo geral, não se sentia bem consigo mesma.

Como a maioria das pessoas que faz dieta, é provável que você acabe não valorizando devidamente as vantagens que conquistou. Você não considera o fato de que essas vantagens desapareceriam se engordasse novamente. Depois de um ano comendo saudavelmente, Catherine já não lembrava mais como era constrangedor para ela comer em público, como era difícil achar roupas que ficasse bem em seu corpo e como se sentia mal quando ofegava e arquejava ao subir escadas. Como Catherine, uma vez que tenha começado a aceitar essas vantagens como garantidas, você poderá ter repetidamente o pensamento sabotador *Será que todo esse trabalho vale realmente a pena?*

**Comer de forma saudável provavelmente sempre vai exigir algum esforço, mas em geral fica mais fácil com o passar do tempo. Se você não se esforçar, perderá as vantagens que conquistou. Não vale a pena continuar se empenhando?**

Eu lhe asseguro que a maioria dos dias, semanas, meses e anos será relativamente fácil. Mas, ocasionalmente, você terá um dia ou semana mais difícil. Em certos momentos você terá mais desejos incontroláveis, se sentirá mais privado do que o habitual ou cansado de praticar as suas habilidades. A sua vida poderá ficar mais estressante e, quando isso acontecer, talvez não pareça valer a pena continuar dedicando tanto tempo e energia à dieta ou a manter o emagrecimento.

Neste capítulo você aprenderá a manter sua motivação por toda a vida, independentemente do que estiver acontecendo ao seu redor. Para o resto da vida, você vai seguir um destes três programas:

1. Programa de Motivação Diária (a seguir), quando a dieta ou a manutenção estiverem indo bem
2. Programa de Remotivação (página 179), quando a dieta ou a manutenção ficarem difíceis
3. Programa Volte aos Trilhos (página 184), quando você deixar de lado suas habilidades e engordar

## Programa de motivação diária

O Programa de Motivação Diária o ajudará a lembrar, continuamente, que aquilo que você está fazendo para emagrecer ou manter seu peso é inquestionavelmente valioso. Algumas dessas habilidades você usará todos os dias pelo resto da vida, enquanto outras se tornarão mais eventuais. Veja o que fazer durante o dia:

## Pela manhã

Faça o seguinte pela manhã, antes do café:

**Prepare-se para subir na balança.** Se você está mantendo um peso que é mais alto do que gostaria, tome cuidado com o que diz a si mesmo ao subir na balança. Imagine como se sentiria e como seria difícil suportar a alimentação de manutenção se você sempre dissesse a si mesmo *Puxa, estou muito desapontado... Eu queria ser mais magro*. Agora imagine como se sentiria se dissesse *Puxa, que bom! Eu perdi \_\_\_\_\_ quilos desde que comecei... Isso foi uma grande conquista... Por causa do que fiz e continuo fazendo estou mais sadio, me sinto melhor comigo mesmo, me sinto no controle, entro bem nas roupas e tenho mais energia*. A primeira afirmação o deixa derrotado e frustrado; a última o motiva.

Faça o seguinte Cartão de Resposta, coloque-o perto da balança e se prepare, todas as manhãs, lendo-o antes de se pesar:

Eu me lembro do número que costumava ver quando subia na balança.  
O número que vejo agora é maravilhoso!

*Continue lendo esse cartão por muito tempo e, pelo resto da sua vida, lembre a si mesmo do que ele diz.*

**Preencha o seu gráfico.** Se você ainda está emagrecendo, continue consciente do longo caminho que já percorreu. Se está em manutenção, elogie-se quando o seu peso ficar entre as duas linhas descritas nas páginas 173-174. Em um estudo da Cornell University, as pessoas em manutenção que preenchiam um gráfico do peso conseguiam manter o peso melhor, se comparadas a um grupo de controle.

*Continue fazendo o gráfico do seu peso por muito tempo.*

**Releia seu Baralho de Vantagens.** Continue relendo seu Baralho de Vantagens diariamente até estar praticando todas as habilidades do Estágio 4, incluindo seguir o seu planejamento sem qualquer luta. Mas sempre peixe pelo excesso: é melhor reler seu baralho, mesmo quando não precisa, do que deixar de ler quando precisa. Quando deixar de praticar uma habilidade necessária, se desviar do seu planejamento ou sentir que fazer a dieta ficou mais difícil, volte a ler diariamente o baralho. Em algum momento, você passará a ler o baralho em dias alternados, depois uma vez por semana, depois a cada duas semanas e, então, uma vez por mês. Você dever manter a frequência de uma vez por mês por um longo tempo.

Agora também chegou a hora de modificar seu Baralho de Vantagens. Quando você o criou, listou as vantagens que esperava obter. Algumas delas já podem ter acontecido, e outras logo se tornarão realidade. Ao ler o baralho, procure aqueles marcos já atingidos e reescreva esses cartões. Por exemplo, você poderia escrever: “Eu consigo caminhar 5 quilômetros!”, “Eu posso comprar roupas em lojas comuns!”, “Eu não preciso mais tomar remédio para hipertensão!”.

Procure também novas vantagens (embora possa ser difícil identificá-las porque você fez mudanças graduais que agora vê como garantidas, naturais e

talvez não valorize tanto). Por exemplo, quando estávamos conversando sobre como Evelyn poderia arranjar tempo para fazer compras no supermercado, lhe perguntei: “Eu me lembro, quando começamos a trabalhar juntas, de que você se sentia constrangida porque achava que as pessoas ficavam olhando para o seu carrinho no supermercado e criticando-a mentalmente. Você ainda sente isso?”. Evelyn sorriu e disse: “Não, nunca. Eu nem sequer penso nisso”. Pedi a ela que acrescentasse isso ao seu Baralho de Vantagens: “Eu me sinto bem no supermercado, independentemente do que coloco no carrinho”. Esteja atento a experiências desse tipo e acrescente-as ao seu baralho.

*Continue criando cartas para o seu  
Baralho de Vantagens por muito, muito tempo.*

## Várias vezes por dia

Para fazer as seguintes tarefas, talvez você precise periodicamente de um lembrete visual, tal como por uma pulseira que raramente coloca, passar o relógio para o outro pulso ou usar um atilho de borracha no pulso. Coloque um lembrete *pop-up* no computador ou PDA ou faça uma anotação na agenda. Quando notar o item ou o lembrete, diga a si mesmo o que precisa fazer.

**Elogie-se.** Descobri que muitas pessoas, com o passar do tempo, gradualmente deixam de praticar essa tarefa tão importante. Você deve se elogiar durante o dia todo – pelo menos 15 ou 20 vezes, sempre que:

- Pesar-se.
- Fizer o gráfico do seu peso.
- Ler seus Cartões de Resposta.
- Ler o Baralho de Vantagens.
- Comer devagar, sentado e apreciando cada porção.
- Exercitar-se.
- Pensar sobre seu planejamento alimentar geral para o dia.
- Seguir seu planejamento para cada refeição e lanche, ou fizer modificações apropriadas.
- Usar as Técnicas de Resistência.
- Tolerar a fome se não for hora de comer.
- Dizer não a comidas tentadoras que não estão no seu planejamento.
- Entrar em contato com o seu Técnico de Dieta.

Você também deve se elogiar por se elogiar; preencher o Cartão de Auto-engano sempre que necessário; ser firme com os empurrares de comida; fazer pedidos especiais em restaurantes; adiar uma refeição ou lanche quando estiver perturbado; consolar-se sem comida; reservar tempo para as atividades da dieta e os exercícios; controlar-se durante eventos especiais; ler este livro; fazer acréscimos ao Baralho de Vantagens ou novos Cartões de Resposta; escrever cartões para a Caixa de Memória; e assim por diante.

## *Continue se elogiando por toda a vida.*

**Preste atenção a experiências “vale a pena”.** Você terá múltiplas oportunidades, todos os dias, de dizer a si mesmo: *Vale tanto a pena continuar firme na dieta*. Sempre que se olhar no espelho, diga: *Vale tanto a pena ter esta aparência*. Sempre que conseguir realizar alguma tarefa física com maior facilidade – como carregar sacolas pesadas do supermercado – diga: *Como isso vale a pena*. Sempre que perceber que alguma habilidade, tal como ignorar um desejo incontrolável, tornou sua vida mais fácil, diga: *Isso realmente vale a pena*. Quando reconhecer uma experiência “vale a pena” que se repete, acrescente-a ao seu Baralho de Vantagens.

## *Continue lembrando, ao final de cada dia, por que vale tanto a pena manter a dieta pelo resto da vida*

Reserve um momento quando você estiver relaxado e calmo para pensar sobre seu dia e então faça o seguinte:

**Faça acréscimos à sua Caixa de Memória.** Reveja mentalmente seu dia. Você teve alguma experiência significativa de manutenção ou de perda de peso? Margaret, por exemplo, escreveu cada uma das seguintes frases em um cartão separado:

- Subi um longo lance de escadas na biblioteca sem me sentir ofegante!
- A enfermeira disse que minha pressão arterial diminuiu!
- Meu jeans fica grande em mim!
- Meu vizinho disse que estou encolhendo!

## *Continue fazendo acréscimos à sua Caixa de Memória pelo resto da vida.*

## **Programa de Remotivação**

Descobri que pessoas que estão em dieta ou em manutenção há bastante tempo geralmente passam um bom período (via de regra alguns meses) sem grandes dificuldades. Depois, muitas vezes sem perceber, elas temporariamente perdem de vista o que aprenderam. Deixam de lado alguns dos novos comportamentos alimentares. Então seu peso aumenta e sua motivação diminui. Elas se descobrem lutando constantemente com pensamentos sabotadores como *Isso é difícil demais... Isso não vale a pena... Eu não vou conseguir continuar*. Isso acontece, de vez em quando, praticamente com todo o mundo. Uma paciente minha chamaava isso de “o cansaço da manutenção”.

Quando ficar mais difícil fazer a dieta ou mantê-la, e especialmente quando os seus pensamentos “Não vale a pena” ficarem muito fortes, é hora de aumentar a sua motivação com este Programa de Remotivação. Todos os dias, faça o seguinte – além do seu Programa de Motivação Diária – até sentir que vale a pena fazer a dieta ou manter o peso.

**Este primeiro conjunto de técnicas vai ajudá-lo a entender a duração, a frequência e a origem dos momentos difíceis.**

**Avalie a duração dos momentos difíceis.** Tome cuidado para não deixar que alguns momentos difíceis influenciem a semana inteira. Faça a si mesmo as seguintes perguntas:

- Parece difícil demais em todas as horas de todos os dias?
- Quando é mais fácil?
- Quantas horas foram realmente difíceis?

Essas perguntas ajudarão a colocar as coisas em perspectiva. Embora possa parecer que você lutou o dia inteiro, é possível que algumas horas e dias tenham sido apenas um pouco mais difíceis, se é que foram. Reconhecer que o seu planejamento na verdade é bem fácil a maior parte do tempo o motiva a perseverar durante os minutos ou horas mais difíceis.

**Analise por que está mais difícil.** Talvez esteja mais difícil por circunstâncias que podem ser modificadas. Por exemplo, talvez você esteja trabalhando muito e precise delegar mais tarefas para a sua família, ou não esteja vendo como prioridade ir ao supermercado e preparar a comida. Pergunte-se:

- Em que situações é mais difícil?
- Que coisas posso fazer (como resolver algum problema) para que fique mais fácil?

Podem ter surgido dificuldades devido a seu comportamento alimentar. Pergunte-se:

- Ainda estou comendo tão bem como antes em termos nutricionais?
- Ainda estou comendo devagar, sentado e apreciando cada porção?
- Será que não deveria mudar o horário dos meus lanches?
- Será que não deveria variar as comidas (ainda usando a Fórmula Pense Magro)?
- Parei de dizer a mim mesmo NÃO TENHO ESCOLHA? Fico me debatendo, em dúvida sobre comer ou não determinados alimentos?

**Veja se você não está comendo muito pouco.** A dieta fica mais difícil do que precisaria ser quando tentamos manter um nível de calorias baixo demais para o nosso apetite e circunstâncias de vida. Você pode tomar a decisão de subir para o próximo nível calórico, se for o caso. Talvez você engorde um pouquinho, mas se sinta aliviado por poder comer um pouco mais. Talvez valha a pena experimentar aumentar as calorias para o próximo nível. Se você perceber que não faz diferença ou se sentir muito infeliz com o peso que ganhar, sempre poderá voltar ao nível anterior e perder esse peso extra.

**Refletir sobre o seu nível de aceitação.** Algumas pessoas atingem um ponto em que perguntam: “Puxa, terei de comer dessa maneira pelo resto da vida?”. Elas podem ter entendido desde o início, intelectualmente, que teriam de mudar a sua alimentação para sempre, mas não compreenderam realmente isso no nível emocional, então elas resistem.

Lembre-se de que você pode comer o que quiser, sempre que quiser, na quantidade que quiser – ou pode ser magro. Mas você não pode ter as duas coisas.

Lembre também que foi mais fácil antes e ficará mais fácil novamente. E quando fica mais fácil, você provavelmente não tem a menor dúvida de que vale a pena.

**Monitore o seu nível de autocuidado geral.** Veja se a sua vida está em equilíbrio: Você está realizando atividades agradáveis suficientes? É importante obter satisfação de outras fontes que não sejam comida. Você precisa reduzir o estresse? Está dormindo o suficiente? Tudo fica mais difícil se você não obtém satisfação suficiente fora da comida, se está estressado ou cansado.

**As técnicas seguintes o lembrarão do que acontecerá se você deixar de se esforçar.**

**Lembre-se do seu antigo eu.** Lembre a si mesmo de como era sua vida quando você era mais pesado e se sentia infeliz por isso. Como era seu dia habitualmente? Como se sentia fisicamente? Visualize uma experiência ou evento específico que mostre bem as consequências negativas de ser mais pesado. Por exemplo, talvez seu peso obscurecesse o que poderia ser um momento muito prazeroso em uma festa ou na praia. Crie uma imagem mental: O que você estava vestindo? Com quem estava? Como se sentia com a sua aparência? O que imaginava que os outros estavam pensando ao seu respeito? Você se preocupava com o que iria comer, como poderia se controlar e como os outros veriam as suas escolhas alimentares? Pergunte-se: *Eu realmente quero voltar a tudo isso?*

**Recorde seus antigos sentimentos.** Pense sobre a última vez em que você engordou. Sentiu-se culpado por comer coisas que sabia que não deveria comer? Ficou infeliz, frustrado e com raiva de si mesmo? Sentiu-se sem controle e sem esperança? Infelizmente, sem dúvida é assim que você voltará a se sentir se parar de seguir o seu planejamento e recuperar o peso que perdeu. Evitar essa angústia (que pode se tornar permanente) é uma boa razão para continuar firme.

**Visualize seu futuro se voltar a engordar.** Imagine, com muitos detalhes, o cenário mais provável se você voltar a comer como no passado: Você se vê engordando? Consegue imaginar como se sentirá quando o número na balança aumentar... e aumentar... e aumentar? Consegue se imaginar tendo de deixar de usar suas roupas menores e voltar às maiores – as roupas que prometeu a si mesmo jamais usar novamente?

**Agora visualize seu futuro se continuar seguindo o Programa Pense Magro.** Imagine um evento específico que está se aproximando (um casamento, férias, uma festa ou uma reunião de negócios) e pense em como se sentirá bem se ainda estiver magro. Imagine: O que você estará vestindo? Com quem vai conversar? Vai estar mais à vontade em seu novo peso?

**Estas técnicas o ajudarão a responder aos pensamentos sabotadores.**

**Lembre-se de que os momentos difíceis são temporários.** Fazer dieta ou manter o peso, como muitas coisas na vida, às vezes é mais fácil e às vezes mais difícil. Isso é o esperado. Não se preocupe tanto. Desde que você continue se esforçando, esse momento difícil certamente passará. Há muitas técnicas neste capítulo que você pode usar para fazer com que ele termine mais rapidamente.

**Responda enfaticamente a seus pensamentos “não vale a pena”.** Quando essa ideia ficar muito forte na sua mente e sua decisão não tanto, lembre-se de que esse é um pensamento tóxico. Você se sentirá tão contente, mais tarde, por não ter cedido a ele! Lembre outros momentos em que teve o pensamento e continuou firme, apesar dele. Por exemplo, quando estudava para alguma prova importante ou estava economizando dinheiro para uma viagem, alguma vez

passou pela sua cabeça *Isso não vale a pena?* Acabou valendo a pena ou não? Fazer a dieta pode parecer difícil nesse momento, mas você lembra como era muito mais fácil? Ficará fácil novamente.

Faça um Cartão de Resposta:

Está difícil agora, mas momentos difíceis são normais e sempre passam.  
Desde que eu continue firme, voltará a ser fácil.  
Vale a pena!

**Responda a seu desapontamento.** Algumas pessoas ficam desapontadas quando percebem que o seu peso de manutenção é mais alto do que esperavam. Elas ficam menos motivadas, questionando se deveriam mesmo ter feito dieta. Esse é um exemplo do pensamento tudo ou nada: *Ou eu chego ao peso que queria (sem considerar o fato de que esse peso era irreal, em primeiro lugar) ou nem deveria me dar ao trabalho de tentar.* Se isso acontecer a você, pergunte-se: *Será que encaro outras metas dessa mesma maneira?* Se não puder se tornar melhor tenista ou guitarrista ou corredor, isso significa que você não deveria sequer tentar? É claro que não! Agora, mais do que nunca, você precisa ver as vantagens que obteve inteiramente ou em parte. Mesmo que não esteja usando o número de roupa que sonhava, você preferiria estar limitado às roupas que vestia antes de começar o Programa Pense Magro? Mesmo não tendo obtido todos os benefícios fisiológicos que queria, você trocaria seu atual estado de saúde pelo anterior?

**Faça um Cartão de Resposta para lidar com o estresse.** Se voltarem os antigos pensamentos sabotadores sobre você merecer ou precisar comer quando está estressado, faça o seguinte cartão:

O estresse é uma parte normal da vida. Ele vem e vai.  
Se eu voltar a lidar com o estresse comendo, vou me sentir ainda pior. Com o tempo, ele vai diminuir.  
Quando isso acontecer, vou querer estar mais gordo?

**Tome cuidado com os medos.** Algumas pessoas ficam preocupadas quando começam a emagrecer. Elas têm pensamentos sabotadores como *E se começarem a me dar mais atenção ou alguém se sentir atraído por mim?... Se eu ficar magro, não terei desculpa para evitar [algum desafio, tal como namorar, ser firme com os outros, ser mais ativo fisicamente]... Se eu chegar a esse peso x, não saberei mais quem eu sou... E se as pessoas começarem a esperar mais de mim e eu não estiver à altura?* Essas previsões sombrias podem diminuir a sua motivação para continuar. Se você tem esse tipo de pensamento, reconheça que está pensando nas piores consequências (e não está considerando outros cenários). Faça a si mesmo as seguintes perguntas:

- Estou imaginando a pior das situações. Se isso acontecesse, como eu lidaria com isso?
- Qual é a melhor coisa que poderia acontecer em uma situação assim?
- Qual seria a consequência mais realista desse cenário?

Responder a essas perguntas ajudará a diminuir a sua ansiedade. Mandy, por exemplo, temia receber mais atenção dos homens se emagrecesse. Nós conversamos sobre situações específicas que ela temia (um homem em um bar tentando convencê-la a tomar outro drinque ou a sair com ele; um encontro às cegas que não desse certo). Dramatizamos o que ela poderia dizer nessas situações, e seus medos diminuíram significativamente quando percebeu que era capaz de lidar com eles.

Ben temia não saber mais quem ele era se emagrecesse, porque fora gordo a vida toda. Discutimos como sua essência não seria diferente, só a embalagem de apresentação mudaria. Eu perguntei se valia a pena tentar aceitar essa nova versão de si mesmo se isso significasse ele ser mais feliz, mais sadio e mais magro. Ele respondeu que sim, que certamente valia a pena.

**As próximas técnicas o ajudarão a lembrar por que vale tanto a pena continuar se esforçando.**

**Acrecente novas cartas a seu Baralho de Vantagens.** Faça a si mesmo as seguintes perguntas e veja se elas o ajudam a criar mais cartas para o seu baralho. Como resultado de ser mais magro:

- O que posso fazer agora que não podia fazer antes?
- O que consigo fazer com mais facilidade?
- O que não reluto tanto em fazer?
- Que atividades/experiências me dão agora maior satisfação?
- Em que situações me sinto menos constrangido?
- Em que situações me sinto menos culpado?
- Em que situações me sinto menos ansioso?
- Em que situações me sinto menos envergonhado?
- Em que situações me sinto melhor comigo mesmo?
- Em que situações me sinto mais confiante?
- Como a minha saúde mudou?
- Como o meu corpo mudou?
- Como a minha maneira de pensar e sentir mudou?

**Pegue o seu jeans “grande”.** Pendure na frente do roupeiro uma calça ou blusão que você usava antes de começar o Programa Pense Magro. Todas as

manhãs, quando se vestir, lembre-se de como é maravilhoso poder usar agora um outro tamanho. Lembre-se disso sempre que for comprar roupas.

**Registre as experiências “vale a pena”.** Em vez de apenas perceber essas experiências, use uma pequena registradora (aquele que sugerí na página 66 para contar quantas vezes você merece crédito e deve se elogiar). Durante uma semana, pelo menos, acione a registradora sempre que perceber um benefício do emagrecimento.

Por exemplo, Toni acionou sua registradora quando:

- Subiu na balança e pensou no número que costumava ver antes – Clique!
- Olhou-se no espelho pela manhã – Clique!
- Vestiu uma roupa de tamanho menor – Clique!
- Subiu os degraus da escada do porão mais facilmente – Clique!
- Saiu do carro com maior facilidade – Clique!
- Sentiu-se confiante em uma reunião – Clique!
- Ergueu pesos mais pesados na academia – Clique!
- Pedalou a bicicleta ergométrica por meia hora – Clique!
- Comprou uma calça de tamanho normal – Clique!
- Passou por uma padaria e nem sequer pensou em entrar – Clique!
- Caminhou rapidamente, sem dificuldade, para chegar ao cinema na hora – Clique!
- Sentiu-se bem por não comer a pipoca no cinema – Clique!

Além dessas experiências, Toni também clicava na registradora várias vezes por dia, quando se sentia bem por ter comido certo e quando se sentia no controle: clique, clique, clique, clique, clique, clique!

Sempre que você clicar em sua registradora, diga a si mesmo *Isso faz com que tudo valha a pena*, que é um resumo de *Estou tão contente por estar vivendo isso... Eu quero continuar vivendo momentos como este... Continuarei fazendo o que for preciso para que isso continue*.

**Examine o seu progresso completo de emagrecimento.** Junte todos os seus gráficos para ver quanto longe você chegou desde que começou.

**Fale com seu Técnico de Dieta.** Peça ajuda para resolver possíveis problemas e aumentar sua motivação. Converse sobre o que está difícil e peça conselhos. Revise as técnicas de Remotivação com seu técnico, que pode reforçar o valor de continuar a fazer a dieta ou manter o peso, e ajudá-lo a pensar em outros benefícios disso.

## Programa Volte aos Trilhos

# Na sessão com a Dra. Beck

**Jamie, que originalmente perdera quase 17 quilos, voltou a me procurar três anos depois da nossa última sessão. Ela recuperara quase 4 quilos nos últimos**

**três meses, desde o feriado de Ação de Graças. Jamie tentara voltar aos trilhos, mas parecia que não conseguia emagrecer de novo.**

**Jamie:** Eu não sei o que há de errado. Eu tenho tentado.

**Dra. Beck:** Bem, vamos à lista: Você tem revisado o seu Baralho de Vantagens todos os dias? Tem lido os Cartões de Resposta? Está comendo sempre devagar, sentada e apreciando cada porção? Está se elogiando?

**Jamie:** Na verdade não, não todos os dias.

**Dra. Beck:** Bom, eu não me surpreendo por você estar com dificuldades. Está tendo alguns pensamentos sabotadores?

**Jamie:** Só que parece que isso vai exigir esforço demais.

**Dra. Beck:** Bem, isso *vai exigir* muito esforço – no começo. Diga-me, você lembra quando veio me procurar? Foi difícil no início, não foi, quando você estava aprendendo novas habilidades?

**Jamie:** Sim, eu lembro que algumas coisas foram bem difíceis no início.

**Dra. Beck:** E elas continuaram difíceis?

**Jamie:** Não, tudo ficou muito mais fácil. De fato, foi bastante fácil todo esse tempo. Quero dizer, tive dias que foram difíceis. Como quando adoeci no verão passado, daí foi difícil. Mas eu sempre consegui voltar aos trilhos logo. Não sei o que está acontecendo desta vez.

**Dra. Beck:** Bem, a partir do que você me contou, parece que você descarrilou nos feriados. Então você começou a praticar algumas das habilidades que tinha deixado de lado, mas um pensamento sabotador passou a atrapalhar: *Isso está exigindo esforço demais*. Eu acho que você não conseguiu responder a esse pensamento e isso fez com que ficasse muito mais difícil tentar usar suas habilidades. Você acha que foi isso que aconteceu?

**Jamie:** Foi mais ou menos isso.

**Dra. Beck:** E a respeito deste pensamento: *Vai exigir esforço demais*. Você acha que ele é completamente verdadeiro?

**Jamie:** Não, acho que não. Provavelmente ficará mais fácil. E eu realmente não quero voltar ao que era antes de emagrecer.

**Dra. Beck:** Você acha que nós deveríamos tentar fazer você se motivar para seguir em frente?

**Jamie:** Sim, eu com certeza quero perder esse peso extra. Eu não me sinto bem assim.

**Dra. Beck:** Então vamos lá, vamos começar. Vamos examinar quais seriam as vantagens de emagrecer novamente?

Depois que voltou a praticar as habilidades dos Estágios 1 e 2 (incluindo planejar todas as refeições para a semana e seguir seu planejamento inflexivelmente), o número na balança começou a baixar, sua confiança cresceu, sua motivação aumentou extraordinariamente – e Jamie perdeu todo o peso que tinha recuperado.

Algumas pessoas que fazem dieta ou estão em manutenção há bastante tempo ocasionalmente saem dos trilhos, não só por uma noite, mas por muitas semanas. Seus pensamentos sabotadores *Eu não me importo* ou *Eu não consigo mais fazer isso* passam a ser incrivelmente fortes. Elas recuperam um pouco do

peso perdido e todos os antigos sentimentos negativos retornam. Elas se sentem desanimadas, desapontadas, com raiva, pessimistas e desesperançosas.

Mas recuperar um pouco do peso é algo a ser esperado. A recaída é normal. Deslizes são normais. Cair do vagão não é o fim do mundo. E talvez seja muito mais fácil do que você imagina conseguir subir de novo nesse vagão. Charlie usou a seguinte analogia, que eu achei maravilhosa: quando você cai para fora do vagão, ele não segue sem você; ele fica lá parado, ao seu lado, esperando que você suba de novo. Se você voltar a usar suas habilidades, não vai perder tudo aquilo que se esforçou tanto para conquistar. E terá muito a ganhar se souber analisar seus erros e aprender com eles.

Para voltar aos trilhos, faça o seguinte:

**Não transforme a recaída em uma catástrofe.** Você só vai piorar a recaída se disser a si mesmo *Isso é terrível... Não acredito que deixei isso acontecer... Sou tão fraco... Não consigo recuperar o controle... De que adianta eu tentar? Vou engordar todos os quilos que perdi, como aconteceu das outras vezes.* Entretanto, você vai melhorar a situação se disser *Tudo bem, então eu engordei um pouquinho... Se eu voltar agora, isso não será nada de mais... Pensando bem, isso era previsível... Eu parei de usar algumas das minhas habilidades... Mas elas funcionaram antes, e vão funcionar agora...* Além disso, aprendê-las pela primeira vez é que foi difícil... Agora que já as conheço, será mais fácil voltar a elas. E, depois, se empenhe em fazer o possível para recuperar o controle.

**Elogie-se.** Você está pensando *Eu saí dos trilhos... Por que mereceria elogios?* Você merece muitos elogios por estar tentando voltar. Poderia ter deixado as coisas irem muito mais longe e engordado ainda mais.

**Recorde suas experiências passadas.** Pense sobre uma época específica em que estava emagrecendo bem. Lembre a si mesmo:

- como se sentia bem quando estava usando todos os dias as Habilidades de Sucesso;
- como ficou fácil fazer a dieta;
- como estava orgulhoso de si mesmo.

Depois reflita sobre como será mais fácil da segunda vez, porque você já sabe como funciona o Programa Pense Magro e já sabe que é capaz de segui-lo.

**Volte à Fase 1.** Lembre-se de como ficou fácil praticar essas habilidades. Volte a praticá-las todos os dias:

1. Volte a fazer um planejamento escrito das refeições na noite anterior e a segui-lo rigorosamente. Talvez você precise fazer isso por alguns dias ou semanas antes de retornar à alimentação flexível. Confie em si mesmo: você é capaz de voltar a estar 100% no controle da sua alimentação.
2. Obrigue-se a comer *sempre* devagar, sentado e apreciando cada porção. Se você tem aberto exceções a essas habilidades, não se permita escolhas em relação a elas agora.
3. Pense antecipadamente sobre os ingredientes e alimentos necessários ao seu planejamento, como vai consegui-los e quando vai prepará-los.
4. Faça um esforço para comer mais em casa por alguns dias ou semanas, para saber exatamente o que está comendo e não ingerir nenhuma caloria “oculta”.

5. Se você parou de se pesar, volte à balança todas as manhãs! Faça o gráfico do seu peso até ele começar a baixar.
6. Se você tem deixado de lado os exercícios, obrigue-se a fazer um firme planejamento de exercícios e não se permita escolhas em relação a segui-lo.
7. Elogie-se por qualquer comportamento positivo relacionado à dieta ou aos exercícios.
8. Volte a manter contato diário com o seu Técnico de Dieta.

Finalmente, preencha o Cartão das Habilidades de Sucesso (páginas 255-256) todas as noites, sem falta. Você se sentirá muito mais no controle.

**Responda aos pensamentos sabotadores.** Se estiver relutante em voltar ao Estágio 1 e recomeçar, provavelmente é porque está tendo os seguintes pensamentos:

- É trabalhoso demais.
- Eu consigo voltar aos trilhos sem praticar essas habilidades.
- Eu já sei o que preciso fazer.

Você precisará se lembrar, firmemente, de como o Programa Pense Magro foi útil da primeira vez. Se você não voltar ao Estágio 1 e refrescar as suas habilidades, corre o risco de continuar se debatendo e engordar. Não se permita escolhas em relação a isso. Dar o primeiro passo – começar a reler o Capítulo 4 – provavelmente será o mais difícil. Depois que começar, você gostará do sentimento de recuperar o controle e será muito mais fácil seguir em frente.

**Aprenda com seus erros.** Analise o que aconteceu que o levou a sair dos trilhos: “O que você gostaria de ter feito de modo diferente?” “O que quer fazer da próxima vez?”. Escreva uma carta ao seu futuro eu no Caderno de Dieta, sob o título “Carta para Voltar aos Trilhos”. Leia a carta de Gail e a use como orientação para criar a sua:

#### Carta para Voltar aos Trilhos

Tudo bem, você saiu dos trilhos de novo. Isso não é nada de mais. Você recuperou um pouco do peso. Mas não se apavore. Não perca a esperança. Provavelmente você estava estressado, viajando ou celebrando. É muito bom que esteja lendo esta carta agora, antes de engordar ainda mais. Você sabe o que fazer. Já fez antes e é capaz de fazer agora.

Você lembra como se sentiu bem no seu último aniversário? Foi maravilhoso. Comparando com o seu aniversário do ano anterior, você estava muito mais magra. Estava orgulhosa de si mesma! Bill e Alyssa ficaram tão surpresos quando a viram. Você dançou a noite toda. Não se sentiu gorda e constrangida. Adorou a roupa que usou. Não bebeu e não se importou com isso. Ficou feliz por comer

apenas uma fatia pequena de torta. Não se sentiu privada. Sentiu-se no controle. Sentiu-se MARAVILHOSA.

Você pode voltar a isso novamente. Não será tão difícil como na primeira vez. Vá ler o livro e comece a preencher o Cartão das Habilidades de Sucesso todos os dias. Comece imediatamente. Você ficará TÃO feliz por ter feito isso!

É importante que você saiba que manter a perda de peso provavelmente será algo cíclico. Você chegará ao seu peso de manutenção e então, gradualmente, poderá se descuidar um pouco, sem sequer perceber o que está fazendo. Engordará um pouquinho, voltará a usar conscientemente as suas habilidades e perderá o peso extra novamente. O número na balança continuará a lhe dizer, com exatidão, como você está se saindo. Com o passar do tempo, você aprenderá com esses pequenos picos e vales. Voltará aos trilhos mais rapidamente. Usará as suas habilidades de modo cada vez mais eficiente, e sentirá que é capaz de recuperar o controle. E terá muitas experiências que comprovarão como se sente melhor quando o recupera.

# AONDE IR A PARTIR DAQUI

**V**ocê chegou ao fim de *Pense magro por toda a vida*, mas deve usar este livro, inúmeras vezes, como um recurso para se manter nos trilhos. Praticar suas habilidades e escolher alimentos saudáveis serão cada vez mais fáceis com o passar do tempo. No entanto, realisticamente, você precisará estar sempre vigilante. Periodicamente, terá de tolerar pelo menos um pouco de fome, como qualquer outra pessoa sem problema de peso tolera.

A vontade de comer determinadas coisas e os desejos intensos, aquela fissura que parece incontrolável, jamais desaparecerão completamente, também. Posso falar por mim mesma, pois emagreci, mantenho meu novo peso há muito tempo, e ainda os sinto. Por exemplo, certa noite, enquanto estava trabalhando neste livro, pensei: *Estou com fome... Poderia ir até a cozinha e pegar alguma coisa para comer*. Mas não fui, porque retruquei a mim mesma: *Ei, espere um pouco... Você acabou de jantar há uma hora e meia... Não é hora de comer e o seu estômago certamente não parece vazio... Você só quer comer porque não está com vontade de trabalhar... Está tendo dificuldade em se concentrar porque está trabalhando há bastante tempo sem parar... Não vá até a cozinha... Em vez disso, mande um e-mail a alguém*. Foi o que eu fiz e, imediatamente, fiquei contente por não ter me desviado do meu planejamento. Depois de alguns minutos, o desejo de comer sumiu completamente.

Continue praticando todas as suas Habilidades de Sucesso, consistentemente, mesmo depois de atingir o estágio de manutenção. Algumas dessas habilidades você precisará usar pelo resto da vida. Independentemente de quão motivado se sentir e independentemente de achar fácil manter o peso, *sempre* se pese diariamente; faça regularmente os exercícios planejados e aproveite as vantagens dos exercícios espontâneos; use suas Técnicas de Resistência; pratique bons hábitos alimentares em todas as refeições e lanches (comer sempre devagar, sentado e apreciando cada porção); elogie-se constantemente por todas as coisas que faz certo; e reconhece *imediatamente* sempre que se desviar da dieta.

Com o passar do tempo, você provavelmente vai perceber que começou a usar algumas dessas habilidades em outras áreas da sua vida, de modo automático. Por exemplo, muitas pessoas me disseram que também foram capazes, pela primeira vez, de enfrentar dificuldades como fumar, gastar demais e procrastinar. Elas conseguiram lidar melhor com o tempo e organizar a casa e o trabalho. Aprenderam a estabelecer metas e se esforçar firmemente para atingi-las.

**Com o passar do tempo, você provavelmente vai perceber que começou a usar algumas das Habilidades de Sucesso, de modo automático, em outras áreas da vida.**

Como isso aconteceu?

- Aprenderam a exercer autocontrole. Aprenderam como fazer o que precisavam fazer, em vez do que *sentiam vontade* de fazer no momento.
- Aprenderam a antecipar problemas e a resolvê-los de antemão.
- Aprenderam a assumir a responsabilidade por si mesmas.
- Aprenderam a tolerar emoções negativas.
- Aprenderam a se elogiar e aumentar sua confiança.
- Aprenderam a retrucar aos pensamentos sabotadores.
- Aprenderam a persistir diante de dificuldades.
- Aprenderam o que fazer quando se sentiam injustiçadas.
- Aprenderam a se recuperar dos erros.
- Aprenderam que têm o direito de cuidar de si mesmas e serem firmes com os outros.
- Aprenderam a pedir ajuda quando precisam.

Espero que você jamais deixe de ter consciência dos maravilhosos benefícios que obteve por emagrecer e possa apreciar sempre todos os outros aspectos positivos das suas experiências cotidianas. Continue enriquecendo a sua vida. Tente fazer uma lista de metas que gostaria de atingir: Quer fazer algum trabalho voluntário, melhorar profissionalmente, conhecer pessoas novas, buscar novos interesses ou viajar mais? Quer desenvolver sua espiritualidade, criatividade, conhecimentos ou relacionamentos? Faça um plano para começar a buscar esses objetivos. Qual poderia ser o seu primeiro passo? Recorra às habilidades que aprendeu com *Pense magro por toda a vida* e use-as para melhorar a sua vida de um modo geral.

Finalmente, conforme mencionei na Introdução, aprendo muitíssimo com as pessoas que fazem dieta e me contam por e-mail as suas experiências. Por favor, visite o [www.beckdietforlife.com](http://www.beckdietforlife.com), para entrar em contato comigo ou encontrar recursos adicionais para ajudá-lo na sua jornada de emagrecimento e manutenção.

# pense

**PARTE 3**

Esta página foi deixada em branco intencionalmente.

# 10

## LISTAS DE CARDÁPIOS E ALIMENTOS PENSE MAGRO

Neste capítulo, você encontrará tudo de que precisa para seguir os Planejamentos Alimentares Pense Magro, o Inicial e o Definitivo. Primeiro, determine o nível calórico certo para você (página 104). A seguir, encontre o Cardápio Pense Magro correspondente (páginas 195-199) e depois examine as 11 Listas de Alimentos Pense Magro:

- ▶ **Opções de café da manhã** (página 200)
- ▶ **Opções de almoço** (páginas 201-202)
- ▶ **Opções de jantar** (página 203)
- ▶ **Opções de salada e sopa como entrada** (página 204)
- ▶ **Opções de frutas** (página 205)
- ▶ **Opções de vegetais** (página 221)
- ▶ **Opções de cereais e tubérculos como guarnição** (páginas 207-209)
- ▶ **Opções de lanche** (página 210)
- ▶ **Opções de condimentos e acompanhamentos** (página 211)
- ▶ **Opções de acréscimo de calorias** (página 212)
- ▶ **Opções de calorias bônus** (páginas 213-214)

As receitas do Capítulo 11 lhe fornecem seleções adicionais.

**No Planejamento Alimentar Pense Magro você pode comer uma quantidade adequada de qualquer alimento que desejar. Nada é proibido.** Se alguma categoria não incluir um alimento do seu agrado (ou uma determinada versão), verifique as informações nutricionais desse alimento ou calcule suas calorias para saber o tamanho apropriado da porção e acrescente-o à lista.

Por favor, preste atenção a estas orientações. Elas são tão importantes que eu coloquei um quadradinho antes de cada uma para você assinalar depois de ler.

- Leia as informações nutricionais dos rótulos para saber com segurança que está comendo a porção correta de calorias. As marcas variam e os fabricantes modificam seus produtos.
- Meça cuidadosamente. Calorias extras tornarão mais lento o seu emagrecimento.
- Para ter maior flexibilidade e variedade, escolha duas  $\frac{1}{2}$  porções de alimentos (em vez uma porção completa) da mesma lista (exceto para as opções com múltiplos componentes). Por exemplo, em vez de uma porção

completa de iogurte no café da manhã, você pode comer  $\frac{1}{2}$  porção de iogurte e  $\frac{1}{2}$  porção de queijo. Em alguns casos, eu sugiro isso. Você verá uma porção menor de alimento e depois “mais  $\frac{1}{2}$  porção de um alimento dessa lista”.

- Muitas receitas do Capítulo 11 (páginas 215-239) são refeições completas ou quase completas e, por isso, não são acompanhadas por guarnições ou Acréscimo de Calorias. Verifique o seu Cardápio Pense Magro.
- Alguns alimentos, como leite ou abóbora, são encontrados em mais de uma lista.
- Experimente uma grande variedade de alimentos, especialmente novos, para descobrir os que mais agradam e saciam.
- Se quiser acrescentar ingredientes extra ou uma porção extra de alimento, use as Calorias Bônus.
- Coma, no mínimo, o equivalente a 2 xícaras de frutas e 2 xícaras de laticínios por dia.
- Os laticínios geralmente podem ser encontrados nas versões desnatada, semidesnatada e integral. Verifique as informações nutricionais se quiser alguma versão não incluída na lista.
- Limite a ingestão de gorduras saturadas, mas inclua gorduras saudáveis, que o manterão saciado por mais tempo (por exemplo, os ácidos graxos ômega 3 encontrados na semente de linhaça e em alguns peixes e vegetais, ou as gorduras monoinsaturadas encontradas nas azeitonas, nozes e abacate).
- converse com seu médico sobre outros alimentos que você precisa limitar (como ovos, carne vermelha, alimentos com alto teor de sal, peixes com mercúrio e soja). Veja também se precisa tomar cálcio ou alguma vitamina.
- Todos as carnes são preparadas sem pele e sem osso, e toda a gordura visível é retirada.

## Cardápio Pense Magro com 2.400 calorias

**Café da Manhã:** 350 calorias

**Almoço:** 650 calorias

**Jantar:** 750 calorias

**Lanches:** 3 lanches (150 calorias)

**Calorias Bônus:** 200 calorias

### Opções de café da manhã: total de 350 calorias

#### Prato Principal:

I Opção de Café da Manhã  
(250 calorias) (página 200)

**ou**

**OU**

I Receita de Café da Manhã  
(250 calorias) (páginas 217-218)

**ou**

#### Acompanhamento:

I fruta (100 calorias)  
I cereal/tubérculo (100 calorias)

### Opções de almoço: total de 650 calorias

#### Prato Principal:

I Opção de Almoço  
(250 calorias)  
(páginas 201-202)

#### Acompanhamento:

I fruta (100 calorias) e  
I cereal/tubérculo  
(150 calorias)  
e I porção de  
vegetais (50 calorias)

#### Mais:

I sopa ou salada ou vegetais  
(50 calorias)  
e I Opção de Acréscimo  
de Calorias (50 calorias)

**OU**

#### Prato Principal:

I Receita de Almoço  
(350 calorias)  
(páginas 219-221  
e 235-236)

#### Acompanhamento:

I fruta (100 calorias)  
e I cereal/tubérculo  
(100 calorias) e  
I porção de vegetais  
(50 calorias)

#### Mais:

I sopa ou salada ou vegetais  
(50 calorias)

### Opções de jantar: total de 750 calorias

#### Prato Principal:

I Opção de Jantar  
(300 calorias)  
(página 203)

#### Acompanhamento:

I fruta (100 calorias)  
e I cereal/tubérculo  
(150 calorias)  
e I porção de vegetais  
(50 calorias)

#### Mais:

I sopa ou salada ou vegetais  
(50 calorias)  
e I Opção de Acréscimo de  
Calorias (50 calorias)

**OU**

#### Prato Principal:

I Receita de Jantar  
(450 calorias)  
(páginas 221-229  
e 236-239)

#### Acompanhamento:

I fruta (100 calorias)  
e I cereal/tubérculo  
(100 calorias) e  
I porção de vegetais  
(50 calorias)

#### Mais:

I sopa ou salada ou vegetais  
(50 calorias)

## Cardápio Pense Magro com 2.200 calorias

**Café da Manhã:** 350 calorias      **Almoço:** 500 calorias      **Jantar:** 700 calorias  
**Lanches:** 3 lanches (150 calorias)      **Calorias Bônus:** 200 calorias

### Opções de café da manhã: total de 350 calorias

**Prato Principal:**

I Opção de Café da Manhã  
(250 calorias) (página 200)

**ou**

**OU**

I Receita de Café da Manhã  
(250 calorias)  
(páginas 217-218)

**ou**

**Acompanhamento:**

I fruta (100 calorias)  
I cereal/tubérculo (100 calorias)

I fruta (100 calorias)

I cereal/tubérculo (100 calorias)

### Opções de almoço: total de 500 calorias

**Prato Principal:**

I Opção de Almoço  
(250 calorias)  
(páginas 201-202)

**Acompanhamento:**

I fruta (100 calorias)  
**ou** I cereal/tubérculo  
(100 calorias)  
**e** I porção de  
vegetais (50 calorias)

**Mais:**

I sopa **ou** salada **ou** vegetais  
(50 calorias) **e** I Opção  
de Acréscimo de Calorias  
(50 calorias)

**OU**

**Prato Principal:**

I Receita de Almoço  
(300 calorias)  
(páginas 219-221  
e 235-236)

**Acompanhamento:**

I fruta (100 calorias)  
**ou** I cereal/tubérculo  
(100 calorias) **e**  
I porção de vegetais  
(50 calorias)

**Mais:**

I sopa **ou** salada **ou** vegetais  
(50 calorias)

### Opções de jantar: total de 700 calorias

**Prato Principal:**

I Opção de Jantar  
(300 calorias)  
(página 203)

**Acompanhamento:**

I fruta (100 calorias)  
**e** I cereal/tubérculo  
(150 calorias)  
**e** I porção de  
vegetais (50 calorias)

**Mais:**

I sopa **ou** salada **ou** vegetais  
(50 calorias)  
**e** I Opção de Acréscimo de  
Calorias (50 calorias)

**OU**

**Prato Principal:**

I Receita de Jantar  
(450 calorias)  
(páginas 221-229  
e 236-239)

**Acompanhamento:**

I fruta (100 calorias)  
**ou** I cereal/tubérculo  
(100 calorias)  
**e** I porção de  
vegetais (50 calorias)

**Mais:**

I sopa **ou** salada **ou** vegetais  
(50 calorias)  
**e** I Opção de Acréscimo  
de Calorias (50 calorias)

## Cardápio Pense Magro com 2.000 calorias

**Café da Manhã:** 350 calorias

**Almoço:** 500 calorias

**Jantar:** 550 calorias

**Lanches:** 3 lanches (150 calorias)

**Calorias Bônus:** 150 calorias

### Opções de café da manhã: total de 350 calorias

#### Prato Principal:

I Opção de Café da Manhã  
(250 calorias) (página 200)

**ou**

**OU**

I Receita de Café da Manhã  
(250 calorias) (páginas 217-218)

**ou**

#### Acompanhamento:

I fruta (100 calorias)  
I cereal/tubérculo (100 calorias)

### Opções de almoço: total de 500 calorias

#### Prato Principal:

I Opção de Almoço  
(250 calorias)  
(páginas 201-202)

#### Acompanhamento:

I fruta (100 calorias)  
**ou** I cereal/tubérculo  
(100 calorias)  
**e** I porção de  
vegetais (50 calorias)

**OU**

#### Prato Principal:

I Receita de Almoço  
(300 calorias)  
(páginas 219-221  
e 235-236)

#### Acompanhamento:

I fruta (100 calorias)  
**ou** I cereal/tubérculo  
(100 calorias)

#### Mais:

I sopa **ou** salada **ou** vegetais  
(50 calorias)  
**e** I Opção de Acréscimo de  
Calorias (50 calorias)

### Opções de jantar: total de 550 calorias

#### Prato Principal:

I Opção de Jantar  
(300 calorias)  
(página 203)

#### Acompanhamento:

I fruta (100 calorias)  
**ou** I cereal/tubérculo  
(100 calorias)  
**e** I porção de  
vegetais (50 calorias)

#### Mais:

I sopa **ou** salada **ou** vegetais  
(50 calorias)  
**e** I Opção de Acréscimo de  
Calorias (50 calorias)

**OU**

#### Prato Principal:

I Receita de Jantar  
(450 calorias)  
(páginas 221-229  
e 236-239)

#### Acompanhamento:

I sopa **ou** salada **ou**  
vegetais  
(50 calorias)

#### Mais:

I porção de vegetais  
(50 calorias)

## Cardápio Pense Magro com 1.800 calorias

**Café da Manhã:** 350 calorias      **Almoço:** 450 calorias      **Jantar:** 550 calorias  
**Lanches:** 3 lanches (100 calorias)      **Calorias Bônus:** 150 calorias

### Opções de café da manhã: total de 350 calorias

**Prato Principal:**

I Opção de Café da Manhã  
(250 calorias) (página 200)

**ou**

**OU**

I Receita de Café da Manhã  
(250 calorias) (páginas 217-218)

**ou**

**Acompanhamento:**

I fruta (100 calorias)  
I cereal/tubérculo (100 calorias)

I fruta (100 calorias)

I cereal/tubérculo (100 calorias)

### Opções de almoço: total de 450 calorias

**Prato Principal:**

I Opção de Almoço  
(250 calorias)  
(páginas 201-202)

**Acompanhamento:**

I fruta (100 calorias)  
**ou** I cereal/tubérculo  
(100 calorias)  
**ou** I Opção de  
Acréscimo de Calorias  
(50 calorias)

**Mais:**

I sopa **ou** salada **ou** vegetais  
(50 calorias)  
**e** I porção de vegetais  
(50 calorias)

**OU**

**Prato Principal:**

I Receita de Almoço  
(350 calorias)  
(páginas 219-221  
e 235-236)

**Acompanhamento:**

I sopa **ou** salada **ou**  
vegetais (50 calorias)

**Mais:**

I porção de vegetais  
(50 calorias)  
**ou** I Opção de Acréscimo de  
Calorias (50 calorias)

### Opções de jantar: total de 550 calorias

**Prato Principal:**

I Opção de Jantar  
(300 calorias)  
(página 203)

**Acompanhamento:**

I fruta (100 calorias)  
**ou** I cereal/tubérculo  
(100 calorias)  
**e** I porção de  
vegetais (50 calorias)

**Mais:**

I sopa **ou** salada **ou** vegetais  
(50 calorias)  
**e** I Opção de Acréscimo de  
Calorias (50 calorias)

**OU**

**Prato Principal:**

I Receita de Jantar  
(450 calorias)  
(páginas 221-229  
e 236-239)

**Acompanhamento:**

I sopa **ou** salada **ou**  
vegetais  
(50 calorias)

**Mais:**

I porção de vegetais  
(50 calorias)

## Cardápio Pense Magro com 1.600 Calorias

**Café da Manhã:** 250 calorias

**Almoço:** 400 calorias

**Jantar:** 500 calorias

**Lanches:** 3 lanches (100 calorias)

**Calorias Bônus:** 150 calorias

### Opções de café da manhã: total de 250 calorias

#### Prato Principal:

I Opção de Café da Manhã  
(150 calorias) (página 200)

**ou**

#### OU

I Receita de Café da Manhã  
(250 calorias) (páginas 217-218)

#### Acompanhamento:

I fruta (100 calorias)  
I cereal/tubérculo (100 calorias)

### Opções de almoço: total de 400 calorias

#### Prato Principal:

I Opção de Almoço  
(200 calorias)  
(páginas 201-202)

#### Acompanhamento:

I fruta (100 calorias)  
**ou** I cereal/tubérculo  
(100 calorias)  
**ou** I Opção de  
Acréscimo de Calorias  
(50 calorias)

#### Mais:

I sopa **ou** salada **ou** vegetais  
(50 calorias)  
**e** I porção de vegetais  
(50 calorias)

#### OU

#### Prato Principal:

I Receita de Almoço  
(300 calorias)  
(páginas 219-221  
e 235-236)

#### Acompanhamento:

I sopa **ou** salada **ou**  
vegetais (50 calorias)

#### Mais:

I porção de vegetais  
(50 calorias)  
**ou** I Opção de Acréscimo de  
Calorias (50 calorias)

### Opções de jantar: total de 500 calorias

#### Prato Principal:

I Opção de Jantar  
(300 calorias)  
(página 203)

#### Acompanhamento:

I fruta (100 calorias)  
**ou** I cereal/tubérculo  
(100 calorias)  
**ou** I Opção de  
Acréscimo de Calorias  
(50 calorias)

#### Mais:

I sopa **ou** salada **ou** vegetais  
(50 calorias)  
**e** I porção de vegetais  
(50 calorias)

#### OU

#### Prato Principal:

I Receita de Jantar  
(400 calorias)  
(páginas 221-229  
e 236-239)

#### Acompanhamento:

I sopa **ou** salada **ou**  
vegetais (50 calorias)

#### Mais:

I porção de vegetais  
(50 calorias)

## Lista de Alimentos Pense Magro

### Opcões de café da manhã (proteína)

#### **Porções de 150 Calorias**

- ▷ Peito de peru *light* defumado, 115g
- ▷ Cereal matinal, com pelo menos 8g de proteína e 6g de fibra (verifique o rótulo para saber o tamanho da porção de 100 calorias) **mais** ½ xícara de leite desnatado ou de soja
- ▷ Queijo cottage, com 1% de gordura (1 xícara) ou 4% de gordura (2/3 de xícara)
- ▷ Queijo branco, 57g
- ▷ Queijo de cabra, 43g
- ▷ Queijo duro, 34g
- ▷ Ricota desnatada (1 xícara) ou semidesnatada (½ xícara)
- ▷ Frango ou peru cozidos, 85g
- ▷ *Cream cheese* tradicional (1 ½ colher de sopa) **mais** ½ porção de um alimento desta lista
- ▷ *Cream cheese light* (2 colheres de sopa) **mais** ½ porção de um alimento desta lista
- ▷ Ovos, 2 unidades
- ▷ Clara de ovo, 4 unidades **mais** ½ porção de um alimento desta lista
- ▷ Leite desnatado, ¾ de xícara **mais** ½ porção de um alimento desta lista
- ▷ Manteiga de amendoim, 1 ½ colher de sopa
- ▷ Aveia cozida com água, 1 xícara
- ▷ Salsicha de frango, 85g **ou** de peru, 63g
- ▷ Salmão defumado, 130g
- ▷ Iogurte natural desnatado (1 1/8 de xícara)
- ▷ Iogurte com sabor ou integral (verifique o rótulo)

#### **Porções de 250 Calorias**

- ▷ Peito de peru *light* defumado, 95g mais ½ item desta lista
- ▷ Cereal matinal, com pelo menos 8g de proteína e 6g de fibra (verifique o rótulo para saber o tamanho da porção de 150 calorias) **mais** 1 xícara de leite desnatado ou de soja
- ▷ Queijo cottage, 1% (1 2/3 de xícara) ou 4% (1 xícara)
- ▷ Queijo branco, 95g
- ▷ Queijo de cabra, 72g
- ▷ Queijo duro, 57g
- ▷ Ricota desnatada (1 2/3 de xícara) ou semidesnatada (¾ de xícara)
- ▷ Frango ou peru cozidos, 142g
- ▷ *Cream cheese* tradicional (2 ½ colheres de sopa) **mais** ½ porção de um alimento desta lista
- ▷ *Cream cheese light*, 3 1/3 colheres de sopa
- ▷ Ovos, 3 unidades
- ▷ Clara de ovo, 6 unidades ½ **mais** ½ porção de um alimento desta lista
- ▷ Manteiga de amendoim, 2 ½ colheres de sopa
- ▷ Aveia cozida com água, 1 xícara **mais** 1 xícara de leite desnatado ou de soja
- ▷ Salsicha de frango, 142g **ou** de Peru, 105g
- ▷ Salmão defumado, 105g **mais** ½ porção de um alimento desta lista
- ▷ Iogurte natural desnatado (1 ¾ de xícara)
- ▷ Iogurte com sabor ou integral (verifique o rótulo)

# Lista de Alimentos Pense Magro

## Opções de almoço (proteína)

### **Porções de 200 Calorias**

#### *Carne e aves:*

- ▷ Peito de carne ou peito de carne enlatado, 80g
- ▷ Carne bovina moída ou hambúrguer, 90% magra, 85g
- ▷ Peito de frango, 115g
- ▷ Hambúrguer, salsicha de frango ou frango moído, 100g
- ▷ Frios: peito de frango, presunto, peito de peru ou rosbife, 142g
- ▷ Presunto, bife de lombo bovino ou lombo de vitela, 115g
- ▷ Salsicha bovina, 57g
- ▷ Salsicha bovina, 97% livre de gordura, 115g **mais** ½ porção de um alimento desta lista
- ▷ Peito de peru, 108g
- ▷ Hambúrguer, salsicha de peru ou peru moído, 85g

#### *Laticínios:*

- ▷ Queijo cottage, 1% (1 1/3 de xícara) ou 4% (7/8 de xícara)
- ▷ Queijo branco, 72g
- ▷ Queijo de cabra, 57g
- ▷ Queijo duro, 52g
- ▷ Ricota desnatada (1 1/3 de xícara) ou semidesnatada (2/3 de xícara)
- ▷ Ovos, 2 ½ unidades
- ▷ Clara de ovos, 5 unidades **mais** ½ porção de um alimento desta lista
- ▷ Leite desnatado (1 xícara) **mais** ½ porção de um alimento desta lista
- ▷ Iogurte natural desnatado (1 ½ xícara)
- ▷ Iogurte com sabor ou integral (verifique o rótulo)

#### *Peixes e Frutos do Mar:*

- ▷ Lula, caranguejo, lagosta, ostras, camarão ou vieiras, 190g

- ▷ Bacalhau, linguado, tilápia ou solha, 190g
- ▷ *Kani kama*, 185g
- ▷ Salmão cozido, 115g
- ▷ Salmão defumado, 85g **mais** ½ porção de um alimento desta lista
- ▷ *Sushi* (escolha 2 destas 3 opções):
  - 2,5 rolinhos de enguia ou ROLINHOS CALIFÓRNIA
  - 3 rolinhos de atum ou salmão
  - 4,5 rolinhos de pepino
- ▷ Peixe-espada, 142g
- ▷ Atum cozido, 115g ou atum enlatado light, 200g

#### *Vegetariana:*

- ▷ Feijões ou lentilhas cozidos, 170g
- ▷ *Chili* enlatado (verifique o rótulo)
- ▷ *HOMUS*, ½ xícara
- ▷ Manteiga de amendoim, 2 colheres de sopa
- ▷ Pizza, 66g (1 fatia de massa fina, simples, de 35cm)
- ▷ *SEITAN*, 130g
- ▷ *TAHINE*, 2 colheres de sopa
- ▷ *TEMPEH*, não cozido, 100g
- ▷ *Tofu*, 227g
- ▷ Hambúrguer de vegetais, 105g

### **Porções de 250 Calorias**

#### *Carne e aves:*

- ▷ Peito de carne ou peito de carne enlatado, 100g
- ▷ Carne bovina moída ou hambúrguer, 90% magra, 108g
- ▷ Peito de frango, 142g
- ▷ Hambúrguer, salsicha de frango ou frango moído, 125g
- ▷ Frios: peito de frango, presunto, peito de peru ou rosbife, 175g
- ▷ Presunto, bife de lombo bovino ou lombo de vitela, 142g
- ▷ Salsicha bovina, 72g

- ▷ Salsicha bovina, 97% livre de gordura, 142g **mais**  $\frac{1}{2}$  porção de um alimento desta lista
- ▷ Peito de peru, 134g
- ▷ Hambúrguer, salsicha de peru ou peru moído, 105g

#### Laticínios:

- ▷ Queijo cottage, 1% (1 2/3 de xícara) ou 4% (1 xícara)
- ▷ Queijo branco, 95g
- ▷ Queijo de cabra, 72g
- ▷ Queijo duro, 57g
- ▷ Ricota desnatada (1 2/3 de xícara) ou semidesnatada ( $\frac{3}{4}$  de xícara)
- ▷ Ovos, 3 unidades
- ▷ Clara de ovos, 6 1/2 unidades **mais**  $\frac{1}{2}$  porção de um alimento desta lista
- ▷ Leite desnatado (1 1/4 de xícara) **mais**  $\frac{1}{2}$  porção de um alimento desta lista
- ▷ Iogurte natural desnatado (7/8 de xícara) **mais**  $\frac{1}{2}$  porção de um alimento desta lista
- ▷ Iogurte com sabor ou integral (verifique o rótulo)

#### Peixes e Frutos do Mar:

- ▷ Lula, caranguejo, lagosta, ostras, camarão ou vieiras, 233g

- ▷ Bacalhau, linguado, tilápia ou solha, 215g
- ▷ *Kani kama*, 230g
- ▷ Salmão cozido, 142g
- ▷ Salmão defumado, 108g **mais**  $\frac{1}{2}$  porção de um alimento desta lista
- ▷ *Sushi* (escolha 2 destas 3 opções):
  - 3 rolinhos de enguia ou rolinhos Califórnia
  - 4 rolinhos de atum ou salmão
  - 5,5 rolinhos de pepino
- ▷ Peixe-espada, 175g
- ▷ Atum cozido, 142g ou atum enlatado *light*, 247g

#### Vegetariana:

- ▷ Feijões ou lentilhas cozidos, 213g
- ▷ *Chili* enlatado (verifique o rótulo)
- ▷ *Homus*,  $\frac{1}{2}$  xícara mais 1 colher de sopa
- ▷ Manteiga de amendoim, 2 1/2 colheres de sopa
- ▷ Pizza, 83g (1 1/4 fatia de massa fina, simples, de 35cm)
- ▷ *Seitan*, 162g
- ▷ *Tahine*, 2 1/2 colheres de sopa
- ▷ *Tempeh*, não cozido, 125g
- ▷ *Tofu*, 227g, cozido com 1 colher de sopa de azeite de oliva
- ▷ Hambúrguer de vegetais, 115g **mais** 29g de queijo

# Lista de Alimentos Pense Magro

## Opções de jantar (proteína)

### Porções de 300 Calorias

#### Carne e aves:

- ▷ Peito de carne ou peito de carne enlatado, 120g
- ▷ Carne de gado, moída ou hambúrguer, 90% magra, 130g
- ▷ Peito de frango, 170g
- ▷ Hambúrguer, salsicha de frango ou frango moído, 150g
- ▷ Presunto, bife de lombo bovino ou lombo de vitela, 170g
- ▷ Salsicha bovina, 85g
- ▷ Salsicha bovina, 97% livre de gordura, 170g **mais** ½ porção de um alimento desta lista
- ▷ Cordeiro, porco ou rosbife, 142g
- ▷ Peito de peru, 162g
- ▷ Hambúrguer, salsicha de peru ou peru moído, 130g

#### Laticínios

- ▷ Queijo cottage, 1% (2 xícaras) ou 4% (1 1/3 de xícara)
- ▷ Queijo branco, 115g
- ▷ Queijo de cabra, 85g
- ▷ Queijo duro, 69g
- ▷ Ovos, 4 unidades
- ▷ Iogurte natural desnatado (1 1/8 de xícara) **mais** ½ porção de um alimento desta lista
- ▷ Iogurte com sabor ou integral (verifique o rótulo)

#### Peixes e Frutos do Mar:

- ▷ Lula, caranguejo, lagosta, ostras, camarão ou vieiras, 280g
- ▷ Bacalhau, linguado, tilápia ou solha, 255g
- ▷ *Kani kama*, 275g
- ▷ Salmão ou atum cozidos, 170g
- ▷ Sushi (escolha 2 destas 3 opções):
  - 4 rolinhos de enguia ou rolinhos Califórnia
  - 5 rolinhos de atum ou salmão
  - 7 rolinhos de pepino
  - Peixe-espada, 213g

#### Vegetariana:

- ▷ Feijões ou lentilhas cozidos, 255g
- ▷ Burrito comercialmente preparado, até 300 calorias (verifique o rótulo)
- ▷ Chili enlatado (verifique o rótulo)
- ▷ *Homus*, ¾ de xícara
- ▷ Manteiga de amendoim, 3 colheres de sopa
- ▷ Pizza, 100g (1 ½ fatia de massa fina, simples, de 35 cm **ou** 2 fatias de massa fina, simples, de 30 cm)
- ▷ Seitan, 196g
- ▷ Tahine, 3 colheres de sopa
- ▷ Tempeh, não cozido, 150g
- ▷ Tofu, 227g, cozido com 2 colheres de sopa de azeite de oliva
- ▷ Hambúrguer de vegetais, 142g **mais** uma porção de 29g de vegetais ou de queijo de soja

## Listas de Alimentos Pense Magro

### Opções de salada e sopa como entrada

**Você pode usar até 1 colher de sopa de molho sem gordura para a salada; isso foi incluído na contagem de calorias para as saladas. Se quiser colocar mais do que 1 colher de sopa ou outro tipo de molho na salada, use o Acréscimo de Calorias ou as Calorias Bônus ou um item da lista de condimentos.**

#### Saladas

► **Salada Americana:**

Três xícaras de alface americana com ¼ de xícara de cenoura ralada e 4 pepinos fatiados.

► **Salada de Repolho e Ervilha com Molho de Papoula** (página 219)

► **Salada de Escarola ou Endívia com Queijo de Cabra:**

Três xícaras de escarola ou endívia com 1 colher de chá de queijo de cabra

► **Salada Verde Mista:**

Três xícaras de folhas verdes mistas (como rúcula, alface, endívia, radicchio) com ½ xícara de vegetais picados.

► **Salada Romana:**

Três xícaras de alface romana com 2 colheres de sopa de croutons simples.

► **Salada de Espinafre:**

Três xícaras de folhas de espinafre com 7 tomates-pêra.

#### Sopas

► **Sopa Energizante de Vegetais,**

1 ¼ de xícara (página 218)

► **Alguma sopa industrializada, porção de 50 calorias**

► **Caldo de galinha, carne ou vegetais, 1 xícara, com até 35 calorias de vegetais cozidos do seu agrado**

## Lista de Alimentos Pense Magro

### Opções de frutas: porções de 100 calorias

**As frutas podem ser frescas ou congeladas (sem calda). Se você preferir comer frutas enlatadas, veja se são conservadas em água ou calda *light* e escorra-as bem; verifique o rótulo para ver as calorias. Use as Calorias Bônus se preferir frutas secas.**

- Maçã, 1 grande
- Damasco, 6 médios
- Abacate, 1/3 de um abacate de tamanho médio, 57g
- Banana, 1 média
- Amora, 1 ½ xícara
- Groselha, 1 ¼ de xícara
- Melão cantalupo, ½ melão de tamanho médio
- Cereja, 1 xícara
- Figo, 3 pequenos
- Pomelo, 1 grande
- Uva, 1 xícara
- Melão, ¼ de um melão de tamanho médio
- Kiwi, 2 médios
- Manga, 2/3 de uma manga de tamanho médio
- Nectarina, 1 ½ de tamanho médio
- Laranja, 1 ½ de tamanho médio
- Mamão papaia, 1 médio
- Pêssego, 2 médios
- Pêra, 1 média
- Caqui, 1 médio
- Abacaxi, 1 ¼ de xícara
- Banana da terra, cozida, 5/8 de xícara
- Ameixa, 3 médias
- Romã, 1 média
- Ameixa em compota, 1/3 de xícara
- Framboesa, 1 ½ xícara
- Morango, 2 xícaras
- Tangerina, 2 ½ de tamanho médio
- Melancia, picada em cubos, 2 xícaras

## Lista de Alimentos Pense Magro

### Opções de vegetais: porções de 50 calorias

- ▷ Alcachofra, cozida, 1 pequena
- ▷ Corações de alcachofra, enlatados, 227g
- ▷ Vagens: vagem, feijão aspargo ou feijão-fradinho, 1 ¼ de xícara, cozidas
- ▷ Broto de feijão, 1 ½ xícara cru **ou** ¾ cozido
- ▷ Beterraba, ¾ de xícara cozida
- ▷ Brócolis, 2 xícaras de buquês cozidos **ou** 1 ½ xícara de buquês crus
- ▷ Couve de bruxelas, 1 xícara cozida
- ▷ Repolho: verde, roxo ou chinês, cru ou cozido, 1 ½ xícara
- ▷ Cenoura cozida, fatiada, 1 xícara
- ▷ Cenoura crua, 1 xícara em fatias **ou** 2 cenouras médias **ou** 13 cenouras *baby*
- ▷ Couve-flor, buquês crus ou cozidos, 1 ½ xícara
- ▷ Aipo, cortado em cubos, cru ou cozido, 1 ½ xícara **ou** 4 talos (de 20cm)
- ▷ Pepino, 2 médios
- ▷ Favas, congeladas, preparadas, ¼ de xícara
- ▷ Berinjela, cozida, 1 ½ xícara
- ▷ Escarola, crua ou cozida, 1 ½ xícara
- ▷ Funcho, cru ou cozido, 1 ½ xícara
- ▷ Folhas verdes (acelga, couve-mineira, couve crespa, mostarda ou nabiça), cruas ou cozidas, 1 ½ xícara
- ▷ Jícama (também conhecida como raiz maia ou nabo mexicano), 1 xícara crua **ou** 1 ½ xícara cozida
- ▷ COUVE-RÁBANO, 1 ½ xícara crua **ou** 1 xícara cozida
- ▷ Alho-poró, 1 xícara cru **ou** 1 ½ xícara cozido
- ▷ Cogumelos, crus ou cozidos, 1 ½ xícara
- ▷ Quiabo, cru ou cozido, 1 ½ xícara
- ▷ Cebola, ¾ de xícara crua **ou** 1 ½ xícara cozida
- ▷ PASTINACA, cozida, ½ xícara
- ▷ Ervilha, cozida, 2/3 de xícara
- ▷ Pimentão (verde, laranja, vermelho ou amarelo), 1 ½ xícara cru **ou** 1 xícara cozido
- ▷ Rabanete, cru ou cozido, 1 ½ xícara
- ▷ Rutabaga (nabo sueco), ¾ de xícara cozida
- ▷ CHALOTA, 1 ½ xícara crua **ou** 1 xícara cozida
- ▷ Ervilha torta, ¾ de xícara cozida
- ▷ Espinafre, 3 xícaras de folhas cruas **ou** ¾ de xícara cozidas
- ▷ Abóbora-moranga, cozida, 1 xícara
- ▷ Abóbora-melão, em cubos, 1 ¼ de xícara cozida
- ▷ Abóbora amarela, fatiada, crua ou cozida, 1 ½ xícara
- ▷ Tomates, enlatados, ¾ de xícara
- ▷ Tomates, cozidos, 1 ½ xícara
- ▷ Tomates, crus, 1 ½ xícara picado **ou** 16 tomates-cereja **ou** 4 tomates italianos **ou** 20 tomates-pêra
- ▷ Nabo, cozido, 1 ½ xícara
- ▷ Abobrinha italiana, 2 ½ xícaras crua **ou** 1 1/3 de xícara cozida

## Lista de Alimentos Pense Magro

### Opções de cereais e tubérculos como guarnição

**Ao escolher os grãos, opte por aqueles que possuem mais fibras, na versão mais integral possível. Escolha pães e massas com 100% de grão integral ou com fibras acrescentadas e arroz integral ou selvagem. O pão deve conter pelo menos 3g de fibras por fatia de 100 calorias ou 2g de fibras por fatia de 45 calorias. Você pode escolher 7 grãos, grãos mistos, trigo integral, centeio ou PUMPERNICKEL, desde que o primeiro ingrediente contenha a palavra *integral* e apresente (no mínimo) a recomendação de fibras acima. Verifique os rótulos para ver as calorias.**

#### Porção de 100 calorias

##### Produtos de padaria

###### Pães

- BAGEL, mini, 1 ½
- Pão, 45 calorias por fatia, 2 fatias
- Pão, 100 calorias por fatia, 1 fatia
- Bolinho de trigo integral (*MUFFIN*), 1
- Pão árabe (*pita*), com 10cm de diâmetro, 100% trigo integral, 1 ½
- Tortilla (verifique o rótulo)
- Pão francês, 1 unidade, 134,5 calorias; consumido sem miolo = 80,7 calorias

###### Biscoitos tipo *Cream Cracker*:

- Biscoito *cream cracker*, 3 biscoitos com 6cm x 3cm
- Pão ázimo (*matzoh*), 1
- Torrada dietética de baixa caloria, 5
- Bolacha de arroz, 16 com 2cm de diâmetro
- Bolacha d'água e sal, 7 com 3cm, redonda ou quadrada
- Biscoito *cream cracker* de trigo integral, 7 quadrados de 3cm
- Biscoito *cream cracker* de trigo integral, com gordura reduzida, 14 quadrados de 3cm

###### Pãozinho em forma de rolo ou redondo:

- Para hambúrguer ou cachorro-quente, ¾ (29g)
- De batata, com 5cm, 1 ¼ (34g)
- Pão levedado, médio, ¾ (34g)
- Pãozinho doce pequeno, ¾ (29g)
- Pãozinho de trigo integral, com 5cm, 1 (32g)

###### Leguminosas:

- Grão-de-bico, cozido, 1/3 de xícara
- Feijão preto, vermelho ou feijão de lima, cozido, ½ xícara
- Lentilha, cozida, 3/8 de xícara
- Feijão branco, cozido, 3/8 de xícara

###### Cereais, quentes e frios:

- Cereal de farelo de trigo, ¾ de xícara
- Creme de trigo, cozido com água, 7/8 de xícara
- Fubá, cozido com água, ¾ de xícara
- Aveia, cozida com água, 2/3 de xícara

###### Grãos:

- Cevada, cozida, ¾ de xícara
- Trigo para kibe, cozido, 2/3 de xícara
- Quinua, cozida, 3/8 de xícara
- Germe de trigo, seco, 3 colheres de sopa

###### Massas:

- Cuscuz marroquino, cozido, 85g
- De trigo integral, cozida, ½ xícara

###### Batatas:

- Batatas fritas assadas (página 231), 115g
- Panquecas de batata ou *hash browns* (um prato de batatas e cebolas picadas, fritas até ficarem marrons), sem gordura parcialmente hidrogenada (verifique o rótulo)
- Batata inglesa, cozida, 7/8 de xícara
- Batata doce, assada, ½ xícara
- Batata doce frita (página 231), 115g

**Arroz:**

- ▷ Arroz basmati ou integral, cozido,  $\frac{1}{2}$  xícara
- ▷ Arroz selvagem, cozido,  $\frac{2}{3}$  de xícara

**Vegetais com Amido:**

- ▷ Milho, cozido,  $\frac{1}{2}$  xícara ou 1 espiga média
- ▷ Banana da terra ou de são-tomé, fatiada, cozida,  $\frac{5}{8}$  de xícara

**Abóboras:**

- Abóbora-moranga, cozida, 2 xícaras
- Abóbora-manteiga, cozida, 1  $\frac{1}{4}$  de xícara
- Abóbora-manteiga Frita (página 231), 190gr
- Abóbora-de-Halloween, fervida, escorrida e amassada ou enlatada, 1  $\frac{1}{4}$  de xícara
- Abóbora-melão, cozida, 2  $\frac{1}{2}$  xícaras
- Abóbora-menina, cozida, 2  $\frac{1}{2}$  xícaras

**Porção de 150 calorias****Produtos de padaria****Pães**

- ▷ Bagel, mini, 2
- ▷ Pão, 45 calorias por fatia, 3 fatias
- ▷ Pão, 100 calorias por fatia, 1  $\frac{1}{2}$  fatia
- ▷ Bolinho de trigo integral (*muffin*), 1  $\frac{1}{2}$
- ▷ Pão árabe (*pita*), com 10cm de diâmetro, 100% trigo integral, 2
- ▷ Tortilla (verifique o rótulo)
- ▷ Pão francês, 1 unidade, 134,5 calorias; consumindo sem miolo = 80,7 calorias

**Biscoitos tipo Cream Cracker:**

- ▷ Biscoito cream cracker, 4  $\frac{1}{2}$  biscoitos com 6cm x 3cm
- ▷ Pão ázimo (*matzoh*), 1  $\frac{1}{2}$
- ▷ Torrada dietética de baixa caloria, 7  $\frac{1}{2}$
- ▷ Bolacha de arroz, 24 com 2cm de diâmetro
- ▷ Bolacha d'água e sal, 10  $\frac{1}{2}$  com 3cm, redonda ou quadrada
- ▷ Biscoito cream cracker de trigo integral, 10  $\frac{1}{2}$  quadrados de 3cm
- ▷ Biscoito cream cracker de trigo integral, com gordura reduzida, 21 quadrados de 3cm

**Pãozinho em forma de rolo ou redondo:**

- ▷ Para hambúrguer ou cachorro-quente, 1 (43g)
- ▷ De batata, com 5cm, 1  $\frac{3}{4}$  (52g)
- ▷ Pão levedado, médio, 1 (52g)
- ▷ Pãozinho doce pequeno, 1 (43g)
- ▷ Pãozinho de trigo integral, de 5cm, 1  $\frac{1}{2}$  (46g)

**Leguminosas:**

- ▷ Grão-de-bico, cozido,  $\frac{1}{2}$  xícara
- ▷ Feijão preto, vermelho ou feijão de lima, cozido,  $\frac{3}{4}$  de xícara
- ▷ Lentilha, cozida,  $\frac{5}{8}$  de xícara
- ▷ Feijão branco, cozido,  $\frac{5}{8}$  de xícara

**Cereais, quentes e frios:**

- ▷ Cereal de farelo de trigo, 1  $\frac{1}{8}$  de xícara
- ▷ Creme de trigo, cozido com água, 1  $\frac{1}{4}$  de xícara
- ▷ Fubá, cozido com água, 1  $\frac{1}{8}$  de xícara
- ▷ Aveia, cozida com água, 1 xícara

**Grãos:**

- ▷ Cevada, cozida, 1  $\frac{1}{8}$  de xícara
- ▷ Trigo para kibe, cozido, 1 xícara
- ▷ Quinua, cozida,  $\frac{5}{8}$  de xícara
- ▷ Germe de trigo, seco, 4  $\frac{1}{2}$  colheres de sopa

**Massas:**

- ▷ Cuscuz marroquino, cozido, 130g
- ▷ De trigo integral, cozida,  $\frac{3}{4}$  de xícara

**Batatas:**

- ▷ Batatas fritas assadas (página 231), 170g
- ▷ Panquecas de batata ou *hash browns* (um prato de batatas e cebolas picadas, fritas até ficarem marrons), sem gordura parcialmente hidrogenada (verifique o rótulo)
- ▷ Batata inglesa, cozida, 1  $\frac{1}{4}$  de xícara
- ▷ Batata doce, assada,  $\frac{3}{4}$  de xícara
- ▷ Batata doce frita (página 231), 170g

**Arroz:**

- ▷ Arroz basmati ou integral, cozido,  $\frac{3}{4}$  de xícara
- ▷ Arroz selvagem, cozido, 1 xícara

**Vegetais com Amido:**

- Milho, cozido,  $\frac{3}{4}$  de xícara ou 1  $\frac{1}{2}$  espiga média
- Banana da terra ou de são-tomé, fatiada, cozida,  $\frac{7}{8}$  de xícara

**Abóboras:**

- Abóbora-moranga, cozida, 3 xícaras
- Abóbora-manteiga, cozida, 1  $\frac{7}{8}$  de xícara
- Abóbora-manteiga frita (página 231), 283g
- Abóbora-de-Halloween, fervida, escorrida e amassada ou enlatada, 1  $\frac{7}{8}$  de xícara
- Abóbora-melão, cozida, 3  $\frac{3}{4}$  xícaras
- Abóbora-menina, cozida, 3  $\frac{3}{4}$  xícaras

## Lista de Alimentos Pense Magro

### Opções de lanche

**Escolha lanches com alto teor de proteína para se sentir saciado por mais tempo.**  
**Veja outras receitas de lanche nas páginas 232-234.**

#### **Porção de 100 calorias**

- Queijo cottage, 1% (2/3 de xícara) ou 4% (3/8 de xícara)
- Queijo duro, 23g
- Tablete de queijo processado de 20g, 1 1/4
- Frango cozido, salsicha de frango ou almôndegas de frango, 57g
- Ovos, 1 1/2 unidade
- Clara de ovos, 5 unidades
- Fruta, qualquer fruta da página 205
- Leite de amêndoas,\* 1 xícara
- Leite, desnatado ou de soja, 1 xícara
- Manteiga de amendoim, 1 colher de sopa
- Nozes, amêndoas, castanha de caju, amendoim ou pistache, 17g
- Castanha do Pará, macadâmia, nozes pecã ou chilenas, 14g
- Barra de proteína, porção de 100 calorias de qualquer barra com, no mínimo, 1g de fibra, 5g de proteína e menos de 10g de açúcar
- Atum, em lata, 85g
- iogurte (verifique o rótulo)

#### **Porção de 150 Calorias**

- Queijo cottage, 1% (1 xícara) ou 4% (2/3 de xícara)
- Queijo duro, 34g
- Tablete de queijo processado de 20g, 2
- Frango cozido, salsicha de frango ou almôndegas de frango, 85g
- Ovos, 2 unidades
- Clara de ovos, 4 unidades **mais** 1/2 porção de um alimento desta lista
- Fruta, qualquer fruta da página 205
- Leite de amêndoas, 1 1/2 xícara
- Leite, desnatado ou de soja, 1 1/2 xícara
- Manteiga de amendoim, 1 1/2 colher de sopa
- Nozes, amêndoas, castanha de caju, amendoim ou pistache, 26g
- Castanha do Pará, macadâmia, nozes pecã ou chilenas, 22g
- Barra de proteína, porção de 150 calorias de qualquer barra com, no mínimo, 1g de fibra, 5g de proteína e menos de 10g de açúcar
- Atum, em lata, 142g
- iogurte (verifique o rótulo)

\* N. de R.T.: No Brasil, não se encontra à venda. Mas existem várias receitas caseiras. Eis uma delas:

- 12 a 20 amêndoas sem pele, hidratadas
- 1 copo de água
- Bater no liquidificador.

## Lista de Alimentos Pense Magro

### Opções de condimentos e acompanhamentos

#### Porção de 20 Calorias

Você pode escolher um condimento ou acompanhamento por dia. Se quiser mais, use as Calorias Bônus.

- Molho barbecue, engarrafado, 1 colher de sopa
- Caldo de carne, galinha ou vegetais, 1 xícara
- Cacau em pó, 1 ½ colher de sopa
- Creme líquido sem lactose, 2 colheres de sopa
- Gengibre, cru, 28gr
- MOLHO HOISIN, 1 colher de chá
- Mel, 1 colher de chá
- Molho de raiz-forte, engarrafado, 2 colheres de sopa
- Molho de pimenta, 3 colheres de sopa
- Geleia, tradicional, 1 colher de chá
- Ketchup, 1 colher de sopa
- Suco de limão ou lima, 1/3 de xícara
- Leite desnatado, 3 colheres de sopa

- Mostarda escura, 1 colher de sopa
- Mostarda amarela, 2 colheres de sopa
- Molho picante com sabor de picles, 1 colher de sopa
- Pepino em conserva com endro, fatiado, ½ xícara
- Molho (molho de tomate, cebola e pimentão), ¼ de xícara
- SOUR CREAM (creme azedo), desnatado, 2 colheres de sopa
- Molho shoyu, 2 colheres de sopa
- Molho de carne, 2 colheres de sopa
- Molho agriôoce, 1 ½ colher de sopa
- Molho tártaro, 1 colher de chá
- Molho japonês teriyaki, 1 colher de sopa
- Vinagre, ¼ de xícara
- Wasabi, preparado, 1 colher de chá
- Molho de cobertura batido, sem lactose, 1 ½ colher
- Molho inglês, 2 colheres de sopa
- Iogurte natural desnatado, 2 colheres de sopa

## Listas de Alimentos Pense Magro

### Opções de acréscimo de calorias

#### Porção de 50 Calorias

- ▶ Abacate, amassado, 4 colheres de sopa
- ▶ Cobertura de ervas e farinha de rosca (página 213), 1 colher de sopa
- ▶ Manteiga *light*, 1 colher de sopa
- ▶ Manteiga tradicional, 1 colher de chá
- ▶ *Cream cheese light*, 2 colheres de sopa
- ▶ *Cream cheese* tradicional, 1 colher de sopa
- ▶ Guacamole, 2 colheres de sopa
- ▶ Homus, 2 colheres de sopa
- ▶ Margarina *light*, sem gordura *trans*, 2 colheres de sopa
- ▶ Maionese *light*, 1 colher de sopa
- ▶ Maionese tradicional, 1 ½ colher de chá
- ▶ Nozes, 1 colher de sopa

- ▶ Óleo (canola, linhaça, oliva, açafrão [açafrão-bastardo], girassol ou nozes), 1 colher de chá
- ▶ Azeitonas grandes, 10
- ▶ Molho para salada com baixo teor de gordura, 1 ½ colher de sopa
- ▶ Molho para salada tradicional, 2 colheres de chá
- ▶ Molho Asiático de Gengibre (página 230), 2 ½ colheres de sopa
- ▶ Molho marinara, ½ xícara
- ▶ Molho de amendoim (página 230), 1 ¼ colher de sopa
- ▶ Molho agrioce, ¼ de xícara
- ▶ Sementes (abóbora, gergelim ou girassol), 1 colher de sopa
- ▶ *Tahine*, 2 colheres de chá
- ▶ Iogurte natural desnatado, 1/3 de xícara

## Listas de Alimentos Pense Magro

### Opções de calorias bônus: porção de 150 calorias

**Use as suas Calorias Bônus em qualquer refeição ou lanche. Você pode gastar as suas Calorias Bônus em qualquer comida ou bebida. Mas verifique os rótulos ou calcule as calorias para saber o tamanho adequado da porção.**

#### Comidas

- Maçã desidratada, 34g
- Pasta de feijões para servir com *chips*, 3 colheres de sopa mais 6 *chips*
- *Brownie*, 40g
- Bolo, qualquer variedade (verifique o rótulo)
- Doces, qualquer variedade (verifique o rótulo)
- Chocolate, qualquer variedade, 29g
- Cookies, qualquer variedade, 29g
- Batata palito frita, 57g
- *Frozen yogurt* ou outros cremes gelados (verifique o rótulo)
- Frutas secas: maçã, mirtilo, cereja ou manga, 43g
- Frutas secas: damasco, pêra ou ameixa, 57g
- Frutas secas: tâmara, pêssego ou passa de uva, 49g
- Sorvete regular, de chocolate ou baunilha, ¼ de xícara
- Nozes, amêndoas, castanha de caju, amendoim ou pistache, 29g
- Castanha do Pará, macadâmia, pecã ou pinhão, nozes chilenas, 20g
- Massa, cozida, ¾ de xícara
- *Pesto*, 2 colheres de sopa

- Pipoca de micro-ondas, 94% livre de gordura, 7 xícaras
- Batata *chips*, 29g
- *Pretzel*, duro ou macio, 43g
- Pudim, preparado com leite 2% de gordura, ½ xícara

#### Bebidas

##### Álcool:

- Conhaque, gim, rum, tequila, vodka ou uísque, 57ml
- Cerveja, 340ml
- Cerveja *light*, 454ml
- Vinho, 170ml

##### Sucos:

- Suco de pomelo, 318ml
- Suco de uva, 227ml
- Suco de laranja ou maçã, 318ml
- Suco de vegetais, 340ml **mais ½ porção** de algum item desta lista

##### Leite:

- Desnatado, 370ml
- 2% de gordura, 290ml
- 4% de gordura, 227ml
- Chocolate quente (verifique o rótulo)

## Lista de Alimentos Pense Magro

### Opções de Calorias Bônus: Porção de 200 Calorias

**Use as suas Calorias Bônus em qualquer refeição ou lanche. Você pode gastar as suas Calorias Bônus em qualquer comida ou bebida. Mas verifique os rótulos ou calcule as calorias para saber o tamanho adequado da porção.**

#### Comidas

- ▷ Maçã desidratada, 46g
- ▷ Pasta de feijões para servir com chips,  $\frac{1}{4}$  de xícara mais 8 chips
- ▷ Brownie, 52g
- ▷ Bolo, qualquer variedade (verifique o rótulo)
- ▷ Doces, qualquer variedade (verifique o rótulo)
- ▷ Chocolate, qualquer variedade, 37g
- ▷ Cookies, qualquer variedade, 37g
- ▷ Batata palito frita, 74g
- ▷ Frozen yogurt ou outros cremes gelados (verifique o rótulo)
- ▷ Frutas secas: maçã, mirtilo, cereja, cranberry ou manga, 57g
- ▷ Frutas secas: damasco, pêra ou ameixa, 74g
- ▷ Frutas secas: tâmara, pêssego ou passa de uva, 66g
- ▷ Sorvete de chocolate ou baunilha,  $\frac{1}{3}$  de xícara
- ▷ Nozes, amêndoas, castanha de caju, amendoim ou pistache, 37g
- ▷ Castanha do Pará, macadâmia, pinhão, nozes pecã ou chilenas, 26g
- ▷ Massa, cozida, 1 xícara
- ▷ Pesto, 2 2/3 colheres de sopa

- ▷ Pipoca de micro-ondas, 94% livre de gordura, 9 xícaras
- ▷ Batata chips, 37g
- ▷ Pretzel, duro ou macio, 57g
- ▷ Pudim, preparado com leite 2% de gordura, 2/3 de xícara

#### Bebidas

- Álcool:**
- ▷ Conhaque, gim, rum, tequila, vodka ou uísque, 74ml
  - ▷ Cerveja, 454ml
  - ▷ Cerveja light, 595ml
  - ▷ Vinho, 227ml

**Sucos:**

- ▷ Suco de pomelo, 425ml
- ▷ Suco de uva, 284ml
- ▷ Suco de laranja ou maçã, 425ml
- ▷ Suco de vegetais, 454ml **mais**  $\frac{1}{2}$  porção de algum item desta lista

**Leite:**

- ▷ Desnatado, 482ml
- ▷ 2% de gordura, 370ml
- ▷ 4% de gordura, 318ml
- ▷ Chocolate quente (verifique o rótulo)

# RECEITAS PENSE MAGRO

11

**N**as próximas páginas você encontrará receitas que correspondem às opções do Planejamento Alimentar Pense Magro. Para fazer qualquer receita:

- ▶ **Meça a porção adequada para uma pessoa.** Para as receitas que servem mais de uma pessoa, a menos que seja especificado algo em contrário, divida o total, igualmente, pelo número de porções individuais.
- ▶ **Os condimentos, molhos, manteiga, óleo e outras coberturas incluídas nas receitas foram calculados de acordo com a contagem de calorias, a menos que seja especificado algo diferente.** Você não precisa contar essas calorias como Acréscimo de Calorias, Calorias Bônus ou condimentos. Você também pode acrescentar a qualquer receita as ervas e os temperos do seu agrado.
- ▶ **Verifique os Cardápios Pense Magro do Capítulo 10 (páginas 195-199) para ver quais guarnições e acompanhamentos você pode incluir, dependendo do plano calórico que está seguindo.** Por exemplo, as receitas de café da manhã do plano de 1.600 calorias são refeições completas e não incluem nenhum acompanhamento.
- ▶ **Você encontrará instruções para fatiar, picar, cortar em cubos e fazer picadinho dos ingredientes.** A menos que seja especificado algo diferente, essas instruções significam:
  - **Fatiado** = fatias finas e planas
  - **Picado** = pedaços de formato irregular com aproximadamente 0,6cm de diâmetro
  - **Cortado em cubos** = pedaços regulares em forma de cubo, com aproximadamente 0,3cm a 0,6cm de diâmetro
  - **Cortado como picadinho** = picado em pedacinhos bem pequenos (você pode usar um espremedor de alho para picar bem miudinho a maioria dos ingredientes indicados)
- ▶ **Use spray culinário em vez de manteiga ou óleo,** a menos que seja necessário óleo na receita ou você queira usar essas gorduras como Acréscimo de Calorias ou Calorias Bônus.
- ▶ **Use grãos integrais em vez de refinados sempre que possível.** Escolha arroz integral ou selvagem em vez do branco, pão integral em vez do branco e massa integral em vez da refinada.
- ▶ **Use os cortes mais magros de carne que possa encontrar.**
- ▶ **Use frango sem pele e sem osso.**

# Receitas Pense Magro

## Receitas do Estágio 2

**Receitas de Café da Manhã** (páginas 217-218)

**Sopas e Saladas** (páginas 218-219)

**Receitas de Almoço** (páginas 219-221)

**Receitas de Jantar** (páginas 221-229)

**Molhos e Coberturas** (páginas 230-231)

**Receitas de Guarnições** (páginas 231-232)

**Receitas de Lanches** (páginas 232-234)

## Receitas do Estágio 4

**Receitas de Almoço** (páginas 235-236)

**Receitas de Jantar** (páginas 236-239)

## Receitas do Estágio 2

# Receitas de café da manhã

### Omelete de tomate e manjericão com waffle

*1 porção*

- 2 ovos grandes, batidos
- ¼ de xícara de tomates-cereja cortados ao meio
- 1 a 2 colheres de chá de manjericão fresco (opcional)
- 1 waffle integral, tostado
- 1 colher de chá de xarope de milho

Aqueça uma frigideira não aderente em fogo médio. Coloque os ovos, os tomates e, se desejar, o manjericão. Cozinhe de 4 a 5 minutos ou até achar que está pronto. Use uma espátula para dobrar a omelete ao meio; cozinhe por mais 1 minuto. Sirva com o waffle e o xarope de milho.

Calorias 250, Carboidratos 23g, Proteínas 16g, Gorduras Totais 12g, Gordura Saturada 3g, Colesterol 423mg, Açúcar 9g, Fibra 2g

### Omelete de pimentão com torrada

*1 porção*

- 1 ovo inteiro mais 2 claras batidos
- 2 colheres de sopa de pimentão vermelho picado
- 3 colheres de sopa de queijo cheddar com gordura reduzida
- 1 fatia de torrada integral
- 2 colheres de chá de geleia de frutas

Aqueça uma frigideira não aderente em fogo médio. Coloque os ovos, o pimentão e o queijo. Cozinhe até achar que está pronto. Sirva com a torrada e a geleia.

Calorias 250, Carboidratos 20g, Proteínas 21g, Gorduras Totais 9g, Gordura Saturada 4g, Colesterol 222mg, Açúcar 10g, Fibra 3g.

### Wrap de vegetais e peito de peru light defumado

*1 porção*

- 2 colheres de chá de maionese light
- 1 tortilla integral macia (20cm)<sup>◊</sup>
- 4 fatias finas de peru defumado light cozido
- ½ xícara de alface romana cortada em tiras
- 1 colher de chá de cebola roxa picada

Espalhe a maionese light sobre a tortilla. Acrescente o peru defumado, a alface e a cebola. Enrole para comer.

<sup>◊</sup> Aproximadamente 140 calorias, com pelo menos 3g de fibra.

Calorias 250, Carboidratos 28g, Proteínas 14g, Gorduras Totais 10g, Gordura Saturada 2g, Colesterol 30mg, Açúcar 4g, Fibra 4g.

### Wrap de café da manhã mexicano

*1 porção*

- 1 tortilla\* integral macia (20cm)<sup>◊</sup>
- ¼ de xícara de queijo cortado em pedaços (como em uma mistura mexicana)
- ½ xícara de alface romana cortada em tiras
- 2 colheres de sopa de molho de tomates preparado

Encha a tortilla com o queijo, dobre e aqueça no micro-ondas em temperatura alta por 30 segundos. Abra a tortilla e acrescente a alface e o molho.

<sup>◊</sup> Aproximadamente 140 calorias, com pelo menos 3g de fibra.

Calorias 250, Carboidratos 20g, Proteínas 18g, Gorduras Totais 13g, Gordura Saturada 7g, Colesterol 36mg, Açúcar 3g, Fibra 9g.

### Muffins de aveia e canela

*Rende 17 muffins*

- 1 xícara de proteína vegetal texturizada<sup>◊</sup>
- 2 xícaras de aveia em flocos

\* N. de R.T.: Pode ser substituído por uma fatia de pão árabe.

1 ½ xícara de leite 1%  
 3 ovos grandes  
 1 xícara de açúcar mascavo bem cheia  
 1 colher de chá de sal  
 1 colher de chá de fermento em pó  
 2 colheres de sopa de canela em pó  
 1 colher de chá de noz-moscada  
 2 xícaras de farinha integral  
 ½ xícara de linhaça moída  
 1 xícara de passas sem semente  
 ¼ de xícara de gotas de chocolate  
 ¼ de xícara de nozes chilenas picadas

Pré-aqueça o forno em 200 graus. Siga as instruções da embalagem para reconstituir com água a proteína vegetal texturizada. Deixe a aveia de molho no leite por 45 minutos. Misture a proteína vegetal texturizada e a aveia com o molho de maçã, os ovos e o açúcar mascavo.

Acrescente o sal, o fermento, a canela, a noz-moscada e a farinha. Misture delicadamente. Coloque a linhaça moída, as passas, as gotas de chocolate e as nozes e misture delicadamente.

Encha 17 forminhas de *muffins* (forradas com as formas de papel) com a mistura, até preencher ¾ da capacidade das formas. Asse a 200 graus por 20 minutos.

◊ Disponível em lojas de alimentos naturais ou na maioria dos supermercados no setor de cereais ou alimentos orgânicos.

**Por porção (1 muffin):** Calorias 250, Carboidratos 44g, Proteínas 9g, Gorduras Totais 6g, Gordura Saturada 1g, Colesterol 38mg, Açúcar 21g, Fibra 6g.

## Fritada de vegetais

1 porção

Spray culinário

## Sopa energizante de vegetais

16 porções

1 colher de chá de azeite de oliva extravirgem  
 1 cebola grande, descascada e picada em cubos

1 abobrinha italiana *baby*, cortada em fatias finas  
 1 tomate médio, cortado em cubos  
 ¼ de xícara de cogumelos fatiados  
 3 colheres de chá de alho bem picadinho  
 2 ovos, batidos  
 2 colheres de chá de salsinha fresca ou 1 colher de chá de salsinha seca  
 1 colher de sopa de queijo *cheddar* cortado em tirinhas  
 1 colher de chá de pimenta branca moída

Pré-aqueça o forno em 180 graus. Unte com o spray culinário uma frigideira resistente ao forno e a aqueça em fogo médio. Coloque a abobrinha, o tomate, os cogumelos e o alho. Cozinhe os vegetais por 4 ou 5 minutos, mexendo frequentemente, até ficarem macios. Acrescente os ovos, a salsa, o queijo e a pimenta. Mexa até os ovos ficarem cozidos.

Asse no forno a 180 graus por 20 minutos.

Calorias 250, Carboidratos 8g, Proteínas 22g, Gorduras Totais 15g, Gordura Saturada 6g, Colesterol 453mg, Açúcar 4g, Fibra 2g.

## Smoothie de frutas vermelhas

1 porção

85g de *tofu* macio  
 6 colheres de sopa de suco de laranja  
 1 xícara de frutas vermelhas congeladas, sem açúcar  
 1 xícara de leite de soja *light* sabor baunilha

Coloque todos os ingredientes no liquidificador. Bata até a mistura ficar homogênea.

Calorias 250, Carboidratos 43g, Proteínas 12g, Gorduras Totais 5g, Gordura Saturada 0g, Colesterol 0mg, Açúcar 30g, Fibra 5g.

## Sopas e Saladas

5 talos de alho-poró, cortados em cubos  
 5 cenouras grandes, descascadas e picadas  
 1 dente de alho bem picadinho (opcional)  
 10 xícaras de água  
 680ml de caldo de vegetais  
 1 lata (410g) de tomates picados

2 colheres de sopa de manjericão fresco picado  
 2 colheres de sopa de coentro fresco picado  
 4 xícaras de folhas de espinafre *baby* (sem os talos) picado  
 Flocos de pimenta vermelha, a gosto (opcional)

Aqueça o azeite em fogo médio em uma panela grande. Coloque a cebola, os alhos-poró, as cenouras e, se desejar, o alho. Refogue de 3 a 5 minutos, mexendo frequentemente, até a cebola ficar translúcida. Acrescente a água, o caldo, os tomates, o manjericão, o coentro, o espinafre e, se desejar, a pimenta vermelha. Espere ferver, tampe, reduza o fogo e deixe cozinhar em fogo brando por 45 minutos. Sirva. Guarde o restante no refrigerador por até 3 dias ou no freezer por até 3 meses.

**Por porção (1 ½ xícara):** Calorias 50, Carboidratos 2g, Proteínas 2g, Gorduras Totais 0,8g, Gordura Saturada 0g, Colesterol 0mg, Açúcar 3g, Fibra 2g.

## Salada de repolho e ervilha torta com molho de papoula

8 porções

1 ½ xícara de repolho verde cortado em tiras  
 1 ½ xícara de repolho roxo cortado em tiras  
 3 xícaras de ervilha torta  
 2 colheres de sopa de *tahine*  
 1/8 de colher de sopa de molho *shoyu* com sódio reduzido  
 1 ½ colher de chá de vinagre de arroz  
 3 colheres de sopa de suco de lima  
 ¼ de colher de chá de sal  
 ½ colher de chá de casca de lima ralada  
 1 colher de chá de sementes de papoula  
 ½ pimenta de tamanho médio (opcional)

Coloque os repolhos e as ervilhas tortas em uma saladeira grande. Misture os próximos sete ingredientes em um processador até o molho ficar homogêneo; acrescente a pimenta, se desejar. Cubra a salada com o molho.

**Por porção (¼ de xícara):** Calorias 50, Carboidratos 5g, Proteínas 2,5g, Gorduras Totais 2,5g, Gordura Saturada 0,5g, Colesterol 0mg, Açúcar 1g, Fibra 2g.

## Receitas de almoço

### Salada de salmão ou atum com cream crackers

1 porção

85g de salmão defumado **ou** 1 lata de atum sólido *light* (115g), escorrida  
 1 ½ colher de chá de maionese tradicional **ou** 1 colher de sopa de maionese *light*  
 1 colher de chá de ervas frescas picadas, como endro\*, manjericão, alecrim ou salsa de folha lisa (opcional)  
 3 biscoitos *cream cracker* integrais de 10 cm por 5 cm

Em uma tigela pequena misture o salmão ou o atum, a maionese e, se desejar, as ervas.

Sirva com os biscoitos *cream cracker*.

**Com salmão:** Calorias 300, Carboidratos 30g, Proteínas 26g, Gorduras Totais 9g, Gordura Saturada 1,4g, Colesterol 72mg, Açúcar 0g, Fibra 6g.

**Com atum:** Calorias 300, Carboidratos 30g, Proteínas 32g, Gorduras Totais 6g, Gordura Saturada 1g, Colesterol 63mg, Açúcar 0g, Fibra 6g.

#### Opção de calorias

**350 calorias:** Acrescente ½ colher de chá de maionese tradicional **ou** 1 colher de chá de maionese *light*. Acrescente 29g de salmão ou atum.

**Com salmão:** Calorias 350, Carboidratos 30g, Proteínas 32g, Gorduras Totais 12g, Gordura Saturada 2g, Colesterol 96mg, Açúcar 0g, Fibra 6g.

**Com atum:** Calorias 350, Carboidratos 30g, Proteínas 39g, Gorduras Totais 8g, Colesterol 78mg, Açúcar 0g, Fibra 6g.

\* N. de R.T.: Endro – conhecido também por aneto ou erva-de-deus. É encontrado fresco, em ramos ou em grãos, inteiros ou moídos.

## A mais simples salada de massa

1 porção

½ xícara de massa integral cozida  
1 colher de chá de chalota bem picadinha  
2 colheres de chá de manjericão ou estragão fresco (opcional)  
¼ de xícara de pimentão picado  
½ xícara de vegetais mistos crus e picados  
1 colher de chá de azeite de oliva  
1 colher de sopa de vinagre branco  
1/3 de xícara de queijo *cheddar* picado em tiras

Salpique a massa com a chalota e, se desejar, com o manjericão ou o estragão; acrescente o pimentão, os vegetais, o azeite, o vinagre e o queijo.

Calorias 300, Carboidratos 23g, Proteínas 13g, Gorduras Totais 17g, Gordura Saturada 8,5g, Colesterol 39mg, Açúcar 8g, Fibra 3g.

### Opção de calorias

**350 calorias:** Acrescente mais 3 colheres de sopa de massa e 1 colher de sopa de queijo.

Calorias 350, Carboidratos 29g, Proteínas 16g, Gorduras Totais 20g, Gordura Saturada 10g, Colesterol 47mg, Açúcar 8g, Fibra 4g.

## A grande salada

1 porção

3 xícaras de folhas verdes  
1 xícara de vegetais mistos crus, picados  
½ xícara de queijo picado **ou** 3 ovos cozidos **ou**  
114g de carne vermelha magra **ou** 142g de frango sem pele, peito de peru ou peixe branco

Misture as folhas verdes com os vegetais. Cubra a salada com algum molho da Lista de Acréscimo de Calorias (página 212).

**Com queijo:** Calorias 300, Carboidratos 15g, Proteínas 17g, Gorduras Totais 19g, Gordura Saturada 12g, Colesterol 59mg, Açúcar 7g, Fibra 5g.

**Com ovos:** Calorias 300, Carboidratos 15g, Proteínas 22g, Gorduras Totais 15g, Gordura Saturada 5g, Colesterol 635mg, Açúcar 8g, Fibra 5g.

**Com carne:** Calorias 300, Carboidratos 15g, Proteínas 37g, Gorduras Totais 10g, Gordura Saturada 4g, Colesterol 79mg, Açúcar 7g, Fibra 5g.

**Com frango, peru ou peixe:** Calorias 300, Carboidratos 14g, Proteínas 47g, Gorduras Totais 6g, Gordura Saturada 1,5g, Colesterol 120mg, Açúcar 7g, Fibra 5g.

### Opção de calorias

**350 calorias:** Acrescente 1 ½ colher de sopa de queijo **ou** 4 claras cozidas **ou** 22g de carne **ou** 29g de frango, peru ou peixe.

**Com queijo:** Calorias 350, Carboidratos 15g, Proteínas 20g, Gorduras Totais 23g, Gordura Saturada 14g, Colesterol 78mg, Açúcar 7g, Fibra 5g.

**Com ovos:** Calorias 350, Carboidratos 17g, Proteínas 36g, Gorduras Totais 16g, Gordura Saturada 5g, Colesterol 635mg, Açúcar 9g, Fibra 5g.

**Com carne:** Calorias 350, Carboidratos 14g, Proteínas 44g, Gorduras Totais 12g, Gordura Saturada 5g, Colesterol 93mg, Açúcar 7g, Fibra 5g.

**Com frango, peru ou peixe:** Calorias 350, Carboidratos 14g, Proteínas 56g, Gorduras Totais 7g, Gordura Saturada 1,9g, Colesterol 145mg, Açúcar 7g, Fibra 5g.

## Sanduíche vegetariano da Califórnia com feijão preto

1 porção

142g de *tofu* em fatias finas

1 porção de Marinada de 15 Calorias (página 230)

*Spray* culinário

1 ½ colher de chá de mostarda Dijon ou escura

2 fatias de pão integral<sup>◊</sup>

½ xícara de brotos de alfafa

¼ de xícara de feijão preto enlatado, lavado e escorrido

2 colheres de chá de vinagre balsâmico

1 colher de chá de estragão ou manjericão, picado

Coloque o *tofu* para marinhar por pelo menos 10 minutos ou deixe marinando durante a noite.

Em uma panela pulverizada com o *spray* culinário, grelhe o *tofu* em fogo médio por cerca de 4 minutos, até ele ficar levemente marrom dos dois lados. Passe a mostarda nas fatias de pão e, por cima, coloque o *tofu* e os brotos de alfafa.

Sirva com uma guarnição de feijão preto misturado com vinagre balsâmico e ervas.

<sup>◊</sup> Aproximadamente 80 calorias e 2g de fibra por fatia.

Calorias 300, Carboidratos 46g, Proteínas 18g, Gorduras Totais 8g, Gordura Saturada 1,3g, Colesterol 0mg, Açúcar 7g, Fibra 9g.

#### **Opção de calorias**

**350 calorias:** Acrescente mais 2 colheres de sopa de feijão preto à salada de feijões.

Calorias 350, Carboidratos 52g, Proteínas 21g, Gorduras Totais 8g, Gordura Saturada 1,3g, Colesterol 0mg, Açúcar 7g, Fibra 11,5g.

### **Sanduíche grelhado de queijo e tomate**

*1 porção*

2 fatias de pão integral<sup>◊</sup>

½ colher de sopa de margarina *light*, sem gordura trans

29g de queijo

1 a 2 tomates fatiados

Passe a margarina nas fatias de pão. Coloque o queijo e o tomate.

Grelhe o sanduíche em uma frigideira não aderente em fogo baixo até o queijo derreter e o pão ficar levemente marrom, aproximadamente por 3 ou 4 minutos de cada lado.

<sup>◊</sup> Aproximadamente 80 calorias e 2g de fibra por fatia.

Calorias 300, Carboidratos 41g, Proteínas 15g, Gorduras Totais 12g, Gordura Saturada 6g, Colesterol 27mg, Açúcar 9g, Fibra 5g.

#### **Opção de calorias**

**350 calorias:** Acrescente mais 15g de queijo.

Calorias 350, Carboidratos 41g, Proteínas 19g, Gorduras Totais 16g, Gordura Saturada 8g, Colesterol 40mg, Açúcar 9g, Fibra 5g.

## Receitas de jantar

### **Salada de queijo de cabra quente e ovos**

*1 porção*

1 xícara de rúcula

2 xícaras de alface romana **ou** 3 xícaras de mesclun (mistura de brotos e folhas verdes precoces e ervas aromáticas)

2 colheres de chá de azeite de oliva

1 dente de alho, cortado ao meio

½ colher de chá de vinagre ou suco de limão

29g de queijo de cabra

Spray culinário

2 ovos cozidos cortados ao meio

6 tomates-cereja

1 colher de sopa de salsinha ou endro picado

Pré-aqueça o forno em 120 graus.

Misture as folhas verdes. Misture o azeite, o alho e o vinagre em uma jarra pequena. Deixe descansar por 5 minutos. Retire o alho e coloque a mistura sobre as folhas.

Coloque o queijo de cabra em uma forma de alumínio untada com o spray culinário.

Aqueça o queijo no forno por 5 minutos, em 120 graus.

Arranje os ovos, tomates e o queijo de cabra sobre as folhas verdes; salpique a salsinha sobre a salada.

Calorias 400, Carboidratos 13g, Proteínas 22g, Gorduras Totais 29g, Gordura Saturada 10g, Colesterol 44mg, Açúcar 4g, Fibra 4g.

#### **Opção de calorias**

**450 calorias:** Acrescente 1 colher de sopa de pinhões cozidos ou assados.

Calorias 450, Carboidratos 14g, Proteínas 23g, Gorduras Totais 35g, Gordura Saturada 11g, Colesterol 44mg, Açúcar 4g, Fibra 4g.

### **Omelete ocidental**

*1 porção*

Spray culinário

4 ovos

¼ de colher de chá de sal

½ colher de chá de pimenta preta moída

¼ de xícara de leite desnatado

½ colher de chá de cebola desidratada (opcional)

1 xícara de vegetais mistos crus e picados

29g de presunto com baixo teor de sódio, em cubos

Unte com o spray culinário uma frigideira não aderente e aqueça em fogo médio. Bata os ovos com o sal, a pimenta, o leite e, se desejar, a cebola desidratada. Derrame na frigideira e ponha por cima os vegetais e o presunto.

Cozinhe, erguendo as beiradas conforme necessário, até os ovos ficarem prontos.

Calorias 400, Carboidratos 13g, Proteínas 35g, Gorduras Totais 23g, Gordura Saturada 7g, Colesterol 863mg, Açúcar 10g, Fibra 3g.

#### **Opção de calorias**

**450 calorias:** Acrescente mais 29g de presunto.

Calorias 450, Carboidratos 13g, Proteínas 44g, Gorduras Totais 25g, Gordura Saturada 8g, Colesterol 879mg, Açúcar 10g, Fibra 3g.

### **Burrito de feijão preto com chips de tortilla e guacamole**

#### *1 porção*

1 tortilla\* integral macia (20cm) ♦

1/4 de xícara de feijão preto enlatado, lavado e escorrido

1/2 tomate vermelho de tamanho médio, picado

2 colheres de sopa de queijo em tirinhas

2 colheres de sopa de molho de tomates

2 colheres de sopa de sour cream (creme azedo) light

10 chips de tortilla assados\*\*

2 colheres de sopa de guacamole<sup>◊◊</sup>

Cubra a tortilla com o feijão preto, o tomate e o queijo. Enrole e cubra com o molho de tomates e o sour cream.

Sirva com os chips de tortilla e a guacamole.

♦ Aproximadamente 140 calorias, com pelo menos 3g de fibra.

◊◊ Use guacamole pronta (uma porção de 50 calorias) ou faça a sua com 1/8 de abacate maduro, esmagado e misturado com 4 colheres de sopa de molho de tomates.

Calorias 400, Carboidratos 57g, Proteínas 16g, Gorduras Totais 13g, Gordura Saturada 4g, Colesterol 13mg, Açúcar 2g, Fibra 6g.

#### **Opção de calorias**

**450 calorias:** Acrescente mais 1/4 de xícara de feijão preto.

Calorias 450, Carboidratos 67g, Proteínas 20g, Gorduras Totais 13g, Gordura Saturada 4g, Colesterol 13mg, Açúcar 2g, Fibra 10g.

### **Tacos vegetarianos**

#### *1 porção*

2 tacos (7g)

1 xícara de alface romana cortada em tiras

7/8 de xícara de feijão roxo, lavado e escorrido

1 xícara de tomates picados

1/2 xícara de cebola roxa picada

1 colher de sopa de sour cream

Pré-aqueça o forno a 90 graus. Coloque os tacos em uma forma e aqueça no forno por 1 ou 2 minutos, se desejar.

Encha os tacos por igual com a alface, o feijão, os tomates e a cebola. Cubra com o sour cream.

Calorias 400, Carboidratos 64g, Proteínas 18g, Gorduras Totais 7g, Gordura Saturada 2g, Colesterol 4mg, Açúcar 8g, Fibra 15g.

#### **Opção de calorias**

**450 calorias:** Acrescente mais 2 colheres de sopa de queijo picado.

Calorias 450, Carboidratos 64g, Proteínas 22g, Gorduras Totais 13g, Gordura Saturada 5g, Colesterol 23mg, Açúcar 8g, Fibra 15g.

### **FALAFEL em pão árabe**

#### *1 porção*

1 porção de falafel equivalente a 2 bolas com 2,5cm de diâmetro, preparada com 2 colheres de sopa de mistura pronta para falafel

\* N. de R.T.: Pode ser substituído por uma fatia de pão árabe.

\*\* N. de R.T.: Existe no mercado uma marca consagrada de salgadinhos que disponibiliza os chips de tortilla, porém ele não são assados, são fritos, o que aumentaria o valor calórico da receita. Assim, a sugestão é substituí-los por torradinhas de pão sírio.

I colher de chá de óleo de canola  
 ¼ de pepino picadinho  
 1 dente de alho, picadinho  
 ½ xícara de iogurte natural desnatado  
 1 pão árabe (pita) integral com 15cm<sup>◊</sup>  
 ½ xícara de pimentão vermelho em fatias bem finas  
 3 folhas de alface romana  
 ¼ de um tomate de tamanho médio em fatias

Siga as instruções da embalagem para preparar o *falafel*, usando 1 colher de chá de óleo.

Misture o pepino, o alho e o iogurte em uma tigela pequena; deixe separado. Recheie o pão com o pimentão, a alface, o *falafel* e o tomate. Cubra com a mistura de iogurte.

<sup>◊</sup> Aproximadamente 170 calorias e 4g de fibra.

Calorias 400, Carboidratos 64g, Proteínas 18g, Gorduras Totais 10g, Gordura Saturada 2g, Colesterol 7mg, Açúcar 16g, Fibra 10g.

#### Opção de calorias

**450 calorias:** Acrescente mais 1 colher de sopa da mistura de *falafel* e ½ colher de chá de óleo.

Calorias 450, Carboidratos 70g, Proteínas 20g, Gorduras Totais 12g, Gordura Saturada 2g, Colesterol 7mg, Açúcar 17g, Fibra 12g.

## Macarrão com queijo

6 porções

2 colheres de sopa de farinha  
 ½ xícara de leite desnatado  
 1 colher de sopa de margarina *light*, sem gordura *trans*  
 1 7/8 de xícara (213g) de queijo *cheddar* picado  
 ½ xícara (57g) de queijo *cheddar* com 2% de gordura picado  
 1/5 de colher de chá de pimenta preta moída  
 340g de macarrão integral não cozido (964g ou 6 ¾ xícaras de macarrão cozido)  
 2 colheres de sopa de farinha de rosca simples

Pré-aqueça o forno em 200 graus. Bata a farinha e o leite em uma tigela pequena. Aqueça uma caçarola grande em fogo baixo. Coloque a mistura na caçarola e

e mexa constantemente, por 2 minutos. Aumente o fogo (para médio) e continue mexendo constantemente até o molho engrossar. Diminua o fogo. Acrescente a margarina, o queijo tradicional, o queijo com 2% de gordura e a pimenta. Cozinhe até ficar homogêneo, por uns 5 minutos.

Acrescente o macarrão cozido e mexa bem para misturar. Coloque em uma forma quadrada de 20cm e salpique com a farinha de rosca.

Asse no forno a 200 graus por 30 minutos.

**Por porção (1/6 da receita):** Calorias 400, Carboidratos 48g, Proteínas 21g, Gorduras Totais 16g, Gordura Saturada 9g, Colesterol 44mg, Açúcar 3g, Fibra 5g.

#### Opção de calorias

**450 calorias:** Acrescente mais 72g de queijo *cheddar* ou acrescente 1 5/8 de xícara de queijo tradicional picado e ½ xícara (115g) de queijo com 2% de gordura.

**Por porção (1/6 da receita):** Calorias 450, Carboidratos 48g, Proteínas 23g, Gorduras Totais 20g, Gordura Saturada 11,5g, Colesterol 57mg, Açúcar 3g, Fibra 5g.

## Lasanha de espinafre

6 porções

2 xícaras de ricota semidesnatada  
 2 colheres de sopa de queijo parmesão ralado  
 1 pacote (290g) de espinafre congelado picado, descongelado e escorrido  
 2 dentes de alho, picadinhos  
 1 colher de sopa de manjericão fresco picado ou 1 colher de chá de manjericão seco  
*Spray culinário*  
 6 pedaços de massa integral para lasanha, não cozida  
 2 xícaras de molho de tomate  
 3 xícaras de queijo *mussarela* picado

Pré-aqueça o forno a 180 graus. Misture a ricota, o parmesão, o espinafre, o alho e o manjericão. Unte com o spray uma forma quadrada de 20cm ou uma forma de 18x30cm. Coloque no fundo 2 pedaços de massa de lasanha. Cubra com 1/3 do molho, 1/3 da mistura de ricota e 1/3 do queijo *mussarela*. Repita as camadas duas

vezes, terminando com a *mussarela*. Cubra bem com papel alumínio.

Asse por 50 minutos a 180 graus. Tire o papel alumínio e deixe descansar por 15 minutos antes de servir. Guarde porções separadas em recipientes plásticos, no refrigerador por até 3 dias e no freezer por até 3 meses.

**Por porção (1/6 da receita):** Calorias 400, Carboidratos 34g, Proteínas 29g, Gorduras Totais 19g, Gordura Saturada 11g, Colesterol 55mg, Açúcar 4g, Fibra 6g.

#### Opção de calorias

**450 calorias:** Acrescente mais  $\frac{3}{4}$  xícara de ricota e 2 colheres de sopa de parmesão.

**Por porção (1/6 da receita):** Calorias 450, Carboidratos 35g, Proteínas 33g, Gorduras Totais 22g, Gordura Saturada 13g, Colesterol 66mg, Açúcar 4g, Fibra 6g.

### Ensopado mediterrâneo

4 porções

2 colheres de sopa de azeite de oliva  
2 dentes de alho, picadinhos  
 $\frac{1}{2}$  xícara de água  
1 abobrinha italiana média cortada em cubos de 2,5cm  
1 berinjela média descascada e cortada em cubos de 2,5cm  
1 lata (425g) de tomates inteiros, não escorrida  
1 colher de sopa de manjericão fresco picado ou 1  $\frac{1}{2}$  colher de chá de manjericão seco  
2 latas (425g) de caldo de legumes  
1 xícara de cuscuz marroquino não cozido  
1 pacote (285g) de couve crespa congelada picada, descongelada e escorrida ou 1 pacote de espinafre congelado picado, descongelado e escorrido  
 $\frac{3}{4}$  de xícara de QUEIJO FETA, amassado com um garfo

Aqueça uma panela grande em fogo médio. Coloque o azeite e o alho. Frite por 1 minuto. Acrescente a água, a abobrinha e a berinjela. Ferva por 5 minutos, mexendo de vez em quando. Acrescente os tomates com o líquido, o manjericão, o caldo de legumes, o cuscuz e a couve ou o espinafre. Tampe e deixe ferver por 10 minutos. Desligue o fogo e sirva quantidades iguais em tigelas. Divida o queijo feta amassado, em partes iguais, sobre as tigelas.

**Por porção (680g):** Calorias 400, Carboidratos 60g, Proteínas 16g, Gorduras Totais 12g, Gordura Saturada 3,3g, Colesterol 8mg, Açúcar 13g, Fibra 11g

#### Opção de calorias

**450 calorias:** Acrescente  $\frac{1}{2}$  xícara mais 1 colher de sopa de queijo feta.

**Por porção (680g):** Calorias 450, Carboidratos 61g, Proteínas 22g, Gorduras Totais 14g, Gordura Saturada 5g, Colesterol 13mg, Açúcar 13g, Fibra 11g

### Sopa “fique firme!” com carne bovina ou de peru moída e batatas

4 porções

#### Spray culinário

700g de carne bovina moída sem gordura ou 950g de carne magra de peru moída

3 xícaras de água

1 cebola média, descascada e picada

$\frac{1}{2}$  xícara de aipo picado

$\frac{1}{4}$  de colher de chá de sal

$\frac{1}{8}$  de colher de chá de pimenta preta

1 folha de louro e 2 cabeças de alho amarradas em uma trouxinha (use um pedaço de tecido de algodão)

340g de batatas com casca, picadas ( $2 \frac{1}{4}$  xícaras)

$\frac{1}{2}$  xícara de cenouras picadas

2 colheres de sopa de salsinha fresca picada

Unte uma panela grande com o spray culinário; aqueça em fogo médio. Coloque a carne bovina ou de peru, separando o guisado em pedacinhos. Cozinhe bem, por 10 ou 12 minutos. Acrescente a água, a cebola, o aipo, o sal, a pimenta e a trouxinha de tecido. Deixe ferver; reduza o fogo para cozinhar em fogo brando. Acrescente as batatas, as cenouras e a salsinha.

Deixe cozinhar por 30 minutos. Tire do fogo e descarte a trouxinha de temperos.

**Por porção (482g):** Calorias 400, Carboidratos 21g, Proteínas 37g, Gorduras Totais 17g, Gordura Saturada 7g, Colesterol 111mg, Açúcar 3g, Fibra 3g.

#### Opção de calorias

**450 calorias:** Acrescente 136g de carne bovina ou 170g de carne de peru.

**Por porção (482g):** Calorias 450, Carboidratos 21g, Proteínas 42g, Gorduras Totais 20g, Gordura Saturada 8g, Colesterol 129mg, Açúcar 3g, Fibra 3g.

## Bolo de carne da mamãe

4 porções

450g de carne bovina moída sem gordura ou 585g de carne magra de peru moída  
 1 ovo inteiro  
 1 cebola média, descascada e picada  
 1 xícara de leite desnatado  
 1 xícara de farinha de rosca simples  
 1/8 de colher de chá de sal  
 1/8 de colher de chá de pimenta preta  
 1 colher de chá de molho inglês (opcional)  
 Alho desidratado a gosto (opcional)  
 Spray culinário  
 2 colheres de sopa de açúcar mascavo  
 1 colher de sopa de mostarda amarela  
 1/4 de xícara de ketchup

Pré-aqueça o forno em 180 graus.

Misture os 7 primeiros ingredientes; se desejar, acrescente o molho inglês e o alho desidratado. Amasse em formato de bolo de carne; coloque em uma forma untada com o spray culinário.

Misture o açúcar mascavo, a mostarda e o ketchup em uma tigela separada. Derrame sobre o bolo de carne. Asse por 55 minutos a 180 graus.

**Por porção com a carne bovina (1/4 da receita):**

Calorias 400, Carboidratos 34g, Proteínas 31g, Gorduras Totais 14g, Gordura Saturada 5g, Colesterol 128mg, Açúcar 14g, Fibra 2g

**Por porção com a carne de peru (1/4 da receita):**

Calorias 400, Carboidratos 34g, Proteínas 37g, Gorduras Totais 13g, Gordura Saturada 3g, Colesterol 154mg, Açúcar 14g, Fibra 2g

**Opção de calorias**

**450 calorias:** Acrescente 85g de carne bovina ou 115g de carne de peru moída (para um total de 535g ou 700g).

**Por porção com a carne bovina (1/4 da receita):** Calorias 450, Carboidratos 34g, Proteínas 36g, Gorduras Totais 17g, Gordura Saturada 6,5g, Colesterol 146mg, Açúcar 14, Fibra 2g

## Chili rápido e fácil

4 porções

1 colher de chá de óleo de canola  
 1 xícara de pimentão verde picado  
 1/2 xícara de cebola picada  
 2 dentes de alho bem picadinhos (cerca de 2 colheres de chá)  
 280g de peito de frango cozido, picado  
 1 xícara de caldo de galinha  
 425g de feijão branco, cozido e escorrido  
 425g de feijão preto, cozido e escorrido  
 425g de tomates picados, não escorridos  
 1 xícara de molho de tomate  
 2 colheres de sopa de vinagre balsâmico  
 1/2 colher de chá de cominho moído  
 1 colher de sopa de pó de chili<sup>◊</sup>

Aqueça uma panela grande em fogo médio. Coloque o óleo, o pimentão, a cebola, o alho e o frango. Diminua o fogo. Acrescente o caldo de galinha; deixe ferver por 3 minutos. Acrescente o feijão branco e o preto e os tomates com líquido. Deixe ferver por 5 minutos. Coloque o molho de tomate, o vinagre, o cominho e o pó de chili. Mexa bem e deixe ferver por mais 5 minutos.

<sup>◊</sup> Se quiser um chili vegetariano, não coloque o frango e acrescente mais 142g de feijão branco ou preto, e use caldo de legumes em vez do caldo de galinha.

**Por porção (1/4 da receita):** Calorias 400, Carboidratos 65g, Proteínas 29g, Gorduras Totais 5g, Gordura Saturada 0,8g, Colesterol 18mg, Açúcar 13g, Fibra 17g

**Opção de calorias**

**450 calorias:** Acrescente 285g de frango cozido. Se estiver fazendo um chili vegetariano, acrescente 285g de feijão branco ou preto.

**Por porção (1/4 da receita):** Calorias 450, Carboidratos 65g, Proteínas 39g, Gorduras Totais 6g, Gordura Saturada 1g, Colesterol 35mg, Açúcar 14g, Fibra 17g

## Cozido especial de carne com arroz integral

4 porções

- 1 pedaço de contrafilé ou lombo (340g), cortado em cubos de 2,5cm<sup>◊</sup>
- 1 xícara de arroz integral cru
- 1 ¾ de xícara de sopa creme de cogumelos com sôdio reduzido
- 2 xícaras de água
- 1 xícara de cogumelos fatiados
- 4 cenouras médias picadas

Misture o contrafilé com o arroz, a sopa, a água, os cogumelos e as cenouras em uma panela especial para cozimento lento (em geral, elétrica, com capacidade de 5 a 7 litros). Misture bem, tampe e cozinhe em temperatura BAIXA por 7 a 8 horas.

<sup>◊</sup> Não mais de 160 calorias e 2g de gordura saturada por porção de 115g.

**Por porção (¼ da receita):** Calorias 400, Carboidratos 51g, Proteínas 25g, Gorduras Totais 10g, Gordura Saturada 3g, Colesterol 48mg, Açúcar 6g, Fibra 5g.

### Opção de calorias

**450 calorias:** Acrescente 115g de carne.

**Por porção (¼ da receita):** Calorias 450, Carboidratos 52g, Proteínas 25g, Gorduras Totais 11g, Gordura Saturada 3,7g, Colesterol 63mg, Açúcar 6g, Fibra 5g.

## Mexido de carne com brócolis à moda asiática

4 porções

### Ingredientes para a marinada:

- ½ xícara de vinagre de arroz
- 3 colheres de sopa de óleo de gergelim
- 2 colheres de sopa de suco de limão

### Ingredientes para o mexido:

- 1 pedaço de filé bovino (620g), cortado em tirinhas<sup>◊</sup>

#### Spray culinário

- 8 xícaras de buquês de brócolis
- 3 colheres de sopa de alho picadinho
- 1 ½ colher de sopa de gengibre picadinho

Misture os ingredientes da marinada e coloque em uma tigela rasa. Coloque a carne e deixe marinar, em temperatura ambiente

por pelo menos 15 minutos ou no refrigerador por até 4 horas.

Pré-aqueça uma frigideira grande não aderente em fogo médio, unte com spray culinário.

Tire o filé da marinada e coloque na frigideira. Cozinhe a carne até dourar, de 8 a 10 minutos, mexendo de vez em quando. Tire a carne da frigideira; deixe de lado. Coloque os brócolis na frigideira e cozinhe de 4 a 5 minutos até ficarem macios ao seu gosto, mexendo frequentemente. Acrescente o alho e o gengibre, mexendo para não queimar. Coloque a carne junto para aquecer bem.

<sup>◊</sup> Não mais de 230 calorias e 12g de gordura por porção de 142g.

**Por porção (¼ da receita):** Calorias 400, Carboidratos 15g, Proteínas 40g, Gorduras Totais 19g, Gordura Saturada 5g, Colesterol 83mg, Açúcar 3g, Fibra 5g.

### Opção de calorias

**450 calorias:** Acrescente 170g de carne.

**Por porção (¼ da receita):** Calorias 450, Carboidratos 15g, Proteínas 49g, Gorduras Totais 21g, Gordura Saturada 6g, Colesterol 106mg, Açúcar 3g, Fibra 5g.

## Cuscuz à grega com frango grelhado

4 porções

3 dentes de alho, bem picadinhos

1 colher de sopa mais 1 colher de chá de azeite de oliva

1 ½ xícaras de cuscuz marroquino cozido (¾ de xícara não cozido)

¼ de xícara de queijo parmesão

2 colheres de chá de manjericão fresco ou 1 colher de chá de manjericão seco

1/3 de xícara de azeitonas pretas em fatias

1 lata (425g) de tomates, escorrida

400g de peito de frango grelhado

Aqueça uma panela em fogo médio. Frite o alho por 2 ou 3 minutos. Coloque o cuscuz cozido, o queijo, o manjericão, as azeitonas e os tomates. Cozinhe por 2 minutos, mexendo constantemente.

Coloque por cima o frango grelhado e sirva.

**Por porção (1/4 da receita):** Calorias 400, Carboidratos 35g, Proteínas 39g, Gorduras Totais 11g, Gordura Saturada 3g, Colesterol 88mg, Açúcar 5, Fibra 3g.

### Opção de calorias

**450 calorias:** Acrescente 115g de peito de frango grelhado.

**Por porção (1/4 da receita):** Calorias 450, Carboidratos 35g, Proteínas 48g, Gorduras Totais 12g, Gordura Saturada 3g, Colesterol 113mg, Açúcar 5g, Fibra 3g.

## Mexido crepitante

### 1 porção

1 colher de sopa de óleo de canola ou gergelim  
142g de peito de frango sem pele e sem osso, cortado em tirinhas **ou** 100g de filé bovino **ou** 185g de camarão limpo e descascado **ou** 200g de *tofu* cortado em cubos

½ xícara de pimentão em fatias **ou** ½ xícara de buquês de brócolis, buquês de couve-flor ou cenouras fatiadas

½ xícara de favas

2 colheres de chá de molho *shoyu* com sódio reduzido

Aqueça o óleo em uma frigideira não aderente em fogo médio. Coloque o frango, o filé, o camarão ou o *tofu*. Cozinhe bem (cerca de 10 a 12 minutos o frango ou a carne, 3 minutos o camarão ou 6 a 7 minutos o *tofu*). Separe.

Coloque na frigideira os vegetais desejados e as favas; cozinhe por 6 ou 7 minutos, mexendo frequentemente. Coloque o molho *shoyu*; acrescente o frango, a carne, o camarão ou o *tofu*. Aqueça bem e sirva.

Calorias 400, Carboidratos 13g, Proteínas 44g, Gorduras Totais 19g, Gordura Saturada 2,5g, Colesterol 82mg (215mg para o camarão), Açúcar 3, Fibra 6g.

### Opção de calorias

**450 calorias:** Acrescente 29g de frango, 29g de carne, 43g de camarão ou 57g de *tofu*.

Calorias 450, Carboidratos 22g, Proteínas 47g, Gorduras Totais 20g, Gordura Saturada 3g, Colesterol 280mg, Açúcar 8g, Fibra 8g.

## Espaguete com almôndegas

### 1 porção

¾ de xícara de massa integral cozida (3/8 não cozida)

3 almôndegas (29g) de peru cozidas<sup>◊</sup>

½ xícara de molho de tomate

1 colher de sopa de queijo parmesão

Misture a massa com as almôndegas e o molho. Aqueça no micro-ondas em temperatura ALTA por aproximadamente 1 minuto, até atingir a temperatura desejada. Cubra com o queijo antes de servir.

<sup>◊</sup> Compre almôndegas de peru prontas ou faça as suas, misturando 115g de carne magra de peru moída com 1 colher de sopa de farinha de rosca temperada e ½ colher de chá de manjericão seco, orégano e alecrim (ou 1 colher de chá de cada tempero se forem frescos); ou use 115g de carne magra de peru moída e temperada. Faça pequenas bolas. Unte uma frigideira com spray culinário e aqueça em fogo médio. Coloque as almôndegas na frigideira e frite de 7 a 9 minutos, virando ocasionalmente para dourar por igual.

Calorias 400, Carboidratos 43g, Proteínas 34g, Gorduras Totais 11g, Gordura Saturada 3g, Colesterol 74mg, Açúcar 1, Fibra 7g

### Opção de calorias

**450 calorias:** Acrescente mais uma almôndega.

Calorias 450, Carboidratos 43g, Proteínas 42g, Gorduras Totais 14g, Gordura Saturada 4g, Colesterol 97mg, Açúcar 1g, Fibra 7g

## Cordeiro cozido devagar

### 4 porções

1 xícara de batatas em fatias, com casca

450g de lombo de cordeiro sem osso, cortado em cubos de 2,5cm

1 cebola descascada e cortada em cubos

¼ de colher de chá de sal

½ colher de chá de pimenta preta

½ colher de chá de cominho moído

450g de abobrinha italiana, cortada em fatias

170g de coração de alcachofra congelado, descongelado e cortado ao meio **ou** 170g de coração de alcachofra em salmoura<sup>◊</sup>

2 xícaras de tomates picados em cubos

2 xícaras de água

Coloque as batatas em fatias no fundo de uma panela para cozimento lento com 5 litros de capacidade. Acrescente os demais ingredientes na ordem listada.

Tampe e cozinhe na temperatura BAIXA de 8 a 10 horas. Mexa antes de servir.

◊ Cuide para não comprar corações de alcaçofra marinados, pois eles contêm quatro vezes mais calorias.

**Por porção (1/4 da receita):** Calorias 400, Carboidratos 27g, Proteínas 27g, Gorduras Totais 22g, Gordura Saturada 9g, Colesterol 79mg, Açúcar 6, Fibra 7g.

### Opção de calorias

**450 calorias:** Acrescente 85g de cordeiro.

**Por porção (1/4 da receita):** Calorias 450, Carboidratos 27g, Proteínas 29g, Gorduras Totais 26g, Gordura Saturada 11g, Colesterol 94mg, Açúcar 6g, Fibra 7g.

## Risoto de porco barbecue

4 porções

2 colheres de sopa de óleo de canola  
 $\frac{3}{4}$  de xícara de cebola picada  
 2 colheres de sopa de molho inglês  
 454g de filé de porco magro moído  
 $\frac{1}{2}$  xícara de caldo de galinha  
 $\frac{1}{4}$  de xícara de molho barbecue  
 1 lata (790g) de tomates não escorrida  
 1 xícara de arroz integral ou selvagem cozido

Aqueça o óleo em uma frigideira grande, em fogo médio. Coloque a cebola e frite por 2 minutos. Baixe o fogo para médio-baixo. Acrescente o molho inglês; tampe e cozinhe por 5 minutos. Acrescente a carne de porco e o caldo. Cozinhe por 4 minutos, mexendo frequentemente. Coloque o molho barbecue e os tomates com o líquido. Tampe a frigideira e continue cozinhando até a carne de porco ficar totalmente cozida.

Divida igualmente em 4 tigelas: em cada uma coloque  $\frac{1}{4}$  de xícara de arroz cozido e cubra com  $\frac{1}{4}$  da carne.

**Por porção (1/4 da receita):** Calorias 400, Carboidratos 51g, Proteínas 30g, Gorduras Totais 11g, Gordura Saturada 1,6g, Colesterol 74mg, Açúcar 7g, Fibra 6g.

### Opção de calorias

**450 calorias:** Acrescente 170g de carne de porco moído.

**Por porção (1/4 da receita):** Calorias 450, Carboidratos 48g, Proteínas 39g, Gorduras Totais 12g, Gordura Saturada 1,8g, Colesterol 101mg, Açúcar 7g, Fibra 6g.

## Filé de porco com cevada

1 porção

7/8 de xícara (134g) de cevada cozida (preparada de acordo com as instruções da embalagem)

1 pedaço (115g) de filé de porco

1 porção de Cobertura de Ervas e Farinha de Rosca (página 231)

Spray culinário

1 xícara de ervilhas tortas, cozidas no vapor

1 colher de chá de azeite de oliva

1 colher de chá de manjericão fresco (opcional)

Umedeça o filé de porco com água. Coloque a cobertura de farinha de rosca e o porco em um saco plástico; sacuda até a carne estar bem coberta.

Unte uma frigideira com spray culinário. Aqueça em fogo médio. Cozinhe bem o porco nos dois lados, por 6 a 8 minutos. Sirva com as ervilhas-partidas e a cevada misturada com o azeite e, se desejar, o manjericão.

Calorias 400, Carboidratos 44g, Proteínas 35g, Gorduras Totais 7g, Gordura Saturada 1,6g, Colesterol 63mg, Açúcar 0, Fibra 12g.

### Opção de calorias

**450 calorias:** Acrescente 57g de porco.

Calorias 450, Carboidratos 44g, Proteínas 48g, Gorduras Totais 8g, Gordura Saturada 2g, Colesterol 95mg, Açúcar 0g, Fibra 12g.

## Filé de porco cozido devagar

1 porção

1 pedaço (142g) de filé de porco, cortado em cubos de 2,5cm

$\frac{1}{4}$  de xícara de cevada de cozimento rápido, não cozida

$\frac{3}{4}$  de xícara de sopa creme de cogumelos com redução de gordura e de sódio

$\frac{1}{2}$  xícara de água  
 $\frac{1}{2}$  xícara de vagem  
 $\frac{1}{2}$  xícara de aipo picado

Junte o porco com a cevada, a sopa, a água, as vagens e o aipo em uma panela de cozimento lento com 1  $\frac{1}{2}$  litros de capacidade. Misture bem, tampe e cozinhe na temperatura BAIXA de 5 a 6 horas.

Calorias 400, Carboidratos 44g, Proteínas 36g, Gorduras Totais 9g, Gordura Saturada 3g, Colesterol 99mg, Açúcar 5g, Fibra 5g.

#### Opção de calorias

**450 calorias:** Acrescente 43g de carne de porco.

Calorias 450, Carboidratos 44g, Proteínas 45g, Gorduras Totais 10g, Gordura Saturada 3g, Colesterol 127mg, Açúcar 5g, Fibra 5g.

## Peixe delicioso com endro e espargos frescos

*1 porção*

8 espargos pequenos

1 filé (227g) de peixe (truta, caranho ou linguado)

1 colher de chá de azeite de oliva

1/8 de colher de chá de sal

1/8 de colher de chá de pimenta

2 colheres de chá de endro fresco, picado

2 colheres de chá de suco de limão

2 colheres de chá de alcaparras

Pré-aqueça o forno em 180 graus.

Deixe os espargos em água fervendo por 1 ou 2 minutos.

Coloque o peixe em um papel alumínio suficientemente grande para enrolar todo o filé. Salpique o filé com o azeite, o sal, a pimenta e o endro. Arrume os espargos ao lado do filé; salpique o peixe e os espargos com o suco de limão e cubra com as alcaparras. Enrole frouxamente.

Asse por 12 minutos em 180 graus.

Calorias 400, Carboidratos 7g, Proteínas 50g, Gorduras Totais 17g, Gordura Saturada 4g, Colesterol 134mg, Açúcar 2g, Fibra 3g.

#### Opção de calorias

**450 calorias:** Acrescente 29g de peixe e  $\frac{1}{2}$  colher de chá de azeite.

Calorias 450, Carboidratos 7g, Proteínas 56g, Gorduras Totais 21g, Gordura Saturada 5g, Colesterol 151mg, Açúcar 2g, Fibra 3g.

## Tilápia com salada de folhas verdes baby

*4 porções*

1 filé (1kg) de tilápia, cortado em 4 pedaços iguais spray culinário

1 abacate em fatias

$\frac{1}{4}$  de xícara de suco de lima

3 colheres de sopa de azeite de oliva

$\frac{3}{4}$  de colher de chá de sal

$\frac{1}{2}$  xícara de salsinha ou coentro frescos

2 colheres de sopa de cebola roxa descascada e picada

12 xícaras de folhas verdes baby

Pré-aqueça o forno em 190 graus. Deixe o peixe adquirir a temperatura ambiente.

Aqueça em fogo médio uma frigideira grande que possa ir ao forno. Pulverize o peixe com o spray culinário. Coloque o peixe na frigideira e cozinhe até dourar em um lado, por 3 ou 4 minutos. Vire. Transfira a frigideira para o forno.

Asse em 190 graus até o peixe ficar translúcido e começar a lascar (ele terá melhor sabor se não assar demais), de 3 a 7 minutos, dependendo da espessura do filé.

Misture o abacate com o suco de lima, o azeite, o sal, a salsinha ou o coentro e a cebola.

Coloque delicadamente a mistura de abacate sobre as folhas verdes e as divida igualmente em 4 pratos. Coloque o filé de peixe por cima e sirva.

**Por porção ( $\frac{1}{4}$  da receita):** Calorias 400, Carboidratos 9g, Proteínas 48g, Gorduras Totais 17g, Gordura Saturada 2,5g, Colesterol 110mg, Açúcar 1g, Fibra 5g.

#### Opção de calorias

**450 calorias:** Acrescente 340g de filé de peixe.

**Por porção ( $\frac{1}{4}$  da receita):** Calorias 450, Carboidratos 9g, Proteínas 64g, Gorduras Totais 17g, Gordura Saturada 3g, Colesterol 146mg, Açúcar 1g, Fibra 5g.

## Molhos e coberturas

**Use o Acréscimo de Calorias ou as Calorias Bônus para estes molhos e coberturas (com exceção da Marinada de 15 Calorias, que conta como um condimento), com frango, peixes e outros pratos. Atenção: se alguma receita do Capítulo 11 incluir um molho ou cobertura, saiba que eles já foram calculados na contagem de calorias dessa receita.**

### Marinada de 15 calorias

12 porções ou 24 colheres de sopa.

*Use esta marinada com frango, porco, peixe, cordeiro, mariscos ou carne, para acrescentar sabor com poucas calorias (conte como um de seus condimentos). Coloque essas proteínas para marinhar em um prato raso ou um saco zip-top. O tofu pode ser marinado por 10 minutos, o peixe por não mais de 20 minutos, e outros tipos de proteína por pelo menos 30 minutos (ou durante a noite no refrigerador). Descarte a marinada antes de cozinhar a proteína. Guarde a marinada em um recipiente coberto no refrigerador por até 3 dias ou coloque 2 colheres de sopa em cada seção de uma forma de gelo e congele por até 1 mês.*

2 ameixas frescas ou 2 damascos frescos sem caroços, cortados em fatias  
 ½ cebola picada  
 ½ xícara de vinagre branco  
 ¼ de xícara de vinagre balsâmico  
 1 dente de alho descascado  
 1 chalota descascada  
 ¼ de colher de chá de sal  
 ½ de colher de chá de pimenta branca ou preta moída

Coloque todos os ingredientes em um processador até a massa ficar homogênea.

**Por porção (2 colheres de sopa):** Calorias 15, Carboidratos 3g, Proteínas 0g, Gorduras Totais 0g, Gordura Saturada 0g, Colesterol 0g, Açúcar 4g, Fibra 0g.

**Variação:** Para um sabor asiático, prepare a marinada sem os vinagres, substituindo-os por ¼ de xícara de molho *shoyu* com sódio reduzido e ½ xícara de vinagre de arroz.

**Por porção (2 colheres de sopa):** Calorias 15, Carboidratos 3g, Proteínas 0g, Gorduras Totais 0g, Gordura Saturada 0g, Colesterol 0g, Açúcar 1g, Fibra 0g.

### Molho de amendoim

8 porções

¼ de xícara de manteiga de amendoim cremosa  
 1 colher de sopa de açúcar  
 2 colheres de sopa de molho *hoisin*  
 1 colher de sopa de molho *shoyu light*  
 1 dente de alho, bem picadinho  
 1 colher de chá de óleo de gergelim  
 2 colheres de chá de suco de lima  
 3 colheres de sopa de água

Misture todos os ingredientes em uma tigela de tamanho médio. Mexa até a massa ficar homogênea.

**Por porção (1 ½ colher de sopa):** Calorias 65, Carboidratos 4g, Proteínas 2,3g, Gorduras Totais 5g, Gordura Saturada 1g, Colesterol 0g, Açúcar 2g, Fibra 0,6g

### Molho asiático de gengibre

4 porções

2 colheres de sopa de molho *shoyu light*  
 ¼ de xícara de vinagre de vinho tinto  
 2 colheres de chá de gengibre bem picadinho  
 1 colher de sopa de óleo de gergelim  
 1 colher de sopa de açúcar mascavo  
 2 chalotas em fatias finas

Misture o molho *shoyu*, o vinagre, o gengibre e o óleo em uma tigela pequena. Deixe de lado.

Derreta o açúcar mascavo em uma frigideira pequena em fogo alto, mexendo constantemente, até derreter sem queimar, por cerca de 1 minuto. Acrescente a mistura de molho *shoyu*. Deixe ferver até o açúcar derreter novamente (ele vai endurecer quando você colocar a mistura de molho *shoyu*, mas continue mexendo até que derreta). Tire do fogo, derrame em uma tigela e acrescente as chalotas.

**Por porção (2 ½ colheres de sopa):** Calorias 50, Carboidratos 3,5g, Proteínas 0,6g, Gorduras Totais 0,6g, Gordura Saturada 0,5g, Colesterol 0g, Açúcar 2g, Fibra 0g

## Cobertura de ervas e farinha de rosca

12 porções

½ xícara de farinha  
1 colher de chá de amido de milho  
1 colher de chá de pimenta  
½ colher de chá de sal  
1 colher de chá de açúcar

5 colheres de chá de óleo de canola  
1 colher de chá de manjericão seco  
1 colher de chá de alecrim seco  
1 colher de sopa de salsinha seca  
1 xícara de farinha de rosca simples

Junte todos os ingredientes e misture bem. Guarde a cobertura em um saco zip-top no congelador.

**Por porção (1 colher de sopa):** Calorias 65, Carboidratos 10g, Proteínas 2g, Gorduras Totais 2g, Gordura Saturada 0g, Colesterol 0g, Açúcar 1g, Fibra 1g

# Receitas de guarnições com tubérculos

## Abóbora-manteiga frita

3 porções

spray culinário  
1 abóbora-manteiga média descascada, sem sementes e cortada ao meio no sentido do comprimento (aproximadamente 560g)<sup>◊</sup>  
1 colher de chá de sal

Pré-aqueça o forno em 230 graus. Unte uma assadeira com o spray culinário. Corte a abóbora como batatas-palito para fritar, com 1,5 ou 2cm de largura, espalhe na assadeira e salpique com sal. Asse em 230 graus por 40 minutos. Use uma espátula para virar as “fritas” enquanto assam. As fritas estarão prontas quando ficarem tostadas.

◊ Peso total depois de retiradas as sementes. Alternativamente, você pode usar 560g de abóbora já empacotada, descascada e cortada em cubos.

**Por porção (185g):** Calorias 100, Carboidratos 22g, Proteínas 2g, Gorduras Totais 0g, Gordura Saturada 0g, Colesterol 0g, Açúcar 4g, Fibra 4g

## Batatas fritas assadas

4 porções

spray culinário  
1kg de batatas  
1 colher de chá de sal

Pré-aqueça o forno em 230 graus. Unte uma assadeira com o spray culinário. Descasque as batatas e corte em palitos como para fritar, com 1,5 ou 2 cm de largura; salpique com sal. Asse em 230 graus por 40 minutos. Use uma espátula para virar as fritas enquanto assam. As fritas estarão prontas quando ficarem tostadas.

**Por porção (115g):** Calorias 100, Carboidratos 21g, Proteínas 2,5g, Gorduras Totais 0g, Gordura Saturada 0g, Colesterol 0g, Açúcar 1g, Fibra 1,5g

## Batata doce frita

4 porções

spray culinário  
1kg de batata doce descascada  
1 colher de chá de sal

Pré-aqueça o forno em 230 graus. Unte uma assadeira com o spray culinário. Corte a batata doce em palitos como para fritar, com 1,5 ou 2 cm de largura, e salpique com sal. Asse em 230 graus por 40 minutos. Use uma espátula para virar as fritas enquanto

assam. As fritas estarão prontas quando ficarem tostadas.

**Por porção (115g):** Calorias 100, Carboidratos 23g, Proteínas 2g, Gorduras Totais 0g, Gordura Saturada 0g, Colesterol 0g, Açúcar 5g, Fibra 3,4g

## Receitas de lanches

### Smoothie de frutas vermelhas mistas

*1 porção*

½ xícara de frutas vermelhas congeladas sem açúcar

½ xícara de leite de soja natural, de leite desnatado ou de leite de amêndoas ou de arroz enriquecidos

¼ de colher de chá de extrato de baunilha

Coloque todos os ingredientes no liquidificador. Bata até a mistura ficar homogênea.

Calorias 100, Carboidratos 14g, Proteínas 4g, Gorduras Totais 3g, Gordura Saturada 0g, Colesterol 0mg, Açúcar 10g, Fibra 3g

#### Opção de calorias

**150 calorias:** Misture 2/3 de xícara de qualquer variedade de frutas vermelhas congeladas com 2/3 de leite de soja natural, leite desnatado ou leite de amêndoas ou de arroz enriquecido; acrescente ¼ de colher de chá de extrato de baunilha.

Calorias 150, Carboidratos 18g, Proteínas 5g, Gorduras Totais 3g, Gordura Saturada 0g, Colesterol 0mg, Açúcar 13g, Fibra 4g

### Cereal à cannoli

*1 porção*

3 colheres de sopa de cereal com alto teor de fibras

3 colheres de sopa de ricota desnatada

1 colher de chá de nozes picadas

1 colher de chá de gotas de chocolate

Coloque em uma tigela uma camada do cereal, outra de ricota, as nozes picadas e as gotas de chocolate. Sirva imediatamente.

Calorias 100, Carboidratos 17g, Proteínas 5g, Gorduras Totais 3g, Gordura Saturada 1g, Colesterol 8mg, Açúcar 4g, Fibra 6g

#### Opção de calorias

**150 calorias:** Coloque em uma tigela ¼ de xícara de cereal de alto teor de fibras, ¼ de xícara de ricota desnatada, 1 colher de chá de nozes picadas e 1 colher de chá de gotas de chocolate.

Calorias 150, Carboidratos 21g, Proteínas 7g, Gorduras Totais 3g, Gordura Saturada 1g, Colesterol 10mg, Açúcar 5g, Fibra 7g

### Rolinho de queijo

*1 porção*

2 fatias de queijo *tofu*◊

1 colher de chá de lascas de amêndoas tostadas

1 colher de chá de frutas secas (como passas de uva ou de mirtilo)

Coloque as fatias de queijo em uma superfície plana; salpique cada fatia com ½ colher de chá de amêndoas e ½ colher de chá de frutas secas. Enrole para comer.

◊ Não mais de 40 calorias e 2g de gordura por fatia, com pelo menos 200mg de cálcio.

Calorias 100, Carboidratos 4g, Proteínas 9g, Gorduras Totais 6g, Gordura Saturada 0g, Colesterol 0mg, Açúcar 2g, Fibra 0g

#### Opção de calorias

**150 calorias:** Salpique 2 fatias de queijo de soja com 2 colheres de chá (4,6g) de lascas de

amêndoas tostadas e 2 colheres de chá de frutas secas, como passas de uva ou de mirtilo. Enrole para comer.

Calorias 150, Carboidratos 7g, Proteínas 9g, Gorduras Totais 7g, Gordura Saturada 0g, Colesterol 10mg, Açúcar 4g, Fibra 1g

## Iogurte com chocolate

1 porção

115g de iogurte natural desnatado  
1 colher de chá de mel ou néctar de AGAVE  
6 gotas de chocolate

Misture todos os ingredientes em uma tigela pequena. Sirva imediatamente ou cubra e deixe gelar antes de servir.

Calorias 100, Carboidratos 17g, Proteínas 6g, Gorduras Totais 3g, Gordura Saturada 2g, Colesterol 7mg, Açúcar 16g, Fibra 0g

### Opção de calorias

**150 calorias:** Misture 170g de iogurte natural semidesnatado com ½ colher de chá de mel ou néctar de agave, 1 colher de chá de gotas de chocolate e 1/3 de xícara de framboesas.

Calorias 150, Carboidratos 23g, Proteínas 10g, Gorduras Totais 4g, Gordura Saturada 3g, Colesterol 10mg, Açúcar 20g, Fibra 3g

## Manteiga de amendoim com fruta

1 porção

½ maçã ou pêra média  
1 ½ colher de chá de manteiga de amendoim

Corte a maçã ou a pêra em 3 fatias. Cubra cada fatia com ½ colher de chá de manteiga de amendoim.

Calorias 100, Carboidratos 14g, Proteínas 2g, Gorduras Totais 4g, Gordura Saturada 1g, Colesterol 0mg, Açúcar 10,2g, Fibra 3g

### Opção de calorias

**150 calorias:** Corte uma maçã ou pêra média em 6 fatias. Cubra as fatias com 3 colheres de chá de manteiga de amendoim, dividindo a cobertura igualmente entre as fatias.

Calorias 150, Carboidratos 26g, Proteínas 4g, Gorduras Totais 8g, Gordura Saturada 2g, Colesterol 0mg, Açúcar 19g, Fibra 5g

## Cream cracker doce de gergelim

1 porção

2 biscoitos cream cracker integrais, quadrados, de 6 ou 7cm

1 colher de chá de tahine

1 colher de chá de sementes de gergelim tostadas

Cubra 1 biscoito cream cracker integral com o tahine; salpique com as sementes de gergelim. Cubra com o outro biscoito.

Calorias 100, Carboidratos 13g, Proteínas 2g, Gorduras Totais 6g, Gordura Saturada 1g, Colesterol 0mg, Açúcar 5g, Fibra 1g

### Opção de calorias

**150 calorias:** Cubra 1 biscoito cracker integral com 1 colher de sopa de tahine; salpique com as sementes de gergelim. Cubra com o outro biscoito.

Calorias 150, Carboidratos 15g, Proteínas 4g, Gorduras Totais 11g, Gordura Saturada 2g, Colesterol 0mg, Açúcar 6g, Fibra 2g

## Crackers com queijo, tomate e manjericão

1 porção

3 biscoitos integrais cream cracker<sup>◊</sup>

1 fatia de tofu<sup>◊◊</sup>

6 tomates-cereja cortados ao meio

Manjericão fresco picado

Cubra cada biscoito com 1/3 da fatia de queijo. Coloque no forno elétrico em 90 graus por 1 minuto ou no micro-ondas em potência ALTA por 30 segundos, até o queijo derreter. Cubra cada biscoito igualmente com as metades dos tomates e salpique com o manjericão fresco picado.

<sup>◊</sup> Não mais de um total de 40 calorias, com pelo menos 2g de fibra por biscoito.

<sup>◊◊</sup> Não mais de 40 calorias e 2g de gordura, com pelo menos 200mg de cálcio.

Calorias 100, Carboidratos 10g, Proteínas 6g, Gorduras Totais 4g, Gordura Saturada 0g, Colesterol 0mg, Açúcar 3g, Fibra 2g

### Opção de calorias

**150 calorias:** Cubra 6 biscoitos cream cracker integrais com 2 fatias de queijo de soja, colocando sobre cada biscoito 1/3 de cada fatia. Cubra os biscoitos igualmente com 9 tomates-cereja cortados ao meio e manjericão fresco picado.

Calorias 150, Carboidratos 16g, Proteínas 7g, Gorduras Totais 7g, Gordura Saturada 1g, Colesterol 0mg, Açúcar 3g, Fibra 2g

## Vegetais com homus

*1 porção*

¾ de xícara de vegetais mistos crus

3 colheres de sopa de *homus*

Pique os vegetais em pedaços que possam ser comidos inteiros. Sirva com o *homus* como acompanhamento.

Calorias 100, Carboidratos 12g, Proteínas 5g, Gorduras Totais 5g, Gordura Saturada 0g, Colesterol 0mg, Açúcar 2g, Fibra 5g

### Opção de calorias

**150 calorias:** Sirva ¾ de xícara de vegetais mistos crus, picados em pedaços que possam ser comidos inteiros, acompanhados por 5 colheres de sopa de *homus*.

Calorias 150, Carboidratos 16g, Proteínas 8g, Gorduras Totais 7g, Gordura Saturada 1g, Colesterol 0mg, Açúcar 2g, Fibra 7g

## Vegetais com molho de tomates

*1 porção*

2 xícaras de vegetais mistos crus

5 colheres de sopa de molho de tomates

Pique os vegetais em pedaços que possam ser comidos inteiros. Sirva com o molho de tomates como acompanhamento.

Calorias 100, Carboidratos 20g, Proteínas 6g, Gorduras Totais 0g, Gordura Saturada 0g, Colesterol 0mg, Açúcar 9g, Fibra 7g

### Opção de calorias

**150 calorias:** Sirva 1 ½ xícara de vegetais mistos crus, picados em pedaços que possam ser comi-

dos inteiros, acompanhados por 4 colheres de sopa de molho de tomates e 1 tablete de queijo processado.

Calorias 150, Carboidratos 17g, Proteínas 11g, Gorduras Totais 7g, Gordura Saturada 3,5g, Colesterol 20mg, Açúcar 7g, Fibra 5g

## Vegetais com guacamole

*1 porção*

1 xícara de vegetais mistos crus

2 1/3 colheres de sopa de guacamole

Pique os vegetais em pedaços que possam ser comidos inteiros. Sirva com o guacamole como acompanhamento.

Calorias 100, Carboidratos 11g, Proteínas 3g, Gorduras Totais 6g, Gordura Saturada 3g, Colesterol 0mg, Açúcar 4g, Fibra 3g

### Opção de calorias

**150 calorias:** Sirva 1 ½ xícara de vegetais mistos crus, picados em pedaços que possam ser comidos inteiros, acompanhados por 4 colheres de sopa de guacamole.

Calorias 150, Carboidratos 18g, Proteínas 5g, Gorduras Totais 10g, Gordura Saturada 5g, Colesterol 0mg, Açúcar 7g, Fibra 4g

## Vegetais com molho de amendoim

*1 porção*

1 xícara de vegetais mistos crus

1 ½ colheres de sopa de Molho de Amendoim (página 230)

Pique os vegetais em pedaços que possam ser comidos inteiros. Sirva com o molho de amendoim como acompanhamento.

Calorias 100, Carboidratos 12g, Proteínas 4g, Gorduras Totais 5g, Gordura Saturada 1g, Colesterol 0mg, Açúcar 4g, Fibra 3g

### Opção de calorias

**150 calorias:** Sirva 1 ½ xícara de vegetais mistos crus, picados em pedaços que possam ser comidos inteiros, acompanhados por 2 colheres de sopa de molho de amendoim.

Calorias 150, Carboidratos 17g, Proteínas 6g, Gorduras Totais 7g, Gordura Saturada 1g, Colesterol 0mg, Açúcar 7g, Fibra 5g

## Receitas do estágio 4

### Receitas de almoço

#### **Salada barbecue de frango**

*1 porção*

- 115g de peito de frango cozido, cortado em tirinhas
- ½ xícara de milho cozido
- ½ xícara de iogurte natural desnatado
- 1 colher de sopa de molho *barbecue*
- 1 colher de chá de vinagre branco
- 3 xícaras de alface romana cortada em tiras

Misture os 5 primeiros ingredientes em uma tigela. Coloque por cima da alface.

Calorias 300, Carboidratos 43g, Proteínas 40g, Gorduras Totais 4g, Gordura Saturada 2g, Colesterol 68mg, Açúcar 13g, Fibra 6g

#### **Opção de calorias**

**350 calorias:** Acrescente mais 57g de frango.

Calorias 350, Carboidratos 44g, Proteínas 50g, Gorduras Totais 4g, Gordura Saturada 2g, Colesterol 89mg, Açúcar 16g, Fibra 6g

#### **Massa colorida**

*1 porção*

- ½ xícara de massa integral cozida
- ⅓ de xícara de molho de tomate
- ½ xícara de espinafre picado cozido
- ¼ de xícara de pimentão verde picado em cubos
- ½ xícara de feijão branco cozido e escorrido
- 3 azeitonas pretas fatiadas
- 1 colher de sopa de queijo parmesão

Junte a massa, o molho, o espinafre, o pimentão, o feijão e as azeitonas em um prato que vá ao micro-ondas. Cubra com o queijo parmesão. Aqueça no micro-ondas em potência ALTA por 1 ou 2 minutos.

Calorias 300, Carboidratos 63g, Proteínas 21g, Gorduras Totais 5g, Gordura Saturada 1g, Colesterol 4mg, Açúcar 4g, Fibra 19g

#### **Opção de calorias**

**350 calorias:** Acrescente mais 1 ½ colher de sopa de feijão.

Calorias 350, Carboidratos 67g, Proteínas 22g, Gorduras Totais 6g, Gordura Saturada 2g, Colesterol 4mg, Açúcar 5g, Fibra 21g

#### **Triângulos de pão árabe com pasta condimentada de feijão**

*1 porção*

1 xícara de feijão cozido sem gordura (até 115 calorias)

1/8 de xícara de *cream cheese light*

1/8 de colher de chá de pó de *chili*

1/8 de colher de chá de cominho seco

1 colher de sopa de abacate amassado

1 pão árabe integral (15cm)◊

Misture os quatro primeiros ingredientes em uma tigela. Cubra com o abacate.

Toste o pão pita e corte em triângulos para mergulhar na pasta.

◊ Cerca de 170 calorias e 4g de fibras.

Calorias 300, Carboidratos 58g, Proteínas 15g, Gorduras Totais 7g, Gordura Saturada 3g, Colesterol 11mg, Açúcar 4g, Fibra 12g

#### **Opção de calorias**

**350 calorias:** Acrescente mais ¼ de xícara de feijão.

Calorias 350, Carboidratos 63g, Proteínas 16g, Gorduras Totais 9g, Gordura Saturada 3g, Colesterol 11mg, Açúcar 5g, Fibra 14g

#### **Folhas verdes baby com tiras de filé vegetariano**

*1 porção*

2 xícaras de folhas verdes *baby* variadas

½ xícara de buquês de brócolis frescos

½ chalota fatiada

115g de tiras de hambúrguer vegetariano

1 ½ colher de chá de azeite de oliva

1 colher de sopa de vinagre de arroz

1 colher de sopa de mostarda Dijon

Misture as folhas verdes com os brócolis e a chalota. Aqueça as tiras de hambúrguer vegetariano.

Bata o azeite com o vinagre e a mostarda. Cubra a salada com o molho e ponha por cima as tiras de hambúrguer vegetariano.

Calorias 300, Carboidratos 15g, Proteínas 41g, Gorduras Totais 12g, Gordura Saturada 2g, Colesterol 0mg, Açúcar 3g, Fibra 4g

#### **Opção de calorias**

**350 calorias:** Acrescente mais 29g de tiras de hambúrguer vegetariano.

Calorias 350, Carboidratos 16g, Proteínas 49g, Gorduras Totais 13g, Gordura Saturada 2g, Colesterol 0mg, Açúcar 4g, Fibra 5g

#### **Atum e espinafre com wasabi**

##### *1 porção*

290g de espinafre fresco

¼ de colher de chá de pó de *wasabi*<sup>◊</sup>

1 colher de sopa de vinagre de arroz

1 colher de sopa mais 1 colher de chá de maionese

*light*

1 lata (115g) de atum *light*, escorrido

½ de xícara de tomates vermelhos ou amarelos picados

Lave o espinafre; cubra com uma toalha de papel (não seque as folhas) em um prato que vá ao micro-ondas. Aqueça no micro-ondas em potência ALTA até o espinafre ficar macio, por aproximadamente 1 ½ minuto.

Bata o pó de *wasabi* com o vinagre e a maionese. Misture com o atum. Coloque o atum sobre o espinafre; cubra com os tomates.

<sup>◊</sup> Encontrado na seção de alimentos importados dos supermercados.

Calorias 300, Carboidratos 20g, Proteínas 49g, Gorduras Totais 8g, Gordura Saturada 0,8g, Colesterol 97mg, Açúcar 3g, Fibra 7g

#### **Opção de calorias**

**350 calorias:** Acrescente mais 57g de atum.

Calorias 350, Carboidratos 20g, Proteínas 62g, Gorduras Totais 9g, Gordura Saturada 0,8g, Colesterol 127mg, Açúcar 3g, Fibra 7g

## **Receitas de jantar**

#### **Mexido com gengibre**

##### *1 porção*

2 colheres de chá de óleo de gergelim

142g de peito de frango sem pele e sem osso **ou**

115g de filé de carne bovina, cortada em pedaços pequenos **ou** 142g de camarão

1 ½ xícara de vegetais frescos (ervilhas torta, couve-flor, brócolis, brotos, cenoura)

½ xícara de arroz integral cozido

1 colher de sopa de vinagre de arroz

2 colheres de chá de gengibre fresco fatiado

1 colher de chá de molho *shoyu light*

Aqueça o óleo em fogo médio em uma frigideira grande. Coloque o frango, a carne ou o camarão; cozinhe o frango ou a carne de 5 a 7 minutos, e o camarão por 2 a 3 minutos. Mexa de vez em quando para cozinhar todos os lados. Retire do fogo e coloque em um prato.

Ponha os vegetais na frigideira e cozinhe, mexendo frequentemente, por 4 a 5 minutos. Acrescente o arroz, o vinagre, o gengibre e o molho *shoyu*. Continue cozinhando, mexendo frequentemente, por mais 2 minutos ou até aquecer bem. Acrescente o frango, a carne ou o camarão para acabar de aquecer.

**Com o frango:** Calorias 400, Carboidratos 31g, Proteínas 38g, Gorduras Totais 12g, Gordura Saturada 2g, Colesterol 82mg, Açúcar 2g, Fibra 5g

**Com a carne:** Calorias 400, Carboidratos 31g, Proteínas 29g, Gorduras Totais 16g, Gordura Saturada 4g, Colesterol 61mg, Açúcar 2g, Fibra 5g

**Com o camarão:** Calorias 400, Carboidratos 32g, Proteínas 34g, Gorduras Totais 13g, Gordura Saturada 2g, Colesterol 215mg, Açúcar 2g, Fibra 5g

#### **Opção de calorias**

**450 calorias:** Acrescente mais 57g de frango, 43g de carne ou 57g de camarão.

**Com o frango:** Calorias 450, Carboidratos 31g, Proteína 51g, Gordura Total 13g, Gordura Saturada 2g, Colesterol 115mg, Açúcar 2g, Fibra 5g

**Com a carne:** Calorias 450, Carboidratos 31g, Proteína 39g, Gordura Total 18g, Gordura Saturada 4,9g, Colesterol 83mg, Açúcar 2g, Fibra 5g

**Com o camarão:** Calorias 450, Carboidratos 33g, Proteínas 45g, Gorduras Totais 14g, Gordura Saturada 2g, Colesterol 301mg, Açúcar 2g, Fibra 5g

## Frango com duas mostardas

1 porção

spray culinário

115g de peito de frango sem pele e sem osso  
 ½ colher de chá de mostarda escura condimentada  
 ½ colher de chá de mostarda Dijon  
 2 colheres de chá de azeite de oliva extravirgem  
 ¼ de colher de chá de pimenta preta  
 ¼ de colher de chá de tomilho seco  
 2 colheres de sopa de queijo parmesão, divididas  
 ¾ de xícara de trigo para kibe  
 ½ tomate pequeno cortado em cubos  
 1 pitada de pimenta preta

Pré-aqueça o forno em 180 graus.

Unte uma assadeira com spray culinário. Coloque o frango no meio da assadeira. Espalhe as mostardas sobre o frango, misturando-as bem. Salpique o frango com o azeite, ¼ de colher de chá de pimenta preta, o tomilho e 1 colher de sopa de queijo parmesão.

Asse a 180 graus por 17 a 20 minutos ou até o frango estar bem cozido.

Misture o trigo para kibe com a outra colher de queijo, o tomate e a pitada de pimenta. Sirva o frango por cima da mistura de trigo.

Calorias 400, Carboidratos 31g, Proteínas 35g, Gorduras Totais 14g, Gordura Saturada 3g, Colesterol 74mg, Açúcar 3g, Fibra 8g

### Opção de calorias

**450 calorias:** Acrescente mais 57g de frango.

Calorias 450, Carboidratos 31g, Proteínas 48g, Gorduras Totais 15g, Gordura Saturada 4g, Colesterol 107mg, Açúcar 3g, Fibra 8g

## Porco adocicado com maçãs e brócolis

1 porção

spray culinário

142g de filé de porco  
 1 colher de chá de mel  
 ½ colher de chá de açúcar mascavo  
 1 xícara de buquês de brócolis frescos ou congelados  
 2 colheres de sopa de vinagre balsâmico  
 2 colheres de sopa de suco de laranja  
 2 colheres de chá de azeite de oliva  
 1 dente de alho, bem picadinho  
 1 maçã pequena, cortada em fatias finas

Pré-aqueça o forno em 180 graus.

Unte uma assadeira com o spray culinário. Coloque o porco na assadeira; cubra com o mel e o açúcar mascavo. Arrume os brócolis ao redor do porco; acrescente o vinagre, o suco, o azeite e o alho.

Por cima dos brócolis coloque as fatias de maçã.

Asse a 180 graus por 30 minutos.

Calorias 400, Carboidratos 34g, Proteínas 35g, Gorduras Totais 13g, Gordura Saturada 2g, Colesterol 78mg, Açúcar 22g, Fibra 5g

### Opção de calorias

**450 calorias:** Acrescente mais 57g de porco.

Calorias 450, Carboidratos 34g, Proteínas 48g, Gorduras Totais 14g, Gordura Saturada 3g, Colesterol 109mg, Açúcar 22g, Fibra 5g

## Salmão com abobrinha italiana

1 porção

spray culinário

142g de filé de salmão  
 ½ abobrinha italiana média, cortada em fatias grossas  
 1/8 de colher de chá de pimenta preta  
 3 colheres de sopa de molho *ranch light* (aproximadamente 40 calorias por colher de sopa)

Pré-aqueça o forno em 180 graus.

Unte uma assadeira com o spray culinário. Coloque o peixe no centro da assadeira. Arrume a abobrinha italiana ao redor do peixe; salpique a abobrinha com pimenta.

Asse a 180 graus por 15 minutos. Tire o peixe do forno; salpique a abobrinha e o peixe com o molho. Ponha de volta no forno; asse por mais 3 ou 4 minutos ou até o peixe ficar opaco e quebrar facilmente com um garfo.

Calorias 400, Carboidratos 9g, Proteínas 26g, Gorduras Totais 28g, Gordura Saturada 3g, Colesterol 86mg, Açúcar 3g, Fibra 2g

#### **Opção de calorias**

**450 calorias:** Acrescente mais 29g de salmão.

Calorias 450, Carboidratos 9g, Proteínas 32g, Gorduras Totais 31g, Gordura Saturada 4g, Colesterol 103mg, Açúcar 32g, Fibra 5g

### **Salmão e brócolis com cobertura de laranja e amêndoas laminadas**

#### *1 porção*

##### *spray culinário*

170g de filé de salmão

1 colher de sopa de vinho branco ou caldo de legumes

1 colher de chá de molho *shoyu light*

¼ de xícara de suco de laranja

1 colher de chá de XEREZ

¼ de colher de chá de casca de laranja ralada

1 xícara de buquês de brócolis cozidos no vapor

2 colheres de sopa de amêndoas laminadas, torradas

Pré-aqueça o forno em 200 graus.

Unte uma assadeira com o *spray culinário*. Coloque o peixe e salpique com o vinho branco ou o caldo de legumes e o molho *shoyu*.

Asse a 200 graus por 8 a 10 minutos, ou até o peixe ficar opaco e quebrar facilmente com um garfo.

Unte uma panela pequena com o *spray culinário* e aqueça em fogo médio. Acrescente o suco, o xerez e a casca de laranja ralada. Cozinhe, mexendo frequentemente, de 3 a 5 minutos ou até o molho engrossar. Transfira o peixe e o brócolis para uma travessa;

salpique com o molho e cubra com as lâminas de amêndoas.

Calorias 400, Carboidratos 17g, Proteínas 40g, Gorduras Totais 18g, Gordura Saturada 2g, Colesterol 94mg, Açúcar 8g, Fibra 4g

#### **Opção de calorias**

**450 calorias:** Acrescente mais 29g de salmão e 1 colher de chá de amêndoas.

Calorias 450, Carboidratos 17g, Proteínas 46g, Gorduras Totais 21g, Gordura Saturada 2,6g, Colesterol 109mg, Açúcar 8g, Fibra 4g

### **Filé de linguado à ameixa com fritas de batata doce**

#### *1 porção*

1 porção de Marinada de 15 Calorias (página 230)

142g de filé de linguado, caranha ou tilápia

##### *spray culinário*

170g de batata doce, cortada em palitos de 1,3cm de largura

2 colheres de chá de azeite de oliva

½ colher de chá de pálrica

½ colher de chá de pimenta preta

Pré-aqueça o forno em 180 graus.

Ponha o peixe na marinada em um saco zip-top. (A marinada foi calculada na receita. Você não precisa contá-la como uma porção de condimento.) Deixe marinar no refrigerador por 10 minutos.

Unte uma assadeira com o *spray culinário*. Coloque as batatas (cortadas como batatas palito para fritar) na assadeira; salpique com o azeite, a pálrica e a pimenta preta. Asse a 180 graus por 35 minutos. Tire do forno. Coloque o peixe junto das batatas na assadeira; asse por mais 10 minutos ou até o peixe ficar opaco e quebrar facilmente com um garfo.

Calorias 400, Carboidratos 41g, Proteínas 33g, Gorduras Totais 28g, Gordura Saturada 3g, Colesterol 86mg, Açúcar 3g, Fibra 2g

#### **Opção de calorias**

**450 calorias:** Acrescente mais 43g de peixe.

Calorias 450, Carboidratos 41g, Proteínas 42g, Gorduras Totais 14g, Gordura Saturada 2g, Colesterol 68mg, Açúcar 6g, Fibra 5g

## Salada de camarão ao damasco

1 porção

6 camarões médios descascados e limpos  
1 porção de Marinada de 15 Calorias (página 230)  
*spray culinário*  
1 colher de sopa de vinagre de vinho tinto  
2 colheres de chá de azeite de oliva  
3 xícaras de alface romana  
¾ de xícara de *cROUTONS* integrais (43g)

Ponha os camarões para marinhar em um saco zip-top. (A marinada foi calculada na receita. Você não precisa contá-la como uma porção de condimento.) Deixe marinhar no refrigerador por pelo menos 30 minutos. Tire os camarões do saco e descarte a marinada.

Unte uma frigideira média não aderente com o *spray culinário*. Acrescente o camarão e cozinhe, mexendo frequentemente, por 2 ou 3 minutos, ou até que o camarão fique rosado.

Coloque os camarões em uma tigela, com o vinagre e o azeite. Arrume a alface em um prato, ponha por cima os camarões e cubra com os *cROUTONS*.

Calorias 400, Carboidratos 26g, Proteínas 39g, Gorduras Totais 14g, Gordura Saturada 2g, Colesterol 259mg, Açúcar 6g, Fibra 5g

### Opção de calorias

**450 calorias:** Acrescente mais 57g de camarões.

Calorias 450, Carboidratos 27g, Proteínas 51g, Gorduras Totais 15g, Gordura Saturada 2,4g, Colesterol 345mg, Açúcar 6g, Fibra 5g

# 12

## CARTÕES DE HABILIDADES DE SUCESSO E OUTROS RECURSOS ESSENCIAIS

**U**se os seguintes recursos, conforme necessário, para seguir o Programa Pense Magro. Para outros recursos, veja [www.beckdietforlife.com](http://www.beckdietforlife.com).

Você preencherá os Cartões das Habilidades de Sucesso dos Estágios 1-5 (páginas 242-256) todas as noites, até que todas as habilidades se tornem automáticas. Depois, você preencherá um Cartão das Habilidades de Sucesso do Estágio 5 (páginas 254-256) uma noite sim e outra não, depois uma vez por semana, depois uma vez por mês e então no primeiro dia de cada estação para manter afiadas as suas habilidades. Esses Cartões das Habilidades de Sucesso o ajudarão a ser honesto quando falar com seu Técnico de Dieta, para que ele possa orientá-lo no uso de todas as habilidades aplicáveis no dia seguinte. Continue em cada estágio até ter dominado suas habilidades por sete dias consecutivos.

### Exemplo de um programa de treinamento de força

Converse com o seu médico antes de começar qualquer rotina de exercícios.

Você pode fazer esses exercícios em casa, ao ar livre, em um quarto de hotel ou no seu local de trabalho. Eles não requerem nenhum equipamento. Faça essas séries para iniciantes duas vezes por semana para aumentar a sua força. Depois que os exercícios ficarem fáceis, acrescente mais repetições ou uma segunda série, ou passe para outra rotina mais desafiadora que inclua halteres ou outro tipo de resistência.

- **Flexão ou apoio:** Comece com os joelhos no chão, as mãos apoiadas no chão e alinhadas com os ombros. Dobre os cotovelos enquanto baixa o peito em direção ao chão. Volte à posição inicial e repita de 8 a 10 vezes. Depois que conseguir fazer com facilidade 10 flexões, tente uma flexão completa com as pernas estendidas, apoiando-se nos dedos dos pés.
- **Abdominal:** Deite de costas com os joelhos dobrados e as mãos atrás da cabeça. Expire quando se erguer, levantando a parte superior do corpo. Volte e repita de 10 a 15 vezes.

- ▶ **Agachamento na parede:** Apoie as costas, retas, na parede. Devagar, afaste os pés da parede conforme dobra os joelhos e faz um ângulo de 90º com as pernas. Mantenha a posição de 30 segundos a 2 minutos.
- ▶ **Extensão recíproca:** Comece com os joelhos e as mãos apoiadas no chão, as mãos alinhadas com os ombros. Erga e estique o braço direito e a perna esquerda. Mantenha a posição contando até 5. Volte à posição inicial e erga e estique o braço esquerdo e a perna direita. Continue alternando os dois lados até completar de 3 a 8 repetições em cada lado.
- ▶ **Cachorro olhando para baixo:** A partir da posição de extensão recíproca, pressione as mãos contra o chão enquanto ergue o quadril em direção ao teto, formando um triângulo. Mantenha a posição de 20 segundos a 1 minuto e meio.
- ▶ **Apoio reverso:** Sente-se no chão com os joelhos dobrados. Apoie as palmas das mãos no chão, a uns 15cm atrás dos quadris. Pressione as mãos contra o chão enquanto ergue os quadris em direção ao teto, mantendo os joelhos dobrados. Mantenha a posição de 20 segundos a 1 minuto. Depois que conseguir manter a posição por 1 minuto com facilidade, avance para um apoio reverso completo esticando inteiramente as pernas.
- ▶ **Contração da barriga:** Deite de costas com os joelhos dobrados. Expire enquanto contrai a barriga, como se estivesse tentando vestir um jeans apertado. Mantenha a contração contando até 5; relaxe e repita 10 vezes.

## Contagem de calorias

O seguinte site lhe permite encontrar a quantidade de calorias de milhares de alimentos:

- ▶ U.S. Department of Agriculture's Nutrient Database  
(Base de Dados Nutricionais do Departamento de Agricultura dos EUA)  
<http://www.nal.usda.gov/fnic/foodcomp/search>\*

Você também pode colocar o nome do alimento seguido pela palavra *calorias* em um instrumento de busca para encontrar outros sites.

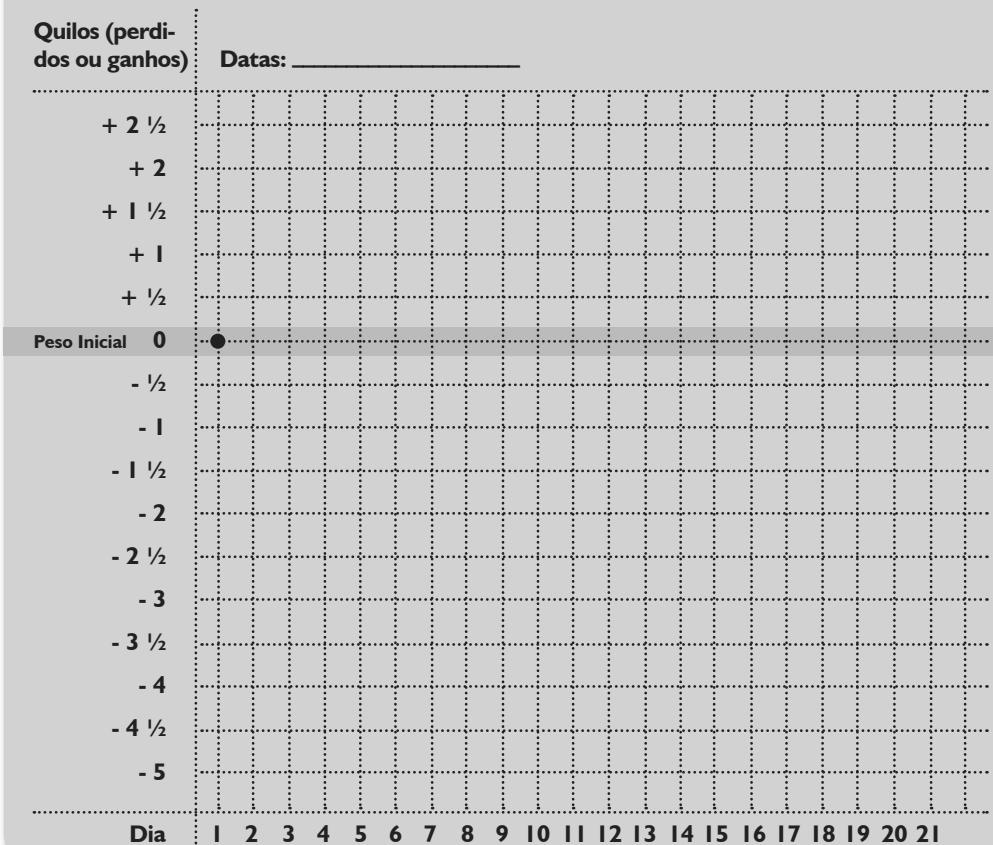
## Gráfico de Emagrecimento

Comece a usar este gráfico no final do Estágio 2. Conforme precisar, faça novos gráficos em papel quadriculado ou milimetrado ou em seu Caderno de Dieta.

---

\* N. de R.T.: Conteúdo em inglês. No Brasil, não há site semelhante.

## Meu Gráfico de Emagrecimento



## Cartão das Habilidades de Sucesso do Estágio I

Todas as noites, preencha cada quadrado em branco com um símbolo:

- Se você praticou a habilidade de modo completo (por exemplo, você comeu todos os alimentos sentado, não apenas alguns deles).
- Se você não praticou a habilidade completamente.
- (não aplicável) Se você ainda não aprendeu a habilidade ou não teve oportunidade de praticá-la (por exemplo, você estava fora da cidade e não tinha uma balança, ou não precisou usar nenhuma das Técnicas de Resistência).

**dia \_\_\_\_**

1. Eu me motivei lendo:  
 Meu Baralho de Vantagens  
 Meus Cartões de Resposta
- .....
2. Eu me pesei só uma vez.  
Peso/Mudança de peso:
- .....

3. Eu comi sempre devagar, sentado e apreciando cada porção.
- .....
4. Eu me elogiei durante o dia por todo comportamento alimentar positivo.
- .....

5. Eu me exercitei com:  
 Exercícios espontâneos  
 Exercícios planejados
- .....
6. Identifiquei fome e não fome todas as vezes em que queria comer.
- Tolerei a fome e a não fome sem comer.
- Reconhei que a saciedade se instala 20 minutos depois que comemos.
- Parei de comer quando a minha comida acabou.
- Eu me acalmei antes de comer.
- .....

7. Preenchi meu Planejamento Alimentar Diário
- .....

8. Segui o meu plano à risca.
- Usei Técnicas de Resistência.
- .....

9. Voltei aos trilhos.
- Preenchi o meu Cartão de Autoengano.
- .....

10. Entrei em contato com o meu Técnico de Dieta.

**dia \_\_\_\_**

1. Eu me motivei lendo:  
 Meu Baralho de Vantagens  
 Meus Cartões de Resposta
- .....
2. Eu me pesei só uma vez.  
Peso/Mudança de peso:
- .....

3. Eu comi sempre devagar, sentado e apreciando cada porção.
- .....
4. Eu me elogiei durante o dia por todo comportamento alimentar positivo.
- .....

5. Eu me exercitei com:  
 Exercícios espontâneos  
 Exercícios planejados
- .....
6. Identifiquei fome e não fome todas as vezes em que queria comer.
- Tolerei a fome e a não fome sem comer.
- Reconhei que a saciedade se instala 20 minutos depois que comemos.
- Parei de comer quando a minha comida acabou.
- Eu me acalmei antes de comer.
- .....

7. Preenchi meu Planejamento Alimentar Diário
- .....

8. Segui o meu plano à risca.
- Usei Técnicas de Resistência.
- .....

9. Voltei aos trilhos.
- Preenchi o meu Cartão de Autoengano.
- .....

10. Entrei em contato com o meu Técnico de Dieta.

**dia \_\_\_\_**

1. Eu me motivei lendo:  
 Meu Baralho de Vantagens  
 Meus Cartões de Resposta
- .....
2. Eu me pesei só uma vez.  
Peso/Mudança de peso:
- .....

3. Eu comi sempre devagar, sentado e apreciando cada porção.
- .....
4. Eu me elogiei durante o dia por todo comportamento alimentar positivo.
- .....

5. Eu me exercitei com:  
 Exercícios espontâneos  
 Exercícios planejados
- .....
6. Identifiquei fome e não fome todas as vezes em que queria comer.
- Tolerei a fome e a não fome sem comer.
- Reconhei que a saciedade se instala 20 minutos depois que comemos.
- Parei de comer quando a minha comida acabou.
- Eu me acalmei antes de comer.
- .....

7. Preenchi meu Planejamento Alimentar Diário
- .....

8. Segui o meu plano à risca.
- Usei Técnicas de Resistência.
- .....

9. Voltei aos trilhos.
- Preenchi o meu Cartão de Autoengano.
- .....

10. Entrei em contato com o meu Técnico de Dieta.

**dia \_\_\_\_\_**

1. Eu me motivei lendo:  
 Meu Baralho de Vantagens  
 Meus Cartões de Resposta
2. Eu me pesei só uma vez.  
 Peso/Mudança de peso:

3. Eu comi sempre devagar,  
 sentado e apreciando cada  
 porção.
4. Eu me elogiei durante  
 o dia por todo  
 comportamento alimentar  
 positivo.

5. Eu me exercitei com:  
 Exercícios espontâneos  
 Exercícios planejados
6. Identifiquei fome e  
 não fome todas as vezes  
 em que queria comer.  
 Tolerei a fome e a  
 não fome sem comer.  
 Reconheci que a  
 saciedade se instala  
 20 minutos depois  
 que comemos.  
 Parei de comer quando  
 a minha comida acabou.  
 Eu me acalmei antes  
 de comer.

7. Preenchi meu  
 Planejamento  
 Alimentar Diário

8. Segui o meu plano  
 à risca.  
 Usei Técnicas de  
 Resistência.

9. Voltei aos trilhos.  
 Preenchi o meu  
 Cartão de Autoengano.

10. Entrei em contato com  
 o meu Técnico de Dieta.

**dia \_\_\_\_\_**

1. Eu me motivei lendo:  
 Meu Baralho de Vantagens  
 Meus Cartões de Resposta
2. Eu me pesei só uma vez.  
 Peso/Mudança de peso:

3. Eu comi sempre devagar,  
 sentado e apreciando cada  
 porção.
4. Eu me elogiei durante  
 o dia por todo  
 comportamento alimentar  
 positivo.

5. Eu me exercitei com:  
 Exercícios espontâneos  
 Exercícios planejados
6. Identifiquei fome e  
 não fome todas as vezes  
 em que queria comer.  
 Tolerei a fome e a  
 não fome sem comer.  
 Reconheci que a  
 saciedade se instala  
 20 minutos depois  
 que comemos.  
 Parei de comer quando  
 a minha comida acabou.  
 Eu me acalmei antes  
 de comer.

7. Preenchi meu  
 Planejamento  
 Alimentar Diário

8. Segui o meu plano  
 à risca.  
 Usei Técnicas de  
 Resistência.

9. Voltei aos trilhos.  
 Preenchi o meu  
 Cartão de Autoengano.

10. Entrei em contato com  
 o meu Técnico de Dieta.

**dia \_\_\_\_\_**

1. Eu me motivei lendo:  
 Meu Baralho de Vantagens  
 Meus Cartões de Resposta
2. Eu me pesei só uma vez.  
 Peso/Mudança de peso:

3. Eu comi sempre devagar,  
 sentado e apreciando cada  
 porção.
4. Eu me elogiei durante  
 o dia por todo  
 comportamento alimentar  
 positivo.

5. Eu me exercitei com:  
 Exercícios espontâneos  
 Exercícios planejados
6. Identifiquei fome e  
 não fome todas as vezes  
 em que queria comer.  
 Tolerei a fome e a  
 não fome sem comer.  
 Reconheci que a  
 saciedade se instala  
 20 minutos depois  
 que comemos.  
 Parei de comer quando  
 a minha comida acabou.  
 Eu me acalmei antes  
 de comer.

7. Preenchi meu  
 Planejamento  
 Alimentar Diário

8. Segui o meu plano  
 à risca.  
 Usei Técnicas de  
 Resistência.

9. Voltei aos trilhos.  
 Preenchi o meu  
 Cartão de Autoengano.

10. Entrei em contato com  
 o meu Técnico de Dieta.

## Cartão das Habilidades de Sucesso do Estágio 2

Todas as noites, preencha cada quadrado em branco com um símbolo:

- Se você praticou a habilidade de modo completo (por exemplo, você comeu *todos* os alimentos sentado, não apenas alguns deles).
- Se você não praticou a habilidade completamente.
- (não aplicável) Se você ainda não aprendeu a habilidade ou não teve oportunidade de praticá-la (por exemplo, você estava fora da cidade e não tinha uma balança, ou não precisou usar nenhuma das Técnicas de Resistência).

dia \_\_\_\_\_

1. Eu me motivei lendo:  
 Meu Baralho de Vantagens  
 Meus Cartões de Resposta
2. Eu me pesei só uma vez.  
 Peso/Mudança de peso:

3. Eu comi sempre devagar,  
 sentado e apreciando cada  
 porção.
4. Eu me elogiei durante  
 o dia por todo  
 comportamento alimentar  
 positivo.

5. Eu me exercitei com:  
 Exercícios espontâneos  
 Exercícios planejados
6. Identifiquei fome e  
 não fome todas as vezes  
 em que queria comer.  
 Tolerei a fome e a  
 não fome sem comer.  
 Reconheci que a  
 saciedade se instala  
 20 minutos depois  
 que comemos.  
 Parei de comer quando  
 a minha comida acabou.  
 Eu me acalmei antes  
 de comer.

7. Preenchi meu  
 Planejamento  
 Alimentar Diário
8. Segui o meu plano à risca.  
 Medi cada porção.  
 Usei Técnicas de Resistência.  
 Registrei todos os alimentos  
 não planejados que comi.

9. Voltei aos trilhos.  
 Preenchi o meu  
 Cartão de Autoengano.
10. Entrei em contato com  
 o meu Técnico de Dieta.

dia \_\_\_\_\_

1. Eu me motivei lendo:  
 Meu Baralho de Vantagens  
 Meus Cartões de Resposta
2. Eu me pesei só uma vez.  
 Peso/Mudança de peso:

3. Eu comi sempre devagar,  
 sentado e apreciando cada  
 porção.
4. Eu me elogiei durante  
 o dia por todo  
 comportamento alimentar  
 positivo.

5. Eu me exercitei com:  
 Exercícios espontâneos  
 Exercícios planejados
6. Identifiquei fome e  
 não fome todas as vezes  
 em que queria comer.  
 Tolerei a fome e a  
 não fome sem comer.  
 Reconheci que a  
 saciedade se instala  
 20 minutos depois  
 que comemos.  
 Parei de comer quando  
 a minha comida acabou.  
 Eu me acalmei antes  
 de comer.

7. Preenchi meu  
 Planejamento  
 Alimentar Diário
8. Segui o meu plano à risca.  
 Medi cada porção.  
 Usei Técnicas de Resistência.  
 Registrei todos os alimentos  
 não planejados que comi.

9. Voltei aos trilhos.  
 Preenchi o meu  
 Cartão de Autoengano.
10. Entrei em contato com  
 o meu Técnico de Dieta.

dia \_\_\_\_\_

1. Eu me motivei lendo:  
 Meu Baralho de Vantagens  
 Meus Cartões de Resposta
2. Eu me pesei só uma vez.  
 Peso/Mudança de peso:

3. Eu comi sempre devagar,  
 sentado e apreciando cada  
 porção.
4. Eu me elogiei durante  
 o dia por todo  
 comportamento alimentar  
 positivo.

5. Eu me exercitei com:  
 Exercícios espontâneos  
 Exercícios planejados
6. Identifiquei fome e  
 não fome todas as vezes  
 em que queria comer.  
 Tolerei a fome e a  
 não fome sem comer.  
 Reconheci que a  
 saciedade se instala  
 20 minutos depois  
 que comemos.  
 Parei de comer quando  
 a minha comida acabou.  
 Eu me acalmei antes  
 de comer.

7. Preenchi meu  
 Planejamento  
 Alimentar Diário
8. Segui o meu plano à risca.  
 Medi cada porção.  
 Usei Técnicas de Resistência.  
 Registrei todos os alimentos  
 não planejados que comi.

9. Voltei aos trilhos.  
 Preenchi o meu  
 Cartão de Autoengano.
10. Entrei em contato com  
 o meu Técnico de Dieta.

**dia \_\_\_\_\_**

1. Eu me motivei lendo:  
 Meu Baralho de Vantagens  
 Meus Cartões de Resposta
- .....
2. Eu me pesei só uma vez.  
 Peso/Mudança de peso:
- .....

3. Eu comi sempre devagar, sentado e apreciando cada porção.
- .....
4. Eu me elogiei durante o dia por todo comportamento alimentar positivo.
- .....

5. Eu me exercitei com:  
 Exercícios espontâneos  
 Exercícios planejados
- .....
6. Identifiquei fome e não fome todas as vezes em que queria comer.
- Tolerei a fome e a não fome sem comer.
- Reconhei que a saciedade se instala 20 minutos depois que comemos.
- Parei de comer quando a minha comida acabou.
- Eu me acalmei antes de comer.
- .....

7. Preenchi meu Planejamento Alimentar Diário
- .....

8. Segui o meu plano à risca.  
 Medi cada porção.  
 Usei Técnicas de Resistência.  
 Registrei todos os alimentos não planejados que comi.
- .....

9. Voltei aos trilhos.  
 Preenchi o meu Cartão de Autoengano.
- .....

10. Entrei em contato com o meu Técnico de Dieta.

**dia \_\_\_\_\_**

1. Eu me motivei lendo:  
 Meu Baralho de Vantagens  
 Meus Cartões de Resposta
- .....
2. Eu me pesei só uma vez.  
 Peso/Mudança de peso:
- .....

3. Eu comi sempre devagar, sentado e apreciando cada porção.
- .....
4. Eu me elogiei durante o dia por todo comportamento alimentar positivo.
- .....

5. Eu me exercitei com:  
 Exercícios espontâneos  
 Exercícios planejados
- .....
6. Identifiquei fome e não fome todas as vezes em que queria comer.
- Tolerei a fome e a não fome sem comer.
- Reconhei que a saciedade se instala 20 minutos depois que comemos.
- Parei de comer quando a minha comida acabou.
- Eu me acalmei antes de comer.
- .....

7. Preenchi meu Planejamento Alimentar Diário
- .....

8. Segui o meu plano à risca.  
 Medi cada porção.  
 Usei Técnicas de Resistência.  
 Registrei todos os alimentos não planejados que comi.
- .....

9. Voltei aos trilhos.  
 Preenchi o meu Cartão de Autoengano.
- .....

10. Entrei em contato com o meu Técnico de Dieta.

**dia \_\_\_\_\_**

1. Eu me motivei lendo:  
 Meu Baralho de Vantagens  
 Meus Cartões de Resposta
- .....
2. Eu me pesei só uma vez.  
 Peso/Mudança de peso:
- .....

3. Eu comi sempre devagar, sentado e apreciando cada porção.
- .....
4. Eu me elogiei durante o dia por todo comportamento alimentar positivo.
- .....

5. Eu me exercitei com:  
 Exercícios espontâneos  
 Exercícios planejados
- .....
6. Identifiquei fome e não fome todas as vezes em que queria comer.
- Tolerei a fome e a não fome sem comer.
- Reconhei que a saciedade se instala 20 minutos depois que comemos.
- Parei de comer quando a minha comida acabou.
- Eu me acalmei antes de comer.
- .....

7. Preenchi meu Planejamento Alimentar Diário
- .....

8. Segui o meu plano à risca.  
 Medi cada porção.  
 Usei Técnicas de Resistência.  
 Registrei todos os alimentos não planejados que comi.
- .....

9. Voltei aos trilhos.  
 Preenchi o meu Cartão de Autoengano.
- .....

10. Entrei em contato com o meu Técnico de Dieta.

## Cartão das Habilidades de Sucesso do Estágio 3

Todas as noites, preencha cada quadrado em branco com um símbolo:

- Se você praticou a habilidade de modo completo (por exemplo, você comeu todos os alimentos sentado, não apenas alguns deles).
- Se você não praticou a habilidade completamente.
- (não aplicável) Se você ainda não aprendeu a habilidade ou não teve oportunidade de praticá-la (por exemplo, você estava fora da cidade e não tinha uma balança, ou não precisou usar nenhuma das Técnicas de Resistência).

**dia \_\_\_\_\_**

1. Eu me motivei lendo:  
 Meu Baralho de Vantagens  
 Meus Cartões de Resposta
- .....
2. Eu me pesei só uma vez.  
Peso/Mudança de peso:
- .....

3. Eu comi sempre devagar, sentado e apreciando cada porção.
4. Eu me elogiei durante o dia por todo comportamento alimentar positivo.

5. Eu me exercei com:  
 Exercícios espontâneos  
 Exercícios planejados
- .....
6. Identifiquei fome e não fome todas as vezes em que queria comer.
- Tolerei a fome e a não fome sem comer.
- Reconhei que a saciedade se instala 20 minutos depois que comemos.
- Parei de comer quando a minha comida acabou.
- Eu me acalmei antes de comer.

7. Preenchi meu Planejamento Alimentar Diário

8. Segui o meu plano à risca.  
 Medi cada porção.  
 Segui o meu Programa para Situações Desafiadoras.
- Usei Técnicas de Resistência.
- Registrei todos os alimentos não planejados que comi.

9. Voltei aos trilhos.  
 Preenchi o meu Cartão de Autoengano.

10. Entrei em contato com o meu Técnico de Dieta.

**dia \_\_\_\_\_**

1. Eu me motivei lendo:  
 Meu Baralho de Vantagens  
 Meus Cartões de Resposta
- .....
2. Eu me pesei só uma vez.  
Peso/Mudança de peso:
- .....

3. Eu comi sempre devagar, sentado e apreciando cada porção.
4. Eu me elogiei durante o dia por todo comportamento alimentar positivo.

5. Eu me exercei com:  
 Exercícios espontâneos  
 Exercícios planejados
- .....
6. Identifiquei fome e não fome todas as vezes em que queria comer.
- Tolerei a fome e a não fome sem comer.
- Reconhei que a saciedade se instala 20 minutos depois que comemos.
- Parei de comer quando a minha comida acabou.
- Eu me acalmei antes de comer.

7. Preenchi meu Planejamento Alimentar Diário

8. Segui o meu plano à risca.  
 Medi cada porção.  
 Segui o meu Programa para Situações Desafiadoras.
- Usei Técnicas de Resistência.
- Registrei todos os alimentos não planejados que comi.

9. Voltei aos trilhos.  
 Preenchi o meu Cartão de Autoengano.

10. Entrei em contato com o meu Técnico de Dieta.

**dia \_\_\_\_\_**

1. Eu me motivei lendo:  
 Meu Baralho de Vantagens  
 Meus Cartões de Resposta
- .....
2. Eu me pesei só uma vez.  
Peso/Mudança de peso:
- .....

3. Eu comi sempre devagar, sentado e apreciando cada porção.
4. Eu me elogiei durante o dia por todo comportamento alimentar positivo.

5. Eu me exercei com:  
 Exercícios espontâneos  
 Exercícios planejados
- .....
6. Identifiquei fome e não fome todas as vezes em que queria comer.
- Tolerei a fome e a não fome sem comer.
- Reconhei que a saciedade se instala 20 minutos depois que comemos.
- Parei de comer quando a minha comida acabou.
- Eu me acalmei antes de comer.

7. Preenchi meu Planejamento Alimentar Diário

8. Segui o meu plano à risca.  
 Medi cada porção.  
 Segui o meu Programa para Situações Desafiadoras.
- Usei Técnicas de Resistência.
- Registrei todos os alimentos não planejados que comi.

9. Voltei aos trilhos.  
 Preenchi o meu Cartão de Autoengano.

10. Entrei em contato com o meu Técnico de Dieta.

**dia \_\_\_\_\_**

1. Eu me motivei lendo:  
 Meu Baralho de Vantagens  
 Meus Cartões de Resposta
2. Eu me pesei só uma vez.  
 Peso/Mudança de peso:

3. Eu comi sempre devagar,  
 sentado e apreciando cada  
 porção.
4. Eu me elogiei durante  
 o dia por todo  
 comportamento alimentar  
 positivo.

5. Eu me exercei com:  
 Exercícios espontâneos  
 Exercícios planejados
6. Identifiquei fome e  
 não fome todas as vezes  
 em que queria comer.
- Tolerei a fome e a  
 não fome sem comer.
- Reconheci que a  
 saciedade se instala  
 20 minutos depois  
 que comemos.
- Parei de comer quando  
 a minha comida acabou.
- Eu me acalmei antes  
 de comer.

7. Preenchi meu  
 Planejamento  
 Alimentar Diário

8. Segui o meu plano à risca.  
 Medi cada porção.  
 Segui o meu Programa  
 para Situações Desafiadoras.  
 Usei Técnicas de Resistência.  
 Registrei todos os alimentos  
 não planejados que comi.
9. Voltei aos trilhos.  
 Preenchi o meu  
 Cartão de Autoengano.
10. Entrei em contato com  
 o meu Técnico de Dieta.

**dia \_\_\_\_\_**

1. Eu me motivei lendo:  
 Meu Baralho de Vantagens  
 Meus Cartões de Resposta
2. Eu me pesei só uma vez.  
 Peso/Mudança de peso:

3. Eu comi sempre devagar,  
 sentado e apreciando cada  
 porção.
4. Eu me elogiei durante  
 o dia por todo  
 comportamento alimentar  
 positivo.

5. Eu me exercei com:  
 Exercícios espontâneos  
 Exercícios planejados
6. Identifiquei fome e  
 não fome todas as vezes  
 em que queria comer.
- Tolerei a fome e a  
 não fome sem comer.
- Reconheci que a  
 saciedade se instala  
 20 minutos depois  
 que comemos.
- Parei de comer quando  
 a minha comida acabou.
- Eu me acalmei antes  
 de comer.

7. Preenchi meu  
 Planejamento  
 Alimentar Diário

8. Segui o meu plano à risca.  
 Medi cada porção.  
 Segui o meu Programa  
 para Situações Desafiadoras.  
 Usei Técnicas de Resistência.  
 Registrei todos os alimentos  
 não planejados que comi.
9. Voltei aos trilhos.  
 Preenchi o meu  
 Cartão de Autoengano.
10. Entrei em contato com  
 o meu Técnico de Dieta.

**dia \_\_\_\_\_**

1. Eu me motivei lendo:  
 Meu Baralho de Vantagens  
 Meus Cartões de Resposta
2. Eu me pesei só uma vez.  
 Peso/Mudança de peso:

3. Eu comi sempre devagar,  
 sentado e apreciando cada  
 porção.
4. Eu me elogiei durante  
 o dia por todo  
 comportamento alimentar  
 positivo.

5. Eu me exercei com:  
 Exercícios espontâneos  
 Exercícios planejados
6. Identifiquei fome e  
 não fome todas as vezes  
 em que queria comer.
- Tolerei a fome e a  
 não fome sem comer.
- Reconheci que a  
 saciedade se instala  
 20 minutos depois  
 que comemos.
- Parei de comer quando  
 a minha comida acabou.
- Eu me acalmei antes  
 de comer.

7. Preenchi meu  
 Planejamento  
 Alimentar Diário

8. Segui o meu plano à risca.  
 Medi cada porção.  
 Segui o meu Programa  
 para Situações Desafiadoras.  
 Usei Técnicas de Resistência.  
 Registrei todos os alimentos  
 não planejados que comi.
9. Voltei aos trilhos.  
 Preenchi o meu  
 Cartão de Autoengano.
10. Entrei em contato com  
 o meu Técnico de Dieta.

## Cartão das Habilidades de Sucesso do Estágio 4

Todas as noites, preencha cada quadrado em branco com um símbolo:

- Se você praticou a habilidade de modo completo (por exemplo, você comeu *todos* os alimentos sentado, não apenas alguns deles).
- Se você não praticou a habilidade completamente.
- NA (não aplicável) Se você ainda não aprendeu a habilidade ou não teve oportunidade de praticá-la (por exemplo, você estava fora da cidade e não tinha uma balança, ou não precisou usar nenhuma das Técnicas de Resistência).

**dia \_\_\_\_\_**

1. Eu me motivei lendo:  
 Meu Baralho de Vantagens  
 Meus Cartões de Resposta
2. Eu me pesei só uma vez.  
 Peso/Mudança de peso:

3. Eu comi sempre devagar, sentado e apreciando cada porção.
4. Eu me elogiei durante o dia por todo comportamento alimentar positivo.

5. Eu me exercitei com:  
 Exercícios espontâneos  
 Exercícios planejados
6. Identifiquei fome e não fome todas as vezes em que queria comer.
- Tolerei a fome e a não fome sem comer.
- Reconhei que a saciedade se instala 20 minutos depois que comemos.
- Parei de comer quando a minha comida acabou.
- Eu me acalmei antes de comer.

7. Preenchi meu Planejamento Alimentar Diário **OU** fiz um plano mental.

8. Segui o meu plano à risca **OU** fiz mudanças legítimas.
- Medi cada porção.
- Segui o meu Programa para Situações Desafiadoras.
- Usei Técnicas de Resistência.
- Registrei todos os alimentos não planejados que comi.
9. Voltei aos trilhos.
- Preenchi o meu Cartão de Autoengano.
10. Entrei em contato com o meu Técnico de Dieta.

**dia \_\_\_\_\_**

1. Eu me motivei lendo:  
 Meu Baralho de Vantagens  
 Meus Cartões de Resposta
2. Eu me pesei só uma vez.  
 Peso/Mudança de peso:

3. Eu comi sempre devagar, sentado e apreciando cada porção.
4. Eu me elogiei durante o dia por todo comportamento alimentar positivo.

5. Eu me exercitei com:  
 Exercícios espontâneos  
 Exercícios planejados
6. Identifiquei fome e não fome todas as vezes em que queria comer.
- Tolerei a fome e a não fome sem comer.
- Reconhei que a saciedade se instala 20 minutos depois que comemos.
- Parei de comer quando a minha comida acabou.
- Eu me acalmei antes de comer.

7. Preenchi meu Planejamento Alimentar Diário **OU** fiz um plano mental.

8. Segui o meu plano à risca **OU** fiz mudanças legítimas.
- Medi cada porção.
- Segui o meu Programa para Situações Desafiadoras.
- Usei Técnicas de Resistência.
- Registrei todos os alimentos não planejados que comi.
9. Voltei aos trilhos.
- Preenchi o meu Cartão de Autoengano.
10. Entrei em contato com o meu Técnico de Dieta.

**dia \_\_\_\_\_**

1. Eu me motivei lendo:  
 Meu Baralho de Vantagens  
 Meus Cartões de Resposta
2. Eu me pesei só uma vez.  
 Peso/Mudança de peso:

3. Eu comi sempre devagar, sentado e apreciando cada porção.
4. Eu me elogiei durante o dia por todo comportamento alimentar positivo.

5. Eu me exercitei com:  
 Exercícios espontâneos  
 Exercícios planejados
6. Identifiquei fome e não fome todas as vezes em que queria comer.
- Tolerei a fome e a não fome sem comer.
- Reconhei que a saciedade se instala 20 minutos depois que comemos.
- Parei de comer quando a minha comida acabou.
- Eu me acalmei antes de comer.

7. Preenchi meu Planejamento Alimentar Diário **OU** fiz um plano mental.

8. Segui o meu plano à risca **OU** fiz mudanças legítimas.
- Medi cada porção.
- Segui o meu Programa para Situações Desafiadoras.
- Usei Técnicas de Resistência.
- Registrei todos os alimentos não planejados que comi.
9. Voltei aos trilhos.
- Preenchi o meu Cartão de Autoengano.
10. Entrei em contato com o meu Técnico de Dieta.

dia \_\_\_\_\_

- I. Eu me motivei lendo:  
 Meu Baralho de Vantagens  
 Meus Cartões de Resposta
2. Eu me pesei só uma vez.  
 Peso/Mudança de peso:

3. Eu comi sempre devagar, sentado e apreciando cada porção.
4. Eu me elogiei durante o dia por todo comportamento alimentar positivo.

5. Eu me exercitei com:  
 Exercícios espontâneos  
 Exercícios planejados
6. Identifiquei fome e não fome todas as vezes em que queria comer.
- Tolerei a fome e a não fome sem comer.
- Reconhei que a saciedade se instala 20 minutos depois que comemos.
- Parei de comer quando a minha comida acabou.
- Eu me acalmei antes de comer.

7. Preenchi meu Planejamento Alimentar Diário **OU** fiz um plano mental.

8. Segui o meu plano à risca **OU** fiz mudanças legítimas.
- Medi cada porção.
- Segui o meu Programa para Situações Desafiadoras.
- Usei Técnicas de Resistência.
- Registrei todos os alimentos não planejados que comi.
9. Voltei aos trilhos.
- Preenchi o meu Cartão de Autoengano.
10. Entrei em contato com o meu Técnico de Dieta.

dia \_\_\_\_\_

- I. Eu me motivei lendo:  
 Meu Baralho de Vantagens  
 Meus Cartões de Resposta
2. Eu me pesei só uma vez.  
 Peso/Mudança de peso:

3. Eu comi sempre devagar, sentado e apreciando cada porção.
4. Eu me elogiei durante o dia por todo comportamento alimentar positivo.

5. Eu me exercitei com:  
 Exercícios espontâneos  
 Exercícios planejados
6. Identifiquei fome e não fome todas as vezes em que queria comer.
- Tolerei a fome e a não fome sem comer.
- Reconhei que a saciedade se instala 20 minutos depois que comemos.
- Parei de comer quando a minha comida acabou.
- Eu me acalmei antes de comer.

7. Preenchi meu Planejamento Alimentar Diário **OU** fiz um plano mental.

8. Segui o meu plano à risca **OU** fiz mudanças legítimas.
- Medi cada porção.
- Segui o meu Programa para Situações Desafiadoras.
- Usei Técnicas de Resistência.
- Registrei todos os alimentos não planejados que comi.
9. Voltei aos trilhos.
- Preenchi o meu Cartão de Autoengano.
10. Entrei em contato com o meu Técnico de Dieta.

dia \_\_\_\_\_

- I. Eu me motivei lendo:  
 Meu Baralho de Vantagens  
 Meus Cartões de Resposta
2. Eu me pesei só uma vez.  
 Peso/Mudança de peso:

3. Eu comi sempre devagar, sentado e apreciando cada porção.
4. Eu me elogiei durante o dia por todo comportamento alimentar positivo.

5. Eu me exercitei com:  
 Exercícios espontâneos  
 Exercícios planejados
6. Identifiquei fome e não fome todas as vezes em que queria comer.
- Tolerei a fome e a não fome sem comer.
- Reconhei que a saciedade se instala 20 minutos depois que comemos.
- Parei de comer quando a minha comida acabou.
- Eu me acalmei antes de comer.

7. Preenchi meu Planejamento Alimentar Diário **OU** fiz um plano mental.

8. Segui o meu plano à risca **OU** fiz mudanças legítimas.
- Medi cada porção.
- Segui o meu Programa para Situações Desafiadoras.
- Usei Técnicas de Resistência.
- Registrei todos os alimentos não planejados que comi.
9. Voltei aos trilhos.
- Preenchi o meu Cartão de Autoengano.
10. Entrei em contato com o meu Técnico de Dieta.

## Cartão das Habilidades de Sucesso do Estágio 5

Todas as noites, preencha cada quadrado em branco com um símbolo:

- Se você praticou a habilidade de modo completo (por exemplo, você comeu todos os alimentos sentado, não apenas alguns deles).
- Se você não praticou a habilidade completamente.
- (não aplicável) Se você ainda não aprendeu a habilidade ou não teve oportunidade de praticá-la (por exemplo, você estava fora da cidade e não tinha uma balança, ou não precisou usar nenhuma das Técnicas de Resistência).

**dia \_\_\_\_\_**

1. Eu me motivei lendo:  
 Meu Baralho de Vantagens e os meus Cartões de Resposta

Praticando meu Programa de Motivação Diária

2. Eu me pesei só uma vez. Peso/Mudança de peso:

3. Eu comi sempre devagar, sentado e apreciando cada porção.

4. Eu me elogiei durante o dia por todo comportamento alimentar positivo.

5. Eu me exercei com:

- Exercícios espontâneos  
 Exercícios planejados

6. Identifiquei fome e não fome todas as vezes em que queria comer.

Tolerei a fome e a não fome sem comer.

Reconheci que a saciedade se instala 20 minutos depois que comemos.

Parei de comer quando a minha comida acabou.

Eu me acalmei antes de comer.

7. Preenchi meu Planejamento Alimentar Diário **OU** fiz um plano mental.

8. Segui o meu plano à risca **OU** fiz mudanças legítimas.

Medi cada porção.

Segui o meu Programa para Situações Desafiadoras.

Usei Técnicas de Resistência.

Registrei todos os alimentos não planejados que comi.

9. Voltei aos trilhos.

Preenchi o meu Cartão de Autoengano.

10. Entrei em contato com o meu Técnico de Dieta.

**dia \_\_\_\_\_**

1. Eu me motivei lendo:  
 Meu Baralho de Vantagens e os meus Cartões de Resposta

Praticando meu Programa de Motivação Diária

2. Eu me pesei só uma vez. Peso/Mudança de peso:

3. Eu comi sempre devagar, sentado e apreciando cada porção.

4. Eu me elogiei durante o dia por todo comportamento alimentar positivo.

5. Eu me exercei com:

- Exercícios espontâneos  
 Exercícios planejados

6. Identifiquei fome e não fome todas as vezes em que queria comer.

Tolerei a fome e a não fome sem comer.

Reconheci que a saciedade se instala 20 minutos depois que comemos.

Parei de comer quando a minha comida acabou.

Eu me acalmei antes de comer.

7. Preenchi meu Planejamento Alimentar Diário **OU** fiz um plano mental.

8. Segui o meu plano à risca **OU** fiz mudanças legítimas.

Medi cada porção.

Segui o meu Programa para Situações Desafiadoras.

Usei Técnicas de Resistência.

Registrei todos os alimentos não planejados que comi.

9. Voltei aos trilhos.

Preenchi o meu Cartão de Autoengano.

10. Entrei em contato com o meu Técnico de Dieta.

**dia \_\_\_\_\_**

1. Eu me motivei lendo:  
 Meu Baralho de Vantagens e os meus Cartões de Resposta

Praticando meu Programa de Motivação Diária

2. Eu me pesei só uma vez. Peso/Mudança de peso:

3. Eu comi sempre devagar, sentado e apreciando cada porção.

4. Eu me elogiei durante o dia por todo comportamento alimentar positivo.

5. Eu me exercei com:

- Exercícios espontâneos  
 Exercícios planejados

6. Identifiquei fome e não fome todas as vezes em que queria comer.

Tolerei a fome e a não fome sem comer.

Reconheci que a saciedade se instala 20 minutos depois que comemos.

Parei de comer quando a minha comida acabou.

Eu me acalmei antes de comer.

7. Preenchi meu Planejamento Alimentar Diário **OU** fiz um plano mental.

8. Segui o meu plano à risca **OU** fiz mudanças legítimas.

Medi cada porção.

Segui o meu Programa para Situações Desafiadoras.

Usei Técnicas de Resistência.

Registrei todos os alimentos não planejados que comi.

9. Voltei aos trilhos.

Preenchi o meu Cartão de Autoengano.

10. Entrei em contato com o meu Técnico de Dieta.

**dia**

1. Eu me motivei lendo:

- Meu Baralho de Vantagens e os meus Cartões de Resposta  
 Praticando meu Programa de Motivação Diária

 2. Eu me pesei só uma vez. Peso/Mudança de peso: 3. Eu comi sempre devagar, sentado e apreciando cada porção. 4. Eu me elogiei durante o dia por todo comportamento alimentar positivo.

5. Eu me exercei com:

- Exercícios espontâneos  
 Exercícios planejados

 6. Identifiquei fome e não fome todas as vezes em que queria comer. Tolerei a fome e a não fome sem comer. Reconheci que a saciedade se instala 20 minutos depois que comemos. Parei de comer quando a minha comida acabou. Eu me acalmei antes de comer. 7. Preenchi meu Planejamento Alimentar Diário **OU** fiz um plano mental. 8. Segui o meu plano à risca **OU** fiz mudanças legítimas.

- Medi cada porção.  
 Segui o meu Programa para Situações Desafiadoras.  
 Usei Técnicas de Resistência.  
 Registrei todos os alimentos não planejados que comi.

 9. Voltei aos trilhos. Preenchi o meu Cartão de Autoengano. 10. Entrei em contato com o meu Técnico de Dieta.**dia**

1. Eu me motivei lendo:

- Meu Baralho de Vantagens e os meus Cartões de Resposta  
 Praticando meu Programa de Motivação Diária

 2. Eu me pesei só uma vez. Peso/Mudança de peso: 3. Eu comi sempre devagar, sentado e apreciando cada porção. 4. Eu me elogiei durante o dia por todo comportamento alimentar positivo.

5. Eu me exercei com:

- Exercícios espontâneos  
 Exercícios planejados

 6. Identifiquei fome e não fome todas as vezes em que queria comer. Tolerei a fome e a não fome sem comer. Reconheci que a saciedade se instala 20 minutos depois que comemos. Parei de comer quando a minha comida acabou. Eu me acalmei antes de comer. 7. Preenchi meu Planejamento Alimentar Diário **OU** fiz um plano mental. 8. Segui o meu plano à risca **OU** fiz mudanças legítimas.

- Medi cada porção.  
 Segui o meu Programa para Situações Desafiadoras.  
 Usei Técnicas de Resistência.  
 Registrei todos os alimentos não planejados que comi.

 9. Voltei aos trilhos. Preenchi o meu Cartão de Autoengano. 10. Entrei em contato com o meu Técnico de Dieta.**dia**

1. Eu me motivei lendo:

- Meu Baralho de Vantagens e os meus Cartões de Resposta  
 Praticando meu Programa de Motivação Diária

 2. Eu me pesei só uma vez. Peso/Mudança de peso: 3. Eu comi sempre devagar, sentado e apreciando cada porção. 4. Eu me elogiei durante o dia por todo comportamento alimentar positivo.

5. Eu me exercei com:

- Exercícios espontâneos  
 Exercícios planejados

 6. Identifiquei fome e não fome todas as vezes em que queria comer. Tolerei a fome e a não fome sem comer. Reconheci que a saciedade se instala 20 minutos depois que comemos. Parei de comer quando a minha comida acabou. Eu me acalmei antes de comer. 7. Preenchi meu Planejamento Alimentar Diário **OU** fiz um plano mental. 8. Segui o meu plano à risca **OU** fiz mudanças legítimas.

- Medi cada porção.  
 Segui o meu Programa para Situações Desafiadoras.  
 Usei Técnicas de Resistência.  
 Registrei todos os alimentos não planejados que comi.

 9. Voltei aos trilhos. Preenchi o meu Cartão de Autoengano. 10. Entrei em contato com o meu Técnico de Dieta.

# GLOSSÁRIO

**Agave** – Vegetal com seiva muito abundante, venenoso quando cru, mas que perde essa característica quando cozido ou assado. A partir dele é produzida a tequila.

**Bagel** – Pão fermentado, de origem judaica, em formato de anel. A receita original não leva ovos, nem gordura, adquirindo textura de goma. No entanto, existem variações que utilizam esses ingredientes, modificando também a textura.

**Burrito** – Prato típico mexicano que consiste em *tortilla* enrolada recheada com carne desfiada, feijões, queijo picado, creme azedo, alface, entre outros.

**Chalota** – Planta originária da Ásia Central. Consome-se a raiz que forma bulbos ovais com sabor entre o alho e a cebola. É muito delicada e, por isso, utilizada em pratos refinados.

**Chili** – Planta da família do pimentão, também conhecida por pimenteira-cumari ou peperoncino. Também é o nome do prato típico mexicano com carne temperada com esta pimenta.

**Consomê** – Caldo fino e concentrado de carne, aves, peixe ou legumes, clarificado por meio de adição de clara de ovo, a fim de deixá-lo mais limpo e saboroso. Normalmente é servido quente, mas pode ser consumido frio também.

**Couve-rábano** – Muito comum na Alemanha, na Áustria e na Suíça; no Brasil, é dificilmente encontrada. Ótima em sopas e cozidos, fica bem também se fritada na salada. Fonte de vitamina C e rica em vitaminas A, K, biotina, ácido fólico, cálcio e selênio.

**Falafel** – Comida popular no Oriente médio. Consiste em bolinhos de grão-de-bico fritos, consumidos em pão sírio com homus, *tahine* e salada.

**File à New York** – No Brasil, é conhecido como “bife de tira”. O corte é proveniente da parte mais macia do boi, o lombo curto.

**Focaccia** – Pão rústico italiano da região de Gênova. Possui massa mole, que é pincelada com azeite e molho de tomate antes de ir ao forno, recheado ou não. Após assado, torna-se um pão grande, largo, grosso e muito saboroso.

**Guacamole** – Molho cremoso e consistente da culinária mexicana, preparado com abacates maduros amassados, alho, suco de limão, cebola, pimenta e sal.

**Homus** – Patê típico da culinária árabe, é preparado com grão-de-bico, *tahine*, suco de limão, alho e azeite. Serve-se como entrada fria, acompanhado de pão sírio.

**Junk food** – Alimento de alto valor calórico, porém com níveis reduzidos de nutrientes.

**Molho hoisin** – Molho da culinária chinesa, com sabor adocicado, consistência pastosa e cor marrom-escura. Preparado com soja, farinha de trigo, açúcar, água e especiarias. Também é conhecido como molho de Pequim, podendo ser comprado em lojas de produtos orientais.

**Molho marinara** – Molho à base de tomates, azeite de oliva, alho e orégano, muito utilizado em massas na região do Mar Mediterrâneo.

**Muffin** – Bolinho tradicional inglês. É assado em forma especial, uma espécie de tabuleiro com várias cavidades, com cerca de 5 cm de diâmetro.

**Pastinaca** – Da família da cenoura, assemelha-se muito a ela, sendo, porém, mais doce e de coloração branco-amarelada. Normalmente, é consumida em forma de purê. Até a introdução da batata, trazida do Novo Mundo, a pastinaca era muito usada em diversos países europeus. Rica em fibras e em potássio, contém ainda pequenas quantidades de vitamina C e de ferro.

**Pesto** – Molho típico da culinária italiana à base de manjericão, alho, parmesão, azeite e nozes ou pinholes.

**Pretzel** – Biscoito em forma de nó aberto, salpicado de sal grosso. Sua história pode ser traçada desde os romanos, mas sua invenção é creditada aos alemães, que incluíram a preparação na sua cultura alimentar. Têm consistência dura e crocante, mas em algumas regiões, principalmente nos Estados Unidos, adquiriu uma consistência macia e elástica.

**Pumpernickel** – Pão preto da região de Westphalia, Alemanha. Produzido com farinha de centeio integral, sal, leite morno e algumas vezes com melão. Normalmente é servido em fatias bem finas.

**Queijo feta** – Queijo tradicional da culinária grega, à base de leite de ovelha ou cabra, semelhante à ricota, porém mais salgado.

**Rolinhos Califórnia** – Rolinhos com arroz por fora da alga, recheados com *kani kama*, manga e pepino.

**Salada Cobb** – Criada no Brown Derby Restaurant, em Hollywood, consiste em frango ou peru, bacon, ovo duro, tomate, abacate, agrião, cebolinha, queijo *cheddar* e alface, tudo picado e misturado. Adiciona-se, então, molho vinagrete e queijo roquefort esfarelado.

**Seitan** – Glúten ou proteína de trigo. Encontrado em lojas de produtos naturais.

**Smoothie** – Bebida à base de polpa de frutas e iogurte, com consistência de milkshake. Vendidos como alimentos saudáveis e ricos em vitaminas e antioxidantes, algumas vezes podem conter muito açúcar, sorvete ou bebidas alcoólicas.

**Sour cream** (creme azedo) – Produto à base de leite, rico em gordura, obtido a partir da fermentação de um creme de leite normal por bactérias lácteas. A cultura bacteriana azeda o creme de leite e deixa-o mais espesso.

**Spray culinário** – Óleo utilizado em forma de spray, indicado por não deixar a comida tão gordurosa, reduzindo a ingestão de calorias.

**Taco** – Preparação típica mexicana que consiste em *tortilla* recheada com carne, linguiça, tomate, queijo, cebola, creme de abacate, feijão e molho, sempre temperado com muita pimenta.

**Tahine** – Pasta espessa feita com semente de gergelim, largamente utilizada na culinária árabe. É empregada como tempero e/ou molho.

**Tempeh** – Alimento fermentado a partir de sementes de soja branca. Com textura densa e ligeiramente carnuda, tem aroma de nozes. Encontrado em lojas de produtos naturais.

**Tofu** – Queijo de soja. Feito a partir da coalhada do extrato de soja, escorrida e prensada. Aspecto branco, liso, de textura fina e cremosa, assemelha-se ao queijo de minas fresco.

**Tortilla** – Tradicional panqueca mexicana. Assada em uma chapa especial, é redonda, chata e seca, e pode ser consumida aberta ou enrolada com vários recheios.

**Xerez** – Também conhecido como sherry, principalmente na Inglaterra. Vinho de sobremesa, licoroso, fortificado pela adição de aguardente de vinho e armazenado em barris até o estágio de fermentação adequado.

Muitos desses alimentos podem ser encontrados em lojas de produtos importados.

# REFERÊNCIAS

## Capítulo I: Comece a Viver de Maneira Diferente

- Claudino, A.M.; de Oliveira, I.R.; Appolinaro, J.C.; Cordas, T.A.; Duchesne, M.; Sichieri, R.; Bachlchuk, J. "Double-Blind, Randomized, Placebo-Controlled Trial of Topiramate Plus Cognitive-Behavior Therapy in Binge-Eating Disorder." *Journal of Clinical Psychiatry*. (September 2007), 68 (9): 1324-1332.
- Eichler, K.; Zoller, M.; Steurer, J.; Bachmann, L.M. "Cognitive-Behavioral Treatment for Weight Loss in Primary Care: A Prospective Study." *Swiss Medical Weekly*. (September 8, 2007), 137 (35-36): 489-495.
- Munsch, S.; Biedert, E.; Meyer, A.; Michael, T.; Schlup, B.; Tuch, A.; Margraf, J. "A Randomized Comparison of Cognitive Behavioral Therapy and Behavioral Weight Loss Treatment for Overweight Individuals with Binge Eating Disorder." *International Journal of Eating Disorders*. (March 2007), 40 (2): 102-113.
- Stahre, L.; Hallstrom, T. "A Short-Term Cognitive Group Treatment Program Gives Substantial Weight Reduction Up to 18 Months from the End of Treatment. A Randomized Controlled Trial." *Eating and Weight Disorders*. (March 2005). 10 (1): 51-58.
- Stahre, L.; Tarnell, B.; Hakanson, C.E.; Hallstrom, T. "A Randomized Controlled Trial of Two Weight-Reducing Short-Term Group Treatment Programs for Obesity with an 18-Month Follow-Up." *International Journal of Behavioral Medicine*. (2007), 14 (1): 48-55.
- Van den Akker, E.L.; Puiman, P.J.; Groen, M.; Timman, R.; Jongejan, M.T.; Trijsburg, W. "A Cognitive Behavioral Therapy Program for Overweight Children." *Journal of Pediatrics*. (September 2007). 151 (3): 280-283.
- Wilson, G.T. "Psychological Treatment of Eating Disorders." *Annual Review of Clinical Psychology*. (2005), 439-465.

## Capítulo 2: Sinta a Diferença

- Apolzan, J.; Carnell, N.; Mattes, R.; Campbell, W. "Inadequate Dietary Protein Increases Hunger and Desire to Eat in Younger and Older Men." *Journal of Nutrition*. (June 2007), 137 (6): 1478-1482.
- Clifton, P.M.; Keogh, J.B.; Noakes, M. "Long-Term Effects of a High-Protein Weight-Loss Diet." *American Journal of Clinical Nutrition*. (January 2008), 87 (1): 23-29.
- Clifton, P.M.; Noakes, M.; Keogh, J.; Foster, P. "Effect of an Energy Reduced High Protein Red Meat Diet on Weight Loss and Metabolic Parameters in Obese Women." *Asia Pacific Journal of Clinical Nutrition*. (2003), 12: S10.
- Delzenne, N.M.; Cani, P.D. "A Place for Dietary Fiber in the Management of Metabolic Syndrome." *Current Opinion in Clinical Nutrition and Metabolic Care*. (November 2005), 8 (6): 636-640.
- Howarth, N.C.; Saltzman, E.; Roberts, S.B. "Dietary Fiber and Weight Regulation." *Nutrition Reviews*. (May 2001), 59 (5): 129-139.

- Leidy, H.J.; Carnell, N.S.; Mattes, R.D.; Campbell, W.W. "Higher Protein Intake Preserves Lean Mass and Satiety with Weight Loss in Pre-Obese and Obese Women." *Obesity (Silver Spring)*. (February 2007), 5 (2): 421-429.
- Noakes, M.; Keogh, J.B.; Foster, P.R.; Clifton, P.M. "Effect of an Energy-Restricted High-Protein, Low-Fat Diet Relative to a Conventional High-Carbohydrate, Low-Fat Diet on Weight Loss, Body Composition, Nutritional Status, and Markers of Cardiovascular Health in Obese Women." *American Journal of Clinical Nutrition*. (June 2005), 81 (6): 1298-1306.
- Paniagua, J.A.; de la Sacristana, A.G.; Sánchez, E.; Romero, I.; Vidal-Puig, A.; Berral, F.J.; Escrivano, A.; Moyano, M.J.; Pérez-Martínez, P.; López-Miranda, J.; Pérez-Jiménez, F. "A MUFA-Rich Diet Improves Postprandial Glucose, Lipid and GLP-1 Responses in Insulin-Resistant Subjects." *Journal of the American College of Nutrition*. (October 2007), 26 (5): 434-44.
- Pereira, M.A.; Ludwig, D.S. "Dietary Fiber and Body Weight Regulation." *Pediatrics Clinics of North America*. (August 2001), 48 (4): 969-980.
- Samra, R.A.; Anderson, G.H. "Insoluble Cereal Fiber Reduces Appetite and Short Term Food Intake and Glycemic Response to Food Consumed 75 Minutes Later by Healthy Men." *American Journal of Clinical Nutrition*. (October 2007), 86 (4): 972-979.
- Vandewater, K.; Vickers, Z. "Higher-Protein Foods Produce Greater Sensory-Specific Satiety," *Physiology and Behavior*. (March 1996), 59 (3): 579-583.

## Capítulo 3: Prepare-se para Emagrecer

- Linde, J.A.; Jeffery, R.W.; Levy, R.L.; Pronk, N.P.; Boyle, R.G. "Weight Loss Goals and Treatment Outcomes Among Overweight Men and Women Enrolled in a Weight Loss Trial," *International Journal of Obesity*. (2005), 29: 1002-1005.
- Orth, W.S.; Madan, A.K.; Taddeucci, R.J.; Coday, M.; Tichansky, D.S. "Support Group Meeting Attendance Is Associated with Better Weight Loss." *Obesity Surgery*. (April 2008), 18 (4): 391-394.
- Svetkey, L.P.; Stevens, V.J.; Brantley, P.J.; Appel, L.J.; Hollis, J.F.; Loria, C.M.; Vollmer, W.M.; Gullion, C.M.; Funk, K.; Smith, P.; Samuel-Hodge, C.; Myers, V.; Lien, L.F.; Laferriere, D.; Kennedy, B.; Jerome, G.J.; Heinith, F.; Harsha, D.W.; Evans, P.; Erlinger, T.P.; Dalcin, A.T.; Coughlin, J.; Charleston, J.; Champagne, C.M.; Bauck, A.; Ard, J.D.; Aicher, K. Weight Loss Maintenance Collaborative Research Group. "Comparison of Strategies for Sustaining Weight Loss: The Weight Loss Maintenance Randomized Controlled Trial." *Journal of the American Medical Association*. (March 2008), 299 (10): 1139-1148.
- Tate, D.F.; Jackvony, E.H.; Wing, R.R. "A Randomized Trial Comparing Human e-Mail Counseling, Computer-Automated Tailored Counseling, and No Counseling in an Internet Weight Loss Program." *Archives of Internal Medicine*. (2006), 166: 1620-1625.
- Wansink, B.; Painter, J.E.; North, J. "Bottomless Bowls: Why Visual Cues of Portion Size May Influence Intake." *Obesity Research*. (January 2005), 13 (1): 93-100.
- Wansink, B.; van Ittersum, K. "Bottoms Up! The Influence of Elongation on Pouring and Consumption Volume." *Journal of Consumer Research*. (December 2003), 30: 455-463.
- Wansink, B.; van Ittersum, K. "Shape of Glass and Amount of Alcohol Poured: Comparative Study of Effect of Practice and Concentration." *British Medical Journal*. (January 2006), 331 (7531): 1512-1514.

## Capítulo 4: Estágio I: Programa das Habilidades de Sucesso

- Allison, A.; Melkus, G.; Chyun, D.; Galasso, P.; Wylie-Rosett, J. "Validation of Dietary Intake Data in Black Women with Type 2 Diabetes." *Journal of the American Dietetic Association*. (January 2007), 107 (1): 112-117.
- Anderson, D.A.; Williamson, D.A.; Johnson, W.G.; Grieve, C.O. "Estimation of Food Intake: Effects of the Unit of Estimation." *Eating and Weight Disorders*. (March 1999), 4 (1): 6-9.

- Bell, R.; Pliner, P.L. "Time to Eat: The Relationship Between the Number of People Eating and Meal Duration in Three Lunch Settings." *Appetite*. (October 2003), 41 (2): 215-218.
- Brunstrom, J.M.; Mitchell, G.L. "Effects of Distraction on the Development of Satiety." *British Journal of Nutrition*. (October 2006), 96 (4): 761-769.
- Cherkas, L.F.; Hunkin, J.L.; Kato, B.S.; Richards, J.B.; Gardner, J.P.; Surdulescu, G.L.; Kimura, M.; Lu, X.; Spector, T.D.; Aviv, A. "The Association Between Physical Activity in Leisure Time and Leukocyte Telomere Length." *Archives of Internal Medicine*. (January 2008), 168 (2): 154-158.
- Cousins, S.O. "A Self Referent Thinking Model: How Older Adults May Talk Themselves Out of Being Physically Active." *Health Promotion Practice*. (October 2003), 4 (4): 439-448.
- Farshchi, H.R.; Taylor, M.A.; Macdonald, I.A. "Beneficial Metabolic Effects of Regular Meal Frequency on Dietary Thermogenesis, Insulin Sensitivity, and Fasting Lipid Profiles in Healthy, Obese Women." *American Journal of Clinical Nutrition*. (January 2005), 81 (1): 16-24.
- Farshchi, H.R.; Taylor, M.A.; Macdonald, I.A. "Decreased Thermic Effect of Food After an Irregular Compared to a Regular Meal Pattern in Healthy Lean Women." *International Journal of Obesity Related Medical Disorders*. (May 2004), 28 (5): 653-660.
- Hoffman, M.D.; Hoffman, D.R. "Exercisers Achieve Greater Acute Exercise-Induced Mood Enhancement Than Nonexercisers." *Archives of Physical Medicine and Rehabilitation*. (February 2008), 89 (2): 358-363.
- Kaplan, D.L. "Eating Style of Obese and Nonobese Males." *Psychosomatic Medicine*. (November 1980), 42 (6): 529-538.
- Klem, M.L.; Wing, R.R.; McGuire, M.T.; Seagle, H.M.; Hill, J.O. "A Descriptive Study of Individuals Successful at Long-Term Maintenance of Substantial Weight Loss." *American Journal of Clinical Nutrition*. (August 1997), 66 (2): 239-246.
- Linde, J.A.; Jeffery, R.W.; French, S.A.; Pronk, N.P.; Boyle, R.G. "Self-Weighing in Weight Gain Prevention and Weight Loss Trials." *Annals of Behavioral Medicine*. (2005), 30 (3): 210-216.
- Martins, C.; Robertson, M.D.; Morgan, L.M. "Effects of Exercise and Restrained Eating Behaviour on Appetite Control." *The Proceedings of the Nutrition Society*. (February 2008), 67 (1): 28-41.
- McFarlane, T.; Polivy, J.; Peter, H.C. "Effects of False Weight Feedback on Mood, Self Evaluation, and Food Intake in Restrained and Unrestrained Eaters." *Journal of Abnormal Psychology*. (May 1998), 107 (2): 312-318.
- Pinto, A.M.; Heinberg, L.J.; Coughlin, J.W.; Fava, J.L.; Guarda, A.S. "The Eating Disorder Recovery Self-Efficacy Questionnaire (EDRSQ): Change with Treatment and Prediction of Outcome." *Eating Behaviors*. (April 2008), 9 (2): 143-153.
- Pliner, P.; Zec, D. "Meal Schemas During a Preload Decrease Subsequent Eating." *Appetite*. (May 2007), 48 (3): 278-288.
- Puetz, T.W.; Flowers, S.S.; O'Connor, P.J. "A Randomized Controlled Trial of the Effect of Aerobic Exercise Training on Feelings of Energy and Fatigue in Sedentary Young Adults with Persistent Fatigue." *Psychotherapy and Psychosomatics*. (February 2008), 77 (3): 167-174.
- Raynor, D.A.; Phelan, S.; Hill, J.O.; Wing, R. "Television Viewing and Long-Term Weight Maintenance: Results from the National Weight Control Registry." *Obesity*. (October 2006), 14 (10): 1816-1824.
- Schoeller, D.A. "Limitations in the Assessment of Dietary Energy Intake by Self Report." *Metabolism: Clinical & Experimental*. (1995), 44 (2 Suppl 2): 18-22.
- Smith, B.W.; Shelley, B.M.; Leahigh, L.; Vanleit, B. "A Preliminary Study of the Effects of a Modified Mindfulness Intervention on Binge Eating." *Complementary Health Practice Review*. (October 2006), 11 (3): 133-143.
- Speechley, D.P.; Rogers, G.G.; Buffenstein, R. "Acute Appetite Reduction Associated with an Increased Frequency of Eating in Obese Males." *International Journal of Obesity Related Metabolic Disorders*. (November 1999), 23 (11): 1151-1159.
- Wansink, B. "Environmental Factors That Increase the Food Intake and Consumption Volume of Unknowing Consumers." *Annual Reviews in Nutrition*. (2004). 24: 455-479.
- Wing, R.R.; Tate, D.F.; Gorin, A.A.; Raynor, H.A.; Fava, J.L.; Machan, J. "STOP Regain: Are There Negative Effects of Daily Weighing?" *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. (August 2007), 75 (4): 652-656.

Wooley, O.W.; Wooley, S.C.; Turner, K. "The Effects of Rate of Consumption on Appetite in the Obese and Nonobese." *Recent Advances in Obesity Research.* (1975). 1: 212-215.

## Capítulo 5: Estágio 2: Planejamento Alimentar Inicial Pense Magro

Bravata, D.M.; Smith-Spangler, C.; Sundaram, V. "Using Pedometers to Increase Physical Activity and Health: A Systematic Review." *Journal of the American Medical Association.* (November 2007), 298 (19): 2296-2304.

Farshchi, H.R.; Taylor, M.A.; Macdonald, I.A. "Deleterious Effects of Omitting Breakfast on Insulin Sensitivity and Fasting Lipid Profiles in Healthy, Lean Women." *American Journal of Clinical Nutrition.* (February 2005), 81 (2): 388-396.

Harnack, L.; Steffen, L.; Arnett, D.; Gao, S.; Luepker, R. "Accuracy of Estimation of Large Food Portions." *Journal of the American Dietetic Association.* (May 2004), 104 (5): 804-806.

Klem, M.L.; Wing, R.R.; McGuire, M.T.; Seagle, H.M.; Hill, J.O. "A Descriptive Study of Individuals Successful at Long-Term Maintenance of Substantial Weight Loss." *American Journal of Clinical Nutrition.* (August 1997), 66 (2): 239-246.

Klesges, R.; Eck, L.; Ray, J. "Who Underreports Dietary Intake in a Dietary Recall? Evidence from the Second National Health and Nutrition Examination Survey." *Journal of Consulting and Clinical Psychology.* (June 1995), 63 (3): 438-444.

Levitsky, D.A. "The Non-Regulation of Food Intake in Humans: Hope for Reversing the Epidemic of Obesity." *Physiology & Behavior.* (2005), 86: 623-632.

Miller, D.L.; Bell, E.A.; Pelkman, C.L.; Peters, J.C.; Rolls, B.J. "Effects of Dietary Fat, Nutrition Labels, and Repeated Consumption on Sensory-Specific Satiety." *Physiology & Behavior.* (October 15, 2000), 71 (1-2): 153-158.

Purslow, L.R.; Sandhu, M.S.; Forouhi, N.; Young, E.H.; Luben, R.N.; Welch, A.A.; Khaw, K.T.; Bingham, S.A.; Wareham, N.J. "Energy Intake at Breakfast and Weight Change: Prospective Study of 6,764 Middle-Aged Men and Women." *American Journal of Epidemiology.* (January 15, 2008), 167 (2): 188-192.

Raynor, H.A.; Epstein, L.H. "Dietary Variety, Energy Regulation and Obesity." *Psychological Bulletin.* (May 2001). 127 (3): 325-341.

Raynor, H.A.; Jeffery, R.W.; Phelan, S.; Hill, J.O.; Wing, R.R. "Amount of Food Group Variety Consumed in the Diet and Long-Term Weight Loss Maintenance." *Obesity Research.* (May 2005), 13 (5): 883-890.

Raynor, H.A.; Niemeier, H.M.; Wing, R.R. "Effect of Limiting Snack Food Variety on Long-Term Sensory-Specific Satiety and Monotony During Obesity Treatment." *Eating Behaviors.* (January 2006), 7 (1): 1-14.

Raynor, H.A.; Wing, R.R. "Effect of Limiting Snack Food Variety Across Days on Hedonics and Consumption." *Appetite.* (March 2006), 46 (2): 168-176.

Rolls, B.J.; Bell, E.A.; Thorwart, M.L. "Water Incorporated into a Food but Not Served with a Food Decreases Energy Intake in Lean Women." *American Journal of Clinical Nutrition.* (October 1999), 70 (4): 448-455.

Rolls, B.J.; Roe, L.S.; Meengs, J.S. "Salad and Satiety: Energy Density and Portion Size of a First-Course Salad Affect Energy Intake at Lunch." *Journal of the American Dietetic Association.* (October 2004), 104 (10): 1570-1576.

Van der Heijden, A.A.; Hu, F.B.; Rimm, E.B.; van Dam, R.M. "A Prospective Study of Breakfast Consumption and Weight Gain Among U.S. Men." *Obesity.* (October 2007), 15 (10): 2463-2469.

Vandewater, K.; Vickers, Z. "Higher-Protein Foods Produce Greater Sensory-Specific Satiety." *Physiology & Behavior.* (March 1996), 59 (3): 579-583.

Wansink, B. "Environmental Factors That Increase the Food Intake and Consumption Volume of Unknowing Consumers." *Annual Reviews in Nutrition.* (2004), 24: 455-479.

Wansink, B.; Chandon, P. "Meal Size, Not Body Size, Explains Errors in Estimating the Calorie Content of Meals." *Annals of Internal Medicine.* (September 2006), 145 (5): 326-332.

- Wansink, B.; Cheney, M.M.; Chan, N. "Exploring Comfort Food Preferences Across Age and Gender." *Physiology & Behavior*. (2003), 79: 739-747.
- Wansink, B.; van Ittersum, K.; Painter, J. "Ice Cream Illusions: Bowls, Spoons and Self-Served Portion Sizes." *American Journal of Preventive Medicine*. (September 2006), 31 (4): 240-243.
- Wyatt, H.R.; Grunwald, G.K.; Mosca, C.L.; Klem, M.L.; Wing, R.R.; Hill, J.O. "Long-Term Weight Loss and Breakfast in Subjects in the National Weight Control Registry." *Obesity Research*. 10: 78-82.

## Capítulo 6: Estágio 3: Programa para Situações Desafiadoras

- Binkley, J.K.; Eales, J.; Jekanowski, M. "The Relation Between Dietary Change and Rising U.S. Obesity." *International Journal of Obesity*. (August 2000), 24 (8): 1032-1039.
- Duerksen, S.C.; Elder, J.P.; Arredondo, E.M.; Ayala, G.X.; Slyman, D.J.; Campbell, N.R.; Baquero, B. "Family Restaurant Choices are Associated with Child and Adult Overweight Status in Mexican-American Families." *Journal of the American Dietetic Association*. (May 2007), 107 (5): 849-853.
- Gorin, A.A.; Phelan, S.; Wing, R.R.; Hill, H.O. "Promoting Long-Term Weight Control: Does Dieting Consistency Matter?" *International Journal of Obesity*. (2004), 28 (2): 278-281.
- Harnack, L.; Steffen, L.; Arnett, D.; Gao, S.; Luepker, R. "Accuracy of Estimation of Large Food Portions." *Journal of the American Dietetic Association*. (May 2004), 104 (5): 804-806.
- Kant, A.K.; Graubard, B.I. "Eating Out in America 1987-2000: Trends and Nutritional Correlates." *Preventive Medicine*. (February 2004), 38 (2): 243-249.
- Mehta, N.K.; Chang, V.W. "Weight Status and Restaurant Availability: A Multilevel Analysis." *American Journal of Preventive Medicine*. (February 1998), 34 (2): 127-133.
- Wansink, B. "Environmental Factors That Increase the Food Intake and Consumption Volume of Unknowing Consumers." *Annual Reviews in Nutrition*. (2004), 455-479.

## Capítulo 8: Estágio 5: Programa de Motivação para a Vida

- Klem, M.L.; Wing, R.R.; Lang, W.; McGuire, M.T.; Hill, J.O. "Does Weight Loss Maintenance Become Easier Over Time?" *Obesity Research*. (2000), 8: 438-444.
- Phelan, S.; Hill, J.O.; Lang, W.; Dibello, J.; Wing, R.R. "Recovery from Relapse Among Successful Weight Maintainers." *The American Journal of Clinical Nutrition*. (December 2003), 78 (6): 1079-1084.
- Phelan, S.; Wyatt, H.R.; Hill, J.O.; Wing, R.R. "Are the Eating and Exercise Habits of Successful Weight Losers Changing?" *Obesity*. (April 2006), 14 (4): 710-716.

# ÍNDICE

## A

- Aceitação, 93-94, 172-173, 180-181
- Álcool, 123-124
  - lista de bebidas, 213, 214
- Apoio, 40-41, 114, 142-143. *Ver também* Técnico de Dieta.
- Assertividade, 26-27, 40-42
- Autocuidado, 40-42, 181

## B

- Balança de cozinha, 33-34
- Baralho de Vantagens, 53-55, 98
  - variações, 110-111, 127-129, 177-178, 182-183
- Bebidas, 97
  - lista de bebidas, 213, 214
- Beck, Aaron T., 7, 18-19
- Bufês, 141-143

## C

- Caderno de Dieta, 33
  - Carta para Voltar aos Trilhos, 187-188
- Cartão de Desconforto, 75-78
- Habilidades para Situações Desafiadoras, 122-123
  - Lista de distrações, 39-40
  - Orientações Opcionais, 160-162
  - Planejamento Alimentar, 87-89, 106-108
  - Planejamento de Evento Especial, 124-125
  - Planejamento Mental, 171
  - Receitas e Menus, 166
- Caia na real, 35-38, 52-53, 55-56, 86-87, 92, 101-102, 143-144
- Caixa de distrações, 39-40
- Caixa de Memória, 38-39
- Calorias
  - calculando o seu nível, 103-105
  - Calorias de Evento Especial, 123-133, 171
  - Calorias de Viagem, 150-154
  - cardápios, 195-199
  - escondidas, 107, 109, 141-144, 186-187
  - site da internet de contagem de calorias, 240-241
- Calorias Bônus, 115-119

- Cansaço da manutenção, 179-180
- Cardápios de refeições (calorias), 195-199
- Cardápios Pense Magro
  - Cardápio Pense Magro com 1.600 Calorias, 199
  - Cardápio Pense Magro com 1.800 Calorias, 198
  - Cardápio Pense Magro com 2.000 Calorias, 197
  - Cardápio Pense Magro com 2.200 Calorias, 196
  - Cardápio Pense Magro com 2.400 Calorias, 195
- Cartão das Habilidades de Sucesso, 242-256
  - Estágio 1, 242-244
  - Estágio 2, 245-247
  - Estágio 3, 248-250
  - Estágio 4, 251-253
  - Estágio 5, 254-256
- Cartão de Autoengano, 99-102
- Cartão de Desconforto, 75-77
- Cartões de Memória, 38-39, 131-132
  - exemplos de, 65-66, 69-70, 77-80, 82-83, 116-118, 134-135, 137-138, 141-142, 145, 148, 150, 153-154
- Cartões de Resposta, 22-23
  - criação de, 33, 41-43
  - leitura de, 53-55
  - exemplos, 23, 42-43, 45-46, 57-58, 63-64, 66, 69-71, 77-82, 85, 93-96, 126-128, 130-133, 135-136, 138, 144-145, 147, 149-151, 155-156, 176-177, 181-183
- Cereais e tubérculos, 113, 114
  - lista de alimentos, 207-209
  - receitas, 231-232
- Cereais e tubérculos, 113-114, 162-163, 166
  - lista de alimentos, 207-209
- Comemorações. *Ver* Eventos Especiais.
- Comer
  - planejamento alimentar geral, 169-173
  - planejamento geral para comer fora, 128-129
  - habitos essenciais, 60-66
  - mais devagar, 60-65
  - ritmo de mudança, 106-107
  - muito restritivamente, 180
  - gatilhos para, 37-39, 81-83, 116-117
  - mudanças no Estágio 1, 51-52
- Comer de modo flexível, 159-171, 174
- Comer de modo inflexível, 86-87, 157-158
- Comer descuidadamente, 167-170

- Comer por razões emocionais, 73-74, 83-86  
 Comida grátis, 126-127
- D**
- Desejo rebote, 130-131, 146  
 Desejos incontroláveis  
     diferenciando de fome, 71-75  
     fazendo o desejo ir embora, 81-84  
     Técnicas de Resistência, 93-99  
     tolerando, 83-84
- Dicas  
     comer devagar, 61-62  
     comer em pé, 169-170  
     comer exageradamente em resposta a emoções positivas, 84  
     como guardar os restos da refeição, 114  
     como lidar com as porções dos restaurantes, 140-141  
     comparar a aparência da comida em casa com a comida do restaurante, 109-110  
     exercitar-se verdadeiramente, 68-69  
     fazer um Cartão de Autoengano para o seu Técnico de Dieta, 101-102  
     goma de mascar, 98-99  
     não comer exageradamente em viagens, 152-153  
     organizar o seu ambiente alimentar, 112  
     pedir ajuda ao seu Técnico de Dieta, 39  
     preparar antecipadamente partes do almoço, 113  
     quando comer as Calorias Bônus, 112  
     recrutar a família para ajudar com as refeições, 114  
     trocar a posição das cartas do seu Baralho de Vantagens, 110-111
- Doença, 156-157  
 Dourando a pílula, 162-163
- E**
- Elogios, 65-67  
 Emagrecimento  
     cansaço da manutenção, 179-180  
     determinar o nível de calorias para o, 103-106  
     estabelecer objetivos de, 33-35  
     gráfico do, 118-121, 173-174, 177-178, 184, 186-187, 242  
     manutenção, 173-174  
     manutenção, decidir quando passar para a, 172-174  
     recompensar-se pelo, 33-35  
     tarefas, 33-43  
         Arranjar Tempo para Fazer a Dieta, 34-36  
         Conversar com a Família, 40-41  
         Encontrar um Técnico de Dieta, 35-38  
         Estabelecer uma Meta de Emagrecimento Modesta, 33-35  
     Fazer Cartões de Resposta, 41-43  
     Fazer uma Caixa de Memória, 38-39  
     Organizar-se, 37-39
- Preparar a sua Caixa de distrações, 39-40  
 Preparar o Seu Material, 33-34  
 Reconhecer Seus Direitos, 40-42
- Emoções negativas, 84  
 Emoções positivas, 84  
 Empurradores de comida, 134-138, 147-148  
 Enganando a si mesmo, 17-21, 36-37  
 Erros de pensamento, 18-20, 22-23  
 Erros, 17-21, 25-26, 36-38, 65-66, 90, 98-102, 111-112, 185-188
- Estabelecendo objetivos, 33-35  
 Estresse, 154-158, 182-183  
 Eu não me importo (pensamento sabotador), 94-95  
 Eventos Especiais, 123-133, 143-154  
 Eventos sociais, 143-150  
 Exercício, 67-71, 120-121, 158  
     aumentando o, 104-105, 157-160  
     benefícios, 67-69  
     firme no, 70-71  
     programa de treinamento de força, 240-241  
     quando doente ou lesionado, 156-157
- Experiências “Vale a Pena”, 178-180  
 Experimentos sobre a fome, 71-86  
     que provam que a fome não é uma emergência, 73-78  
     que provam que a saciedade chega, 78-79  
     que provam que confundimos a fome com outros estados, 71-75  
     que provam que não precisamos comer quando estamos chateados, 83-86  
     que provam que podemos fazer o desejo incontrolável ir embora, 81-84  
     que provam que podemos parar de comer, 79-81
- Experimentos, 60-61, 70-87, 118-119, 133-134, 159-168, 170-174
- F**
- Família, 40-42, 114, 142-143, 146-148  
     habilidades para refeições em família, 147-149
- Fast-forward negativo, técnica de, 98  
 Fast-forward positivo, técnica de, 98  
 Feriados, 148-150  
 Fibra, 28-30, 114-115, 166, 207-208  
 Fins de semana, 132-135  
 Fome, 70-79  
     Gráfico de Fome versus Não fome, 73-74  
     Técnicas de Resistência, 93-99  
     tolerando a, 73-78
- Fórmulas  
     cardápios para os níveis de calorias Pense Magro, 195-199  
     fórmula para determinar o nível de calorias, 103-105
- Frutas, 193-194  
     lista de alimentos, 205
- G**
- Goma de mascar, 98-99  
 Gorduras, 29-30, 162-163, 166, 193-194

lista de alimentos (Opções de Acréscimo de Calorias), 211-212

## H

Habilidades de Sucesso, 26-32  
 comer devagar, sentado e apreciando cada porção, 60-66  
 elogiar-se, 65-67  
 motivar-se diariamente, 52-56  
 movimentar-se, 67-71  
 pesar-se todos os dias, 55-60  
 planejar e monitorar a sua alimentação, 86-92  
 seguir seu planejamento, independentemente de qualquer coisa, 92-99  
 superar a fome, os desejos incontroláveis e o comer por razões emocionais, 70-86  
 voltar aos trilhos, 98-102  
 Habilidades do Programa Pense Magro, 16-18, 24-27, 31-32  
 benefícios adicionais das, 25-27, 189-190  
 como se obrigar a praticá-las, 16-17  
 dominar uma habilidade de cada vez, 17-18, 38-39, 52-53, 101-102  
 em eventos sociais, 144-146  
 em feriados, 149-150  
 em fins de semana, 133-136  
 em restaurantes, 138-144  
 em viagens, 152-154  
 para jantares com a família, 146-148  
 para lidar com os empurrares de comida, 135-138  
 para situações desafiadoras, 122-158  
 prática, 85, 186-187  
 quando você está estressado, 155-157

## L

Lanches, 114-116  
 experimentos, 160-166  
 lista de alimentos, 210  
 receitas, 232-234  
 Lesões, 156-157  
 Listas de alimentos, 200-214  
 Acréscimo de Calorias, 211-212  
 Almoço (proteína), 201-202  
 Café da Manhã (proteína), 200  
 Calorias Bônus, 213-214  
 Cereais e tubérculos, 207-209  
 Condimentos e Acompanhamentos, 211-212  
 Frutas, 205  
 Jantar (proteína), 203  
 Lanches, 210  
 Sopas e Saladas, 204  
 Vegetais, 206

## M

Manutenção, 172-174  
 Massa, 207-209, 213, 214  
 Material necessário, 33-34

Medição, 109-111, 114, 168-169, 193-194  
 equipamento de, 33-34, 110-111, 152-153  
 Médico, 31-32, 55-56, 68-69, 76, 104-105, 156-157, 193-194  
 Meditação, 97  
 Medo, 76, 182-183  
 Metabolismo, 28, 67-68, 83-84, 118-119, 173-174  
 Molhos e Coberturas, 230-231  
 Motivação, 24-26, 33-35, 37-38, 41-43, 45-46  
 Habilidade de Sucesso 1, Motivar-se Diariamente, 52-56  
 Programa de Motivação Diária, 176-180  
 Programa de Remotivação, 179-184  
 Programa Volte aos Trilhos, 184-188  
 Mudanças na forma de pensar, 158  
 Músculo de Desistência, 21-22, 82-84, 90  
 Cartão de Resposta, 96  
 Músculo de resistência, 21-23, 82-85, 90  
 Cartão de Resposta, 96

## N

Na Sessão com a Dra. Beck, 58-60, 64-65, 105-106, 136-137, 184-185

## O

Objetivos, 33-34, 42-43, 52-53, 189-190  
 Opções de Acréscimo de Calorias, 114-115  
 lista de alimentos, 211-212  
 Opções de Alimentos Pense Magro, 200-214  
 Acréscimo de Calorias, 211-212  
 Almoço (proteína), 201-202  
 Café da Manhã (proteína), 200  
 Calorias Bônus, 213-214  
 Cereais e tubérculos, 207-209  
 Condimentos e Acompanhamentos, 211-212  
 Frutas, 205  
 Jantar (proteína), 203  
 Lanches, 210  
 Saladas e Sopas, 204  
 Vegetais, 206  
 Opções de Almoço, 112-113  
 lista de alimentos (proteína), 201-202  
 receitas, 219-221, 235-236  
 Opções de Café da Manhã, 112  
 lista de alimentos (proteína), 200  
 receitas, 217-218  
 Opções de Condimentos e Acompanhamentos, 113, 114  
 lista de alimentos, 211-212  
 Opções de Jantar, 113-115  
 listas de alimentos (proteína), 203  
 receitas, 221-229, 236-239  
 Organizando os horários, 34-36  
 Organizar-se, 37-38, 112, 189-190  
 Orientações para as Habilidades de Sucesso, 110-112

## P

Palitos que chineses e japoneses usam para comer, 33-34

- Pedômetro, 120-121
- Pensamentos sabotadores
- autocrítica, 65-66, 185-186
  - comendo grandes quantidades, 51-52
  - comendo no caminho, 20-21
  - comidas ruins, 20-21
  - deixar-se dominar pelos desejos, 18-19, 63-64, 69-70, 79-80, 86, 86-87, 92, 94-95, 101-102, 121, 150, 150-151
  - deixar-se dominar pelos sentimentos, 42-43, 55-56
  - desejos incontroláveis, 82-83
  - desperdício de comida, 80-81, 142-143
  - dietas rápidas, 41-42
  - dificuldades, 20-21, 27-28, 150-151, 154-155, 158, 179-180, 185-186
  - elogios, 66
  - emoções negativas, 19-21, 70-71, 83-84, 86, 154-155, 158
  - enganando a si mesmo, 17-18, 20-21, 98-99, 115-116, 158
  - esforço, 42-43, 52-53, 55, 157-158, 181-187
  - eventos especiais, 15, 19-20, 123-128, 148, 158
  - exercício, 69-71, 156-157, 158
  - fome, 20-21, 71-72, 75, 77-78, 158, 189
  - fracasso, 35-36, 56-57
  - fraqueza, 19-20, 65-66, 185-186
  - ignorando consequências, 20-21, 149
  - indecisão, 81-82
  - injustiça, 44-45, 81-82, 145, 158
  - interpretação catastrófica, 58-60, 75, 77, 185-186
  - medos, 182-183
  - não me importo, 23
  - não vale a pena, 179-182
  - racionalizações, 9, 18-19, 22-23, 36-37, 61-65, 69-70, 82-83, 130-131, 133-134, 143-144, 148, 156-157
  - recusar comida, 20-21, 134-135, 158
  - urgência, 52-53, 70-71, 105-106
- Pesar
- a si mesmo, 55-60, 131-133, 176-178
  - alimentos, 33-34
- Planejamento Alimentar Definitivo Pense Magro, 159-174
- alimentos com a mesma quantidade de calorias, 162-164
  - experimentos
    - acrescentar as calorias do lanche à próxima refeição, 162-164
    - acrescentar os alimentos dos lanches às refeições, 160-161
    - juntar todas as calorias dos lanches para usar em uma refeição especial, 164-166
    - mudar o horário dos lanches, 161-162
    - trocar alimentos do Planejamento Alimentar Pense Magro por outros
    - trocar uma refeição do Planejamento Alimentar Pense Magro por outra, 161-162
- Planejamento Alimentar Diário, 87-91
- Planejamento Alimentar Inicial Pense Magro, 103-121
- Planejamento de refeições, 86-90
- Platô, 28, 56-57, 103-104, 118-119, 172
- Por Que Outros Programas Alimentares Não Funcionam, 46-47
- Postura, 20-22, 24-25, 41-42, 61-62, 157-158
- diante de situações desafiadoras, 125-128
- Prevenção da recaída, 175-184
- Privação, 44-46, 111-112, 123-124, 144-145
- Cartões de Resposta, 45-46, 97, 127-128
- Proteína, 28-29, 46-47, 51-52, 90, 107, 109, 112, 114, 166, 193-194
- listas de alimentos, 200-203
  - Provar enquanto cozinha, 63-64, 114
- R**
- Rebelião adolescente, 94-95
- Recaída, 185-186
- Recebendo convidados em casa, 146
- Receitas
- Abóbora-manteiga Frita, 231-232
  - Atum e Espinafre com *Wasabi*, 236
  - Batata Doce Frita, 231-232
  - Batatas Fritas Assadas, 231-232
  - Bolo de Carne da Mamãe, 224-225
  - Burrito de Feijão Preto com *Chips de Tortilla e Guacamole*, 222
  - Cereal à *Cannoli*, 232
  - Chili Rápido e Fácil, 225-226
  - Cobertura de Ervas e Farinha de Rosca, 230-231
  - Cordeiro Cozido Devagar, 227-228
  - Cozido Especial de Carne com Arroz Integral, 225-226
  - Cream Cracker* Doce de Gergelim, 233
  - Cream Crackers* com Queijo, Tomate e Manjericão, 233-234
  - Cuscuz à Grega com Frango Grelhado, 226-227
  - Ensalpado Mediterrâneo, 223-224
  - Espaguete com Almôndegas, 227
  - Falafel em Pão Árabe, 222-223
  - Filé de Linguado à Ameixa com Fritas de Batata Doce, 238-239
  - Filé de Porco com Cevada, 228-229
  - Filé de Porco Cozido Devagar, 228-229
  - Folhas Verdes Baby com Tiras de Filé Vegetariano, 235-236
  - Frango com Duas Mostardas, 237
  - Fritada de Vegetais, 218
  - Grande Salada, A, 220
  - Iogurte com Chocolate, 232-233
  - Lasanha de Espinafre, 223-224
  - Macarrão com Queijo, 222-223
  - Mais Simples Salada de Massa, A, 219-220
  - Manteiga de Amendoim com Fruta, 233
  - Marinada de 15 Calorias, 230
  - Massa Colorida, 235
  - Mexido com Gengibre, 236-237
  - Mexido Crepitante, 227

- Mexido de Carne com Brócolis à Moda Asiática, 226-227
- Molho Asiático de Gengibre, 230-231
- Molho de Amendoim, 230
- Muffins* de Aveia e Canela, 217-218
- Omelete de Pimentão com Torrada, 217
- Omelete de Tomate e Manjericão com *Waffle*, 217
- Omelete Ocidental, 221-222
- Peixe Delicioso com Endro e Aspargos Frescos, 229
- Porco Adocicado com Maçãs e Brócolis, 237
- Risoto de Porco *Barbecue* com Arroz, 227-228
- Rolinho de Queijo, 232-233
- Salada *Barbecue* de Frango, 235
- Salada de Camarão ao Damasco, 238-239
- Salada de Queijo de Cabra Quente e Ovos, 221-222
- Salada de Repolho e Ervilha Torta com Molho de Papoula, 218-219
- Salada de Salmão ou Atum com *Cream Crackers*, 219-220
- Salmão com Abobrinha Italiana, 237-238
- Salmão e Brócolis com Cobertura de Laranja e Amêndoas Laminadas, 237-238
- Sanduíche Grelhado de Queijo e Tomate, 220-221
- Sanduíche Vegetariano da Califórnia com Feijão Preto, 220-221
- Smoothie* de Frutas Vermelhas Mistas, 232
- Smoothie* de Frutas Vermelhas, 218
- Sopa “Fique Firme!” com Carne Bovina ou de Peru Moídas e Batatas, 224-225
- Sopa Energizante de Vegetais, 218-219
- Tacos Vegetarianos, 222
- Tilápia com Salada de Folhas Verdes Baby, 229
- Triângulos de Pão Árabe com Pasta Condimentada de Feijão, 235-236
- Vegetais com Guacamole, 234
- Vegetais com *Homus*, 233-234
- Vegetais com Molho de Amendoim, 234
- Vegetais com Molho de Tomates, 233-234
- Wrap* de Café da Manhã Mexicano, 217-218
- Wrap* de Vegetais e Peito de Peru *Light Defumado*, 217-218
- Receitas, modificando, 165-166
- Recompensas, 33-35
- Refeições, 29-30, 166, 169-170  
almoco, 112-113, 201-202  
café da manhã, 112, 200  
jantar, 113-115, 203  
lanches, 114-116, 210
- Registradoras, 66, 184
- Respiração, técnicas de, 97-98
- Restaurantes, 137-144
- Rótulos das embalagens, 161-163
- S**
- Saciedade, 61-62, 78-79
- Saladas, 112-114  
lista de alimentos, 204  
receitas, 218-222, 229, 235, 238-239
- Sono, 34-35, 68-69, 181
- Sopas, 112, 113, 114  
lista de alimentos, 204  
receitas, 218-219, 224-225
- T**
- Tamanho das porções nos rótulos das embalagens, 161-162
- Técnica da “Paciência!”, 93-94, 98-99, 129-130, 172-173
- Técnica do “NÃO TENHO ESCOLHA”, 20-21, 43-44, 69-70, 93, 129-130  
Cartões de Resposta, 43-44, 93
- Técnica do “Não, obrigado”, 135-137, 147
- Técnicas de relaxamento, 97
- Técnicas de Resistência, 92-99  
Baralho de Vantagens, 98  
beber, 97  
contrariando o “Eu não me importo”, 94-95  
distração, 98-99  
*fast-forward* negativo, 98  
*fast-forward* positivo, 98  
leitura dos Cartões de Resposta, 96-97  
NÃO TENHO ESCOLHA, 96  
Paciência!, 93-94  
rebelião adolescente, 94-95  
relaxamento, meditação, oração, respiração profunda, 97
- Técnico de Dieta, 35-38
- Terapeutas Cognitivos, 31-32
- Terapia cognitiva, 18-19
- V**
- Vegetais, 109-110, 112-113. Ver também Receitas.  
lista de alimentos, 206
- Viajando, 150-154
- Você tem o direito, 40-42, 147
- Voltar aos Trilhos, 98-102, 184-188  
carta para, 187-188
- W**
- Website, 9, 190, 240-241

O principal nome mundial da TERAPIA COGNITIVA ensina como treinar seu cérebro a pensar como uma pessoa magra e, consequentemente, a se comportar como tal, mantendo-se magro por toda a vida!

# PENSE MAGRO

POR TODA A VIDA



"Você precisa aprender a seguir uma dieta altamente nutritiva, ter bons hábitos alimentares e reagir aos pensamentos de sabotagem que podem lhe afastar dos trilhos.

Mude a maneira como você pensa e assim mudará permanentemente sua alimentação, peso, autoestima e saúde."

JUDITH S. BECK



## VOCÊ IRÁ:

- Aprender a pensar de uma forma diferente, superando os pensamentos sabotadores.
- Sentir-se no controle na maioria das situações desafiadoras – não importa o que aconteça.
- Desenvolver confianças de que pode seguir um planejamento saudável que combina dieta e exercícios.
- Permanecer motivado para manter a perda de peso durante toda a vida.

TERAPIA COGNITIVO-COMPORT.

ISBN 978-85-363-2467-8



9 788536 324678

grupo   
Conhecimento que transforma.

