



vida real



-25 kg



A família e os amigos são essenciais para quem precisa afinar. Às vezes, eles são os coadjuvantes principais de uma história feliz de emagrecimento

OS AMIGOS AJUDAM (E MUITO!)

Foram as amigas e a nutricionista da faculdade que fizeram a enfermeira **Janaína Andrade, de 28 anos**, voltar a ter auto-estima e qualidade de vida. "Não conseguia emagrecer sozinha e minha professora - que é nutricionista - incentivou e fez um cardápio balanceado de 1.200 calorias", conta. Dois meses seguindo à risca o regime e já observando a mudança no corpo, ela fez a matrícula na academia para acelerar os resultados. "Não tinha tempo para nada, trabalhava e estudava. Só que uma amiga que é bem magra, para me estimular, começou a malhar junto comigo. Todos os dias às 5 h da manhã estávamos lá", lembra. Os primeiros meses foram bem difíceis porque Janaína tinha muita preguiça e amava doces, refrigerantes e todas as guloseimas engordativas. Mas, com muito sacrifício e força de vontade, ela continuou neste ritmo. Resultado? Em menos de um ano, mandou 25 kg embora. E o melhor! Mantém os seus atuais 70 kg até hoje. "Virei fã de academia e faço musculação, spinning e esteira. Não fico um dia sem ir. Também aprendi a comer direito e controlo tudo que coloco na boca. Se não fosse o apoio das minhas amigas e a força extra da professora, acho que não conseguiria chegar lá. Me sinto muito melhor em todos os sentidos", finaliza.

Se você também quiser participar da seção Vida Real e ter sua história publicada na *Dieta Já!*, envie suas fotos de antes e depois do emagrecimento, um resumo de sua experiência, com nome, idade e telefone de contato, para Renata Menezes no e-mail renatamenezes@simbolo.com.br ou através do correio no endereço: Rua Alfredo Egídio de Souza Aranha, 100 - 10º andar - CEP 04726-170 - Granja Julieta - São Paulo/SP



FESTINHA ESTILOSA E LIGHT!

Se você está de regime e vai fazer uma festa, mas não quer bancar a chata de não comer nada, que tal contratar um serviço diferenciado com opções lights? A banqueteira Edna Queiroz, da Naturiche, especialista em buffet e catering oferece pratos leves e com baixas calorias. Sua equipe fica o tempo todo instalada no local, a bordo de um veículo bem charmoso. "A carreta é compacta e customizada. Funciona como um estande móvel e pode ser rebocada para qualquer lugar. As portas armazenam copos, pratos, talheres, guardanapos, taças, garrafas, entre outros utensílios", diz José Luiz Pilotto, designer da Expomobile, empresa que criou a caminhaonete.



Os alimentos e utensílios ficam bem acomodados

PREBIÓTICOS NO PRATO

Você já ouviu falar sobre os alimentos prebióticos? Se não, é bom saber que eles são importantíssimos para manter o corpo saudável e magro, já que evitam, por exemplo, a prisão de ventre. "Os prebióticos são carboidratos que o corpo não digere. Fornecem nutrientes e permitem que as bactérias benéficas do intestino se multipliquem gerando um aumento na absorção de sais minerais", explica a nutricionista Renata Fernandes, do Residencial Santa Catarina (SP). Além de manter a microflora saudável, eles controlam a absorção de glicose e colesterol pelo organismo. Anote aí a lista de alguns produtos desta categoria que não podem faltar na sua alimentação: tomate, banana, ervilha, caqui, cebola, alho, cevada, aveia, trigo, mel e cerveja.

