

# menos 1kg por semana

Não precisa contar as calorias de tudo o que você vai comer. Veja como manter um cardápio com alimentos supersaudáveis e porções moderadas e perder 4 quilos por mês

**Q**uando começamos um regime, a primeira regra é aprender a contar as calorias de tudo o que vemos pela frente. A matemática é simples. O que tiver alto valor calórico deve ser cortado e só entram no cardápio alimentos com baixas calorias. Não é bem assim.

De acordo com a nutricionista Ana Claudia Montezino, autora do recém-lançado livro *Forma Light* (Editora Marco Zero, 104 páginas, R\$ 29), quem resolve emagrecer dessa forma pode conseguir um efeito contrário. "Substituições erradas fazem com que a pessoa engorde em vez de emagrecer. O corpo sente que está ingerindo menos quantidade e passa a estocar tudo em forma de gordura", explica.

A falta de nutrientes também leva a desordens como compulsão alimentar, ansiedade e irritabilidade – pon-

tos negativos para quem pensa em emagrecer. "As pessoas deveriam considerar mais a qualidade do que comem e esquecer as calorias", explica.

## CHÁ VERDE VAI BEM

Para a especialista, a forma correta de perder peso é manter um cardápio saudável, com alimentos que colaboram para a absorção de nutrientes pelo organismo, independentemente da quantidade de calorias que eles possuem. "O segredo é comer em quantidades moderadas, reeducando o organismo", diz. Quem segue direitinho esse tipo de dieta, emagrece um quilo por semana no início. Depois, esse valor tende a cair e a pessoa perde peso mais lentamente, passando de um quilo a um quilo e meio por mês.

Outros aspectos também costumam fazer diferença quando a idéia é perder

peso. Um deles é fazer cinco refeições diárias – café da manhã, lanche da manhã, almoço, lanche da tarde e jantar – e rechear o cardápio com alimentos que facilitam o trânsito intestinal e ajudam a queimar gorduras – os chamados termogênicos – como o chá verde.

Também é importante não abusar no jantar. E quem tem o costume de comer um pãozinho com manteiga, deve substituí-lo por um sanduíche mais caprichado (*veja receitas*).

Até os doces são permitidos. "Quem come todos os dias deve diminuir para três vezes por semana, mas não abolir de vez do cardápio", diz Ana Claudia. A proibição mexe com o lado emocional e a tendência é aumentar ainda mais a vontade de devorar tudo o que vê pela frente, doce ou salgado. Agora, delicie-se com receitas de sopas, saladas, sucos, sobremesas e sanduíches.