

MS 997544

**sem dúvida**

## COMEDORES COMPULSIVOS

Tudo o que mais quero na vida é emagrecer (preciso emagrecer 40 quilos). Mas não consigo fazer dieta por mais de uma semana nem praticar exercícios. Será que estou precisando "tratar a minha cabeça"? Existe alguma associação do tipo Neuróticos Anônimos que trate de obesos compulsivos?

S. C. F.

São Paulo, SP

Primeiro, você tem que verificar se as dietas que fez não eram muito radicais. Talvez um caminho seja o da reeducação alimentar. Os exercícios também só vão ter resultado se acompanhados dessas mudanças na alimentação. Se nada disso adiantar, procure um profissional que possa ajudá-la. Existem hospitais com equipes especializadas em tratar transtornos alimentares — como o Ambulatório de Obesidade do Instituto de Psiquiatria do HC de São Paulo, tel. (011) 3069-6975.

Consultor: Adriano Segal, psiquiatra, SP.

## ESTA DIETA EMAGRECE?

Tenho 19 anos, 1,60 m de altura e 63 quilos. Faço esteira ergométrica todos os dias. Será que esta dieta vai me ajudar a emagrecer?

Café da manhã: 1 iogurte desnatado; almoço: 6 col. (sopa) de arroz, macarrão ou purê de batata, 120 g de filé de peito de frango; salada de alface, tomate e couve-flor; 2 col. (sopa) de caldo de feijão e 3 col. (sopa) de legumes refogados; lanche: 1 fruta; jantar: 1 copo de leite desnatado e 2 frutas.

Carolina J. de Souza

Belo Horizonte, MG

Com essas medidas, o seu IMC (Índice de Massa Corpórea) é 24,6. Ou seja, você está no limite máximo considerado normal — que varia de 20 a 25. Como seu desejo é perder um pouco mais de peso, sua escolha por uma atividade física aliada a uma dieta está correta. O seu cardápio fornece cerca de 1.000 calorias diárias — uma quantidade boa para quem

quer emagrecer. Faça só uma mudança: em vez de comer duas frutas em uma mesma refeição, coma uma no café da manhã e outra no jantar. E, para distribuir melhor os alimentos, diminua um pouco a porção de arroz/macarrão/purê do almoço. Seis colheres (sopa) é muito!

Consultora: Cláudia Nieto Garcia, nutricionista, SP.

## DE 4 EM 4 HORAS

Por que é importante comer de 4 em 4 horas, principalmente quando a gente quer emagrecer?

Gislaine Z. de Assis

Curitiba, PR

Estudos sugerem que a capacidade do nosso organismo de queimar calorias (atividade metabólica) pode ser modificada, entre outros fatores, pela frequência com que comemos. Ao fazermos as refeições com intervalos curtos (por exemplo 4 horas), essa capacidade aumenta. Quando comemos com intervalos maiores, a atividade metabólica diminui, tornando mais difícil o emagrecimento.

Consultora: Regiane Trabuissi Cronfli, endocrinologista, SP.

## REMÉDIO SEM MÉDICO?

Tomo um composto emagrecedor, sem orientação médica, caminho e faço dieta. Será que estou agindo de maneira correta?

Sueli Ferreira

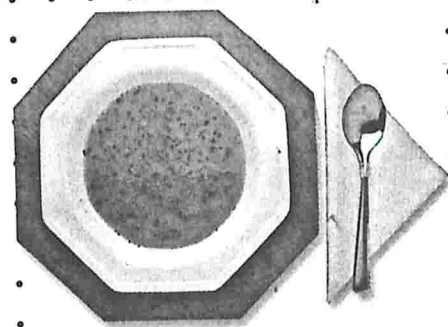
Ribeirão Preto, SP

A única ressalva é quanto a esse composto emagrecedor. Seria melhor um especialista avaliar a composição química, para ter certeza de que ele não é contra-indicado para você. Exercício é fundamental para o emagrecimento e deve ser feito no mínimo 3 vezes por semana. Com relação à dieta, procure se alimentar de maneira equilibrada, que tudo vai ficar bem.

Consultor: Felipe Pedrinola, endocrinologista, SP.

## Tire suas dúvidas

Revista Dieta Já! Rua São Carlos do Pinhal, 60, 9º andar, São Paulo, SP.  
CEP 01333-000. Coloque seu nome, endereço, telefone e dados físicos (idade, peso, altura).



# Emagrecer agora é sopa!

Emagrecer não tem segredo. Só é preciso gastar mais calorias do que se consome. Isto é, deve-se fazer mais exercícios e ingerir menos calorias.

*Natu-Soup* deixa você em forma, dando mais disposição e substituindo uma refeição diária de 600, por uma de apenas 51 calorias. E sem perder tempo: *Natu-Soup* é instantâneo. É só acrescentar água quente. *Natu-Soup* dá para 33 refeições.

Com *Natu-Soup* você vai ver que emagrecer agora é sopa. É *Natu-Soup*.



LIGUE JÁ PARA O TEL.

0800-123438

(LIGAÇÃO GRÁTIS DE TODO BRASIL)

Experimente também Profit nos sabores natural, baunilha, chocolate, maracujá e morango.

**VAINCRE**

Ind. e Com. Imp. e Exp. Ltda.





## PÃO PODE

Faça estas  
receitas com  
baixas calorias

# Dieta Já!

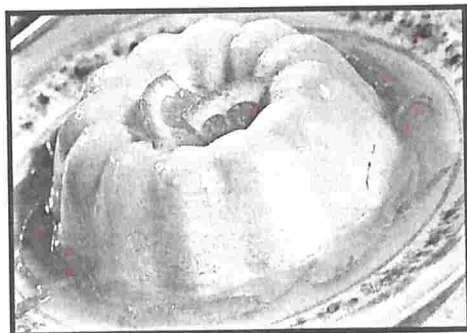
S. Paulo

A VIDA CADA VEZ MAIS LIGHT

## Saiba tudo sobre os adoçantes

## PUDINS LIGHT

A sobremesa dos sonhos



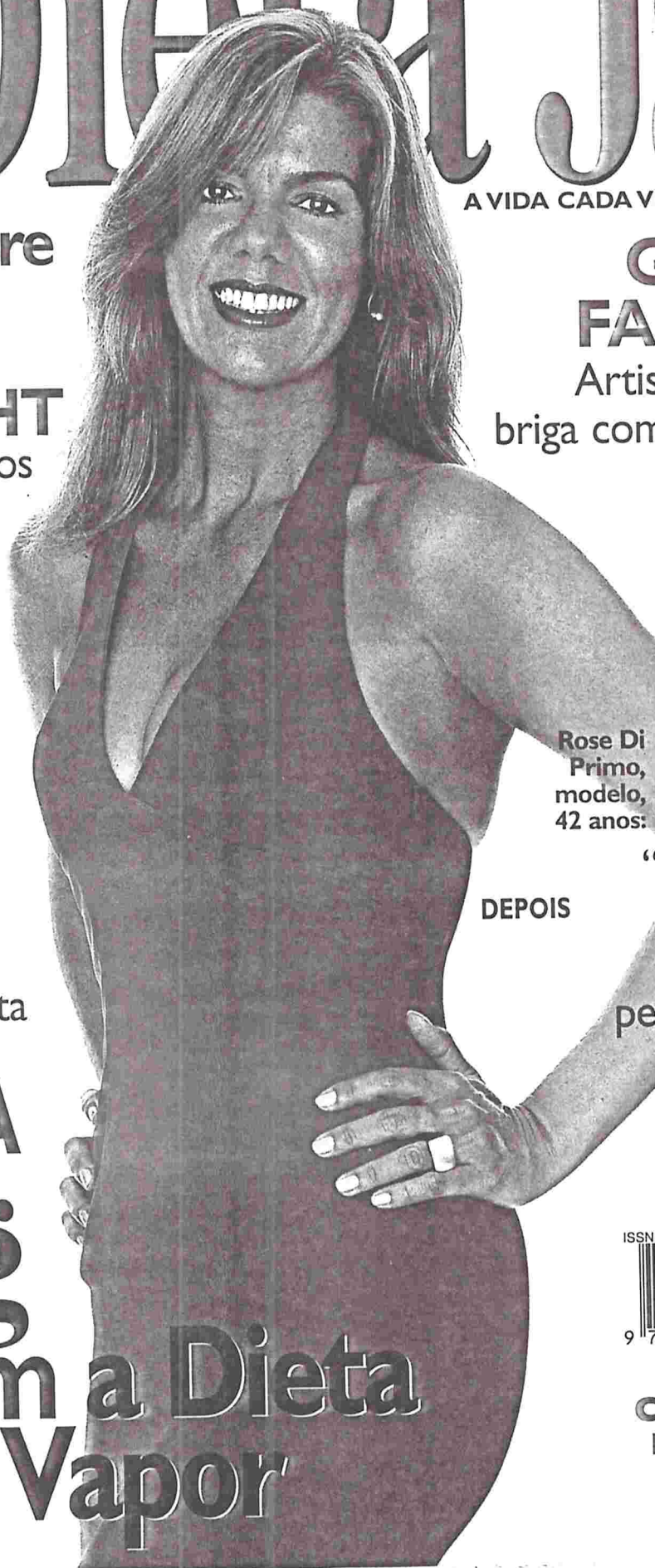
## GRÁVIDA EM FORMA

9 meses felizes sem  
engordar além da conta

## EMAGREÇA

# 5 kg

com a Dieta  
do Vapor



## GENTE FAMOSA

Artista também  
briga com a balança!



Rose Di  
Primo,  
modelo,  
42 anos:

DEPOIS

“Redescobri  
meu corpo  
e consegui  
perder 23 kg”

ANO 2  
Nº 14  
R\$ 4,50



76.007



## COLECIONES

Este mês, tabela  
de calorias  
com receitas de  
bolos light

