

Jorge Cruise

A DIETA das **3** HORAS

*Descubra por que comer a cada
três horas fará você perder peso*

Elimine a gordura da região abdominal

Perca peso mantendo sua saúde

Diga adeus às privações


Best Seller



Best-Seller do *New York Times*

Jorge Cruise

A **3** DIETA
das **3** HORAS

*Descubra por que comer a cada
Três horas fará você perder peso*

Tradução
Ana Beatriz Rodrigues

2ª Edição

Aos 3 milhões de clientes on-line da página da Internet JorgeCruise.com, que me pediram para criar uma dieta realista, simples e saudável para pessoas atarefadas.

Sumário

| | |
|---|------------|
| Agradecimentos | 6 |
| Prefácio | 9 |
| Da mesa de Jorge cruise | 12 |
| PARTE I | |
| É hora de perder peso | 13 |
| UM | 14 |
| O segredo para ter um corpo esbelto | 14 |
| DOIS | 28 |
| Por que as dietas com restrição de carboidratos engordam? | 28 |
| TRÊS | 51 |
| Por que as outras dietas moda engordam? | 51 |
| PARTE II | |
| Como funciona o Visual Timing™ | 64 |
| QUATRO | 65 |
| Como ter sucesso na Dieta das 3 Horas | 65 |
| CINCO | 75 |
| Primeiro segredo: a 3-Hour Timeline™ | 75 |
| SEIS | 94 |
| Segundo segredo: o 3-Hour Plate™ | 94 |
| PARTE III | |
| A superação dos obstáculos | 125 |
| SETE | 126 |
| Como ganhar tempo | 126 |
| OITO | 138 |
| Quando comer é uma fuga: | 138 |
| PARTE IV | |
| O estilo de vida da Dieta das 3 Horas | 157 |
| NOVE | 158 |
| Programação para 28 dias de dieta | 158 |
| DEZ | 288 |
| Plano de manutenção da Dieta das 3 Horas: | |

| | |
|---|-----|
| Como emagrecer mais e nunca mais engordar | 288 |
| ONZE | 298 |
| Programa de exercícios | 298 |
| DOZE | 307 |
| Lista de alimentos personalizadas do 3-Hour Plate™ | 307 |
| TREZE | 325 |
| Sugestões de refeições | 325 |

Agradecimentos

Primeiro, gostaria de agradecer aos mais de 3 milhões de clientes da minha página da Internet, JorgeCruise.com, a quem tive o privilégio de orientar. Sem seu feedback, seus insights e seu apoio, a Dieta das 3 horas não seria o sucesso que é atualmente.

Agradeço ao dr. David Katz, um verdadeiro exemplo para todos os médicos. Sua visão integral da medicina tem enorme poder. O mundo teve a sorte de receber suas mensagens e ainda mais sorte de tê-lo como um mensageiro tão apaixonado e extraordinário. Espero que venhamos a desenvolver muitos projetos juntos. Obrigado, David, por me inspirar como um verdadeiro pioneiro da área de saúde, bem como um excelente marido e pai de família. Bravo!

Sou extremamente grato a Oprah Winfrey, responsável pelo lançamento da minha carreira. Fui convidado por Oprah a participar de seu programa em Chicago. Na ocasião, ela me apresentou a duas pessoas cujas vidas haviam mudado por causa da minha página na Internet. Jamais me esquecerei daquele dia. A partir daquele momento, soube que a Internet era um recurso muito poderoso, capaz de mudar a vida e o corpo das pessoas.

Agradeço a Heather, minha esposa, a quem, amo muito. Obrigado por ser minha melhor amiga, o centro da minha vida. Você me trouxe equilíbrio e alegria. Minha vida começou quando nos conhecemos. Muito obrigado, minha boneca. Sou muito grato a você, minha menina.

Ao meu filho, Parker. Obrigado, amigão, por me fazer sorrir todo dia e por toda a felicidade que você trouxe a minha vida. Sou um pai de sorte.

Obrigado, Ben Gage, presidente da minha empresa e especialista jurídico, pelo empenho e pelo apoio. Espero com prazer o momento em que o país inteiro poderá desfrutar sua capacidade.

Agradeço a Phyllis McClanahan e a Jenn Andersen. Obrigado às duas por administrarem meu escritório em casa. E muitíssimo obrigado pelo extraordinário empenho e apoio a este livro. Sou o homem mais sortudo do mundo, pois estou cercado de mulheres inteligentes como vocês. Obrigado por sua lealdade e por acreditarem que podemos mudar o mundo. Não consigo imaginar minha vida sem vocês duas. Obrigado, obrigado, obrigado!

Aos meus conselheiros. Obrigado, Halle Elbing, MULHERES, RD, Vanessa Aldaz, MPH, Linda Spangle, RN, MA, Janette J. Gray, UM, Gory Beutler, especialista em suplementos. Sou muito grato ao seu tempo, seu empenho e a sua amizade. Muito obrigado!

À minha irmã, Marta, agradeço seu amor. E, é claro, à minha bela *Mama*, Gloria, pelos inúmeros sacrifícios que fez para que eu chegasse onde estou hoje.

Gostaria de agradecer também à minha sogra, Sue, por toda ajuda no aperfeiçoamento deste livro. Tenho a sorte de ter uma sogra que pé uma verdadeira maga das palavras e que nos ama tanto. (E parabéns por ter emagrecido!)

A Cathy Leavy, pelo extraordinário desenho do 3-Hour Plate™ e da 3-Hour Timeline™.

À minha amiga Lisa Sharkey, que tem um coração de ouro.

A Cristina Saralegui, melhor mãe adotiva que uma pessoa poderia ter. *Besitos*.

Obrigado, Scott Gries, por seu extraordinário talento com a fotografia da capa.

A Jacqui Stafford, diva do estilo e bom gosto. Obrigado pelo apoio em tudo que faço. Você é uma verdadeira jóia de pessoa.

A Bruce Barlean e a toda família Barleans. Obrigado por tudo.

Ao meu amigo e companheiro Jade Beutler e família.

A todos os meus amigos na AOL, na revista *First for Women* e na *USA Weekend*.

A Steve Hanselman, pessoa na HarperCollins cuja paixão e visão da Dieta das 3 Horas fizeram dessa revolução uma realidade. Obrigado, Steve, pela amizade e pelo extraordinário apoio.

E, é claro, à minha notável equipe na Harper Collins, que dá vida diariamente à revolução da Dieta das 3 horas. Agradeço a Jane Friendman, Huck, Shely Meizlik, Tara Cibelli, Shakti Shukia, Josh Marwell, Rene Alegria, Mary Ellen Curley, Laura Ingman e Sabrina Ravipinto.

Obrigado a todos vocês!

Prefácio

Por Davd L. Katz, MD
Yale University School of Medicine

Jorge Cruise entende de controle de peso. Sabe que é relativamente fácil emagrecer depressa, mas sabe também que recuperar o peso rapidamente é previsível e devastador. Reconhece um modismo quando o vê.

Na verdade, se tivesse que escolher uma palavra para representar meu amigo e colega, seria *entendimento*. Jorge o orientará a emagrecer e manter o peso com riqueza incomparável de entendimento. Ele fez o dever de casa direitinho, por isso entende bem o metabolismo humano. Entende a ciência da nutrição, os aspectos fundamentais de fisiologia. Jorge se destaca, porém, porque entende você! Comunica-se regularmente com vários milhões de clientes na página de Internet www.JorgeCruise.com. Recebe feedback e insights de mais de 23 milhões de pessoas, a quem fornece orientação nutricional na América Online. Já estive em toda parte, conversei com todos e ouviu com verdadeiro interesse, preocupação e rara empatia. Jorge entende de emagrecimento.

Este livro é o produto de tudo isso. *O livro, sem sombra de dúvida, o ajudará a emagrecer e manter o peso, pois foi escrito por alguém que realmente sabe do que está falando*. Jorge sabe que de nada adianta eliminar categorias inteiras de alimentos da sua dieta. Sabe também que, mesmo que as dietas da moda não durem muito, acabam sendo má idéia, pois prejudicam a saúde. Jorge poderá guiá-lo no processo de emagrecimento, sem risco algum à saúde.

Na Dieta das 3 Horas, Jorge enfatiza os horários das refeições. Trata-se de um insight e tanto. Alimentando-se de acordo com esse plano, você terá benefícios fisiológicos e psicológicos. Não vai passar fome ou se sentir privado. Não terá que eliminar

categorias de alimentos para controlar calorias. Dividindo o que come ao longo do dia em refeições e lanches frequentes, você conseguirá controlar níveis de insulina, reduzindo a tendência de produzir gordura corporal. O programa foi desenvolvido também para ajudá-lo a maximizar a musculatura sem exercícios.

Para descrever Jorge, eu usaria duas palavras: compreensivo e atencioso. Jorge Cruise não apenas sabe como ajudá-lo a emagrecer. Ele se importa com os métodos usados para chegar lá.

Por isso, Jorge não recorre a um tom de vendas para conseguir seu interesse ou despertar sua atenção. Se você quiser perder 1kg a cada dois dias, é melhor procurar outro livro. Jorge é corajoso o suficiente para dizer – corretamente – que não devemos perder mais de 1kg por semana se quisermos que o emagrecimento seja seguro e permanente. Jorge também é sincero e correto, reconhecendo que as calorias contam, e que os argumentos contrários não se sustentam.

Jorge Cruise desenvolveu esse livro com base em profundos conhecimentos e preocupações com a saúde. Acrescentou então mais um ingrediente vital: experiência. Como você já deve saber, Jorge passou por problemas de controle de peso e saúde, e quase morreu por causa deles. No entanto, reverteu essa situação e hoje é um modelo de saúde e condicionamento físico para todos nós. Jorge não está nos enviando a lugares desconhecidos; está nos convidando a seguir por um caminho que ele próprio conhece bem.

Os conhecimentos, cuidados e experiência peculiares de Jorge Cruise estão aqui reunidos. Este livro é um presente que você pode e deve dar a si próprio se tiver problemas de peso. E se for um daqueles raros indivíduos que controlam totalmente o peso – parabéns! Dê este livro de presente a uma pessoa de quem goste, para que também possa chegar lá.

A Dieta das 3 Horas é ao mesmo tempo simples e sensata, prática e poderosa, inovadora e intuitiva. Na busca do controle de peso ao longo da vida, poucas pessoas podem nos guiar com a compreensão, o cuidado e a experiência de Jorge Cruise. Em a

Dieta das 3 Horas, Jorge abriu caminho para uma vida mais saudável, mais feliz e com menos peso! Siga-o. neste excelente livro, ele está lhe estendendo sua mão firme. Aceite-a!

Dr. David Katz é uma das maiores autoridades em nutrição, controle do peso e prevenção de doenças crônicas dos Estados Unidos. É especialista em medicina interna e medicina preventiva. Foi co-fundador e diretor do Prevention Research Center, de Yale, onde é responsável por gerenciar mais de 15 milhões de dólares em fundos para pesquisas. Além de quase 70 artigos científicos, dr Katz escreveu oito livros até agora. Entre eles está um respeitado livro didático sobre nutrição para profissionais de saúde (*Nutrition in Clinical Practice*, Lippincott Williams & Wilkins, 2001) e *The Way to Eat* (Sourcebooks, Inc., 2002), um guia para as habilidades e estratégias necessárias ao controle do peso e a uma melhor saúde nutricional para a família inteira. Dr. Katz também oferece uma abrangente dieta personalizada em sua página na Internet: www.thewaytoeat.net. Tem uma coluna sobre nutrição em O, a revista Oprah, e é consultor de saúde do programa *Good Morning America*, da rede ABC. Dr. Katz é uma fonte freqüente de opinião para a mídia especializada. Ele e a esposa, Catherine, moram em Connecicut com os conto filhos: Rebbeca, 16; Corinda, 15; Valerie, 10; Natalia, 9; e Gabriel, 5.

Da mesa de Jorge cruise

Amigo,

Bem-vindo à *Dieta das 3 Horas*. Você, como eu, provavelmente é uma pessoa muito atarefada, que não tem tempo a perder. Não tem tempo para seguir dietas complicadas e irrealistas e, o pior de tudo, recuperar todo o peso perdido e engordar ainda mais. o programa de emagrecimento que apresento aqui baseia-se em minha jornada contra o excesso de peso e no sucesso de meu 3 milhões de clientes on-line.

Em primeiro lugar, não há *privação* – o que significa que você pode comer carboidratos. Também não há contagem de calorias, nem remédios para emagrecer, nem cirurgias, nem exercícios obrigatórios. Resultado: a Dieta das 3 Horas não impõe restrições às opções alimentares. Acredito que esse é um fator essencial para o emagrecimento, pois você nunca mais vai ter que sabotar o próprio sucesso. Afinal, sejamos sinceros, por quanto tempo você consegue ficar sem comer pão? No entanto, o verdadeiro segredo da Dieta das 3 Horas não está no que você come, mas sim em *quando* come. O horário das refeições é um conceito revolucionário que fui mantido em segredo durante anos. Isso mesmo, é o horário das refeições que o fará emagrecer!

Por enquanto, prepare-se para começar a perder 1kg por semana e recuperar o prazer de comer. Está na hora de perder peso!

Tudo de bom,

The image shows a stylized, handwritten signature in black ink that reads "JORGE CRUISE" with a small "TM" trademark symbol to the right of the name.

Criador de JorgeCruise.com

PRIMEIRO SEG

PARTE I

É hora de perder peso

UM

O SEGREDO PARA TER UM CORPO ESBELTO

“**A**ntes de iniciar a Dieta das 3 Horas, havia perdido o controle do meu peso. Eu olhava no espelho e via uma pessoa gorda e baixa. Odiava sair para comprar roupas. Vivia cansada, totalmente sem energia. Comecei a Dieta das 3 Horas e, até agora, já perdi 25kg. O programa me mostrou que, mesmo com cinco filhos e uma agenda atribulada, posso emagrecer. E o melhor de tudo: não tive que parar de comer o que gosto. Este plano é fácil de seguir. Obrigada, Jorge!”

BRENDA JOHNSON – EMAGREDEU 25kg

Atualmente 65% dos norte-americanos são obesos. E o problema vai além das fronteiras dos Estados Unidos. Cinquenta por cento das pessoas que vivem no Reino Unido também são obesas. É uma epidemia. Mesmo com a abundância de livros de dieta, remédios e programas de emagrecimento, as pessoas estão ficando cada vez mais gordas. Obviamente, as atuais dietas não funcionam. Vejam as estatísticas:

- Segundo os Centers for Disease (CDC), mais de 300 mil norte-americanos morrem anualmente em decorrência de doenças relacionadas à obesidade. Isso significa, a cada dia, mais de 800 mortes por problemas relacionados à obesidade. E também que, a cada cento minutos, três pessoas morrem.
- Há 20 anos, apenas 4% das crianças norte-americanas eram obesas. Hoje, esse percentual chega a 15% - e vem aumentando a cada dia.
- Pesquisas mostram que os americanos ganham, em média, de 500g a um kg por ano. De cada dez pessoas que emagrecem com uma dieta da moda, nove recuperam todo o peso perdido em um ano.

A pergunta, portanto se a seguinte: “Por que as pessoas não conseguem emagrecer e manter o peso?” Eu queria encontrar essa resposta. Para tanto, estudei os efeitos de várias dietas e questionei milhares de meus clientes on-line mais bem-sucedidos.

E aqui está o que aprendi. Quer saber por que VOCÊ não consegue emagrecer e manter o peso? Bom, a resposta não está na dieta com baixo teor de carboidratos, tampouco em qualquer outra dieta da moda. Não mesmo. Na verdade, essas dietas causam ganho de peso a *longo prazo* (os capítulos 2 e 3 mostram como e por quê). De nada adianta passar fome e eliminar suas comidas prediletas. Se você já tentou seguir uma dieta de provações, sabe bem disso. Pode ter emagrecido a cada dieta da moda que experimentou, mas apenas para atingir um patamar e depois recuperar todo peso perdido, e um pouco mais.

Na verdade, a resposta está em algo muito mais simples, mais fácil de incorporar à sua vida e muito mais agradável de fazer. Baseia-se em um segredo alimentar que funcionou por muitos anos para meus clientes on-line mais bem-sucedidos – e também para

DEBBIE WILHELM – EMAGRECEU 49kg

Altura: 1,67m

Idade: 52

Peso inicial: 120kg

Peso atual: 71kg

Outras informações: Deddie é viúva, professora de pré-escola e tem dois filhos adultos.

“Antes da Dieta das 3 Horas, eu era uma mulher obesa. Tinha o olhar triste e raramente sorria. Parecia ter 10 a 15 anos a mais do que realmente tinha, usava roupas soltas e largas, não tinha orgulho de minha aparência e não me maquiava. Obviamente, gostaria de mudar, mas ficava só na vontade.

“Agora que perdi quase 49kg com a Dieta das 3 Horas, sou uma mulher autoconfiante, readquiri o controle sobre a minha vida. Meus olhos brilham e sorrio o tempo todo. Aparento ser de 10 a 15 anos mais jovem, estou enxuta e com tônus muscular. Tenho uma aparência saudável. Visto roupas que mostram meu esforço e sinto-me tão à vontade de saia curta ou de calça jeans quanto me sentia com minhas roupas largas. Hoje cuido mais do meu cabelo e uso maquiagem. Quando me olho no espelho, vejo uma mulher que veste tamanho 44, com 71kg que me é vagamente familiar. Essa mulher sou eu!”

OS SEGREDOS DO SUCESSO DE DEBBIE:

- Sua prioridade deve ser você.
- Planeje um cardápio semanal de cada vez.
- Prepare-se. cozinhe as refeições de véspera; cozinhe uma quantidade de peito de frango que dê para a semana toda; lave e corte as hortaliças antes de guardá-las.
- Tenha sempre à vista uma roupa do tamanho que usava antes – e jure nunca mais vesti-la de novo.
- Faça um diário alimentar para monitorar seu sucesso!

Receba os elogios. Você merece!

para muitas outras pessoas. Quando estudei esses clientes, aprendi que o segredo do sucesso da alimentação está em um conceito revolucionário: o timing (administração do tempo). Sim, do tempo. Veja bem: o segredo do emagrecimento e da manutenção do peso vai muito além dos alimentos ingeridos. Envolve *quando* comemos.

Mais especificamente, não é permitido passar mais de três horas sem comer. Nem cinco, nem duas, mas precisamente três horas. **POR QUE É PRECISO COMER A CADA TRÊS?** Vários estudos confirmaram o poder das três horas. Veja bem: quando deixamos passar mais de três horas entre as refeições, o organismo ativa um mecanismo natural de proteção contra a inanição, que chamo de MPI. Quando o MPI é ativado, o organismo acredita que está com fome. Quando isso acontece, faz todo o possível para preservar o tecido mais rico em calorias que possui para assegurar sua sobrevivência. Esse tecido é a *gordura*. Sim, o corpo começa a armazenar gordura e, em seu lugar, consome o precioso tecido muscular que queima gordura. Portanto, você pode estar perdendo peso na balança, mas não é o tipo ideal de peso. Está perdendo tecido muscular, não gordura.

Por que perder massa muscular é ruim? Porque ela queima gordura. A massa muscular magra controla nosso metabolismo em repouso. Controla quantas calorias queimamos sem fazer nada... quando estamos descansando no sofá, dirigindo, sentados diante do computador e até mesmo dormindo. Cada 500 gramas de massa muscular queima em repouso aproximadamente 50 calorias diariamente. Basta perder aproximadamente 2kg de massa muscular magra e seu metabolismo queimará cerca de 250 calorias a menos por dia; ao longo de apenas um ano, isso significará quase 12 kg de gordura a mais!

A perda de massa muscular ocorre na maioria das dietas da moda, como mostra a figura, reproduzida a partir de imagens de ressonância magnética do corte transversal de coxas humanas. (Fonte: JorgeCruise.com, Inc.)

Observe que a gordura corporal não é a origem do problema. Você pode não gostar do excesso de gordura, mas ela

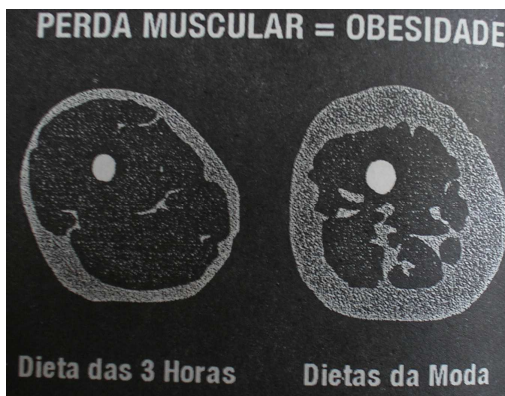
não é a culpada. É apenas o sintoma. O verdadeiro problema está na perda de massa muscular magra ao longo dos anos de programação deficiente dos horários das refeições (consulte o Capítulo 5) e/ou dietas da moda (consulte os capítulos 2 e 3). A perda de massa

muscular significa a redução do metabolismo em repouso e, portanto, uma vida de ganho de peso crônico.

Quando você se alimenta nas horas certas, “desliga” o MPI do organismo, que, por sua vez, estimula-o a queimar gordura sem perder massa muscular. Isso conserva o metabolismo em repouso e você fica em forma com mais facilidade!

Talvez você esteja pensando: “basta comer a cada três horas? E só isso mesmo?” A resposta é não. Há mais. é o que chamo de Visual Timing™. O que quero dizer com isso? O Visual Timing™ tem dois segredos. Implica criar uma programação alimentar automática indicando: 1) quando comer e 2) como comer sem restringir as opções alimentares – sempre. Sim, você precisa saber como comer facilmente sem qualquer restrição dos alimentos de que gosta. E minha fórmula do Visual Timing™ garante que você coma a cada três horas e que não se esqueça de se alimentar. Não há privação. Privar-se dos alimentos de que mais gostamos leva ao descontrole e ao fracasso no longo prazo. Os capítulos 5 e 6 abordarão esses dois segredos cruciais. Portanto, prepare-se para parar de pensar em dietas de restrição de carboidratos. Esteja pronto para parar de seguir as dietas da moda. E prepare-se para não pensar em quando comer.

Essa nova maneira de pensar torna o emagrecimento fácil e, o mais importante, não o deixa enfraquecido. Você finalmente conseguirá gostar do *que come e da forma como se alimenta*, e ainda assim vai emagrecer. Conclusão: você perde uma quantidade de peso que os



médicos recomendam como segura – cerca de 1kg por semana –, consumindo os alimentos de que gosta. E o melhor de tudo: sem voltar a engordar.

Não parece emocionante? Continue lendo e junte-se à revolução da Dieta das 3 Horas.

Por que criei a Dieta das 3 Horas

Você pode estar pensando: “Jorge, provavelmente nunca foi gordo. Sempre foi esbelto e enxuto”, certo? Não. Veja bem: fui obeso em criança e na adolescência. Sei bem o quanto ser gordo é constrangedor. Já fui gordo. Meu pai também. E minha irmã. Houve um período em que éramos todos gordos e sem saúde.

Por que três é um número mágico?

Não só porque a cada três horas é desativado o “mecanismo de proteção contra a inanição”, preservando a preciosa massa muscular que queima gordura e mantendo o metabolismo em repouso, mas porque alimentar-se a esses intervalos:

- **Aumenta sua taxa metabólica basal.**
- **Aumenta seus níveis de energia.**
- **Diminui os níveis de colesterol.**
- **Reduz os níveis do hormônio cortisol, que aumenta a barriga.**

Nota: Para obter informações mais detalhadas sobre o poder extraordinário de se alimentar a cada três horas, consulte o Capítulo 5.

Fui criado no Sul da Califórnia; minha mãe era da Cidade do México e meu pai, da Pensilvânia. Os dois lados da família adoravam grandes porções. Provavelmente, eu comia o suficiente para três crianças. Fiquei tão gordo que minha mãe me chamava de *el rey* e, pouco tempo depois, eu mais parecia a tábua do rei Atur: redonda. Aos 15 anos, era um desastre físico.

Os garotos na escola me chamavam de “banhudo” ou “gorducho”. Era o mínimo que queriam dizer. Os últimos anos do

ensino fundamental foram os piores para mim. Lembro-me de me sentir humilhado durante as aulas de educação física, quando o capitão escolhia os meninos para o time. Ouvia quando diziam: “Escolho você”, “você”, “você”, à medida que os estudantes ao meu redor eram escolhidos para um time. E, depois que cada ia para um dos times, o número de meninos ao meu redor diminuía até que não restasse mais nenhum. Via e ouvia as risadinhas dos meninos. Ninguém me queria em seu grupo.

Gordo e asmático, não conseguia acompanhar os outros. Quando tínhamos que correr nas aulas de educação física, meus colegas me passavam e eu ficava para trás, ofegante. Sentia-me gordo e lento demais. E o principal: ficava constrangido por não conseguir fazer um abdominal ou uma flexão. Não conseguia fazer flexões nem mesmo com os joelhos no chão. Sei como é ser humilhado por causa do corpo.

Tinha pouca energia e dores de cabeça diárias. Ninguém – certamente não na minha família – jamais havia desconfiado de que meus problemas de saúde eram causados pela maneira como me alimentava.

Foi nessa época que passei por uma experiência que mudou minha vida. Meu apêndice supurou e quase morri. Durante minha lenta e dolorosa recuperação, comecei a pensar muito em ser uma pessoa mais saudável. Não sabia por onde começar, mas estava certo de que queria mudar meus padrões e ter um novo modo de vida.

Aos 18 anos, não muito depois da apendicite, aconteceu algo que me fez perceber como poderia começar essa nova forma de vida. Meu pai foi diagnosticado com câncer de próstata, e os médicos disseram que ele teria apenas mais um ano de vida. Inscrevemo-nos no programa de um centro de saúde alternativa em San Diego, como último recurso. Eu estava lá para dar apoio emocional a meu pai, mas o que aprendi mudou minha vida. No centro, aprendemos tudo sobre nutrição. Depois de mudarmos nossa alimentação, nossa saúde melhorou. Os sintomas do câncer de meu pai diminuíram e minhas dores de cabeça desapareceram. Perdemos peso e começamos a ter mais energia.

Mesmo assim, lutei durante anos para manter esse estilo de vida novo e saudável. Às vezes, a força de vontade não era o suficiente para me manter na linha. Portanto, quando estava na faculdade, participei de um seminário de um dia com Antony Robbins (que hoje é meu amigo e escreveu o prefácio de meu primeiro livro). Durante o evento, Tony perguntou à platéia: “*Se vocês fossem capazes de fazer algo em que não fracassassem, o que seria?*” Depois de pensar um pouco, pensei: “Quero ficar saudável e permanecer assim – e ensinar aos outros como fazer o mesmo” **PERCEBI QUE MINHA SAÚDE ERA MAIS IMPORTANTE – A PRIORIDADE.** Sem saúde, nada mais seria possível. Percebi também que ensinar essa importante lição aos outros era minha vocação. Essa poderosa lição me enviou à jornada da minha vida: era especialista em recursos de emagrecimento para pessoas atarefadas.

Desde então, venho estudando meios de ajudar as pessoas a cuidar da saúde e a emagrecer. Estudei nutrição, educação física e comunicação na Universidade da Califórnia, em San Diego, na

As verdadeiras conseqüências da obesidade

Os excessos e a obesidade têm sido relacionados a vários problemas de saúde, inclusive diabetes, doenças cardíacas e alguns tipos de câncer. Um relatório do JOURNAL OF SCIENCE prevê que a obesidade pode reduzir em sete anos a expectativa de vida de uma pessoa. O excesso de peso e a obesidade foram associados a:

- Morte prematura
- Hipertensão
- Diabetes e resistência à insulina
- Doença de vesícula
- Doenças hepáticas
- Doenças cardíacas
- Vários tipos de câncer
- Artrite
- Doença respiratória fatal
- Derrame
- Gota
- Asma
- Distúrbios reprodutivos em mulheres
- Distúrbios menstruais
- Infertilidade
- Aborto espontâneo
- Bem estar fetal prejudicado
- Diabetes gravídico
- Apnéia do sono e ronco
- Dor Crônica

Dartmouth College e no Cooper Institute for Aerobics Research. Fiz também cursos oferecidos pelo American College for Sports Medicine e pelo American Council on Exercise. Adquiri e li quase todos os livros de dieta já publicados. E, há alguns anos, o próprio Arnold Schwarzenegger me selecionou para fazer parte de seu Conselho de Fitness da Califórnia, onde conheci um de meus mentores no mundo da dieta e do fitness: Jack La Lanne. Desde então, fiquei amigo de alguns dos principais médicos de dieta dos Estados Unidos, inclusive os pioneiros da visão integral da medicina: dr. Andrew Weil, da Universidade do Arizona e dr. David Katz, da Universidade de Yale. Cheguei a formar um círculo de orientação de especialistas com quem me reúno regularmente para debater as últimas descobertas e tendências da área de saúde (ver: “O círculo de conselheiros de Jorge Cruise”).

Ainda tenho uma cicatriz que me faz lembrar de como tenho sorte por estar vivo – e da minha determinação em permanecer saudável.

Hoje, sou um homem atarefado. Marido e pai de família. E mantenho meu peso. Sim, como a cada três horas. E minha esposa, Heather, depois que teve nosso filho, Parker, também perdeu todo peso que ganhou durante a gravidez se alimentando a cada três horas. Meu zelo pelo controle do peso inspirou o restante da família a também se tornar saudável. Eles mantêm a boa forma prestando muita atenção ao horário da alimentação.

Meu passado me levou ao trabalho de minha vida, mas fiz este livro – *A Dieta das 3 Horas* – em resposta à enorme quantidade de e-mails de pessoas que visitam meu centro online de alimentação, a página JorgeCruise.com.

No passado, as pessoas me visitavam on-line depois de ler um de meus livros da série *8 Minutes in the Morning*®. Esses livros são programas de fitness baseados na recuperação de massa muscular magra por meio do treinamento de resistência. São excelentes programas, mas exigem que você se exercite. Considere-os meus programas “acelerados” para tonificar e firmar, programas para quem deseja não apenas perder peso, mas também conquistar excelente forma física.

Incontáveis e-mails, porém, falavam do mesmo assunto: as pessoas queriam uma dieta saudável que funcionasse, mas que exigisse pouco ou *nenhum exercício físico*. Essas pessoas me diziam que não tinham tempo para se exercitar. Algumas tinham que perder muitos quilos e o excesso de peso tornava os exercícios físicos bastante desconfortáveis. Outras tinham artrite ou outras doenças que deixavam as articulações muito doloridas para a prática de exercícios. (Imagine ter, mais de 3 milhões de pessoas mandando e-mails para você.) Elas me motivaram a analisar a situação. Todas me contaram que, às vezes, não conseguiam se comprometer a fazer exercícios para perder peso, mas, obviamente, tinham que se alimentar.

Meu coração me disse que eu precisava criar um programa baseado na alimentação, e não na forma física, que seria o primeiro grande passo para ajudar a eliminar a obesidade. Por isso, criei a Dieta das 3 Horas, um programa alimentar simples, que permite emagrecer e manter o peso com boa alimentação e *sem necessidade de exercícios físicos*.

Como criei este livro

Comecei minhas pesquisas examinando as dietas mais populares utilizadas para perder peso. (Os capítulos 2 e 3 detalham minhas descobertas sobre esses programas.) Pesquisei as opiniões de pessoas que visitavam minha página na Internet pela primeira vez sobre as dietas que tinham experimentado, perguntando-lhes o que funcionou e o que não deu certo. Fiz o mesmo quando falava em seminários, em minha coluna na revista *First for Women* ou na AOL, como instrutor de emagrecimento, e até quando viajava para Londres, nas turnês para divulgação dos livros. Perguntava às pessoas: “Você já fez dieta? Conseguiu manter o peso?” As respostas eram sempre as mesmas: sim, haviam feito, e não, tinham recuperado o peso... e assim por diante.

Em cada dieta, a história era a mesma. Ninguém alcançava resultados *duradouros*. por que? As dietas não eram realistas e requeriam muita força de vontade para serem seguidas. Quem as

seguia acabava se enchendo de sorvete, pão ou qualquer outro alimento não permitido. E quase todas as dietas também haviam desgastado a massa muscular magra, o que acabava com o metabolismo de repouso do organismo. E era por esse motivo que muitas vezes, até antes de sair da dieta – antes de trapacear –, muitas pessoas atingiam um patamar e depois viam a gordura voltar à barriga, às coxas e ao quadril. Em muitos casos, as pessoas recuperavam mais peso do que haviam perdido! Lembre-se de que seu tecido muscular é a força mais importante por trás de um bom metabolismo. Cada 500g de massa muscular queimam 50 calorias diariamente. Perca massa muscular e seu metabolismo começará a ficar lento.

Depois de descobrir por que muitas dietas não funcionam, comecei a planejar uma que *funcionasse*. Queria criar uma dieta que não só ajudasse as pessoas a emagrecerem, como também prevenisse a perda de massa muscular. Queria planejar um programa duradouro, uma dieta que fosse fácil de seguir, que as pessoas pudessem manter não apenas por uma ou duas semanas, mas pelo resto da vida. Meu objetivo foi criar um modo saudável de se alimentar que deixasse o corpo em forma.

Sabia, ao trabalhar com meus clientes on-line – e por meio das pesquisas científicas disponíveis –, que eliminar grupos inteiros de alimentos não seria a resposta. Discuti isso muitas vezes com meu círculo de aconselhamento de especialistas. Restringir carboidratos não era saudável. Restringir gorduras também não. Assim como proteínas. O organismo humano precisa desses alimentos. Não devemos restringi-los – nunca. Sabia que a alimentação *saudável e sustentável* deveria incluir uma mistura equilibrada de carboidratos, gorduras e proteínas nas porções certas. Sabia também que deveria incluir doces e outros alimentos que todos adoram, como chocolate. Incluir essas opções era a única maneira de tornar a dieta duradoura, em vez de um fracasso imediato.

Portanto, perguntei a mim mesmo: “O que estava faltando?”

Isso me fez concentrar-me nas pesquisas que havia acompanhado ao longo dos últimos anos. E o que observei era coerente: o timing

era essencial. Descobri que os horários em que as pessoas se alimentavam eram fundamentais, pois causavam impacto sobre o “mecanismo de proteção contra inanição”, que determinava se conseguiriam ou não manter a massa muscular magra e, assim, o ritmo do metabolismo.

Com essa distinção crucial, com o feedback de meus clientes on-line e meu círculo de conselheiros, criei a Dieta das 3 Horas. Testei o programa com meus clientes on-line. Compartilhei-o com meu círculo de conselheiros. E os resultados foram fenomenais.

O CÍRCULO DE CONSELHEIROS DE JORGE CRUISE

HALLE ELBING, MULHERES, RD

Membro associado da American Dietic Association e nutricionista no Masters in Nutritional Science, da San Jose State University.

VANESSA J. ALDAZ, MPH, RD

Nutricionista registrada na Masters Public Health, da Loma Linda University, e bacharel em bioquímica e biologia celular na Universidade da Califórnia, em San Diego.

JADE BEUTLER

Especialista em suplementos nutricionais e autor do best-seller UNDERSTANDING FAT & OILS e FLAX FOR LIFE! Dedicou 20 anos a pesquisas e ao desenvolvimento de estratégias para alcançar a saúde ideal por meio de uma suplementação alimentar estável.

BERNADO GUILLAS, CHEF

Começou a carreira culinária quando chegou aos Estados Unidos para trabalhar com o ex-chef da Casa Branca Pierre Chambrin no renomado restaurante Maison Blanche, em Washington, D.C. é o principal chef do Marine Romm, em La Jolia, Califórnia.

LINDA SPANGLE, RN, MA

Autora do aclamado livro sobre alimentação emocional LIFE IS HARD, FOOD IS EASY. Como lutou pessoalmente contra problemas de peso, Linda adora ajudar pessoas a ficarem em paz com os alimentos.

JANETTE J. GRAY, MD

Especialista em clínica geral, a dra. Gray pratica a visão integral da medicina, enfatizando a prevenção e adotando tanto as opções de tratamento convencionais quanto as holísticas. É co-fundadora e diretora médica do The Center for health and Wellbeing e formou-se pela faculdade de medicina da Universidade da Califórnia, em San Diego.

CORY BAKER, CPT, NASM

Especialista em exercícios formada pela National Academy of Sports Medicine e pelo Apex Fitness Group. Esse conhecimento, associado à sua formação em comunicação na UCLA, lhe confere uma capacidade singular de compartilhar facilmente seus conhecimentos de fitness com clientes em todos o níveis.

Para entrar em contato com um dos conselheiros, visite JorgeCruise.com (conteúdo em inglês).

O que esperar deste livro

Você perderá **APROXIMADAMENTE 1KG POR SEMANA** com a Dieta das 3 Horas. Você pode estar se perguntando por que prometo apenas a perda de 1kg por semana, enquanto as dietas populares alegam que você pode perder cerca de 4kg no mesmo período. A perda de peso lenta e constante permite que a pele encolha junto com os depósitos de gordura. Isso evita a flacidez às vezes observada em pessoas que perdem peso muito rapidamente. O emagrecimento lento e constante também lhe dá mais energia. Provavelmente, você permanecerá ativo, em vez de se sentir esgotado pela dieta. Finalmente, nunca se sentirá privado ou faminto, portanto terá menor probabilidade de sofrer acessos de fome ou sair da dieta. Além disso, **PERDERÁ INICIALMENTE A**

GORDURA NA REGIÃO DA BARRIGA. Isso diminui os níveis do hormônio do estresse, o cortisol, associado à gordura persistente da barriga.

Este é, portanto, um programa de dieta que funciona em longo prazo, inclui seus alimentos preferidos e não necessita de exercícios físicos. Desafio você a segui-lo durante quatro semanas. Arrisque-se. perderá até 1kg por semana – a barriga primeiro – e irá adorar sua nova aparência.

É hora de perder peso!

DOIS

POR QUE AS DIETAS COM RESTRICÇÃO DE CARBOIDRATOS ENGORDAM?

“**N**ão me olhava no espelho havia mais de 20 anos. Já nem me conhecia mais. durante anos, enxerguei apenas uma enorme papada. Também odiava os pneus de gordura em minha barriga. Tive dois filhos e perdi o tônus muscular do abdome. E, agora, adivinha o que aconteceu? Minha barriga encolheu! Quando me olho no espelho, estou começando a ver minha expressão de volta. A Dieta das 3 Horas de Jorge é diferente de tudo que eu já tinha experimentado antes, e funciona.”

TERESA NEAL - EMAGREDEU 12kg

As dietas rápidas de restrição de carboidratos realmente promovem perda de peso. No entanto, no longo prazo, você acaba recuperando o peso perdido e quase sempre ganhando mais alguns quilos.

Sei que no momento talvez você não acredite. Você, ou muitos de seus amigos, podem estar seguindo dietas de restrição de carboidratos – e alguns podem até confiar absolutamente nelas. Hoje existem no mercado norte-americano produtos de baixo carboidrato – de pães a sorvetes, passando pelos refrigerantes. Nos Estados Unidos, praticamente todos os produtos possíveis e imagináveis foram modificados para o estilo de vida baseado na restrição de carboidratos. E não é só isso. Você pode até já ter ouvido falar de pesquisas – muito divulgadas na mídia – que provam que dietas de restrição de carboidratos não fazem mal à saúde.

Tudo isso pode tentá-lo a correr até a livraria mais próxima para comprar o mais recente livro sobre dieta de restrição de carboidratos, jogar fora os pães e bolos que tiver na despensa e embarcar nessas dietas. Mas cuidado – não acredite tão rápido em tudo que vê e ouve sobre essas dietas. Há muito mais sobre elas do que supõem nossos olhos (ou bocas!).

Como posso afirmar que as dietas de restrição de carboidratos acabam engordando? Como posso dizer que essas dietas fazem mal à saúde? A resposta está em diversos estudos realizados por universidades e em minha própria experiência, no trabalho com milhões de clientes on-line que, antes de me procurarem, haviam experimentado praticamente todas as dietas existentes – inclusive de restrição de carboidratos.

Para começar, gostaria de falar de uma reportagem veiculada por uma cadeia de televisão dos Estados Unidos da qual participei para o programa *Dataline*, da NBC. O programa selecionou seis pessoas que queriam perder pelo menos 15kg até sua reunião de 25 anos de formatura, a ser realizada em breve. Os produtores designaram para cada pessoa um programa de emagrecimento diferente, comparando-os entre si. Um desses

programas foi o meu. No programa, minha dieta concorria com a dieta do Dr. Atkins[®], hipnose, Slim Fast[®], programas de maratonas e a dos Vigilantes do Peso[®]. O objetivo era verificar qual desses métodos proporcionaria a maior perda de peso em nove meses.

Trabalhei com uma ex-professora de matemática do ensino médio, Eleanor Talbot. Nos nove meses que se seguiram, orientei-a a mudar sua alimentação – segundo os princípios da Dieta das 3 Horas e acrescentando também meu método de fitness, 8 Minute Moves[®], para ajudar a firmar e tonificar a musculatura (você aprenderá mais sobre esses exercícios para acelerar o metabolismo no Capítulo 11). Eleanor saiu-se muito bem, emagrecendo bastante. Na época da reunião, Eleanor estava bastante satisfeita com os resultados. Ao final dos nossos nove meses, ela havia perdido 27kg.

Embora seu emagrecimento tenha sido impressionante, ela não emagreceu tanto quanto Rick Burnes, funcionário dos Correios, que perdeu 49kg seguindo a dieta Atkins. Ainda que o programa inicialmente o tenha mostrado como o participante que mais emagreceu, não fiquei preocupado com o resultado. Estava consciente de que o verdadeiro vencedor seria revelado após a reunião, pois sabia que o emagrecimento pode, de fato, ser mais rápido nas dietas de restrição de carboidratos, mas nem sempre é duradouro – como os participantes logo ficaram sabendo.

Três meses depois do evento, foi realizada uma reunião de acompanhamento com os participantes do programa. Eleanor foi a única que manteve o peso! É isso mesmo: todos os outros participantes tinham voltado a engordar. Só Eleanor não recuperou o peso. O interessante foi que Burnes, que havia seguido a dieta Atkins, foi quem recuperou peso mais rápido. Saiu da dieta no dia seguinte à reunião – recuperando quase 23kg.

E Eleanor? Não só foi a única a não recuperar o peso, como também foi a única a *emagrecer ainda mais*. perdeu mais quase 4kg nos três meses que se seguiram à reunião. Foi quem mais

emagreceu, inclusive entre os que seguiram o programa dos Vigilantes do Peso e Slim Fast, perdendo ao todo 35kg!

Qual o motivo do sucesso de Eleanor? Ela seguiu minhas recomendações alimentares e fazia refeições balanceadas a cada três horas. Em vez de eliminar grupos alimentares inteiros, Eleanor ingeriu alimentos de todas as categorias. A cada refeição, incluía carboidratos, proteínas e até gordura. Fazia diariamente três refeições, além de dois lanches, e se dava o direito de comer até uma guloseima por dia. Incluiu seus alimentos preferidos. Comia massa, chocolate e pão. Nada era proibido.

Quando conto essa história às pessoas, muitas me perguntam: “Mas como ela pode emagrecer tanto e manter o peso sem limitar a ingestão de carboidratos? Como conseguiu emagrecer tanto comendo chocolate e pão?”

A resposta está no que aconteceu com seu tecido muscular magro e, portanto, com o metabolismo. Veja bem: ela não perdeu massa muscular magra. E você deve estar lembrado que a massa muscular magra determina a quantidade de calorias que perdemos em repouso – o metabolismo em repouso.

Eleanor preservou a massa muscular magra e, portanto, o metabolismo em repouso, ingerindo a cada três horas refeições que incluíam carboidratos. A dieta Atkins, por outro lado, cortou praticamente todos carboidratos da alimentação. E eis o que aconteceu com ele, estivesse ou não consciente disso: perdeu massa muscular magra, ocasionando, assim, a queda de seu metabolismo em repouso. Pior ainda: acabou sentindo muita vontade de ingerir alimentos que havia eliminado da dieta. Ao reintroduzi-los, exagerou consumindo porções maiores do que seu organismo era capaz de queimar – e engordando mais ainda.

A conclusão é a seguinte: sempre que se segue uma dieta de restrição de carboidratos, você começa a perder massa muscular magra, responsável pela queima de gordura. Mais especificamente, você desencadeia a perda muscular de três maneiras porque:

- A) As dietas de restrição de carboidratos causam a depleção do açúcar (glicogênio) armazenado nos músculos.
- B) As dietas de restrição de carboidratos eliminam água dos músculos.
- C) As dietas de restrição de carboidratos podem causar fadiga e/ou depressão, que levam a um estilo de vida sedentário. Quando não nos movimentamos, a perda muscular é mais rápida.

E não é só isso. Além de reduzir o ritmo metabólico, as dietas de restrição de carboidratos podem produzir ganho de peso de outras maneiras. Uma delas é o que chamo de “equivoco de marketing”. Sabe, muitas pessoas pensam que os alimentos comercializados com baixo teor de carboidratos não contêm calorias, por isso acreditam que podem ingeri-los à vontade e, ainda assim, emagrecer. Isso simplesmente não é verdadeiro. Calorias são calorias. Se ingerirmos em quantidades maiores do que o organismo é capaz de queimar, o excesso é armazenado nas células de gordura. É simples. E o pior: muitos desses produtos que se dizem com baixo teor de carboidratos contêm a mesma quantidade de calorias dos produtos regulares – às vezes até mais.

Por fim, quando você se priva de carboidratos, acaba tentando compensar a falta mais adiante. Sério. Já trabalhei com 3 milhões de clientes on-line e sei que isso acontece. A privação leva à compensação e ao fracasso da dieta no longo prazo.

Depois

Depois que largar as dietas de restrição de carboidratos, você finalmente vai parar de perder massa muscular magra e prejudicar o metabolismo. Lembre-se, sempre que você perde massa muscular, o metabolismo em repouso cai. Em uma dieta de restrição de carboidratos, você não perde só músculos; existem também outros riscos à saúde, como constipação, mau hálito, problemas renais e hepáticos, doenças cardíacas e, nas mulheres, problemas na gestação. Espero que depois de ler esse capítulo você

possa transmitir essas informações a seus parentes queridos e ajudá-los a fazer escolhas mais saudáveis. Agora vamos aos detalhes.

Ponto 1: como as dietas de restrição de carboidratos reduzem o metabolismo em repouso

Existem várias dietas de restrição de carboidratos, todas ligeiramente diferentes uma da outra. Na dieta original do dr. Atkins, por exemplo, permite-se o consumo de alimentos ricos em gorduras saturadas, como ovos, bacon, manteiga e carne vermelha. Na dieta dos Sugar Busters, eliminam-se farinha branca, açúcar e hortaliças que contenham amido, mas alimentos ricos em gordura, como manteiga, são permitidos. Na Dieta de South Beach, o consumo de proteínas magras é permitido, mas os carboidratos são inteiramente proibidos na primeira fase e lentamente reintroduzidos na fase seguinte.

Todas essas condutas baseiam-se na idéia de que, quando se reduzem os carboidratos, reduz-se também a insulina, persuadindo o organismo a atacar os depósitos de gordura como fonte de energia. Embora superficialmente isso possa parecer lógico e factível, tal método acarreta grandes riscos à saúde. Essas dietas funcionam – no início. Depois que abre mão de um grupo alimentar, você geralmente consome menos calorias, o que gera uma perda de peso. Se 60% de sua alimentação contém carboidratos e você os elimina de sua dieta, acaba reduzindo a ingestão de calorias em 60%! Faça isso e seu peso despencará. Não há dúvida. E os defensores das dietas de restrição de carboidratos o fazem acreditar que o motivo pelo qual os americanos estão acima do peso é a ingestão excessiva de carboidratos! Na verdade, os americanos estão acima do peso porque ingerem calorias em excesso.

Uma revisão dos estudos realizados sobre dietas de restrição de carboidratos publicado no periódico médico britânico *The*

Lancet revelou que tais dietas promovem o emagrecimento, mas não da maneira que seus defensores apregoam. Em vez de normalizar os níveis de insulina e forçar o organismo a queimar gordura, elas promovem a perda de peso devido à restrição calórica e à perda de líquido.

Mais importante: o peso perdido acaba voltando. Muitos dos meus clientes que experimentaram diversas dietas de restrição de carboidratos me disseram que inicialmente emagreceram, mas logo chegaram a um patamar e acabaram recuperando todo o peso perdido e ganhando mais alguns quilos. Por quê? EIS O GRANDE SEGREDO: ATÉ 25% DO EMAGRECIMENTO PROMOVIDO PELAS DIETAS DE RESTRIÇÃO DE CARBOIDRATOS VÊM DO TECIDO MUSCULAR MAGRO. Por que a perda de massa muscular magra é tão fortemente associada ao ganho de peso? É muito importante lembrar que o tecido muscular enxuto define o metabolismo do organismo. Cada 500g de músculo queimam até 50 calorias por dia. Quando uma pessoa perde 2kg em uma dietas de restrição de carboidratos, um desses quilos vem do tecido muscular magro. Imediatamente, passa a queimar menos 50 calorias por dia, ou 18.250 calorias por ano. Meio quilo de gordura equivale a 3.500 calorias, correspondentes a um ganho de peso de 2,5kg em um ano. E isso se não exagerar na alimentação ainda mais. resultado: você recupera mais quilos do que perdeu na dietas de restrição de carboidratos. Se perder 2,5kg de tecido muscular magro, ganha 12kg de gordura nova.

Vamos examinar mais de perto as três maneiras de as dietas de restrição de carboidratos causarem especificamente a canibalização do tecido muscular magro.

A) Perda do açúcar armazenado no sangue (glicogênio)

Você já deve ter se perguntado por que tem tanta vontade de comer doces. Deve imaginar: “Se o açúcar e outros alimentos fazem tão

mal ao organismo, por que tenho tanta vontade de comê-los?” É uma ótima pergunta, a deve levá-lo a questionar mais ainda as dietas de restrição de carboidratos.

Para entender como a restrição de carboidratos causa a depleção do açúcar sanguíneo armazenado nos músculos, precisamos voltar um pouco no tempo – até a época em que os homens e mulheres eram caçadores e coletores. Tudo bem, não havia nessa época biscoitos nem bolos. Mas eles aprenderam que alimentos doces – as frutas – eram repletos de nutrientes de que necessitavam para ter energia. Esses alimentos continham carboidratos que iam direto para os músculos e eram armazenados sob uma forma de açúcar sanguíneo chamado *glicogênio*. Quando precisavam se movimentar com rapidez – para caçar um animal ou fugir dele –, os músculos dos caçadores/coletores podiam facilmente ter acesso a esses carboidratos e queimá-los para gerar energia. Os alimentos doces ajudavam nossos ancestrais a sobreviver. Por isso gostamos tanto do sabor doce.

Passemos agora aos dias de hoje. Os músculos continuam armazenando os carboidratos que ingerimos sob a forma de glicogênio. Quando ingerimos carboidratos – por exemplo, uma fatia de pão –, o estômago e o intestino os quebram em componentes mais simples, convertendo-os em uma forma de açúcar conhecida como *glicose*, que é então lançada na corrente sanguínea. Essa glicose é transportada para diversas células do corpo e usada imediatamente para abastecer reações celulares – como a função cerebral – ou é armazenada nos músculos para uso posterior, quando necessário.

Sendo assim, a quantidade de glicose na corrente sanguínea é limitada. Sempre que se esgota, o organismo começa a secretar o glicogênio armazenado nos músculos na forma de combustível que pode ser queimado para produzir energia. De fato, os carboidratos são a fonte de energia favorita do organismo, que os utiliza mais rápida e facilmente do que a gordura e proteína. Como o glicogênio é armazenado nos músculos, o organismo pode facilmente

converter o glicogênio em combustível e na energia necessária para sair da cama e caminhar até o trabalho. De modo geral, pode abastecê-lo para a realização de todas as tarefas necessárias ao longo do dia.

Temos uma reserva de glicogênio armazenada nos músculos que pode ser utilizada como fonte de energia e ser rapidamente queimada também. O organismo possui glicogênio suficiente para abastecer cerca de 90 minutos de exercício. Assim como podemos ver, não temos muito, para início de conversa – portanto, eliminar carboidratos significa que o tanque de combustível logo ficará vazio. Resultado: os músculos começam a encolher e, quando isso ocorre, o metabolismo diminui.

Duas palavras que devemos conhecer

Glicose = açúcar sanguíneo não armazenado, presente na corrente sanguínea

Glicogênio = açúcar sanguíneo armazenado nos músculos.

B) perda de água

A segunda maneira pela qual as dietas de restrição de carboidratos causam perda do tecido muscular magro envolve a perda de água. A depleção de glicogênio provoca perda de água. Cada grama de glicogênio nos músculos é armazenada com 3kg de água. Quando os níveis de açúcar sanguíneo estão baixos, o organismo extrai glicogênio dos músculos, o que libera a água, causando o emagrecimento fácil na balança. Lembre-se: você está perdendo líquido.

Outra maneira de perder água do tecido muscular magro ao seguir uma dietas de restrição de carboidratos é queimar gordura corporal. Sim, essa restrição o faz queimar gordura, principalmente no início. Porém, quando o organismo queima gordura na ausência de carboidratos, a gordura é decomposta apenas parcialmente, processo que gera subprodutos chamados *cetonas*. Em geral, o

organismo remove com grande facilidade esses subprodutos, mas, quando você queima muita gordura e pouco (ou nenhum) carboidrato, ocorre um acúmulo de cetonas que às vezes chega a níveis perigosamente altos. A condição recebe o nome de cetose. Nos livros de dieta do dr. Atkins, ele considera a cetose um “processo maravilhoso” ,pois, afinal, você está forçando o organismo a queimar gordura como combustível. Infelizmente, tal processo tem efeito tóxico. Ao queimar muita gordura e nenhum carboidrato para produzir energia, o organismo também secreta nitrogênio. E o nitrogênio é tóxico para o organismo. Conclusão: a cetose coloca o organismo em um estado tóxico que altera o equilíbrio ácido-alcalino no sangue e no restante do corpo. Tal desequilíbrio pode causar vários sintomas, como tonteira, fadiga, mau hálito, queda de cabelo e até mesmo a morte, caso se prolongue por muito tempo.

Felizmente, nosso organismo não quer a morte – assim, de modo instintivo e automático, elimina as toxinas junto com as reservas de água do corpo. Muitas pessoas que fazem dieta acham isso ótimo. Passam duas semanas em uma dietas de restrição de carboidratos e observam uma queda acentuada do peso. Não é incomum a pessoa perder 4 ou 4kg em uma semana de dieta. No entanto, é importante saber que, embora tal perda de peso possa parecer impressionante, a redução não acontece onde desejamos, mas justamente onde não desejamos: nos músculos. O resultado é que os músculos encolhem ainda mais.

PHYLLIS MACCLANAHAN – EMAGRECEU 30KG

Nome: Phillis MacClanahan

Altura: 1,60m

Idade: 56

Peso inicial: 114kg

Peso atual: 84kg

Outras informações: Trabalha fora em tempo integral; três netos.

“Antes de iniciar a Dieta das 3 Horas eu vivia bem comigo mesma,

embora soubesse que meu peso sempre foi um problema. No entanto, não parecia afetar muito meu desempenho. Praticava esportes, nunca tive dificuldade de encontrar emprego e sempre tive uma vida social ativa.

Não me preocupava com meu peso porque sabia que, se quisesse eliminar 15 ou 20kg, bastava cortar os carboidratos da minha alimentação. Em três ou quatro meses, podia perder o peso que desejasse. Depois, aos poucos, ganhava tudo de novo e mais alguns. Eu não entendia. Não me preocupava com o fato de a dieta ser ou não saudável, só queria emagrecer. Sofri com o efeito sanfona a vida inteira.

Agora entendo. É preciso mudar o estilo de vida. Continuo sabendo o que quero e como o que quero, mas aprendi o valor nutricional dos alimentos. Em vez de me privar do que gosto, como com moderação, e isso é fácil, pois como de três em três horas. O melhor dessa dieta é que, quando saio um pouco da linha (o que às vezes acontece), não ganho peso de volta. Não tenho que começar tudo de novo. É a primeira vez na minha vida que perco 30kg, sem voltar a engordar. Ainda tenho muito para perder, mas agora, graças ao Jorge, sei o caminho.”

Os segredos do sucesso de Phyllis:

- Programe os horários das refeições na agenda do seu computador. Assim, o alarme soa e você não esquece a hora de comer.
- Saiba que cabe a você optar por ser saudável. Você será o maior beneficiado.

C) Fadiga e depressão levam a um estilo de vida sedentário

Muito bem, agora você já causou a depleção de açúcar e água na corrente sanguínea e nos músculos. Seu metabolismo já está desacelerado. Você se sente tão cansado – sem falar no mau humor e na depressão – que vai queimar ainda menos calorias só por ficar sentado durante mais tempo.

Por que isso acontece? Pergunte a qualquer atleta ou treinador sério e saberá da importância dos carboidratos para a produção de energia rápida e duradoura. Um fisiologista dos exercícios australiano, Mark Hardgreaves, escreveu no *Journal of Sport Science*: “O aumento da ingestão de carboidratos nos dias

que antecedem a competição eleva os níveis de glicogênio nos músculos e melhora o desempenho físico.” Corredores, ciclistas e outros atletas de provas de resistência jamais cogitariam experimentar uma dietas de restrição de carboidratos. Sabem muito bem que carboidrato é sinônimo de energia.

Não é preciso ser corredor nem ciclista para observar que há queda de energia com dietas de restrição de carboidratos. Basta perguntar a uma pessoa que venha seguindo uma dessas dietas há muito tempo e ela relatará que se sente constantemente cansada ou deprimida. Por quê? Porque os carboidratos e açúcares são as fontes de energia preferidas do cérebro. Privado desses combustíveis valiosos, o cérebro fica um tanto confuso, a pessoa não consegue pensar com clareza. Sente dor de cabeça. A depressão se instala. Fica cansada ao fazer tarefas mais simples do dia-a-dia: andar do estacionamento até uma loja, subir um lance de escada ou recolher a roupa do varal. E começa a ter uma vontade louca de comer os alimentos que está justamente tentando evitar: os carboidratos.

Outra maneira de perder massa muscular

Embora prefira usar a glicose como combustível (a um ritmo de 150g por dia), o cérebro pode abrir uma exceção e usar cetona para cerca de 50% de duas necessidades de energia. No entanto, a outra metade tem que vir sob a forma de glicose. O problema é que, se você tiver reduzido drasticamente a ingestão de carboidratos, o organismo não terá outra escolha senão criar glicose a partir das fibras de proteína musculares, as fibras de proteínas reais que criam o apoio estrutural das células e músculos. No entanto, essas fibras são decompostas, causando ainda mais danos aos músculos e ao metabolismo.

Dona Buth, uma de minhas clientes on-line, afirma: “Experimentei a dieta Atkins há uns cinco anos. Segui-a durante duas semanas. Definitivamente, meus níveis de energia caíram.

Não era a dieta certa para mim. Não consegui me alimentar daquele modo. Não foi saudável.” Karen Rudolph, outra cliente, colocou a situação da seguinte forma: “Quando comecei a dieta Atkins, tinha uma energia maravilhosa, mas, ao avançar na dieta, fui perdendo o ânimo – e esse efeito colateral me fez muito mal. Tornei-me confusa, fiquei desconcentrada e de pavio curto. A parte mais frustrante foi que segui a dieta exatamente por dois meses e meio. Inicialmente emagreci 5kg, o que foi ótimo. Porém, aos poucos, fui recuperando o peso todo, embora continuasse seguindo a dieta à risca.” Pesquisadores documentaram claramente que as dietas de restrição de carboidratos provocam fadiga. Em um estudo realizado na Southern Illinois University e publicado no periódico *Perception and Motor Skills*, 17 participantes que experimentaram uma dietas de restrição de carboidratos durante três meses classificaram seus níveis de fadiga como mais altos do que eram antes de iniciarem a dieta.

Vamos refletir um pouco. Quando está cansado, você sente vontade de se exercitar ou se movimentar? Claro que não. Ao contrário: dá inúmeras voltas no estacionamento até encontrar uma vaga mais próxima à entrada do supermercado. Coloca as roupas na secadora, em vez de pendurá-las no varal. Em vez de sair para dar uma caminhada, joga-se no sofá e fica assistindo as reprises da tevê. Se puder não fazer esforço, melhor.

Todas as pequenas decisões fazem uma diferença enorme na queima total de calorias. Há vários anos, pesquisadores descobriram que movimentos simples – como balançar o pé ou batucar na mesa com o dedo – podem queimar cerca de 75 calorias por dia. Documentando-se também que nosso estilo de vida sedentário, que inclui vidro elétrico, elevador e escada rolante, pode nos fazer queimar 250 calorias diárias a menos do que já 20 anos. Essas calorias a mais se acumulam rapidamente. A única forma de manter o peso, é ingerir menos calorias. No final, alguém tem que ceder. Se sair da dieta, o peso volta.

E sabe o que mais? a falta de exercícios devido à fadiga tem suas conseqüências no longo prazo. A frase “o que não é usado atrofia” é absolutamente verdadeira no que diz respeito ao tecido muscular magro. Por isso escrevi originalmente os livros da série *8 Minutes in the Morning*, para ajudar as pessoas a fortalecerem e tonificarem a musculatura. Com apenas oito minutos por dia, elas podem criar o tecido muscular necessário para acelerar o metabolismo.

Uma das regras gerais dos músculos é a seguinte: se não é usado, atrofia. Ao se movimentar cada vez menos por causa da fadiga provocada por dietas de restrição de carboidratos o tecido muscular começa a encolher, e o metabolismo de desacelera ainda mais.

Ponto 2: como as dietas de restrição de carboidratos fazem você recuperar todo o peso perdido e engordar ainda mais

Equívocos de marketing

Você se lembra da moda de alimentos sem gordura? Há dez anos, quando os americanos eliminaram a gordura da alimentação para emagrecer e melhorar a saúde, os fabricantes de alimentos lançaram mais de 3 mil novos produtos alimentares sem gordura. Na década que se seguiu, porém, os americanos ficaram ainda mais gordos e menos saudáveis. O número de pessoas com sobrepeso aumentou 15%. O que houve? Os produtos com baixo teor de gordura estavam longe e conter poucas calorias. Para preservar o sabor ideal, os fabricantes de alimentos substituíram a gordura pelo açúcar, por isso, o conteúdo calórico total mantinha-se praticamente igual. Ao mesmo tempo, os americanos passaram a ingerir porções maiores – e engordavam.

Hoje, isso se aplica aos produtos com baixo teor de carboidratos. Mais de dois mil novos produtos com poucos

carboidratos chegaram às prateleiras dos supermercados, de misturas para bolos a massas e pães. O resultado foi o seguinte: muitos desses produtos contêm o mesmo número das versões comuns – ou mais.

Além disso, alguns produtos que clamam ter baixo teor de carboidratos na verdade tem alto teor. Algumas versões de chocolate vendidas nos mercados americanos como de baixo teor de carboidratos na verdade tem 20g de carboidratos totais. Isso levou muitos seguidoras das dietas de restrição de carboidratos a consumirem mais carboidratos e calorias do que imaginavam. Durante três anos, uma empresa americana de pesquisa de mercado chamada NPD Group analisou os registros alimentares de 11 mil pessoas que seguiam esse tipo de dieta. Os 5% das pessoas que consumiam a menor quantidade de carboidratos na verdade comiam em média 128g de carboidratos por dia, o que, ainda assim, é mais que os 20 a 60g de carboidratos recomendados pela maioria dessas dietas.

Como ocorreu com a moda das dietas sem gordura, as dietas de restrição de carboidratos não farão nada pelas medidas da cintura ou do quadril se você consumir o mesmo número de calorias de antes ou ainda mais. se você se encher de produtos com baixo teor de carboidratos – e, como resultado, acabar ingerindo mais calorias –, vai engordar. É simples assim.

A compensação dos carboidratos

Quando as dietas com baixo teor de gordura estavam em alta, os produtores de alimentos encontraram diversas maneiras interessantes de substituir a gordura em inúmeros produtos que antes tinham “alto teor de gordura”. Você deve estar lembrado da gordura Olestra, um composto sintético que acabou se revelando a causa de problemas anais, entre outros. Uma das substituições mais populares foi a gordura hidrogenada, a mesma encontrada na

margarina. Hoje, sabemos que essa gordura é muito mais prejudicial à saúde do que a gordura saturada, o tipo de gordura encontrado nos produtos animais.

Produtos de baixo carboidrato VERSUS produtos normais

Você acha que baixo carboidrato é o mesmo que poucas calorias? Reavalie. Alguns produtos com baixo teor de carboidratos têm a mesma quantidade ou mais calorias que suas versões “normais”. Leia as informações das embalagens.

O mesmo se aplica aos produtos com baixo teor de carboidratos. Para remover os carboidratos, os fabricantes precisam colocar algo em seu lugar. Usam toda espécie de substituições, inclusive farinha de soja, farinha de amêndoa, o adoçante Splenta[®] e álcoois do açúcar. Ainda não se chegou a um consenso sobre a segurança de tais substitutos. Os álcoois do açúcar, por exemplo, podem elevar os níveis de açúcar no sangue. Além disso, foram associados a flatulência e diarreia. E, embora, de modo geral, a soja seja considerada um alimento saudável, seu uso excessivo pode acarretar problemas devido ao alto conteúdo de fitoestrogênios, que inibem o hormônio estrogênio no organismo e podem contribuir para determinadas causas de câncer de mama nas mulheres. O excesso de soja também foi associado ao baixo desempenho intelectual e à formação de cálculos renais.

Cerca de 25g de proteína de soja por dia faz bem, mas se você ingerir um produto com baixo teor de carboidratos atrás do outro, estará ingerindo muito mais que isso.

Comilanças

As dietas de restrição de carboidratos também podem causar depressão e variações no humor que podem levar ao exagero provocado por fatores emocionais. Na verdade, a revista *Self*[®]

recentemente chamou o problema de “atitude Atkins”, definindo-a como uma “reação biológica a uma dieta com teor cronicamente baixo de carboidratos, caracterizada por mau humor (estou com fome), distração (você disse massa?) e até depressão (sinto muita falta de comer batata frita”.

O que são net carbs?

Em 2001, a Atkins® Nutritionals, Inc., criou o termo e hoje inúmeros fabricantes americanos de alimentos com baixo teor de carboidratos o utilizam. Supostamente, significa a quantidade de carboidratos existentes nos alimentos depois de eliminado o conteúdo das fibras. No entanto, a Food and Drug Administration não tem definição oficial para o termo. Segundo o FDA, o elemento não existe e não é necessário listá-lo nos rótulos dos alimentos. Carboidratos são carboidratos.

Outros, inclusive eu, acreditam que isso de net carboidratos não faz sentido algum. Os fabricantes de alimentos estão simplesmente substituindo o açúcar e o amido dos alimentos por álcoois do açúcar, adoçantes feitos com moléculas de amido hidrogenado. Assim como o açúcar comum, os álcoois de açúcar contêm calorias, variando de 0,2 a 3 calorias por grama. Carboidratos são carboidratos e calorias são calorias. Fazendo com que você se concentre nos chamados net carboidratos, os fabricantes de alimentos distraem sua atenção da verdade: a quantidade de calorias contida em um determinado alimento. No final, o que importa é o número de calorias. Se você realmente quiser saber a quantidade de carboidratos existente em um alimento, ignore o rótulo referente aos net carboidratos e examine o total de carboidratos, uma informação nutricional obrigatória e controlada. Não se surpreenda se os números forem muito diferentes!

E aqui está uma notícia que pode surpreendê-lo ainda mais: em outubro de 2004, a Atkins® Nutritionals, Inc., que inventou o termo, deixou oficialmente de usá-lo nos rótulos de seus alimentos alegando ser “impreciso”. Isso ocorreu meses antes de a FDA divulgar suas novas diretrizes para rotulagem de alimentos com referência ao conteúdo de carboidratos.

As pesquisas indicam que as dietas de restrição de carboidratos promovem depressão ao reduzir os níveis do neurotransmissor serotonina no cérebro. Em uma pesquisa

realizada por Judith Wurtman, Ph.D., no Massachusetts Institute of Technology, os camundongos alimentados com uma dietas de restrição de carboidratos tinham níveis mais baixos de serotonina do que os alimentados com uma dieta normal. Pesquisas adicionais concluídas no MIT revelaram que os níveis de serotonina nas mulheres que seguiam a dieta Atkins também eram mais baixos.

A serotonina influencia o humor e o apetite. Acredita-se que os baixos níveis de serotonina causem depressão, raiva e fome. O cérebro precisa com carboidratos para produzir essa substância química – quando você segue uma dietas de restrição de carboidratos, seu sem níveis de açúcar no sangue estão constantemente baixos, e o açúcar é a principal fonte de combustível do organismo. O cérebro também pode, quando muito necessário, queimar gordura para gerar combustível mas isso cria substâncias que reduzem ainda mais os níveis de serotonina. As mulheres correm um risco particularmente maior de depressão e variações de humor quando seguem uma dietas de restrição de carboidratos porque produzem menos serotonina que os homens. A revista *First for Women* relatou ter recebido centenas de cartas de mulheres frustradas com as dietas de restrição de carboidratos. Quando privadas de serotonina, elas são biologicamente programadas para sentir vontade de ingerir os alimentos que aumentam sua produção (carboidratos). Além da serotonina, os carboidratos também são necessários para a produção de dopamina, substância química que combate quedas repentinas de energia e, de modo geral, mantém a sensação de bem-estar.

Algumas pesquisas mostram que as dietas de restrição de carboidratos causam uma reação orgânica semelhante à que ocorre em pessoas que passam por períodos de estresse prolongado. Quando há restrição de carboidratos, o organismo libera cortisol, o hormônio do estresse, que promove o acúmulo de gordura na região abdominal. Esse hormônio desacelera a queima de gordura e aumenta a queima de carboidratos. Além disso, acentua as

variações de humor e aumenta o estresse emocional, que ocasiona a secreção de mais cortisol.

Esse é o problema das variações de humor: elas não só nos fazem sentir mal, como também aumentam a probabilidade de comermos em excesso. Se você tende a procurar conforto na comida, uma dieta de restrição de carboidratos só vai acentuar essa tendência. Isso porque tais dietas geralmente terminam em comilança. O humor piora e você acaba desistindo e se enchendo de pães, massas e todos os outros amidos possíveis e imaginários. Assim que sai da dieta, o peso perdido começa a voltar.

De fato, uma pesquisa recente publicada no *Journal of the American College of Cardiology* revelou que poucas pessoas conseguem seguir dietas de restrição de carboidratos por tempo suficiente para obter os resultados desejados. Vinte e quatro por cento das pessoas que iniciam uma dessas dietas acabam desistindo ou se empanturrando de carboidratos muito antes de terminarem oficialmente o programa.

Ponto 3: Outros riscos que as dietas de restrição de carboidratos oferecem à saúde

Não adianta muito emagrecer se, no processo, você acaba com a sua saúde. Foi o que pensou um homem na Flórida, de 53 anos, ao processar a empresa Atkins[®], afirmando que a dieta elevou seu colesterol e obstruiu suas artérias a ponto de ser necessário recorrer à cirurgia. Depois de apenas dois meses de dieta, seus níveis de colesterol saltaram de 146 para 230mg/dL.

Aqui estão algumas das reações adversas, prejudiciais à saúde, que mais de 3500 estudos associaram às dietas de restrição de carboidratos:

Males digestivos: Como as dietas de restrição de carboidratos em geral também contêm poucas fibras, tendem a

causar constipação. Em um estudo realizado na Duke University, 68% das pessoas que seguiam tais dietas sofriam de constipação – comparadas a apenas 35% das pessoas que seguiam uma alimentação normal. Outros 23% sofriam de diarreia, que ironicamente também pode ser causada por falta de fibras. As fibras são encontradas nos alimentos de origem vegetal, como frutas, hortaliças, leguminosas e grãos integrais – em geral, alimentos proibidos nas dietas de restrição de carboidratos.

Problemas renais: Pesquisas realizadas na Harvard University mostram que as dietas de restrição de carboidratos aceleram a perda da função renal em pessoas que já estão doentes. Hipertensão e diabetes também são fatores de risco para doenças renais, por isso fique longe desse tipo de dieta se sofre de um desses males. As dietas ricas em proteína e pobre em carboidratos fazem com que o organismo excrete mais cálcio na urina, o que comprovadamente aumenta o risco de cálculos renais.

Doença cardíaca: As doenças cardíacas são a principal causa de morte entre homens e mulheres. Pesquisas realizadas no Fleming Heart and Health Institute, em Omaha, Nebraska, mostram que o alto conteúdo de gordura de algumas dietas pobres em carboidratos eleva o nível de gordura no sangue, causando inflamação no revestimento interno das artérias. Segundo essas pesquisas, o fluxo de sangue para o coração diminuiu até 40% depois que as pessoas seguiram a dieta Atkins durante um ano, enquanto o fluxo de sangue aumentou 40% entre as pessoas que seguiram uma dieta pobre em gordura, rica em carboidratos. Embora outros estudos contradigam tais descobertas, mostrando que a dieta Atkins promove a saúde cardíaca –, tais pesquisas incluíram o consumo de suplementos nutricionais como óleo de peixe, que podem ter combatido os efeitos prejudiciais da dieta.

Vida mais curta: As dietas de restrição de carboidratos tendem a restringir também o conteúdo de nutrientes importantes, como as vitaminas E, A, B₆, a tiamina e o folato; dos minerais cálcio, zinco, magnésio e potássio; e das fibras. Pesquisas realizadas na Harvard University com 60 mil enfermeiras mostram que as dietas ricas em frutas, vegetais e grãos integrais – justamente os alimentos proibidos nas dietas de restrição de carboidratos – aumentaram o tempo de vida de mulheres em relação às que os ingeriam em menor quantidade.

Ossos fracos: As dietas de restrição de carboidratos causam a excreção de cálcio na urina, extraindo-o dos ossos. Estudos mostram que a perda do cálcio nessas dietas é 65% acima do normal.

Mau hálito: O excesso de proteína na dieta aumenta a acidez no sistema digestivo. Isso permite o crescimento de fungos e bactérias, que proliferam no sistema digestivo e causam mau hálito. A queima de gordura para gerar energia também cria subprodutos (chamados cetonas) que são secretados no hálito e na urina, conferindo-lhes um odor fétido.

Redução da fertilidade: Segundo pesquisas realizadas com ratos apresentadas em uma conferência sobre fertilidade, as dietas de restrição de carboidratos podem reduzir as chances de concepção de uma mulher. A culpa talvez seja dos altos níveis de amônia no sangue, que podem afetar adversamente a formação e o desenvolvimento do embrião, podendo causar também abortos espontâneos.

Gota: Quando o organismo não consegue eliminar o excesso de resíduos gerados pelo consumo excessivo de gordura e proteína, ocorre a gota. Trata-se do inchaço doloroso das articulações resultante do acúmulo de resíduos no sangue. Devido à

desidratação e ao estresse, os rins não conseguem realizar com eficácia seu trabalho de eliminação.

Queda de cabelo: Uma das coisas que aprendemos do feedback em primeira mão e nossos clientes on-line é que, durante uma dietas de restrição de carboidratos, muitas pessoas apresentam queda de cabelo, às vezes logo na primeira semana. Muitos clientes que sofreram isso ficaram emocionalmente devastados, o que provocou depressão e, em alguns casos extremos, chegou a forçá-los a usar apliques ou perucas.

Existe ainda outra razão pela qual as dietas de restrição de carboidratos podem ser prejudiciais. Além de todas essas conseqüências para a saúde, elas podem atingi-lo de outra forma: no bolso. São dietas caras. Segundo o *USA Today*, a adesão total à dieta do Dr. Atkins é cerca de três vezes mais cara do que a alimentação comum.

Espero que depois disso você consiga ver que as dietas de restrição de carboidratos não são uma solução adequada. Embora possam ajudá-lo a emagrecer e, curto prazo, o que importa é a continuidade. Emagrecer com uma dietas de restrição de carboidratos é como ganhar na loteria apenas para ter que devolver a quantia recebida, acrescida de juros, seis meses depois. Você não prefere ganhar na loteria e manter sua fortuna?

Então prometa a si mesmo que vai colocar um ponto final na privação e reincorporar os carboidratos à sua vida. Neste livro, vou lhe mostrar como fazê-lo. Reintroduzindo os carboidratos na dieta, você vai deixar de prejudicar seu metabolismo, acabar com os excessos esporádicos, evitar graves riscos à saúde e, mais importante, recuperar a alegria de comer!

Use as informações aqui fornecidas para tomar essa importantíssima decisão não apenas para si, mas também em favor de seus entes queridos. Você pode ajudá-los a fazer melhores

escolhas para sua saúde e, mais importante, acabar com o efeito sanfona de uma vez por todas!

TRÊS

POR QUE AS OUTRAS DIETAS DA MODA ENGORDAM?

“**A**ntes de seguir a Dieta das 3 Horas, eu não conseguia me olhar no espelho, comprar roupas nem sair de casa. Costumava dizer que a imagem que eu via no espelho era de outra pessoa, totalmente desconhecida. Meu marido brincava que não podia mais bancar nossas idas aos restaurantes. Experimentei inúmeras outras dietas, a de Beverly Hills, a da batata e todas as outras. Agora, graças a Jorge Cruise, estou conseguindo emagrecer. Meu corpo respondeu à dieta eliminando 16kg em apenas 12 semanas. Estou completamente maravilhada com o resultado e muito otimista em relação ao futuro. Passei do manequim 48 para o 42, sem fazer exercícios. Hoje me olho no espelho e começo a ver a pessoa que costumava ser. Serei eternamente grata a Jorge Cruise por devolver minha vontade de viver.”

BRANDY TROCHE – EMAGRECEU 23 kg

Além das dietas de restrição de carboidratos, muitos outros modismos farão com que você continue gordo. Sim, muitos de meus clientes em JorgeCruise.com contam como aderiram aos shakes de dieta, eliminaram a gordura da alimentação ou passaram a tomar sopa – e somente sopa – durante várias semanas. Pulavam refeições, ficavam o dia todo só comendo pipoca e normalmente passavam fome para emagrecer.

No entanto, tais métodos radicais têm seus efeitos colaterais. As dietas da moda nunca funcionam.

É muito importante que você perceba que as dietas da moda, inclusive as de restrição de carboidratos, quase sempre acabam fracassando. Isso acontece porque elas sempre exigem que você elimine algo de sua alimentação. Exigem que você se prive do que gosta. Pense nisso... quantas vezes você teve que abrir mão de X, Y ou Z? ao se privar dos alimentos de que gosta, você sabota o próprio sucesso. Não haverá nem tempo para comemorar – tudo voltará a ser como antes.

Minha meta neste capítulo é muito simples: fazer com que você veja claramente por que nunca mais deve adotar uma dieta que restrinja as opções alimentares ou que elimine um grupo específico de alimentos. Chegou a hora de acabar com toda privação. Pense neste capítulo como uma etapa final antes de ingressar nas fileiras da revolução da Dieta das 3 Horas.

Imagine-se saboreando todos os alimentos de que gosta, sem nunca mais eliminar qualquer grupo. Após ler este capítulo, talvez ainda mais importante seja o fato de que você se sentirá 100% seguro sobre o caminho que escolheu para emagrecer definitivamente. Você enxergará a luz que o guiará nos primeiros passos em direção à sua meta.

As dietas da moda

Vamos examinar mais de perto a história das dietas da moda – e existem muitas. Quero que você veja como a maioria dessas dietas é tola e pouco saudável e como acabam provocando o fracasso na busca do emagrecimento. Quando você enxergar a verdade, conseguirá se libertar.

A primeira dieta da moda apareceu em 1087, quando William, o Conquistador, consumia apenas álcool para ajudar a emagrecer. Nas primeiras décadas do século XVII, a dieta do leite estava na moda e seus seguidores acreditavam que beber leite em grandes quantidades os ajudava a ficar esbeltos. Nos idos de 1800, lorde Byron jurou que vinagre emagrecia.

E os modismos surgiram, um atrás do outro. Foram criadas milhares de dietas da moda, mas a má notícia é que nenhuma delas gerou qualquer mudança positiva e permanente – se tivessem funcionado, todos nós seríamos magros, o que não é o caso. Dê uma olhada na tabela a seguir para ver os alimentos proibidos nessas dietas e por que elas são perigosas para a saúde. Leia, então, uma descrição mais detalhada de algumas delas.

Vamos examiná-las mais de perto.

| DIETA | O QUE É PROIBIDO | RISCOS |
|---|--------------------------------------|---|
| Atkins [®] , Sout Beach [™] (baixo carboidrato) | Carboidratos!!! | O corpo precisa de carboidratos para sobreviver. Adirir a uma dieta com pouca ingestão de carboidratos resulta na perda de até 25% de sua massa muscular magra. Consulte o capítulo 2 para obter todos os detalhes. |
| Hollywood 48-Hour Miracle [®] | Todos os alimentos durante dois dias | Quando você jejua durante 48 horas, tomando apenas sucos, coloca o organismo em um profundo estado de |

| | | |
|--------------------------|-------------------------|--|
| | | inanição. Isso faz com que perca até 50% da massa muscular magra, causando a erosão do metabolismo. |
| Dieta da sopa de repolho | A maioria dos alimentos | Essa dieta de pouquíssimas calorias não provoca apenas vontade de comer (a sopa de repolho não é tão tentadora quanto um pedaço pequeno de bolo), como também diminui o metabolismo, porque o corpo consome o tecido muscular. |
| Dieta da grapefruit | A maioria dos alimentos | Não existem alimentos milagrosos, nem mesmo o grapefruit! Essa é uma dieta de baixíssimas calorias que faz com que o corpo consuma massa muscular magra, destruindo o metabolismo. |
| Dietas sem gordura | Sabor | A gordura confere sabor aos alimentos. Ajuda também a retardar o ritmo da digestão, proporcionando sensação de saciedade. Eliminar toda a gordura das refeições só vai gerar vontade de comer mais tarde. |
| Dieta do tipo sanguíneo | Liberdade | Quando segue rigidamente uma lista de alimentos, você passa a não comer alimentos que deseja quando quer. Isso provoca desejos e compensação, e, como resultado, novo ganho de peso. |
| Dieta da pipoca | A maioria dos lanches | Nessa dieta, você come pipoca entre as refeições como |

| | | |
|---|------------|--|
| | | lanche. Mas este lanchinho pode, na verdade, conter mais calorias do que uma porção de batatas fritas. Além disso, comer a mesma coisa no lanche todos os dias acaba cansando e levando a desistir da dieta. |
| Alimentos crus | Satisfação | Os alimentos cozidos têm sabor e cheiro deliciosos. Comer apenas alimentos crus, além de levar mais tempo, é muito chato. Você logo abandona a dieta e recupera todo o peso. |
| Dieta da manteiga de amendoim, dieta do sorvete | Variedade | Nessas dietas, você se alimenta apenas de manteiga de amendoim ou sorvete todos os dias, além de um grupo de alimentos que poderiam ser saudáveis. E se você quiser comer um chocolate ou algum outro tipo de sobremesa? Sai da dieta e recupera o peso. |

Hollywood 48 Hour Miracle Diet®

Essa dieta de “limpeza” pode fazer você perder grande quantidade de peso em pouquíssimo tempo – 48 horas. Durante a dieta, você toma sucos, mas não pode ingerir alimentos sólidos. A mistura de sucos de fruta age como um laxante natural, limpando o organismo. Uma pessoa normal tem de 1,5 a 4,5kg de dejetos (fezes) no intestino, e é aí que vem a grande parte da perda de peso dessa milagrosa dieta. Em 48 horas, a pessoa perde de 1 a 2kg de fezes. O restante da perda de peso geralmente vem da água eliminada, pois a

dieta atua como diurético. Você pode perder de 0,5 a 2,5kg de água em 48 horas. Ao todo, você pode perder até 0,5 de gordura e até 1kg de tecido muscular.

Não é surpresa que o peso volte rapidamente. Com a perda de 0,5 ou 1kg de músculo, o metabolismo diminui, o que significa que você deve ingerir de 50 a 100 calorias a menos todo dia para evitar que a gordura volte para o seu lugar. Além disso, se você retomar seus antigos hábitos – como ingerir poucas fibras –, as fezes voltarão a se acumular e você voltará ao peso do início ou, pior, ganhará ainda mais!

A dieta do grapefruit

Essa dieta promete ajudar a perder 23kg em dois meses e meio, uma média de 2kg por semana. Para aderir à dieta, você deve seguir um plano de refeições definido que, além de incluir grandes quantidades de grapefruit (uma fruta que supostamente queima gordura), recomenda um pouco de proteína e nada mais. um café-da-manhã típico é composto por meio de grapefruit, o almoço inclui meio grapefruit, um ovo, uma torrada e um pouco de salada. O jantar é composto por meio grapefruit, metade de um pé de alface com tomate fatiado e dois ovos. Já está com fome? Eu, com certeza, estou.

Os criadores da dieta alegam que é a combinação dos alimentos que queima gordura, mas a verdade é que nenhum alimento queima gordura por encanto. Você perde peso na dieta do grapefruit pelo mesmo motivo que perde peso em qualquer dieta da moda: ao seguir cuidadosamente um plano alimentar definido, abrindo mão de vários alimentos, você *consome menos calorias*. Como qualquer pessoa que experimentou a dieta do grapefruit sabe, assim que você voltar a comer normalmente, recuperará todo peso perdido.

A dieta da sopa de repolho

Essa dieta garante que você pode perder 4,5kg em sete dias. Nela, você pode comer o quanto quiser da sopa de repolho, sempre que quiser. A sopa é feita com uma cabeça de repolho, cebola, pimenta, tomate picado, aipo e uma mistura para sopa de cebola. Por ser composta praticamente de água e vegetais ricos em água, contém pouquíssimas calorias.

Além da sopa, você pode comer uma estranha seleção de alimentos, em vários dias. No primeiro dia, pode comer todas as frutas que quiser, exceto banana, e tomar a sopa de repolho. No segundo dia, pode comer a quantidade que quiser de vegetais e a sopa de repolho. No terceiro, o consumo de banana é liberado, além de leite desnatado e a sopa de repolho – e mais nada. Esse processo dura sete dias.

Essa dieta ajuda a emagrecer por dois motivos: primeiro, a maioria dos alimentos permitidos tem poucas calorias; segundo, você só pode comer alguns alimentos em dias determinados. Tal rotina enfadonha o leva a comer pouco. No final, você acaba emagrecendo, entretanto, mais uma vez, não consegue manter esse tipo de plano alimentar para sempre. Ninguém pode sobreviver com frutas em um dia, verduras no outro e bananas no seguinte, é simplesmente impossível. Como acontece com todas as dietas da moda, o peso volta assim que você sai do programa.

Dietas sem gordura

Muito populares nas décadas de 1980 e 90, essas dietas alegavam que é possível emagrecer eliminando a gordura da alimentação. Muitas pessoas emagreciam depois de trocar uma alimentação rica em carnes gordurosas e queijos por uma cheia de grãos, frutas e verduras, mas outras não conseguiram. Elas trocaram uma alimentação gordurosa por uma alimentação rica em alimentos com baixo teor de gordura preparados industrialmente, como sorvete, biscoitos e margarina. O que não perceberam, porém, é que muitos

dos produtos com pouca ou nenhuma gordura continham tantas e até mais calorias que seus similares com gordura.

Várias das pessoas que emagreceram com a alimentação sem gordura recuperaram o peso posteriormente. É impossível manter uma ingestão muito baixa de gorduras por tempo prolongado. A gordura confere sabor aos alimentos e tem muitas funções importantes no corpo humano. Elimine toda a gordura de seu cardápio e você começará a sentir desejo de comer determinados alimentos, terá alterações de humor e até mesmo depressão. E o peso voltará assim que consumir produtos com gordura novamente.

A dieta do tipo sangüíneo

Série de programas nos quais você deve seguir uma dieta baseada no seu tipo sangüíneo. A promessa é que sua digestão vai melhorar e, portanto, você vai perder peso. Todas as dietas são radicais e difíceis de seguir. É preciso restringir-se a uma lista muito detalhada dos alimentos que podem ou não ser consumidos. Por exemplo, as pessoas com sangue tipo O devem comer bastante carne e nada de trigo, enquanto as pessoas do tipo A devem seguir uma alimentação rigorosamente vegetariana. Nenhuma dessas dietas é fácil de seguir, e os benefícios de manter qualquer uma delas são, no mínimo, controversos.

MICHELE GEISS – EMAGRECEU 25kg

Altura: 1,62m

Idade: 32

Peso inicial: 111kg

Peso atual: 86kg

Outras informações: Casada, com um filho, trabalha em casa como artista

“Antes da Dieta das 3 Horas, estava desgostosa da vida. Minha saúde estava se deteriorando, meu corpo envelhecendo e prematuramente flácido,

e eu não tinha energia para nada. não queria que meu filho crescesse envergonhado de uma mãe gorda! E o mais importante: queria poder desfrutar de um estilo de vida ativo com ele!

Experimentei várias dietas: dieta com baixo teor de gordura, sem gordura, com baixo teor de carboidratos, excesso de exercícios. Nenhuma delas foi fácil e nenhuma deu certo no longo prazo. Em geral, essas dietas fizeram com que eu me sentisse fracassada por não conseguir adotar um regime mais rígido, até que desisti.

Desde que iniciei a Dieta das 3 Horas, percebi um grande aumento nos meus níveis de energia. Tenho a força necessária para enfrentar o dia sem precisar tirar uma soneca. Com o aumento de energia, meu nível de atividades subiu dramaticamente! Hoje, adoro sair e dar uma caminhada ou nadar. O melhor de tudo são as mudanças em meu corpo! Meus joelhos e cotovelos reapareceram. As áreas mais flácidas estão adquirindo tons. Fico animada a cada semana com os novos contornos que surgem à medida que a gordura é substituída por músculo magro!

A melhor parte de tudo isso é que nunca me sinto privada. É por isso que a dieta funciona como um estilo de vida para mim! Não eliminei nenhum alimento! Toda noite eu me presenteio com um minichocolate da Hershey's®! Como me alimento a cada três horas, nunca fico com fome. Desde que aprendi a alimentar meu corpo corretamente, ele me recompensa com energia para ser ativa – que, por sua vez, queima gordura e constrói músculos. Não sou mais o fracasso das dietas! Estou a caminho de conquistar um corpo lindo e saudável pelo resto da vida.”

Os segredos do sucesso de Michelle:

- Compre um despertador e programe-o para que o alarme toque a cada três horas, assim você não perderá nenhum lanche ou refeição.
- Prepare o menu da semana e faça as compras de supermercado no domingo.
- Divida seus lanches em porções adequadas em sacos plásticos (do tipo zip-lock) e sempre tenha um deles na bolsa para nunca ser pego de surpresa.
- Prepare uma grande quantidade de hortaliças no vapor. Assim, você sempre terá sobras e nenhuma desculpa para não comer hortaliças.

A dieta dos alimentos crus

Nesta dieta, você deve comer apenas alimentos ao natural. Os criadores alegam que os alimentos crus possuem determinadas enzimas e fazem bem para o peso e para a saúde. No entanto, nessa dieta, o que emagrece é a redução de calorias. Talvez sejam necessárias 24 horas ou mais para “cozinhar” as refeições preparadas com alimentos crus em um desidratador. Quando você perde tanto tempo para preparar os alimentos, acaba pulando refeições.

Aqui está outro problema: quanto tempo você acha que pode seguir uma dieta com alimentos crus? Durante o inverno, você resistiria a um prato de sopa quentinha acompanhada de pão fresco saído do forno? Claro que não. Assim que a dieta é interrompida, o peso volta.

Agora quero dizer algo positivo sobre alimentos crus: quando meu pai descobriu que tinha câncer de próstata, freqüentamos um maravilhoso centro de saúde em San Diego que lhe prescreveu apenas alimentos crus. O objetivo da dieta, na realidade, era limpar o organismo e tentar combater o câncer, não perder peso.

O que é uma dieta da moda?

Trata-se de uma dieta da moda se:

- **Promete emagrecimento rápido toda semana (acima do que os médicos consideram seguro: 1kg por semana).**
- **Elimina determinados alimentos ou grupos alimentares.**
- **Corta drasticamente as calorias (menos de 1200 calorias).**
- **Não inclui informações médicas explicando por que funciona.**
- **Estimula a compra de produtos comerciais como o único modo de seguir a dieta.**

Inclui um alimento “mágico”.

Por que privação é sinônimo de fracasso?

Existe algo em comum em quase todas as dietas da moda: elas nos obrigam a abrir mão de determinados alimentos. Qualquer dieta que proíba certos alimentos é uma dieta de privação. Vamos ver com mais detalhes como e por que a privação leva à compensação.

Vamos refletir um pouco. Parar de comer pão durante oito semanas pode parecer razoável, mas durante um ano? E quanto ao resto da vida? Os seres humanos foram programados para desejar variedade na alimentação. Se você parar de comer carboidratos, proteínas ou gordura, o organismo acabará precisando desses alimentos mais do que nunca. Então, quando você desiste e os reintroduz na dieta, acaba descontando e ingerindo quantidades enormes que nunca comeria se, antes, não tivesse passado pela dieta de privação.

Milhões de clientes on-line falaram várias vezes sobre esse problema em minha página na Internet. Para emagrecer e manter o peso, todos tiveram que aprender que a privação normalmente causa mais ganho de peso com o passar do tempo. Pesquisas mostram que basta pensar em cortar certos alimentos da dieta para desencadear a vontade de ingeri-los. Um estudo realizado na Universidade de Toronto com estudantes revelou que o grupo que soube que eliminaria determinados alimentos de sua dieta consumiu mais desses alimentos na noite anterior ao início do programa do que o grupo de estudantes que não sabia da dieta. Um estudo diferente realizado na Universidade da Flórida, em Gainesville, descobriu que os estudantes que se privaram de determinados alimentos com frequência respondiam a fotos desses alimentos com aumento no ritmo de batimentos cardíacos e reflexos de susto. Finalmente, outro estudo, realizado na Louisiana State university, revelou que pessoas com hábitos alimentares flexíveis ingeriam porções de alimentos mais razoáveis do que aquelas com hábitos alimentares restritos.

As dietas da moda sempre terminam em compensação. Cientistas mostraram que ratos e outros animais respondem à restrição de calorias com compensação de alimentos. Outra pesquisa mostra que, assim que começam uma dieta da moda, as pessoas passam a se preocupar com a comida. É ainda mais importante evitar dietas da moda se você tem por hábito se empanturrar de alimentos. O problema atinge milhares de americanos, que consomem quantidades anormais de comida e sentem-se descontrolados em relação aos seus hábitos alimentares. Eles apresentam o seguinte comportamento: comem mais rápido do que o normal, até se sentirem empanturrados – mesmo quando não estão fisicamente com fome – e comem sozinhos por sentirem vergonha da quantidade de comida que consomem. Embora as causas desse mal não sejam inteiramente conhecidas, muitos especialistas acreditam que as dietas desencadeiam a depressão, que, por sua vez, agrava o problema.

Recupere a liberdade e a alegria de comer

Se não dá para fazer uma dieta da moda, o que fazer? Como você poderá emagrecer se não conseguir parar de comer? Para isso surgiu a Dieta das 3 Horas.

Na Dieta das 3 Horas, você aprenderá a comer sem nunca restringir as opções de alimentos! Desse modo, colocará um fim nos desejos e nas compensações. Descobrirá uma nova liberdade todas as vezes que estiver fazendo uma refeição.

Não existem alimentos proibidos na Dieta das 3 Horas. É isso mesmo: nenhum alimento é proibido. Você pode comer pão, bolo e manteiga.

Como disse Laura Porter, uma de minhas clientes: “Quando experimentei as dietas da moda, o desejo de comer alimentos proibidos era doloroso. Eu normalmente abandonava a dieta porque não resistia aos desejos e voltava a comer junk food. Porém, algo estranho aconteceu com a Dieta das 3 Horas. Não tenho mais

desejos. Estou convencida de que isso se deu porque como a cada três horas. Quando vou me alimentar, só como a quantidade de alimentos necessária, descrita no plano. Fico tão satisfeita que não tenho vontade de beliscar. Sinto que finalmente descobri a dieta certa para mim.”

Sei que não é fácil abrir mão do mundo das dietas da moda. A promessa de emagrecimento rápido e fácil é muito tentadora e, várias vezes, muito convincente.

Hoje eu o desafio a firmar um compromisso consigo. Prometa a si mesmo que investirá em uma nova postura nos próximos 28 dias. A Dieta das 3 Horas o ajudará a emagrecer 1kg por semana. É o ritmo de emagrecimento ideal, pois perder medidas rápido demais pode provocar flacidez.

Prepare-se para se juntar à revolução!

PARTE II

Como funciona o Visual Timing™

QUATRO

COMO TER SUCESSO NA DIETA DAS 3 HORAS

“**H**oje, quando me olho no espelho, vejo uma pessoa com saúde e ativa. Meus joelhos não doem como costumavam doer há sete semanas. Sinto que estou mais saudável. Essa dor uma grande mudança para mim, uma mudança para melhor. Quero aproveitar minha aposentadoria e agradeço a Jorge por meu sucesso. Agora estou no caminho certo para ter um estilo de vida ativo.”

DONA BUTH – EMAGRECEU 9KG

Vivemos em função do relógio. Acertamos o despertador para acordar para o trabalho. Corremos para sair do trabalho em determinado horário para evitar o trânsito na hora do rush. Estrutturamos nossas vidas com base no tempo que precisamos para buscar as crianças na escola, na aula de futebol, na casa dos amigos.

Muitas pessoas, porém, parecem estar fora de sincronia quando se trata de alimentação. Em vez de comer na hora certa, muitas costumam comer somente quando a fome aperta. Saem correndo pela manhã, esquecendo-se de tomar ou pulando intencionalmente o café-da-manhã para economizar tempo e calorias. Elas correm no trabalho e percebem, às duas ou três horas da tarde, que ainda não almoçaram – para muitas delas, o almoço é a primeira refeição do dia. Executam tarefas domésticas ou comprem outras obrigações após o trabalho, lembrando-se do jantar somente quando já não agüentam mais de fome.

A hora de comer é importantíssima. Como mencionei no Capítulo 1, é essencial que você saiba que a perda e a manutenção de peso estão totalmente relacionadas aos horários das refeições.

No entanto, em geral, as pessoas não respeitam esses horários e comem esporadicamente. Quando age assim, sem planejamento, você deixa passar mais de três horas entre as refeições. Isso faz com que o corpo alterne o modo queima de gordura para o modo conservação de gordura. Em vez de gordura, o corpo queima tecido muscular e seu metabolismo despenca, provocando ganho de peso.

Para emagrecer, você precisa criar uma programação consistente de horários para se alimentar. Este é o segredo para perder peso e não recuperá-lo mais. o que isso significa exatamente? Você pode estar se perguntando mais uma vez: “Basta comer a cada três horas? É só isso?” A resposta é NÃO. Embora esse programa seja muito simples, existem alguns outros detalhes.

O segredo é que esse esquema deve se tornar *automático* para você. O planejamento da alimentação deve ser realizado sem esforço, facilmente. Basta aprender como utilizar minha fórmula, chamada Visual Timing™.

O poder da fórmula Visual Timing™ o libertará dos antigos fracassos. Você finalmente terá uma maneira prazerosa e automática de se alimentar todos os dias. Prometo, especificamente, que, ao seguir a Dieta das 3 Horas, você perderá até 1kg por semana, começando pela barriga, e vai recuperar o prazer de comer!

O poder do Visual Timing™

O objetivo do Visual Timing™ é tornar o esquema de alimentação a cada três horas um processo muito fácil e automático. Assim, além de emagrecer, você não voltará a engordar a longo prazo. Como o Visual Timing™ faz isso por você? o Visual Timing™ envolve dois segredos fundamentais.

Primeiro segredo: A 3-Hour Timeline™

O primeiro segredo é aprender *quando* comer. É preciso aprender quando começar a comer, como se alimentar durante o dia e quando parar. O Capítulo 5 ajudará você a fazer tudo isso, revelando o método 3-Hour Timeline™. Trata-se de um simples planejador visual que ajudará a garantir que a alimentação na hora certa se torne um processo fácil e automático para você. Nesse capítulo, você aprenderá como criar o programa de alimentação ideal. Isso é muito importante, porque você nunca mais terá que se preocupar com a hora de comer: saberá exatamente quando se alimentar, todos os dias. Sua vida se tornará automaticamente mais simples e você terá uma preocupação a menos. Tudo se resume a uma palavra: simplicidade. A 3-Hour Timeline™ garantirá que

você comece a comer na hora certa pela manhã, mantendo seus horários de alimentação por todo o dia e parando de comer no momento certo, à noite. Você vai adorar.

Segundo segredo: O 3-Hour Plate™

No capítulo 6 você aprenderá a comer de tudo com o meu novo sistema 3-Hour Plate™. Esse método alimentar simples garante que você nunca mais tenha que se privar de carboidratos, proteínas ou gorduras, dando-lhe total liberdade. Nos capítulos 12 e 13, você encontrará listas de alimentos e idéias de refeições saborosas para o café-da-manhã almoço e o jantar. Todas as refeições que preparar, seja com as sugestões do Capítulo 13, seja com suas próprias criações baseadas no 3-Hour Plate, serão saudáveis e deliciosos. Você poderá ingerir todos os grupos alimentares: proteínas, gorduras e carboidratos. É isso mesmo: os carboidratos não são proibidos. Você se lembra do Capítulo 2, quando falei sobre o que acontece com o tecido muscular magro quando você não consome os carboidratos necessários? Perde até 25% de massa muscular! Mas isso nunca mais vai acontecer. Você também não terá mais vontade de comer alimentos proibidos, porque nenhum alimento será proibido! Imagine-se comendo chocolate, pão ou fast-food. Você nunca mais terá necessidade de se enganar, disfarçar ou fazer compensações. Finalmente poderá ter uma boa alimentação!

Garanta seu sucesso

Então, agora quero motivá-lo em, seu sucesso, para ,manter a inspiração e seguir em frente. Veja bem, às vezes podemos ter na nossa frente as melhores ferramentas para transformar nossa vida, mas, pelo fato de acreditarmos que não podemos fazer nada, não agimos. O que você deve fazer agora mesmo é provar para si que terá sucesso com a Dieta das 3 Horas.

Como nascem os novos hábitos e as novas idéias? Como você pode estar tão certo de que pode fazer – de que vai fazer? Mudando seu sistema de crenças sobre o que pode e o que não pode fazer. Sim, porque se pensa que pode, você consegue. E se pensa que não pode, não consegue. Se agora você está pensando que, como as outras dietas que seguiu no passado não deram certo, provavelmente esta também não dará, seu destino está selado, e você não pode deixar isso acontecer.

Para tanto, você seguirá duas etapas que o ajudarão a afastar os pensamentos negativos e usar o pensamento positivo para cumprir suas metas. Ao concluir as etapas, você sentirá a autoconfiança realmente aumentar.

DEBORAH BAUSNITH – EMAGRECEU 41kg

Altura: 1,70m

Idade: 58

Peso inicial: 125kg

Peso atual: 84kg

Outras informações: uma avó que finalmente pode oferecer colo aos netos!

“Antes de começar a Dieta das 3 Horas, raramente me olhava no espelho. Dava uma olhada rápida para ver se as roupas estavam no lugar certo, mas era só.

“ Com a Dieta das 3 Horas, estabeleci uma rotina definida. Durante a semana, acordo às 5h45 para fazer os exercícios antes do café. Tomo meu café-da-manhã às 6h30, saio para trabalhar às 7h30. faço um lanche às 10h, almoço às 13h, como uma guloseima às 15h e janto às 19h. vou deitar às 22h e leio um pouco antes de dormir.

“Adoro a hora do jantar. Descobri a arte de assar vegetais no forno e o que antes era só satisfatório hoje é uma maravilha. Preparo-os quase todos os dias no jantar. Arrumo em um tabuleiro uma porção de vegetais frescos (ervilha, couve-flor, aspargo ou brócolos – às vezes fatias de cebola por cima), acrescento duas batatas pequenas e salpico com um pouco de azeite de oliva extravirgem. Tempero com ervas, às vezes com um pouco de endro e assim em forno alto durante 20 minutos. Acrescento algum tipo de proteína e está pronto o meu jantar.

“O programa e os horários de comer me ajudaram a emagrecer bastante. É impressionante. Hoje tenho orgulho quando me vejo no espelho. Atualmente, compro roupas grandes em lojas normais e não em lojas para tamanhos grandes. Estou orgulhosa de mim mesma.”

Os segredos do sucesso de Deborah:

- **Acordar cedo para enfrentar o dia, mesmo nos fins de semana.**
- **Verificar se a geladeira e os armários dispõem dos alimentos certos.**
- **Separar os lanches em sacos plásticos para facilitar a correria do dia-a-dia.**
- **Sempre deixar um prato pronto no freezer, para o caso de chegar tarde em casa e precisar fazer uma refeição rápida.**

Crie pontos de apoio

Precisamos de apoio para todos os desafios na vida. É difícil enfrentar os problemas sozinho, e não é diferente para quem deseja emagrecer. Para ser bem sucedido neste programa, você deve fazer um pequeno dever de casa que o ajudará a começar com maior probabilidade de sucesso.

Primeiro, você deve criar o que chamo de pontos de apoio. Esses pontos agem como as colunas na sustentação de um prédio – dão suporte e ajudam a manter a segurança e a estabilidade diante dos desafios. Muitas pessoas enfrentam o desafio de emagrecer sem criar esses pontos de apoio, por isso sabotam seu sucesso ao alimentar pensamentos negativos. ficam lembrando de todas as vezes que falharam e de todas as dietas que não funcionaram... a da sopa de repolho, a dietas de restrição de carboidratos, entre outras. Dizem a si mesmas que experimentarão esta nova dieta, mas, se ela não funcionar, tudo bem.

Não é assim que você vai se comprometer seriamente com o programa! Concentre-se em suas vitórias, não em seus fracassos. Somente quando você foca nas vitórias do passado encontra

motivação para se manter firme em qualquer desafio relacionado ao emagrecimento.

Para tanto, faça o seguinte:

Primeiro: Reflita sobre sua vida. Em que ocasiões conseguiu ter sucesso? Que desafios enfrentou e achava que nunca conseguiria superar, mas conseguiu? Talvez você achasse que nunca conseguiria tirar a carteira de motorista ou sair da casa de seus pais e ter seu próprio apartamento. Talvez achasse que nunca terminaria o ensino médio ou a faculdade. Talvez achasse que nunca encontraria o homem ou a mulher de seus sonhos.

Pense bem. Pense em toda a sua vida e anote cada desafio bem-sucedido numa folha de caderno, sob o título “Meus pontos de apoio”. Quando terminar, passe para a segunda etapa.

Segundo: Analise bem todas as suas conquistas positivas. Quero que você escolha as três mais importantes da lista. Então, ao lado de cada uma, escreva o que você fez. Por exemplo, para conseguir o diploma do ensino médio ou da faculdade, você teve que comparecer às aulas, fazer o dever de casa e estudar para as provas. Para tudo isso, precisou de compromisso, paciência e perseverança. É o mesmo tipo de compromisso que você precisa para emagrecer. Lembre-se: se pensar positivo, você conseguirá. Concentre-se em seus sucessos passados e criará um futuro melhor.

Meus pontos de apoio

Descreva todas as conquistas positivas de que consegue se lembrar nas linhas abaixo:

Descreva aqui as três conquistas mais importantes (seus pontos de apoio) e explique como conseguiu realizá-las:

1. Meu ponto de apoio: _____
Como consegui vencer: _____

2. Meu ponto de apoio: _____
Como consegui vencer: _____

3. Meu ponto de apoio: _____
Como consegui vencer: _____

Crie um novo “apelido”

O modo como chama a si mesmo reflete o que você sente a respeito de si. Se você se vê como “gordinho”, inconscientemente vai exagerar na comida para ficar gordo. Se você se vê como uma “mãezona”, agirá de modo a criar tal imagem. É muito simples.

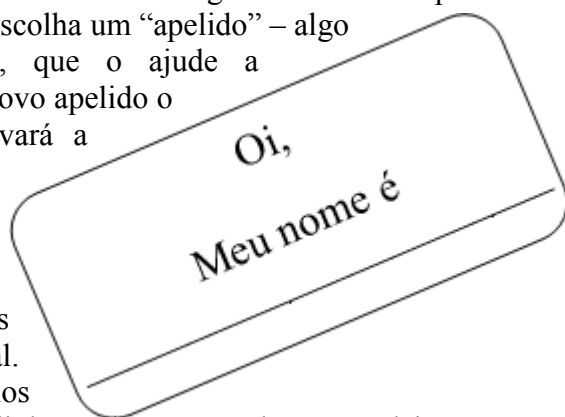
Quero que você escolha um “apelido” – algo positivo e estimulante, que o ajude a alcançar sua meta. Seu novo apelido o ajudará porque o motivará a seguir uma boa alimentação. Muitas

peessoas inconscientemente adotam rótulos que as fazem se sentir mal. Descrevem-se com termos

como velho, gordo, gordinho, guloso, comedor compulsivo, bola sete, chocólatra e assim por diante. O cérebro humano é um instrumento tão poderoso que acaba tornando você exatamente isso. Por exemplo, se você realmente se acredita viciado em doces, sempre terá problemas com doces.

A verdade é que ninguém ninguém é de fato viciado em doces. Essa é apenas apenas uma classificação que se torna real somente quando você a assume.

Escolha um apelido positivo para você. Invente algo que funcione, como gatinha, Apolo, gostoso ou mulher-maravilha. Escolha algo que combine com você, algo que goste e que o toque fundo. Assuma esse apelido e torne-o real. Você pode pedir a seu parceiro que o chame pelo novo apelido ou escrevê-lo num pedaço



de papel e prender na geladeira. Faça o que for necessário para sentir que esse é o seu novo nome – sua nova pessoa.

Depois de agir assim, estará pronto para seguir em frente, para o Capítulo 5, e descobrir todos os detalhes sobre *quando* comer e emagrecer de uma vez por todas. Está pronto? Vamos passar ao primeiro grande segredo para emagrecer!

CINCO

PRIMEIRO SEGREDO: A 3-HOUR TIMELINE™

“**A**ntes de CONHECER Jorge Cruise, eu estava a caminho do túmulo. Pesava 154kg e os resultados dos meus exames de sangue estavam péssimos. Meu médico disse que precisava emagrecer de qualquer jeito. Com a Dieta das 3 Horas, pude controlar minha alimentação. Eu tinha e ainda tenho medo de morrer, por isso não tenho o impulso de sair do programa. Sempre que me sinto tentado, basta lembrar os motivos que me fizeram aderir ao programa e ter consciência de que estou fazendo isso por mim mesmo. Após seguir o plano durante 33 semanas, perdi 30kg. O médico, ao ver o resultado, disse que esse foi o meu melhor desempenho em 15 anos. Seu comentário exato foi: “Seja lá o que estiver fazendo, continue.” Graças a Jorge Cruise, recuperei minha vida e nunca mais vou voltar ao que era antes. Obrigado, Jorge”.

DON THOMPSON – EMAGRECEU 30kg

Quando meu filho Parker nasceu, minha vida mudou para melhor. Mudou também minha maneira de pensar o mundo. De uma hora para outra, minha esposa, Heather, e eu nos vimos totalmente envolvidos no ritmo do neném, alienados da vida que conhecíamos. Minha esposa ficou completamente envolvida com as necessidades dele, dia e noite. Era quase possível conciliar seus choros de fome com o relógio.

Embora nós dois estivéssemos muito cansados, como havia muito não ficávamos, sabíamos que essa rotina de alimentação era importante para o crescimento e saúde de Parker.

A experiência com Parker me fez lembrar que há ritmo e uma rotina para tudo na vida. Todas as pessoas têm melhor desempenho durante o dia se dormirem e acordarem sempre em determinado horário. Marcamos compromissos para dias e horários definidos, esperando que as pessoas com quem vamos nos encontrar sejam pontuais. A maioria das pessoas fica mais calma e segura quando seus dias seguem uma rotina: acordar, escovar os dentes, tomar café, ir para o trabalho e assim por diante. É esse cotidiano previsível que nos mantém sãos.

Com a natureza não é diferente. As glórias matinais surgem quando o sol nasce e vão embora quando ele se põe. Em alguns climas, as folhas mudam de cor a cada outono. Pássaros migram pelas mesmas rotas, na mesma época do ano, todos os anos. E muitos animais, como o cervo, o lobo e os ursos, trilham os mesmos caminhos, todos os dias, na mesma hora, em busca de alimento.

Realmente, as rotinas importam muito. A hora do dia em que realizamos determinadas tarefas também é relevante. Atualmente, os cientistas sabem, por exemplo, que alguns medicamentos funcionam melhor se forem tomados em determinados horários. Eles descobriram que quem pratica exercícios pela manhã alcança melhores resultados do que quem os pratica de tarde ou à noite, e eles sabem que muitas pessoas podem aprender e guardar informações com mais êxito em determinados horários do dia.

O que isso tem a ver com o emagrecimento? Bem, o mais importante é: O HORÁRIO DAS REFEIÇÕES É UM FATOR FUNDAMENTAL. É tão importante quanto o que você come. Quando come nos horários certos, 1kg de gordura desaparece toda semana e você consegue manter o peso por muito tempo. Quando se alimenta nos horários errados, desacelera o metabolismo e ganha peso a longo prazo.

É muito importante comer a cada três horas. Neste capítulo, espero convencê-lo desse fato. Também mostrarei que comer a cada três horas não é trabalhoso. Minha técnica 3-Hour Timeline™ ajudará a criar uma fácil rotina de refeições.

Ponto 1: Motivos para seguir a Dieta das 3 Horas

A primeira pergunta importante que os cliente on-line fazem é: “Jorge, por que comer a cada três horas e não a cada cinco ou duas?” Digo-lhes que três é o número mágico que funciona. Milhares de clientes e vários estudos universitários sustentam o poder das três horas. Então me perguntam: “O que ganho especificamente em espaçar a ingestão de calorias de modo a comer em horas específicas, e não acidentalmente?” DIGO QUE TODOS PERDERÃO 1KG TODAS AS SEMANAS, COMEÇANDO PELA BARRIGA. Eles sempre se surpreendem. Finalmente, perguntam: “Como isso funciona?” Agora vou compartilhar com você todos os motivos que o levarão a perder 1kg por semana e os vários estudos e pesquisas que sustentam essa teoria.

Desativar o mecanismo de proteção contra a inanição

O primeiro motivo pelo qual peço para meus clientes comerem a cada três horas é forçar o seu organismo a desativar o mecanismo de proteção contra a inanição (ou MPI). Como mencionei anteriormente, quando o MPI é desativado, o tecido muscular magro é preservado, assim como seu metabolismo em repouso.

Veja como o MPI funciona: todas as vezes que você deixa mais de três horas passarem entre as refeições, ativa o MPI. Quando isso acontece, o corpo armazena gordura e queima o tecido muscular magro. O MPI foi desenvolvido para preservar o tecido mais rico em calorias do corpo humano – a gordura corporal –, a fim de ajudá-lo a sobreviver em épocas de fome. Sim, é isso mesmo, milhares de anos atrás nossos corpos tinham que se adaptar a uma existência de “abundancia ou fome”. Quando a chuva era abundante e a caça era boa, nossos ancestrais se fartavam de carne, frutas, nozes e outros alimentos. Em outras épocas, quando não havia chuva, passavam dias ou semanas sem alimentos. Para sobreviver, o corpo desenvolveu um modo e armazenar gordura durante o período de escassez. Quando percebeu a escassez de alimentos, o corpo tornou-se capaz de desacelerar o metabolismo e armazenar gordura, assegurando a sobrevivência ao preservar a gordura do corpo como política de segurança.

Para compensar as calorias de gordura perdida, o corpo utiliza os próprios músculos como fonte de energia. Por quê? Mesmo quando passamos um período longo sem comer, o corpo precisa de calorias para funcionar corretamente. Isso faz com que os músculos se canibalizem para fornecer a energia de que o corpo necessita quando há falta de alimento. Resultado final: o corpo canibaliza o tecido muscular e o metabolismo despenca.

Um de meus estudos favoritos foi realizado na Universidade do Estado da Geórgia com atletas olímpicos. O estudo revelou que, quando programavam suas refeições e lanches com precisão, os atletas ficavam mais fortes e rápidos, mas *também* mais magros. A programação do horário das refeições ajudava a aumentar seus níveis de energia, a percepção e a massa muscular. E a melhor notícia de todas é: você não precisa ser um atleta olímpico para se beneficiar das refeições na hora certa, pois essa tática também funciona para pessoas comuns.

Existe uma regra nutricional popular que diz: se as calorias que você consome são iguais às calorias que você gasta, seu peso ficará estável. Se você consumir mais calorias do que gasta, seu peso aumentará. Finalmente, se você consumir menos calorias do

que gasta, seu peso diminuirá. Essa regra faz sentido na maioria das vezes, mas não pe tão exata quanto parece. No estudo realizado no estado da Geórgia, as corredoras e ginastas que não se alimentavam de três em três horas tinham maior percentual de gordura corporal (ou a proporção de gordura corporal em relação ao tecido magro), mesmo sem consumir mais calorias do que gastavam. Quanto maior o intervalo entre as refeições de um atleta, maior seu percentual de gordura corporal.

Apresento a seguir estudos adicionais que confirmam os benefícios de uma boa rotina alimentar.

- Em um estudo publicado no *British Journal of Nutrition*, os participantes que faziam refeições freqüentes conservavam mais tecido muscular magro do que aqueles que faziam menos refeições, mas que consumiam o mesmo número de calorias.
- Pesquisadores escandinavos chegaram a resultados semelhantes quando testaram duas dietas em um grupo de atletas e tentavam emagrecer. Embora todos tenham perdido a mesma quantidade de peso, os que fizeram menos refeições perderam principalmente tecido muscular magro, enquanto aqueles que fizeram mais refeições perderam quase todo o tecido gorduroso.
- De maneira semelhante, na Nagoya University, no Japão, os atletas que comiam com mais freqüência, seis refeições por dia, conservavam tecido muscular e emagreceram, enquanto os que consumiam o mesmo número de calorias em apenas duas refeições diárias perderam tecido muscular.
- E uma de minhas experiências clínicas favoritas foi revelada no *Journal of Human Clinical Nutrition*: a perda de peso aumentou e os danos ao músculo magro foram minimizados em um grupo de mulheres obesas que se alimentavam a cada três horas em comparação com outro grupo de mulheres obesas que se alimentavam a cada seis horas!

É por isso que comer a *cada três horas* é tão importante para ajudar a manter o sistema de proteção contra a inanição desativado e o metabolismo funcionando a todo vapor. Tomara que você esteja

pensando: “gostei, Jorge... estou convencido.” Bom, eu ainda não vou parar porque existem OUTROS benefícios extraordinários em alimentar-se a cada três horas.

Aumentar a taxa metabólica basal

Quando você divide as calorias ingeridas ao longo do dia, fornece energia ao corpo de acordo com o necessário. Com isso, as células absorvem rapidamente o açúcar do sangue, queimando-o para produzir energia. Quando você faz menos refeições – cada uma com mais calorias –, o corpo não pode usar todas as calorias que você consumiu, por isso armazena o excesso nas células de gordura.

Resultado: você engorda, embora esteja ingerindo o mesmo número de calorias durante o dia.

Refeições frequentes também ajudam a queimar calorias de outras maneiras. O corpo consome calorias após cada refeição a processar toda a comida no estômago e empurrá-la pelo intestino. Os pesquisadores chamam essa queima de calorias após as refeições de *efeito térmico dos alimentos*. Em um estudo concluído no Queens Medical Center, no Reino Unido, os participantes que fizeram seis refeições diárias apresentaram um efeito térmico dos alimentos maior que os participantes que fizeram menos refeições. Em outro estudo, concluído na Universidade de Nottingham, também no Reino Unido, participantes que comeram esporadicamente e de maneira errada queimaram menos calorias na digestão do que aqueles que fizeram refeições frequentes e regulares. Embora o número extra de calorias gastas não seja alto, ele certamente pode ajudá-lo a queimar gordura!

Aumentar os níveis de energia

Você já se sentiu muito cansado no fim da tarde? Isso normalmente ocorre quando passamos muito tempo sem comer. Quando isso acontece, os níveis de açúcar caem e você fica tonto, não consegue raciocinar com clareza e só pensa em tirar uma soneca.

Quando se alimenta a cada três horas, porém, mantém os níveis de açúcar estáveis e fornece um fluxo contínuo de aminoácidos e açúcar para alimentar os tecidos musculares e cerebrais. Isso estabiliza o humor e aumenta seus níveis de energia, fornecendo-lhe um suprimento constante durante o dia.

Além de fazê-lo sentir-se melhor, essa energia elevada pode ainda estimular o emagrecimento porque o tornará automaticamente ativo. Reflita sobre isso. Quando você está cansado, procura maneiras de movimentar menos. Pega o elevador em vez de subir pela escada, envia um e-mail em vez de ir à sala de seu colega, tira uma soneca em vez de sair para caminhar. Quando você tem mais energia, porém, logo se vê fazendo caminhadas nos intervalos do trabalho porque se sente bem!

Suprimir naturalmente o apetite

Quando falo aos meus clientes sobre as maravilhas da rotina dos horários das refeições, alguns ficam preocupados por acharem que vão comer muito mais se fizerem refeições a cada três horas. Isso não poderia estar mais longe da verdade.

Quando o corpo é alimentado a cada três horas, os níveis de açúcar se estabilizam suprimindo automaticamente o apetite. Nos estudos que mencionados anteriormente, realizados na Universidade do Estado da Geórgia, os atletas passaram automaticamente a consumir menos alimentos às refeições depois que passaram a comer a cada três horas. Todos os meus clientes se sentem da mesma maneira. Outra pesquisa mostra que as pessoas que fazem refeições mais freqüentes têm menos desejos e compensam menos, geralmente porque não sentem tanta fome na hora de comer. Novamente, todos os clientes concordam, e eu também.

Em um maravilhoso estudo concluído na Holanda, entre as mulheres obesas que fizeram refeições mais freqüentes, os níveis do hormônio leptina se aproximaram do normal. O que é a leptina? É um hormônio produzido pelas células de gordura que desempenha papel fundamental na supressão do apetite. Resultado:

essas mulheres sentiam menos fome e tinham menos desejos. Além disso, pesquisadores de Johannesburg, na África do Sul, alimentaram homens obesos com cinco refeições diárias ou com uma única refeição bem servida. Os homens que faziam apenas uma refeição consumiam 27% a mais calorias do que os que comiam com mais frequência.

Pense na última vez em que você estava com muita fome e foi a um restaurante. Seus olhos estavam maiores que o estômago? Você pediu mais comida que o normal, comeu mais rápido e tanto que se sentiu mal e empanzinado mais tarde? Aposto que sim. Isso acontece a maioria das pessoas.

Muitos dos meus clientes que lutaram contra o consumo excessivo de alimentos devido a problemas emocionais descobriram que o problema diminuiu após experimentarem a Dieta das 3 Horas. “Estávamos passando por uma fase de grande estresse – problemas na família, obra em casa e decisões de investimento”, disse Victoria Brown. “Normalmente eu usaria a comida para superar tudo isso, porém tenho conseguido me concentrar nos problemas estressantes e não perder o controle, tendo em mente que minha próxima refeição ou lanche será em apenas três horas ou menos. Minha atenção não está concentrada na alimentação e sim no planejamento das refeições. Não estou passando fome nem me punindo.”

Teresa Neal, outra cliente, disse que comer a cada três horas ajudou-a a ter uma alimentação mais saudável. “Não deixo de seguir o plano da Dieta das 3 Horas porque sei que comerei novamente daí a apenas três horas”, disse. “Nunca mais tive problemas com os resultados e isso me motiva.”

Karen Taporco disse que o hábito de comer regularmente a ajudou a evitar os lanches não planejados e as centenas de calorias a mais. “Comer a cada três horas me ajudou a evitar os lanches de surpresa, permitindo que eu desenvolvesse uma rotina. Com isso, a escolha dos alimentos certos se tornou algo natural.”

Reduzir o colesterol

Sim, comer a cada três horas também ajuda a manter o nível de colesterol baixo. Descobriu-se que o nível do colesterol não depende somente do que você come, mas também da frequência com que se alimenta. Em um estudo publicado recentemente no *British Medical Journal*, demonstrou-se que pessoas que comem seis ou mais vezes ao dia possuem níveis de colesterol 5% mais baixos em comparação com as pessoas que comem com menos frequência. E isso é verdade, independentemente da massa corporal, da quantidade de atividade física ou de fumarem ou não. De acordo com o estudo, quando você faz grandes refeições e espera períodos mais longos de tempo entre elas, a insulina aumenta mais. Altos níveis de insulina alteram o metabolismo da gordura e do colesterol, produzindo níveis mais altos de colesterol no sangue. Refeições menores e mais frequentes controlam a secreção de insulina e evitam esses picos. Resultado: níveis mais baixos de colesterol. Eu deveria dizer que uma redução de 5% nos níveis de colesterol não parece muita coisa, mas, na verdade, tem grande impacto sobre o risco de problemas cardíacos, pois reduz em 10% as doenças da artéria coronariana.

Reduzir o hormônio cortisol, causador da sensação de “estômago dilatado”

O *New England Journal of Medicine* publicou um estudo maravilhoso realizado pelo Department of Nutritional Sciences (Departamento de Ciências Nutricionais) em Toronto, Canadá, que mostrou, especificamente, como comer a cada três horas ajuda a diminuir os níveis do hormônio do estresse, o cortisol. Veja bem, altos níveis do hormônio cortisol estão intimamente associados à gordura abdominal. O estudo demonstrou que, em apenas duas semanas, os indivíduos que fizeram refeições pequenas e frequentes, em comparação com pessoas que fizeram três grandes refeições (contendo a mesma quantidade de alimentos), conseguiram reduzir em mais de 17% seus níveis de cortisol.

Impressionante, não é mesmo? E todos esses benefícios em apenas duas semanas! Imaginem então o que pode acontecer se fizerem isso por toda a vida.

Ponto 2: Regras da Dieta das 3 Horas

Costumo ensinar a meus clientes três regras diárias que constituem a base do sucesso da Dieta das 3 Horas

1. ligue-se novamente à ciência.
2. desenvolva uma linha de tempo mental (na noite anterior ou no café-da-manhã).
3. cumpra sua linha de tempo à risca, colocando-a no papel.

O primeiro segredo para o sucesso está em ficar atento aos benefícios científicos que você acabou de aprender na seção anterior. Sim, muitas vezes esquecemos o *porquê* de fazermos algo e paramos. É muito importante saber e se lembrar que, ao comer a cada três horas, você está conservando o peso e o metabolismo, aumentando a taxa metabólica basal e elevando seus níveis de energia, reduzindo o apetite, diminuindo os níveis de colesterol e até mesmo reduzindo os níveis de cortisol. Para ajudá-lo a lembrar de tudo isso, faça cópias da folha lembrete, mais adiante, e pendure-a na porta da geladeira, no escritório, ao lado da cama e em quantos lugares puder. Todas as manhãs, preste atenção a essa lista – você começará o dia motivado, e essa motivação não desaparecerá!

O segundo segredo é desenvolver uma linha de tempo mental com os horários das refeições. Isso significa pensar: “Bom, se eu vou tomar o café-da-manhã às 7h, o lanche será às 10h, o almoço às 13h, o segundo lanche às 16h e o jantar às 19h, seguido de uma guloseima.” Normalmente recomendo que você fale isso antes de sair da cama ou antes de qualquer coisa logo cedo, quando estiver tomando o café-da-manhã.

O último segredo consiste em colocar no papel sua linha de tempo mental. Isso é ideal, ou você acabará se esquecendo e perderá o controle do horário das refeições. Para fazer isso, use o Capítulo 9, onde encontrará quatro semanas do sistema 3-Hour Timeline™ para se manter organizado e no caminho certo. O que exatamente é o sistema 3-Hour Timeline™? É minha arma secreta para ajudá-lo a programar as refeições sem esforço durante todo o dia.

Folha lembrete dos motivos para a Dieta das 3 Horas

Tire cópias desta folha e a leia todas as manhãs para manter a motivação!

- 1. Desativar seu mecanismo de proteção contra a inanição, que preserva o tecido muscular magro e o metabolismo em repouso.**
- 2. Aumentar a taxa metabólica basal.**
- 3. Aumentar os níveis de energia.**
- 4. Suprimir o apetite.**
- 5. Diminuir o colesterol.**
- 6. Reduzir o hormônio cortisol, causador da sensação de “estômago dilatado”.**

Ponto 3: A 3-Hour Timeline™

Quero compartilhar com você uma técnica visual simples que desenvolvi e que irá ajudá-lo a incorporar a Dieta das 3 Horas ao seu estilo de vida sem problemas.

Quando desenvolvi a Dieta das 3 Horas e a testei em meus clientes on-line, recebi vários feedbacks. No entanto, algumas pessoas me disseram que tiveram problemas para lembrar o horário das refeições. Ficavam presas em reuniões no trabalho ou correndo de um lugar para outro e, no final do dia, percebiam que tinham deixado de fazer um lanche ou até mesmo uma refeição.

Por causa disso, passei muito tempo pensando em como poderia ajudar meus clientes a comer automaticamente a cada três horas. Encontrei por acaso alguns estudos mostrando que os seres humanos são criaturas visuais. Fazia todo o sentido. Tentemos a nos lembrar daquilo que está em nosso campo de visão. E tendemos

a nos esquecer daquilo que não vemos. É por isso que muitas pessoas gostam de deixar os papéis necessários à mostra na mesa em vez de guardá-los. É por isso também que muitas pessoas deixam as vitaminas em cima da mesa em vez de escondê-las no armário. Quando vêem os papéis, lembram-se de preenchê-los. Quando vêem as vitaminas, lembram-se de tomá-las.

Também conversei com alguns de meus clientes mais bem-sucedidos e descobri que eles usavam um tipo de sistema visual para tornar automático o processo de comer. Muitos deles registravam as refeições que realizavam ao longo do dia em um diário. Queria reunir tudo o que aprendi com eles, os estudos que li e o que sabia por experiência própria para desenvolver um sistema de registro visual que todos os meus clientes, e agora você, pudessem usar para facilitar o processo. Chamo esse sistema visual de 3-Hour Timeline™.

Muitos outros se aproveitam do poder das imagens. Jornais como o *USA Today* usam vários gráficos e imagens para transmitir informações de um modo que as pessoas possam entender. A maioria das pessoas prefere se informar pela televisão ou pela Internet por causa do visual, a usar livros ou fitas de áudio (a não ser, claro, que o livro tenha grandes ilustrações, fotos ou imagens).

Como nós, seres humanos, somos seres tão visuais, pareceu-me natural criar um sistema visual para ajudar meus clientes a se lembrarem de quando e o que comer. Sabia que precisava de uma imagem, mas ainda não estava bem certo de como ela deveria ser.

Foi então que tive uma idéia. Lembrei-me de uma visita que fizera à sede da CNN em Atlanta, havia alguns meses. Enquanto caminhava, não pude deixar de reparar uma enorme linha do tempo que detalhava vários dos eventos noticiados pela CNN. A linha do tempo ilustrava tudo, desde o lançamento da CNN, em 1980, dos

**KAREN TAPORCO – EMAGRECEU 17kg
(E 50cm)**

Altura: 1,60m

Idade: 34

Peso inicial: 80kg

Peso atual: 63kg

Outras informações: Casada, trabalha em tempo integral.

“Antes de começar a Dieta das 3 Horas, tentei emagrecer várias vezes, sem sucesso. Parecia que eu estava sempre de dieta, mas nunca conseguia avançar muito. Sentia-me perdida. Escondia-me por trás de roupas enormes e odiava sair para comprar roupas porque nada servia em minha forma desproporcional. Nunca usava bermudas, por isso sofria no verão para esconder minhas pernas grossas. Eu me encaixava num estilo de vida sedentário em que a comida era o lazer.

“Somente com o plano de Jorge cruise aprendi a fazer refeições balanceadas. Nada era proibido, embora tivesse que ter cuidado com a quantidade dos alimentos e o horário das refeições. Finalmente, pude controlar meu apetite, antes descontrolado, comendo a cada três horas. Aprendi a incorporar esse método ao meu dia-a-dia. Agora sei o que é necessário e como agir.

“Não sabia quantas calorias tinham os lanches e a junk food que eu comia pelo menos uma vez por semana. Algumas vezes, ingeria em uma só refeição o mesmo número de calorias que hoje como o dia inteiro. Estou impressionada por não ter mais vontade de comer esses alimentos e por me sentir confortável em fazer as escolhas certas. Esse foi, definitivamente, um programa fácil de seguir, e os resultados foram incríveis. Quem diria que podia ser um processo simples e prazeroso?”

Os segredos do sucesso de Karen:

- **Planeje o horário do café-da-manhã com base em determinado evento do dia. Por exemplo, se eu tiver um almoço de negócios ao meio-dia, tomo o café-da-manhã às 6h, seguido de lanche três horas depois.**
- **Tenha sempre na geladeira alimentos semiprontos, assim você pode preparar uma refeição sem muito trabalho.**

Maiores eventos cobertos pelo canal de notícias, como o desastre da nave espacial Colúmbia e o atentado a Ronald Reagan. Era tão visual que foi muito fácil ver e lembrar dos eventos importantes que aconteceram com o passar do tempo. Pensando naquele dia, concentrei-me em focar o máximo possível a linha do tempo. Como mencionei antes, tenho uma péssima memória. Fiquei impressionado como o simples fato de ver as imagens em uma linha cronológica pôde aumentar tanto minha capacidade de recordar informações.

Foi quando a idéia surgiu. O que funcionou na CNN poderia funcionar para a Dieta das 3 Horas. Comecei então a trabalhar na idéia, criando uma linha do tempo que meus clientes pudessem usar para se lembrar de quando comer. Testei essa linha do tempo várias vezes, com vários clientes, e criei diversas versões diferentes. Finalmente, cheguei a uma que todos adoraram. E o mais importante, ela realmente ajudou as pessoas a comerem na hora certa! Missão cumprida. Descobri que os clientes que usavam a linha do tempo religiosamente nunca se esqueciam do horário das refeições. Sempre comiam na hora certa!

É por isso que estou tão convencido que a 3-Hour Timeline™ ajudará você a estabelecer uma rotina de alimentação pontual, sem grandes esforços. Além de criar uma imagem, o processo de colocar no papel o que – e quando – você come ajudará a reforçar seu compromisso de comer a cada três horas.

E não se preocupe. Você não vai ter que fazer isso para sempre. Depois dos primeiros 28 dias, a Dieta das 3 Horas vai se tornar um processo automático. Você terá treinado seu corpo e o cérebro para comer a cada três horas. Não terá mais dificuldade para se lembrar de fazer uma refeição. Seu estômago dirá: “Estou com fome. Preciso de comida.” Você terá formado um hábito importante que o ajudará a emagrecer e manter o peso.

Como usar a linha do tempo

A linha do tempo o ajudará a ver rapidamente o que e quando você deve comer a cada dia. Isso ajudará a reforçar o conceito do Visual Timming™, imprimindo em sua mente uma imagem que o ajudará a ficar no caminho certo (Exemplo adiante). Durante os 28 dias do programa, apresentados no capítulo 9, você preencherá antecipadamente a linha do tempo. Recomendo que faça isso antes de começar cada novo dia ou no café da manhã, todo dia. Basta escrever a que horas você vai comer e o que vai comer (ou comeu). Você terá espaço para registrar café-da-manhã, almoço e jantar, u para os lanches e outro lugar para o que você vai comer no fim do dia. Além disso, lembre-se de anotar os copos de água que tomou.

Programação da Dieta das 3 Horas

- 1) Cumpra os horários das refeições.
- 2) Crie refeições personalizadas ou utilize as refeições sugeridas no Capítulo 13.
- 3) Fique atento a esta página e registre os horários quando terminar de comer.

| | |
|-----------------------------------|---------------|
| <input type="checkbox"/> HORÁRIO: | CAFÉ-DA-MANHÃ |
| Refeição personalizada: _____ | |
| Carboidratos: _____ | |
| Proteínas: _____ | |
| Gordura: _____ | |
| Hortaliças/frutas: _____ | |
| Refeição pronta: _____ | |

| | |
|-----------------------------------|----------|
| <input type="checkbox"/> HORÁRIO: | LANCHE A |
|-----------------------------------|----------|

| | |
|-----------------------------------|--------|
| <input type="checkbox"/> HORÁRIO: | ALMOÇO |
| Refeição personalizada: _____ | |
| Carboidratos: _____ | |
| Proteínas: _____ | |
| Gordura: _____ | |
| Hortaliças/frutas: _____ | |
| Refeição pronta: _____ | |

| | |
|-----------------------------------|----------|
| <input type="checkbox"/> HORÁRIO: | LANCHE B |
|-----------------------------------|----------|

| | |
|-----------------------------------|--------|
| <input type="checkbox"/> HORÁRIO: | JANTAR |
| Refeição personalizada: _____ | |
| Carboidratos: _____ | |
| Proteínas: _____ | |
| Gordura: _____ | |
| Hortaliças/frutas: _____ | |
| Refeição pronta: _____ | |

| | |
|-----------------------------------|-----------|
| <input type="checkbox"/> HORÁRIO: | GULOSEIMA |
|-----------------------------------|-----------|

Água

| |
|--------------------|
| CONTROLE DE EXTRAS |
|--------------------|

Lembre-se de que, se seu peso está entre 90 e 113kg, você deve consumir 200 calorias em cada lanche; se pesa de 144 a 136kg, deve consumir 300 calorias e, se pesar mais de 137kg, 400 calorias.

Você pode criar suas próprias refeições usando as orientações do 3-Hour Plate™. Apresentado no Capítulo 6, ou escolher uma de minhas sugestões de refeições do Capítulo 13. qualquer que seja a escolha, coloque-a no papel. Programe a alimentação com base no horário em que acorda pela manhã. Você escolherá os horários das refeições com base no seguinte:

1. Tome café-da-manhã até uma hora depois de se levantar.
2. Coma a cada três horas.
3. Pare de comer três horas antes de ir dormir.

Aqui estão os motivos: vamos começar pelo café-da-manhã. Para manter o ritmo do metabolismo, faça a primeira refeição até uma hora depois de se levantar. Durante o sono, o corpo não recebe alimentos e, conseqüentemente, o metabolismo se desacelera. Quando acorda, você quer recuperar o ritmo o mais rápido possível. Se não comer até uma hora depois de acordar, o corpo protegerá seu precioso tecido mais rico em calorias, necessário à sua sobrevivência durante o período de escassez: a gordura corporal. Reduzirá mais ainda seu metabolismo e começará a canibalizar o músculo, em vez do tecido gorduroso. Se pular o café-da-manhã, acabará minando seus esforços.

Isso, como você pode ver, é o mesmo argumento para comer a cada três horas. Refeições frequentes ajudam a manter o metabolismo funcionando corretamente pelo restante do dia. O segredo é fazer cinco refeições, de três em três horas. Em outras palavras, isso significa que você pode tomar o café-da-manhã à sete horas, fazer um lanche às dez, almoçar às 13, fazer outro lanche às 16h e, finalmente jantar às 19h – e pode comer imediatamente uma guloseima ou três horas depois (é você quem decide). Essa é uma programação de refeições perfeita e recomendo que você siga fielmente esse padrão.

E se você levantar antes ou depois das sete horas da manhã? Escolhas os horários das refeições com base no horário em que se levanta. Se acordar às nove horas, tome café-da-manhã às dez e siga a programação para comer a cada três horas a partir

Desse horário. Não se preocupe se atrasar dez ou 15 minutos em uma refeição. O alarme do metabolismo não tocará em três horas exatas. Porém, você deve seguir a programação o mais fielmente possível para obter os melhores resultados.

Finalmente, vamos falar sobre os motivos para parar de comer três horas antes de dormir. Quando o sol se põe a cada dia, a temperatura do corpo começa a cair e as funções vitais, como os batimentos cardíacos e a respiração, diminuem, preparando-se para dormir. Se você puder comer de um modo adequado a esse ritmo natural, vai garantir que seu corpo tenha uma noite completa de descanso. Se comer bem na hora de dormir, levará consigo muita comida, seu sistema digestivo o manterá acordado para realizar a quebra dos alimentos e o corpo gastará a energia concentrada na digestão, em vez de reparar e firmar o tecido muscular magro. Embora você consiga dormir, não o fará profundamente enquanto o corpo estiver digerindo a comida. E você precisa do sono para que o corpo realmente descanse e se recupere. Seu objetivo é recuperar-se durante o sono, em vez de desperdiçar o descanso com a digestão. Prometo que você terá muito mais energia e acordará melhor disposto!

Outras dicas para alcançar seus objetivos

Minha 3-Hour Timeline™ o ajudará a seguir a Dieta das 3 Horas. Mas você pode fazer muito mais para garantir seu sucesso na dieta. Além de preencher e examinar consistentemente sua linha do tempo todos os dias, quero que escolha outra técnica que o ajudará a se lembrar de comer a cada três horas. Considere-o um tapinha nas costas, lembrando que deve comer para manter o metabolismo funcionando a todo vapor.

Consiga um relógio despertador. Muitos de meus clientes acertaram seus relógios para despertar a cada três horas. Quando dispara, o alarme lembra meus clientes de sua prioridade: comer a cada três horas. Estejam eles em uma reunião, trocando a fralda dos

filhos ou fazendo qualquer outra coisa, sabem que devem parar suas atividades e fazer uma refeição ou tomar um lanche.

Coloque o horário das refeições em seu calendário eletrônico.

Muitos clientes usam o celular, o PDA ou o computador para registrar sua programação diária. Esses dispositivos possuem um alarme para lembrá-los de cada compromisso. Além de inserir as consultas com o dentista, reuniões importantes e aniversariantes do mês nesses calendários eletrônicos, também é horrível inserir os planos de refeições. Desse modo, o calendário lembra meus clientes de quando devem comer. Esse método também ajuda muitos a perceber compromissos que possam conflitar com o horário das refeições e se programar de outra forma. Por exemplo, quando uma de minhas clientes percebeu que ficaria presa em uma reunião de quatro horas no trabalho, levou um iogurte de nossa lista de lanches para a reunião, disfarçadamente escondido em uma xícara de café! Todas as pessoas da reunião pensaram que ela estava tomando café, mas, na verdade, ela estava fazendo um lanche!

Encontre um amigo que possa cobrar de você os objetivos desejados.

Contar a um amigo confiável sobre sua meta de comer a cada três horas o ajudará a dar continuidade ao processo. Você pode escolher um parente ou colega de trabalho. Ou pode visitar minha página no endereço www.JorgeCruise.com e encontrar alguém entre outros clientes online. Essa pessoa lhe perguntará diariamente como está indo a dieta. Só de pensar que terá alguém monitorando seu progresso, você se sentirá mais motivado a permanecer no caminho certo. A pressão será comer na hora certa porque pode haver alguém por perto para ver se você está seguindo a programação!

Use a programação da dieta em JorgeCruise.com. se você se juntar ao nosso clube on-line, terá acesso aos nossos programadores de refeições. Toda semana poderá imprimir um pacote personalizado de alimentação para mantê-lo organizado e muito mais.

SEIS

SEGUNDO SEGREDO: O 3-HOUR PLATE™

“**M**oro em um lindo condomínio e tenho em casa espelhos com moldura de madrepérola. No entanto, faço questão de me afastar deles para não ter que ver minha imagem. Antes de conhecer Jorge, estava em plena decadência, engordando mais a cada ano. Sentia-me altamente letárgica. Não tinha noção de que a alimentação era tão importante. Hoje, depois de seguir a Dieta das 3 Horas por apenas cinco semanas, já perdi 5kg. Sinto que meu metabolismo se acelerou. Percebo meu estômago digerindo os alimentos, tenho energia e gosto do que estou sentindo. Saí e comprei um espelho de corpo inteiro.”

DENA DEAN – EMAGRECEU 5kg

Tenho uma notícia maravilhosa: você vai emagrecer com mais facilidade se acabar com a armadilha dos alimentos proibidos e ingerir o que mais gosta. Vamos começar? Se você vem virando a cara ao cheesecake e às massas, chegou a hora de parar de se privar, pois, com o tempo, a privação acaba provocando ganho de peso.

Isso significa que, na Dieta das 3 Horas, você nunca terá que eliminar os alimentos ou privar-se de um alimento específico – nunca. Por quê? Privar-se do que gosta de comer o faz perder o controle, ingerindo qualquer alimento e sabotando o próprio sucesso. Este é o segundo segredo do Visual Timing. Sério. Costumo dizer que o segredo do sucesso de longo prazo é fazer refeições *tentadoras*. SIM! Por isso você agora precisa descobrir como comer sem restringir as opções de alimentos – nunca. Assim você pode garantir a perda de 1kg por semana. Além disso, conseguirá manter o peso em longo prazo e, mais importante, levar a alegria de comer de volta à sua vida.

Portanto, prepare-se. com a Dieta das 3 Horas:

Você poderá comer em qualquer lugar. Mary, uma de minhas clientes, costumava comer na própria mesa de trabalho todos os dias. Os colegas a convidavam para almoçar, mas ela sabia que não resistiria às tentações e não queria que eles a vissem comer demais. Com a Dieta das 3 Horas, porém, Mary pôde se juntar aos colegas, pois tinha o conhecimento necessário para escolher os alimentos certos e autocontrole suficiente quando ia a restaurantes. Com a Dieta das 3 Horas, você nunca mais vai ter que comer só uma salada nas ocasiões festivas e o bolo de chocolate da sua mãe nunca mais vai ser proibido. E aquele almoço comunitário? Você vai saber direitinho o que comer, além das porções corretas que pode ingerir dos alimentos de que mais gosta – sem se sabotar.

Você vai ter total liberdade. Quando não houver mais alimentos proibidos em sua dieta, você não vai ter mais que dedicar tanta

energia a pensar no que não pode comer. Como possui a habilidade necessária, será capaz de enfrentar toda e qualquer situação. Como Mary,, você nunca mais terá que evitar uma reunião social. As pessoas vão olhar para você e dizer: “Gostaria de ser assim.”

A 3-Hour Solution

Ingerindo porções balanceadas de proteínas, gorduras e carboidratos, você vai:

- **Livrar-se das dietas de privação.**
- **Reduzir a vontade de comer determinados alimentos.**
- **Sentir-se no controle de sua alimentação.**
- **Poder comer qualquer coisa – em qualquer lugar – sem sair da dieta.**

Portanto, diga adeus à privação. A Dieta das 3 Horas será uma tentação para suas papilas gustativas, pois incluirá seus alimentos preferidos, levando-o a comer automaticamente porções saudáveis. Você ficará ansioso por seguir uma alimentação que nunca teve antes e poderá fazer da Dieta das 3 Horas um *estilo de vida*.

Neste capítulo, você vai aprender a comer de acordo com o 3-Hour Plate, que lhe ensinará visualmente como ingerir quantidades corretas dos alimentos de que mais gosta sem contar calorias, somar pontos ou tramas, nos capítulos 12 e 13, você vai encontrar as listas de alimentos e idéias de refeições que facilitarão ainda mais a escolha de diversos tipos de alimentos e refeições, lanches e guloseimas rápidos e fáceis de preparar. É permitido escolher refeições preparadas em casa, congeladas e até refeições de lanchonetes de fast-food. Isso mesmo. Nem isso está proibido na Dieta das 3 Horas!

Prepare-se para ter de volta a alegria de comer!

Ponto 1: o que você vai comer

O objetivo é seguir uma alimentação saudável que o ajude a ingerir os alimentos de que você gosta, nas quantidades certas, de maneira a favorecer o crescimento muscular e acelerar seu metabolismo. Nesta dieta, você fará três refeições maiores, dois lanches e ainda terá direito a uma deliciosa guloseima *todos os dias*. Durante essas refeições, você vai ingerir uma variedade de alimentos que se enquadram nas três grandes categorias conhecidas como *macronutrientes*: carboidratos, gorduras e proteínas. Os carboidratos e as gorduras suprem as necessidades calóricas do seu organismo, enquanto as proteínas reparam os tecidos orgânicos. Além disso, você precisará de vitaminas e minerais, sob a forma de frutas, hortaliças e suplementos alimentares, para combater doenças e acelerar o metabolismo. Em cada refeição da Dieta das 3 Horas esses nutrientes são balanceados de modo a proporcionar saúde máxima e perda de peso.

Cada um dos grupos alimentares apresentados a seguir constitui parte essencial do seu sucesso.

Grupo alimentar 1: Carboidratos

Os carboidratos são encontrados nas plantas que armazenam açúcar, amido ou fibras. Entre elas, estão a cana-de-açúcar (que se transforma em açúcar de mesa e vários adoçantes), cereais (como trigo) e frutas e hortaliças (chamado glicose) e o transporta para as células, onde será queimado para produzir energia. Fonte mais eficiente de energia, os carboidratos suprem entre 40 e 50% das necessidades de energia do organismo em repouso (quando não está se exercitando). Diferentemente do que acontece com gorduras e proteínas, o organismo quebra esses nutrientes quase que instantaneamente, usando-os para a produção de energia.

Isso me leva ao primeiro motivo, importantíssimo, pelo qual você precisa ingerir carboidratos: eles fornecem o combustível

necessário para manter os músculos saudáveis. Quando eliminamos os carboidratos da dieta, os músculos encolhem, o nível de energia despenca e movimentamo-nos cada vez menos. Tudo isso nos faz canibalizar o tecido muscular magro, levando-nos a queimar cada vez menos calorias. O Capítulo 2 apresenta detalhes do impacto da baixa ingestão de carboidratos no organismo.

Os carboidratos também são essenciais para a saúde digestiva. Muitos deles contêm fibras, pectinas e outros nutrientes que ajudam a retardar a digestão, dando maior sensação de saciedade com menos alimentos. Além disso, mantêm o funcionamento do intestino em ordem, o que não apenas impede a constipação, como também reduz as calorias absorvidas pelo intestino e lançadas na corrente sanguínea.

Por que precisamos de carboidratos

Os carboidratos são essenciais para o emagrecimento. Precisamos deles para:

- 1. Manter o crescimento dos músculos e o ritmo do metabolismo.**
- 2. Aumentar os níveis de energia, o que nos permitirá movimentar mais e queimar mais calorias.**
- 3. Melhorar a digestão e regularizar o funcionamento intestinal.**

Na Dieta das 3 Horas, a ingestão de carboidratos é permitida. De verdade. Você pode comer bolo, bolachas, pães e massas. Alguns destes carboidratos podem ajudar a acelerar ainda mais o emagrecimento. São os carboidratos “integrais”.

Os carboidratos podem ser divididos em duas categorias principais: integrais e refinados. Os carboidratos integrais são os melhores. São grão sem sua forma integral, o que significa que seu revestimento externo não foi eliminado e que não foram submetidos a processamento excessivo ou a processos de branqueamento. Esse revestimento externo contém fibras que

ajudam a retardar a digestão. Quanto mais vagarosa a digestão de um alimento, mais lentamente ele se transforma em açúcar na corrente sanguínea e como combustível para queimar a gordura corporal. Quando ingerimos carboidratos integrais, o corpo recebe um suprimento uniforme e lento de açúcar, por isso, não o sobrecarregamos e a gordura é usada como combustível principal.

Entre os carboidratos integrais, estão os cereais integrais como aveia e arroz integral, farinha de aveia, pão integral e cereais integrais para o café-da-manhã, ricos em fibras. Você *não tem* que ingerir esses alimentos na Dieta das 3 Horas. Considere-os uma ajuda a mais. optando pelos carboidratos integrais, o emagrecimento será mais rápido.

Embora você possa ingeri-los na Dieta das 3 Horas, os carboidratos refinados não são tão benéficos quanto os integrais. Entre eles estão o arroz e pão branco, cereais instantâneos e alguns cereais frios, ricos em açúcar e pobres em fibras. Para facilitar seu preparo e conferir-lhes sabor, as indústrias de alimentos eliminam o conteúdo de fibras naturais dos carboidratos, pulverizando-os em partes menores. Como são refinados, o organismo os digere mais rapidamente do que faria com os carboidratos integrais.

MARIA BRANDMAIER – EMAGRECEU 70KG

Idade: 40

Peso inicial: 140kg

Peso atual: 70kg

Outras informações: Dona-de-casa, três filhos, bem casada.

“Antes de conhecer a Dieta das 3 Horas, a imagem que eu via refletida no espelho não era minha. Eu não sabia quem era aquela pessoa. Era como se eu usasse um cartaz no pescoço dizendo ‘mulher sem disciplina que não consegue emagrecer.’ Pensava diariamente no meu peso. Dizia a mim mesma: ‘Preciso tomar alguma providência’, ‘Amanhã estarei bem’, ‘Nunca vou conseguir perder mais de 50kg’ e assim por diante

“Foi então que descobri Jorge Cruise. Desde o primeiro dia, sabia que seria uma dieta diferente. É impressionante como pequenas diferenças se somam para proporcionar enormes mudanças com o passar do tempo –

70kg de mudança” inicialmente, tinha os hábitos alimentares de uma criança de seis anos. Seria difícil fazer todas as mudanças de uma só vez, por isso fui implementando aos poucos. Primeiro, comecei bebendo mais água. Em seguida, aumentei a ingestão de hortaliças e frutas. Além disso, reduzi o tamanho das porções.

“Comecei também a pensar na reação produzida pelos diversos tipos de alimentos em meu organismo. Comecei a notar que ficava letárgica e sentia dor de cabeça quando comia muito açúcar. Quando comia tarde da noite, ficava sonolenta pela manhã. Ouvir o que meu corpo estava dizendo me ajudou a mudar meu relacionamento com a comida. Comer a cada três horas também me ajudou a prestar atenção ao que eu comia, em quanto comia e com que frequência comia. Ajudou-me a parar de comer sem pensar e a escolher alimentos mais saudáveis.

“Hoje, assumi o controle da minha saúde e da minha vida. Estou orgulhosa de ter me esforçado para perder cada quilo. Quando me olho no espelho hoje, sei que a mulher que vejo refletida sou eu!”

Os segredos do sucesso de Maria:

- Faça listas, prepare-se para o dia seguinte e siga em frente!
- Compre um calendário para monitorar sua rotina alimentar e de exercícios. Marque cada dia que se exercitar. Ao ver as marcas, você vai se modificando cada vez mais.
- Pratique os 8 Minutes Moves® de Jorge para queimar, tonificar e firmar os músculos!

Para visualizar a diferença entre os carboidratos integrais e os refinados, imagine uma fogueira na qual a lenha represente a gordura corporal. Para obter o máximo de calor, teríamos que acender os pedaços de lenha maiores com gravetos e um pouco de líquido, fazendo com que a madeira queimasse lenta e constantemente durante um longo período. Os carboidratos são como os gravetos e os refinados são como o combustível.

Se ingerirmos apenas carboidratos refinados, será como colocar combustível na lenha, acendendo uma fogueira enorme que se consome quase que imediatamente. O objetivo seria incluir carboidratos integrais sempre que possível.

Uma boa maneira de avaliar se um carboidrato é refinado ou integral é examinar o rótulo dos alimentos. Os alimentos que contêm três ou mais gramas de fibras por porção são mais integrais do que os que contêm menos fibras. E lembre-se: como não existem alimentos proibidos nessa dieta, não é necessário eliminar totalmente os carboidratos refinados. Basta optar por carboidratos integrais com a maior frequência possível. Para ver uma lista de carboidratos, consulte as listas de alimentos apresentadas no Capítulo 12.

Grupo alimentar 2: Proteínas

A proteína, termo derivado de uma palavra grega que significa “de primeira qualidade”, constitui o material básico da vida. Encontra-se em três quartos dos tecidos do nosso corpo; pode ser encontrada nos músculos, órgãos, anticorpos, hormônios e enzimas. Comporta de uma cadeia de diversos tipos de aminoácidos – unidades básicas que compõem a vida –, a proteína é essencial ao sucesso do programa de emagrecimento.

Os músculos são feitos de proteína, por isso talvez não seja surpresa saber que você precisa dela para mantê-los. Sem os músculos, não podemos ficar de pé ou queimar calorias, pois a proteína é o material que o organismo usa para criar e manter os músculos magros; portanto, é muito importante incluir proteína na alimentação diariamente. Se não a ingerirmos em quantidade suficiente, o corpo começará a quebrar e reciclar a proteína existente nas fibras dos músculos magros, ocasionando a perda de massa muscular (a máquina que queima gordura) e desaceleração do metabolismo. Resultado: queimamos menor quantidade de gordura corporal. Os músculos também moldam o corpo. Assim, ingerindo proteína, estamos literalmente, ajudando a esculpir o corpo!

Por que precisamos de proteínas

A proteína auxilia o emagrecimento da seguinte maneira:

1. **Mantém a massa muscular e, portanto, o metabolismo.**
2. **Mantém a pele, os cabelos e unhas saudáveis.**
3. **Eleva a imunidade, deixando-nos mais resistentes às doenças e aumentando o bem-estar.**

Além do tecido muscular, a proteína também está presente nos cabelos, na pele e nas unhas. Ingerindo proteína suficiente, mantemos o cabelo mais forte e menos propenso a danos. As unhas crescem mais e a pele torna-se mais radiante.

Por fim, a proteína é essencial a imunidade. A proteína desempenha um papel importantíssimo para a manutenção da vida, abastecendo os processos orgânicos essenciais, como a função imunológica. A proteína faz parte de todas as células do corpo – e o corpo precisa dela para se manter saudável. Quando eliminamos as proteínas, privamos o organismo da matéria-prima necessária para reparar músculos, órgãos e outros tecidos. Seria como construir uma casa comete com a metade dos tijolos necessários – a casa provavelmente ruiria na primeira tempestade. O mesmo acontece com nosso corpo. Sem proteína suficiente, a imunidade cai e nós nos resfriamos facilmente.

Mas tenha cuidado. o excesso de proteína é tão nocivo quanto sua falta. A ingestão de proteína demais e carboidratos de menos (típica das dietas de restrição de carboidratos) faz com que o organismo comece a usar a proteína como combustível. Assim como a gasolina adulterada, a proteína é uma fonte suja de combustível, pois contém nitrogênio. Em vez de produzir apenas água e dióxido de carbono, como fazem os carboidratos, a proteína gera subprodutos tóxicos, fazendo com que o organismo elimine o nitrogênio tóxico aumentando o volume da urina. Grande parte do

emagrecimento proporcionado pelas dietas de proteínas deve-se à perda de água.

Como ocorre com os carboidratos, alguns tipos de proteínas são melhores do que outros para o emagrecimento. Portanto, opte por proteínas magras, com baixo teor de gordura saturada (animal). Entre as boas fontes de proteína magra estão clara de ovo, peixes, carne branca das aves, iogurte desnatado, leite desnatado e leguminosas (como amendoim e feijão). Isso não quer dizer que não possamos comer carne vermelha – lembre-se, não existem alimentos proibidos na Dieta das 3 Horas –, basta optar pelos cortes mais magros.

O Capítulo 12 contém uma lista das fontes de proteínas recomendadas.

Grupo alimentar 3: Gorduras

Muitas pessoas temem as gorduras porque elas contém a maior quantidade de calorias por grama – nove calorias contra quatro dos carboidratos e proteínas. Embora muitas dietas de privação proíbam as gorduras, elas são tão necessárias ao organismo quanto os carboidratos e as proteínas. A gordura é essencial a muitos processos orgânicos. Precisamos dela para manter a saúde. Determinadas gorduras contém substâncias chamadas *ácidos graxos essenciais*, que o organismo humano não produz. Essas substâncias, encontradas tanto em produtos animais quanto vegetais, servem como matéria-prima para a produção de muitos hormônios e membranas das células dos músculos. Nos animais, exatamente como nos seres humanos, a gordura corporal serve como local de armazenamento para o excesso de calorias e isolamento térmico adicional, e podem se multiplicar. Podemos vê-las em vários cortes de carne. A gordura pode ser encontrada também em laticínios, ovos, nozes e sementes, e em algumas frutas e hortaliças, entre elas o abacate, azeitona e coco.

Existem diversos tipos de gordura. As gorduras saturadas são encontradas em produtos de origem animal, como filé, leite integral e ovos. As gorduras hidrogenadas (conhecidas também como gorduras do tipo *trans*) são encontradas em muitos alimentos processados. Essas gorduras, produzidas pelo homem, ajudam a aumentar o tempo de prateleira de muitos alimentos e eram usadas em lugar das gorduras saturadas na década de 1990, quando os alimentos com baixo teor de gordura estavam na moda. Em geral, recomendo que todos os meus clientes minimizem ou evitem o uso desse tipo de gordura. Finalmente, existem os ácidos graxos essenciais, conhecidos também como *gordura ômega*. As gordura ômega são verdadeiras pedras preciosas quando se trata de emagrecer.

As gorduras ajudam a eliminar os quilos a mais de três maneiras. A primeira e mais importante: as gordura ômega ajudam a manter os músculos magros e saudáveis, ao mesmo tempo em que reduzem o apetite e proporcionam a sensação de saciedade com menos alimentos. Segunda: ajudam a liberar a gordura corporal armazenada, para que o organismo possa queimá-la para produzir energia. As gorduras ômega ajudam a equilibrar a proporção de insulina e glucagon no organismo. A insulina sinaliza ao organismo para armazenar gordura, enquanto o glucagon sinaliza exatamente o inverso: queimar gordura. Uma dieta rica em gorduras ômega desativa a insulina e ativa o glucagon, facilitando a queima de gordura! Por fim, as gorduras ômega estimulam o metabolismo, levando-o a queimar mais calorias o dia todo. Nenhum outro tipo de gordura na face da terra faz isso. O organismo usa as gorduras ômega para manter a integridade de seus 75 trilhões de membranas celulares. Ter membranas celulares mais saudáveis significa a existência de veículos mais eficientes para o transporte de oxigênio, um dos elementos-chave necessários à queima de gordura. Quanto maior for a quantidade de oxigênio disponível, mais fácil será para o tecido muscular magro transformar a gordura corporal em energia.

Porém, nem todas as gorduras exercem essas funções importantes. Embora a Dieta das 3 Horas permita a ingestão de todos os tipos de gordura, você pode maximizar seus esforços para eliminar os quilos a mais se tentar ingerir apenas as gorduras ômega, que são excelentes não só para a saúde em geral, mas também para a preservação da juventude. Inúmeros estudos associam essas gorduras ao menor risco de doenças cardíacas e determinados tipos de câncer. **As gorduras ômega podem ser encontradas em sementes de linhaça, azeite, soja e em outras sementes, nozes (especialmente na amêndoa), manteiga de amêndoa, azeitona e azeite de oliva, peixes gordurosos de água fria – como salmão –, avocado e guacamole.**

E, quanto aos outros tipos de gordura, podem ser ingeridos? Claro que sim. Quando vou a um restaurante e não há óleo de semente de linhaça, peço azeite ou manteiga. Gosto dos dois. Mas tento optar por produtos de semente de linhaça com mais frequência porque sei que são melhores para a saúde – e o para peso.

Por que precisamos das gorduras

A gordura alimentar auxilia o emagrecimento da seguinte maneira:

- **Reduzindo o apetite.**
- **Liberando as células de gordura, para que o organismo possa queimá-las.**
- **Acelerando o metabolismo.**

Hortaliças

Sua mãe tinha razão: é preciso comer hortaliças. Elas são extremamente importantes, pois são excelentes fontes de vitaminas, minerais e substâncias fitoquímicas. Não contém muitas calorias, são repletas de fibras e proporcionam a sensação de saciedade!

Todas as hortaliças contêm água, mas algumas delas, como alface, pepino, brotos e brócolos, têm um conteúdo de água particularmente elevado. A água consumida por meio das hortaliças aumenta os níveis de oxigênio, e esse oxigênio, por sua vez, ajudará os músculos a transformar gordura em energia. Resultado: o metabolismo se acelera.

Normalmente, as hortaliças cruas são duras e crocantes, por isso precisamos mastigá-las por mais tempo. Isso dá ao cérebro tempo suficiente para perceber que chegou a hora de desligar o interruptor da fome. E, quando chegam ao estômago, por serem muito ricas em fibras, as hortaliças são digeridas mais lentamente e proporcionam sensação de saciedade, diminuindo assim a vontade de comer além da conta.

As hortaliças têm poucas calorias porque têm baixo teor de açúcares simples. Na Dieta das 3 Horas, você pode comer hortaliças à vontade, sem engordar.

Além disso, as cores vibrantes das hortaliças sinalizam que estão repletas de substâncias fitoquímicas, que ajudam a manter o sistema imunológico forte e eficiente. Uma porção de hortaliças verdes, amarelas, vermelhas ou laranja pode conter até cem substâncias fitoquímicas diferentes – ou seja, cem maneiras de prevenir doenças!

As maravilhosas gorduras ômega

TEXTO PARA REFERÊNCIA RÁPIDA

Ácidos graxos ômega-3: melhor tipo de gordura para a saúde, músculos, magros e para o emagrecimento, os ômega-3 são encontrados em produtos à base de linhaça e em peixes gordurosos de água fria, como salmão. O óleo de semente de linhaça é meu preferido. Uso-o diariamente em saladas, pães e sopas (depois de prontas). Por ser muito sensível ao calor, esse óleo deve estar sempre fresco e deve ser armazenado na geladeira. Não o utilize para cozinhar.

Ácidos graxos ômega-6: São encontrados em muitos tipos de óleos

vegetais, como óleo de soja, de açafrão, de girassol e de milho. Consumimos muitos mais eles que os ômega-3. Ambos os ômega-3 e os ômega-6 deveriam ser consumidos em iguais proporções. Infelizmente, nos Estados Unidos, consome-se dez a 20 vezes mais ômega-6 do que ômega-3. Isso gera no organismo um desequilíbrio que pode provocar infecção, edema, retenção de líquido e ganho de peso. Tente evitar o consumo excessivo de ômega-6 limitando a ingestão dos óleos que acabo de mencionar. Além disso, inclua o óleo de semente de linhaça em sua alimentação diária para devolver o equilíbrio ao organismo.

Ácidos graxos ômega-9: Encontrados em azeitonas, abacate e nozes, essas gorduras também são excelente para a saúde e para o peso. Meu segundo óleo preferido é o azeite de oliva extravirgem. Acrescento-o às refeições quando viajo, pois pode ser encontrado em praticamente toda parte. O azeite de oliva também é uma gordura perfeita para a culinária.

Frutas

As frutas são tão benéficas quando as hortaliças em termos de fibras e substâncias fitoquímicas. No entanto, contém um pouco mais de açúcar – e, portanto, mais calorias – do que as hortaliças. Apesar disso, é importante comê-las diariamente. Para maximizar a queima de gordura, ingira uma ou duas frutas por dia, de preferência no café da manhã ou no lanche.

Limão e lima são exceção – podem ser usados livremente, exatamente como as hortaliças. Coma-os no almoço e no jantar. Para conhecer as frutas e hortaliças recomendadas, consulte as listas de alimentos do 3-Hour Plate, no Capítulo 12.

As maravilhas da linhaça

Minha fonte de gordura preferida é o óleo de semente de linhaça, uma gordura do tipo ômega-3. Trata-se da fonte mais rica de ômega-3 (ver tabela a seguir) e é derivada da semente de linhaça. O óleo da semente de linhaça é realmente impressionante. O organismo o utiliza para ajudar a manter a integridade e a função dos 75 trilhões de membranas celulares do organismo, a fim de manter as articulações saudáveis, o brilho dos cabelos, a pele radiante e a saúde das membranas dos músculos. E, por ser tão

usado pelo organismo, quase nunca é armazenado sob a forma de gordura corporal. Demonstrou-se que a semente de linhaça ativa a leptina, hormônio que ajuda a suprimir o apetite.

Meus clientes on-line oferecem constantemente feedback sobre o óleo de semente de linhaça, afirmando que o óleo os satisfaz, aumentando a sensação de saciedade e melhorando a saúde dos ossos. Como se isso não bastasse, o óleo de semente de linhaça ativa um tipo de gordura encontrada no organismo, que cerca nossos órgãos vitais, chamada gordura marrom. Remanescente da época em que tínhamos pouco com o que cobrir o corpo, ela queima gordura para aquecer os tecidos. Quando ativamos a gordura marrom, gastamos calorias a mais e aceleramos o metabolismo de modo geral. Para não falar em seus efeitos na redução do colesterol.

O óleo de semente de linhaça tem um gosto excelente e acentua o sabor dos alimentos, por isso, pode ajudá-lo a incrementar suas refeições. Sob a forma de líquido, pode ser usado sobre praticamente qualquer coisa – da torrada às hortaliças cozidas no vapor, passando pelas massas e pela batata assada. Pense no óleo de semente de linhaça como manteiga derretida ou como um delicioso molho para salada.

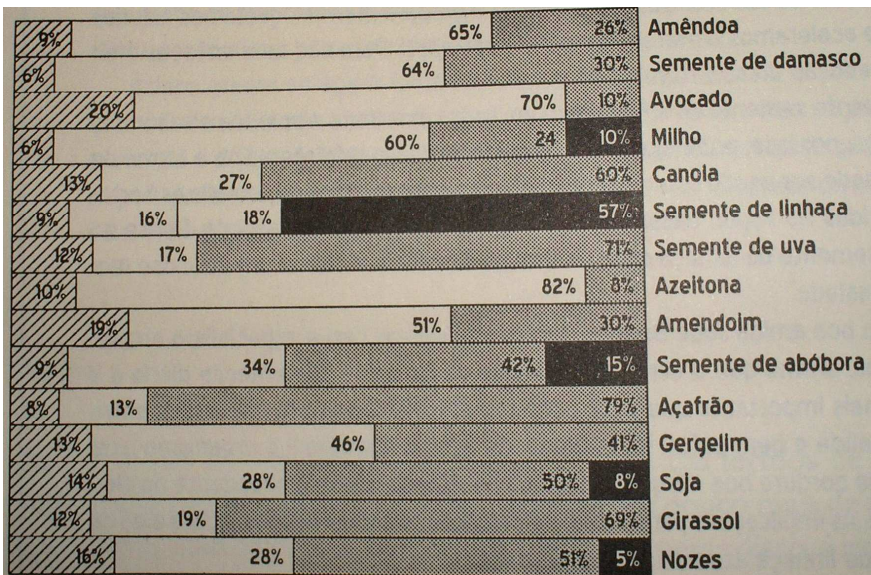
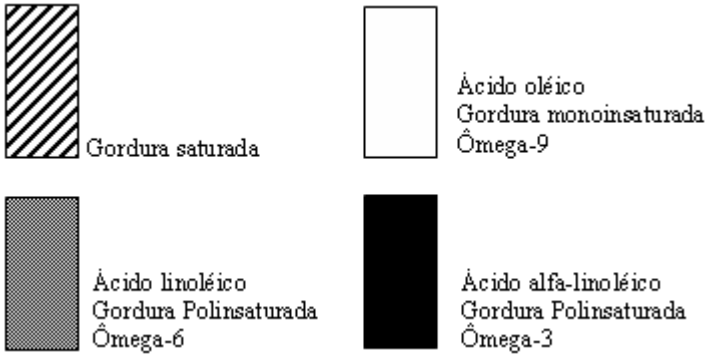
Minha boa amiga Jade Beutler, agora autora de **FLAX FOR LIFE!** E especialista em suplementos, afirma que o acréscimo de óleo de linhaça à alimentação diária é a atitude mais importante que você pode tomar para causar um impacto positivo em sua saúde e bem-estar. Na verdade, de acordo com Jade, o organismo está faminto por gordura boa – a gordura saudável, ômega-3, que é abundante no óleo de linhaça. As implicações para a saúde e para a beleza são enormes, pois o óleo de semente de linhaça atua de dentro para fora.

É importantíssimo optar apenas por óleo de semente de linhaça orgânico, de alta qualidade, sem ser filtrado ou refinado, e armazenado em geladeira. O óleo de semente de linhaça pode ser encontrado em lojas de produtos naturais e em alguns supermercados; pode ser adquirido também sob a forma de cápsulas.

Observação: visite minha página na Internet, JorgeCruise.com, onde você pode encontrar links de minhas marcas preferidas.

As gorduras benéficas

Qual é a melhor fonte de gordura ômega-3? Veja no gráfico abaixo as opções. O óleo de semente de linhaça está na frente, com 57% da preciosa gordura.



Fonte: NatureMed Research, Inc.

Água

Embora não seja um alimento, a água é essencial para quem quer emagrecer. Compõe mais da metade do nosso corpo e ajuda a manter praticamente todas as funções orgânicas em bom funcionamento. Os rins precisam de água para ajudar a filtrar as toxinas; as células da pele precisam de água para se manter saudáveis; o trato digestivo precisa de água para eliminar os resíduos da digestão.

Por não conter calorias e proporcionar saciedade, a água é um sonho tornado realidade para quem deseja emagrecer e manter o peso. Ocupa lugar no estômago, fazendo-nos sentir cheios. Isso significa que comemos menos e sentimos menos fome. De todas as maneiras de eliminar líquido do corpo, a água é a melhor, pois não tem calorias. Para as pessoas que não gostam de beber água pura, as calorias de outros líquidos ingeridos podem acabar engordando. Por exemplo, meia xícara de suco de fruta contém entre 45 e 80 calorias. Por isso, nas festas, a melhor política é ficar com um copo de água na mão, sorvendo-o em vez de outras bebidas – na verdade, de qualquer tipo de bebida.

Por fim, a água também ajuda a acelerar o metabolismo, aumentando os níveis de oxigênio. Um estudo recente, concluído na Alemanha, revelou que beber um copo de água de 450mL acelera o metabolismo em 30% dentro de 40 minutos e mantém o metabolismo acelerado por mais de uma hora. Segundo essa pesquisa, beber oito copos de 225mL de água por dia pode queimar até 35 mil calorias por ano. São quase 5kg de gordura!

Quando estamos desidratados, ficamos cansados porque o coração precisa trabalhar mais para bombear o sangue sedento e espesso pelo corpo. Resultado: os músculos e órgãos não recebem os nutrientes necessários com a devida rapidez.

Embora muitos recomendem a ingestão de oito copos de 255mL por dia, sugiro que você beba o equivalente à metade do seu peso corporal em mililitros de água. Por exemplo, se você pesa

72kg, beba oito copos de 455mL por dia. Pode parecer muito, mas seu corpo e sua barriga lhe agradecerão. Além disso, as idas mais frequentes ao banheiro aumentarão o número de passadas que você dará por dia!

Para garantir que você realmente está bebendo água suficiente, observe sua urina. Deve ser clara ou transparente. Se estiver escura ou com odor forte, é sinal de que você não está bebendo água suficiente. Observe também outros sinais de desidratação, como fadiga, dor de cabeça e dificuldade de concentração. Se estiver com sede, você já está desidratado.

Aqui estão algumas maneiras de garantir que você vai tomar água suficiente:

- Se você não gosta do sabor da água comum, experimente uma água gasosa, como a Perrier. Coloque-a no copo e esprema um pouco de limão ou lima.
- Beba um copo de água assim que acordar pela manhã. Talvez assim você deixe de precisar daquele tradicional café para acordar. Um dos motivos pelos quais as pessoas ficam cansadas pela manhã é o fato de estarem desidratadas!
- Beba um copo de água antes das refeições. Muitas pessoas confundem sede com fome. Bebendo água antes da refeição, você terá mais controle do que come e do tamanho das porções com as quais abastece seu prato.

Minha água preferida

Para garantir a ingestão de uma quantidade suficiente de água todo dia, você precisa gostar do sabor da água que bebe. Às vezes, a água do filtro deixa um gosto residual estranho. Nesse caso, opte pela água mineral, mais pura e de melhor sabor.

Ponto 2: Escolha como vai seguir a dieta

Na Dieta das 3 Horas, você pode escolher entre dois métodos visuais simples, optando por refeições equilibradas, na hora certa:

1. Pode seguir a programação e as receitas de refeições prontas sugeridas no Capítulo 13.
2. Pode seguir meu sistema 3-Hour Plate e montar refeições personalizadas.

Qualquer que seja sua escolha, você estará consumindo cerca de 1450 calorias por dia, quantidade suficiente para ajudá-lo a eliminar 1kg por semana, sem fazer com que seu organismo compense reduzindo o metabolismo (ver boxe “O número certo de calorias para você adiante”). Independentemente da opção escolhida, você consumirá a mistura adequada de carboidratos, proteínas e gorduras, ajudando assim a manter os níveis de açúcar sanguíneo e de insulina dentro da faixa normal.

1) programação das refeições

Divididas em categorias café-da-manhã, almoço/jantar, lanches e guloseima, as refeições mostradas no capítulo 13 são uma maneira fácil de se manter na linha. Funcionam perfeitamente para pessoas que querem seguir um plano preciso para o emagrecimento. Conclusão: as opções de refeição lhe proporcionarão apoio para que não saia da linha – sem se privar e sem ficar contando calorias.

Incluí refeições que podem ser preparadas em casa, diversas refeições congeladas e até dei opções de lanchonetes do tipo fast-food. Dei o melhor de mim nessas refeições para que você consiga ter o equilíbrio ideal de nutrientes, em quantidades ideais. Já calculei o melhor conteúdo de calorias e combinação de nutrientes para você. Já fiz todo o dever de casa. As refeições são

perfeitamente balanceadas para fornecer ao organismo a mistura adequada de carboidratos, proteínas e gorduras necessárias. Você pode escolher as que mais lhe interessam. Testamos todas as receitas, são ótimas. Você pode, literalmente, manter-se na dieta independentemente de onde esteja – nenhum alimento é proibido.

Sugiro que planeje suas refeições com pelo menos um dia de antecedência, anotando o que comerá todo dia no café-da-manhã, no almoço e no jantar na 3-Hour Timeline do Capítulo 9. não se esqueça dos lanches, das guloseimas e da água. São tão importantes quanto as refeições. *Se você pesar menos de 90kg, cada refeição conterà 400 calorias; cada lanche, 100 calorias e cada guloseima, 50 calorias.* Você encontrará uma excelente lista de lanches e calorias no Capítulo 13. se pesar mais de 90kg, terá que consumir mais alimentos (ver quadro adiante, “O número certo de calorias para você”). É isso mesmo. Você poderá comer mais se tiver mais de 90kg, para compensar o tamanho do seu corpo.

A sabedoria dos suplementos

O crescente interesse pelos suplementos alimentares também está evidente na atenção que eles vêm recebendo na mídia. Sempre que você liga a televisão, vê um anúncio de um novo suplemento ou ouve falar em estudos e suplementos revolucionários. Os suplementos a seguir são os meus preferidos para quem deseja emagrecer.

SUPLEMENTO ALIMENTAR: ÓLEO DE SEMENTE DE LINHAÇA

Por que você precisa dele: Obviamente, depois de ler sobre as gorduras, você já sabe que eu adoro esse óleo. Conclusão: o óleo de semente de linhaça ajudará a manter a massa muscular magra e, assim, ajudar a manter acelerado o metabolismo em repouso. Recomendando sua adoção como sua gordura preferida... não apenas de vez em quando, como suplemento. Uso-a todo dia: no café-da-manhã, na torrada; no almoço, para temperar a salada; e no jantar, no pãozinho. Cada porção equivale a uma colher de chá ou quatro cápsulas. Compute-a com a gordura da refeição na Cruise Timeline.

SUPLEMENTO ALIMENTAR: SEMENTE DE LINHAÇA MOÍDA

Por que você precisa dela: Também sou fã da semente de linhaça moída. O simples acréscimo de sementes de linhaça à sua alimentação diária promove a redução da circunferência da barriga. Sério, é verdade. Mas como? A semente de linhaça moída é excelente fonte de fibras alimentares solúveis e insolúveis, que limpam o trato intestinal e regulam o funcionamento do intestino. Tudo isso ajuda a diminuir a barriga. Você ficaria surpreso se soubesse o quanto de sua barriga na verdade não é gordura, mas sim matéria fecal, não eliminada devido a uma alimentação pobre em fibras. Além disso, uma vez ingerida, a semente de linhaça moída se liga aos açúcares e carboidratos simples, retardando sua secreção na corrente sanguínea. Resultado: níveis mais altos de energia e resistência entre as refeições.

SUPLEMENTO: PROTEÍNA DE SORO EM PÓ

Por que você precisa dela: Em se tratando de suplementos para minimizar a retenção da gordura que queima o tecido muscular magro, a proteína do soro é o que há de melhor. A proteína do soro tem os níveis mais altos de bioabsorção. Isso significa que os músculos têm um suporte estrutural maior e, assim, o metabolismo se acelera. Adoro uma colher de proteína do soro misturada com água e gelo – dá um excelente lanche de 100 calorias.

SUPLEMENTO: VITAMINA EM PÓ

Por que você precisa dela: A vitamina C é um antioxidante que ajuda a eliminar os danos provocados pelos radicais livres às células, inclusive às fibras dos músculos magros. Resultado: a vitamina C ajuda a minimizar os danos aos tecidos, ajuda a reconstruir novos músculos e mantém a força do sistema imunológico. A melhor forma de tomar vitamina C é em pó, com um copo de água, pois a absorção pelo sistema é mais eficiente. Tome-a diariamente – o ideal é tomar 1g ao dia.

SUPLEMENTO ALIMENTAR: SUPERALIMENTOS VERDES

Por que você precisa deles: Os superalimentos verdes ajudam a reduzir o apetite entre as refeições. Como? Os superalimentos verdes são uma das fontes mais ricos em vitaminas, minerais e fitonutrientes naturais. Por isso,

ajudam a reduzir o apetite, funcionando com o uma fonte alimentar densa e rica em nutrientes. Quanto mais denso em nutrientes for o alimento, maior a sensação de saciedade. E mais: a microalga chlorella lembra muito o componente que transporta oxigênio nas hemácias, a hemoglobina. Assim, a chlorella aumenta a capacidade de o organismo usar oxigênio, aumentando a energia e a resistência.

SUPLEMENTO: POLIVITAMÍNICO

Por que você precisa dele: Na Dieta das 3 Horas não existe proibição de alimentos; ao mesmo tempo queremos garantir a satisfação das necessidades nutricionais do seu organismo, para que você não fique com fome nem louco para comer algo altamente calórico entre as refeições. Tomando um polivitamínico, você saciará o barômetro de nutrientes do seu corpo – eliminando o impulso de consumir calorias em excesso.

SUPLEMENTO: CHÁ VERDE

Por que você precisa dele: E se existisse um suplemento nutricional contendo todos os benefícios de um estimulante para acelerar o metabolismo, mas sem nenhuma consequência negativa? Existe! O chá verde contém cafeína. Mas ao contrário da cafeína ou de uma erva proibida atualmente, a ephedra, a cafeína presente no chá verde não produz efeitos negativos sobre o organismo – acelera o metabolismo, a queima de calorias e a perda de peso.

Observação: Visite minha página na Internet, JorgeCruise.com, para links de minhas marcas preferidas.

O número certo de calorias para você

Independentemente da opção escolhida, você consumirá aproximadamente 1.450 calorias por dia. Embora eu já tenha efetuado a contagem de calorias para você, apresento aqui como essas calorias estão divididas nas refeições e lanches.

| | |
|---------------------------|--|
| Refeição 1: Café-da-manhã | 400 calorias de nutrientes balanceados |
| Refeição 2: Lanche A | 100 calorias |
| Refeição 3: Almoço | 400 calorias de nutrientes balanceados |

| | |
|-----------------------|--|
| Refeição 4: Lanche B | 100 calorias |
| Refeição 5: jantar | 400 calorias de nutrientes balanceados |
| Refeição 6: Guloseima | 50 calorias |

Observação: Dependendo do seu peso atual, talvez seja necessário ajustar o plano ao seu metabolismo. Se tiver menos de 90kg, o plano acima funcionará. Se pesar mais, terá que fazer as seguintes mudanças:

De 90 a 113kg: dobre o tamanho do lanche para 200 calorias.

De 113 a 136kg: triplique o tamanho do lanche para 300 calorias.

Acima de 136kg: quadruple o tamanho do lanche para 400 calorias ou acrescente mais uma refeição.

Ao começar a emagrecer, corrija a seleção de calorias para continuar perdendo 1kg por semana.

Se você pesa menos de 68kg e tiver baixa estatura (menos de 1,60m), 1450 calorias talvez sejam demais para você. Para resolver esse problema, basta cortar o café-da-manhã à metade e ingerir apenas 200 calorias durante essa refeição, totalizando assim 1250 calorias. Consulte os detalhes na seção “Um programa especial para mulheres pequenas”.

2) Uso do 3-Hour Plate

Se quiser ter mais liberdade para escolher o que deseja comer, em vez de usar os cardápios e as receitas apresentadas, você pode usar o esquema 3-Hour Plate. Este plano, desenvolvido por mim, o ajudará a ingerir automaticamente os alimentos certos, nas porções certas, para reduzir seu apetite e acelerar a queima de gordura.

Cada parte do 3-Hour Plate tem uma função diferente com relação à saúde em geral e à perda de peso. O 3-Hour Plate também lhe permitirá ingerir os alimentos de que você mais gosta e, ao mesmo tempo, acrescentar aqueles essenciais para reduzir o apetite e acelerar seu metabolismo.

Como calcular o tamanho das porções

| | | |
|---|---|--|
| 1 xícara | = | 1 bola de beisebol ou o tamanho de uma mão fechada |
| ½ xícara | = | A palma da mão em cunha |
| ½ xícara de frutas em pedaços ou hortaliças cozidas | = | 1 mão pequena fechada |
| 90g de carne, frango ou peixe | = | Palma da mão feminina |
| 1 fruta | = | 1 lâmpada |
| 1 colher de chá | = | A ponta do polegar |
| 1 colher de sopa | = | 3 pontas de polegar |
| 30g de queijo | = | 1 polegar |
| 30g de nozes | = | 1 palma da mão em cunha |
| 60g de chips ou pretzels | = | 2 palmas da mão em cunha |
| 170g de peito de frango | = | 1 punho |
| 90g de carne cozida | = | 1 baralho de cartas |
| 30g de pão ou grãos | = | 1 fita cassete |
| 1 porção de brócolos | = | 1 lâmpada |
| 1 batata média | = | 1 mouse de computador ou uma fita cassete |

Por exemplo, você poderia comer um cereal de fibras com amêndoas e uma ou meia grapefruit no café-da-manhã, uma sopa de hortaliças e um sanduíche preparado com pão light, peru, bacon magro e abacate no almoço, e um taco com carne magra, acompanhado de uma salada verde no jantar. (Para ver uma lista detalhada dos alimentos sugeridos e do tamanho das porções para suas refeições, consulte o Capítulo 12)

Você vai notar que a porção de proteína do seu prato contém três divisões. Você pode preenchê-las com uma porção de proteína de 90g (o volume seria mais ou menos o de um baralho de cartas) ou duas ou três porções menores, diferentes. Por exemplo, em vez de comer um pedaço de peito de frango de 90g, você pode comer um pedaço de 60g, acompanhado de 30g de queijo.

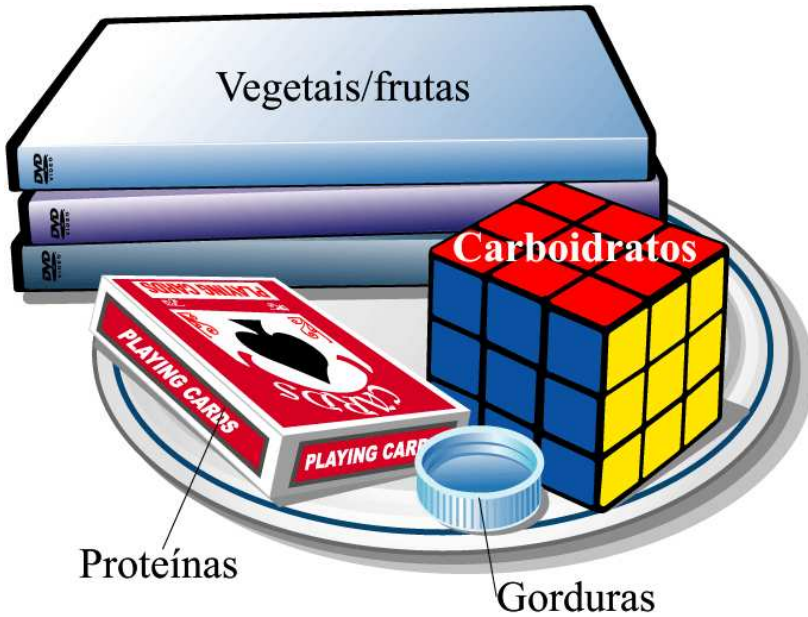
Independentemente de você usar um ou outro método apresentado, *o importante é comer na hora certa*. Começando pelo café-da-manhã (sim, o café-da-manhã é extremamente importante!). daí em diante, você terá que comer a cada três horas. Siga as instruções:

1. Para acelerar seu metabolismo, faça sua primeira refeição até uma hora depois de se levantar. Se não se alimentar dentro dessa primeira hora, seu organismo diminuirá o ritmo do metabolismo para tentar manter os tecidos ricos em calorias. Muitos de meus clientes também simplesmente se esquecem de comer sem não se esforçarem para se alimentar naquela primeira hora depois de acordarem.
2. Depois do café-da-manhã, coma outras cinco vezes (totalizando seis refeições ao dia), separadas por um intervalo de três horas. Por exemplo, você pode tomar o café-da-manhã às sete, fazer o primeiro lanche às dez, almoçar à uma da tarde, fazer o segundo lanche às quatro, e jantar às sete da noite, comendo a guloseima pouco após o jantar. Esse seria um horário perfeito, por isso sugiro que você se esforce para segui-lo.
3. A guloseima do dia pode ser comida logo após o jantar ou três horas depois, você escolhe. Como a guloseima tem apenas 50 calorias, se você decidir comê-la três horas depois do jantar, não terá que esperar outras três horas para ir dormir.

O 3-Hour Plate

Como funciona: no café-da-manhã, no almoço e no jantar, use um prato comum, de 23cm, e preencha metade dele com hortaliças (ou frutas, no café-da-manhã), o equivalente a três caixas de DVD. Em seguida, divida mentalmente a outra metade em duas partes e preencha o restante do prato com uma quantidade de carboidratos equivalente a um cubo mágico, a quantidade de proteína equivalente a um baralho de cartas e uma colher de chá de gordura (o equivalente à tampa de uma garrafa de água mineral)

para ajudar a satisfazer seu apetite. Se, ao terminar de comer, ainda estiver com fome, você pode repetir as hortaliças ou frutas em quantidade a três caixas de DVD. Pronto!



ANNETTE BARRIOS – EMAGRECEU 19KG

Altura: 1,57m

Idade: 46

Peso inicial: 79kg

Peso atual: 60kg

Outras informações: Profissional autônoma, mãe de três filhos, um neto; vive com o namorado, a filha, dois cachorros, uma tartaruga e um periquito.

“Quería emagrecer há muito tempo. Quando me olhava no espelho, não gostava da imagem que via. Detestava ver minhas fotos e ficava constrangida quando outras pessoas as via. Vivia comprando roupas novas, sempre um tamanho maior do que as anteriores. Era horrível.

“Procurei um médico para fazer um check-up. Ele me indicou uma clínica de emagrecimento que promove uma dieta só de líquidos. Eu não queria usar líquidos para entrar em forma, por isso decidi fazer a Dieta das 3 Horas. Hoje, embora não tenha alcançado o peso que desejo, vejo uma pessoa mais magra. Sinto que tenho muito mais controle sobre meu destino.

“A dieta mudou minha vida. Tenho mais firmeza em minhas ações, sinto-me melhor, durmo melhor e voltei a caber em minhas roupas. Meus colegas de trabalho também notaram. Estou mais feliz do que era antes. O estresse do trabalho me deixava descontrolada a ponto de chorar. Hoje, lido bem com isso. Não é importante. Quando não me alimentava de modo correto, tudo me afetava negativamente. Agora, como o tempo todo e estou adorando.

“Quero continuar emagrecendo e usando os conhecimentos que adquiri de Jorge com relação aos alimentos para ajudar os outros”

Os segredos do sucesso de Annette:

- **Compre um alarme e leve-o sempre consigo. Coloque-o para tocar a cada três horas, para lembrar da hora de comer.**
- **Namore aquelas roupas do armário que já não cabem mais em você, mas que um dia voltarão a caber.**

Ponto 3: A magia do preparo

Algumas pessoas me perguntam como gostar de determinadas hortaliças, como brócolos ou espinafre. Detestam esses alimentos. Digo-lhes que a magia está no preparo. Qualquer alimento pode ter um sabor maravilhoso – basta acrescentarmos ervas e condimentos. Experimente usar alho, coentro, manjerição e outras ervas frescas. Acrescente cebola refogada. Se gostar de comida condimentada, experimente colocar pimenta. Encontre os temperos e condimentos mais adequados ao seu gosto. Os alimentos, de modo geral, adquirem um sabor maravilhoso quando lhes acrescentamos uma mistura simples de azeite de oliva, vinagre de arroz, sal e pimenta. Mistura uma parte de azeite para uma de vinagre, acrescentando sal e pimenta a gosto. Misture tudo e prove. Você vai adorar!

Chef Bernard, meu amigo, membro do meu círculo de conselheiros e chef premiado, costuma dizer: “Um bom cozinheiro é um feiticeiro que oferece a felicidade em um prato.” A Seguir, alguns segredos que ele compartilhou comigo para quem quer ser um bom feiticeiro na cozinha.

Hortaliças

- O segredo está no frescor das hortaliças. É importante ingerir diariamente boa variedade de hortaliças frescas.
- Nunca guarde o tomate na geladeira!!! Para acentuar seu sabor, guarde-o em temperatura ambiente e use-o quando estiver totalmente maduro, mas ainda firme.
- Mantenha a integridade do sabor dos ingredientes usando técnicas culinárias simples, como refogar e grelhar.
- Acentue seu sabor utilizando suas ervas e condimentos preferidos ou ainda casca de frutas cítricas.
- Cozinhe as hortaliças no vapor com uma quantidade limitada de água; isso impedirá a perda de preciosos nutrientes.

Aves

- Antes de cozinhar, lave-a e seque-a com papel toalha.
- Ao assar em grelha, coloque ervas aromáticas e frutas desidratadas sob a pele da ave. Seu sabor penetrará na carne.
- Deixe o frango assado descansar durante 10 a 15 minutos antes de cortar, para permitir que os sucos se distribuam na carne.
- Grelhando o peito de frango com osso e a pele, a umidade da carne se mantém, o que aumenta sua maciez.
- Ao fritar e dourar o frango na panela, opte por uma frigideira antiaderente, assim você poderá usar menos

gordura e aumentar o sabor com um marinado de gengibre e frutas cítricas.

- Use um termômetro para carne, a fim de garantir seu cozimento total. O termômetro deve marcar 76 graus ao ser inserido na parte mais espessa da coxa e 74 ao ser inserido no peito.

Carne vermelha

- Escolha as carnes de melhor qualidade, para obter o melhor sabor.
- Os cortes mais macios da carne são obtidos no centro do animal; por exemplo, alcatra e filé.
- Ao cozinhar um filé com osso em alta temperatura, é possível selar seu caldo natural, por isso não abafe o cozimento.
- Corte os pedaços de carnes maiores em pedaços de 5cm antes de marinar. Assim, eles pegam gosto mais rápido e ficam do tamanho perfeito para espetinhos.
- Ao grelhar a carne, regue-a nos últimos 5 a 10 minutos para maximizar o sabor.

Frutos do mar

- Procure produtos naturais locais e não tenha medo de experimentar variedades diferentes.
- Os melhores peixes para grelhar são salmão, linguado-gigante, espadarte e atum.
- Ferva o camarão, a lagosta ou o caranguejo em um caldo aromático para ressaltar seu sabor delicado.
- Para manter a umidade durante o processo de cozimento, cozinhe o filé de peixe com a pele.
- Crie uma sensação diferente de sabor e textura cobrindo o peixe com ervas frescas, nozes ou condimentos.

Sobremesa

- Passe diariamente no supermercado e escolha as frutas da estação de sua preferência.
- A massa *phyllo* com frutas é um ótimo substituto para sobremesas muito doces.

Conclusão: O melhor conselho do chef Bernard para preparar os alimentos é experimentar e encontrar a mistura certa para você.

Como preparar uma refeição tentadora

Agora você já sabe o necessário para ter um enorme sucesso na Dieta das 3 Horas. E, com o que aprendemos no Capítulo 5, você está de posse dos dois segredos.

Antes de começar, porém, gostaria que fizesse um pequeno exercício que o ajudará a mergulhar co mais gosto na dieta. Em vez de sentir a dieta como um peso, você vai se sentir enlevado por ela. A única maneira de se sentir atraído pela dieta é incluir nela seus alimentos preferidos. Você só pode ansiar pela hora de comer se for ingerir alimentos de que realmente goste. É só isso. Portanto, gostaria que você examinasse agora a lista de alimentos do Capítulo 12. analise as refeições do Capítulo 13. anote os dez alimentos ou as idéias de refeições que fazem sua boca aguar quando você pensa neles. Escolha seus alimentos preferidos.

Depois de fazer isso, estará pronto para começar a agir. Lembre-se, como não existem alimentos proibidos nesta dieta, você poderá comer e qualquer parte, em festas, restaurantes e almoços em família. Você terá liberdade para desfrutar dos alimentos de que mais gosta (até mesmo fast-food) e ganhará autoconfiança que vem de saber que você tem capacidade de controlar sua alimentação.

Meus dez alimentos preferidos

Enumere aqui seus dez alimentos preferidos:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

PARTE III

**A superação dos
obstáculos**

SETE

COMO GANHAR TEMPO

“**H**á seis meses, meu médico demonstrou preocupação com os resultados dos meus exames. Minhas taxas estavam no limite máximo e ele sugeriu vários tipos de medicamentos, que não teriam sido bons para o meu fígado. Todos os problemas de saúde que se manifestaram no exame eram resultado direto do excesso de peso. Antes de iniciar o programa, ficava exausto só de passar um pano na cozinha e tomava remédios para hipertensão. Hoje, não preciso mais de medicamentos para a pressão e tenho energia suficiente para realizar qualquer tarefa que começo. Consigo caminhar de 11 a 16km e carregar mais de 20kg na mochila. Meus amigos adeptos de atividades físicas hoje me convidam para sair – esse ano, estamos planejando fazer uma caminhada em Nevada.”

JOSÉ COLÓN – EMAGRECEU 25kg

Se você é uma daquelas pessoas que não pára de correr, do momento em que pula da cama até o momento em que vai dormir, deve estar se perguntando como vai seguir uma dieta na qual tenha que se alimentar a cada três horas.

A falta de tempo pode ser preocupante. Na verdade, talvez seja um dos principais motivos que levam as pessoas a parar de fazer dieta e de se exercitar. No entanto, isso não precisa acontecer, pelo menos não com você. Como você vai descobrir, tem mais tempo do que pensa. Aqui está algo que aprendi trabalhando via Internet com mais de 3 milhões de clientes: temos exatamente 24 horas por dia para viver nossa vida. Seja você uma executiva atarefadíssima, o presidente do seu país ou mãe e dona de casa, tem tanto tempo quanto qualquer outra pessoa.

Assim, a verdadeira pergunta a se fazer não é “Onde vou encontrar tempo?”, mas sim “Como manter meu compromisso com a dieta?”. Neste capítulo, você descobrirá e se comprometerá por meio de um processo de duas etapas:

1. Identificar seus pontos fracos: os lugares nos quais desperdiça tempo, em vez de ganhar.
2. Descobrirá a fagulha emocional que reforça seu compromisso.

A boa-nova é que você logo aprenderá que tem tempo. É só se comprometer a criar espaços. E isso é perfeitamente factível.

Vou mostra-lhe como. O segredo é administrar melhor seu tempo e não perdê-lo. Você TEM TEMPO, só que ainda não sabe disso.

Você não só vai encontrar o tempo perdido de que necessita desesperadamente para dedicar a uma alimentação saudável, como também terá uma profunda sensação de liberdade e mais autoestima. Você vai brilhar por saber que se transformou em sua prioridade 1. se tiver filhos, será uma mãe ou um pai muito melhor não saber que se tornou um modelo “mais saudável” para seus filhos.

Identifique seus pontos fracos

Todos nós temos o que chamo de “ponto fraco”, quando passamos muito tempo nos dedicando ao que na realidade não é importante para nós. Você entra nesse ponto fraco quando dedica tempo à execução de atividades que não melhoram nada em sua vida. A primeira das atividades é assistir á televisão. Os americanos passam em média 30 horas por semana diante da televisão. Navegar na Internet e conversar ao telefone também são outros exemplos. Meus clientes que não sabem administrar bem o tempo normalmente não tem idéia de quanto levam para executar suas tarefas diárias.

Agora examine como você passa seu tempo. Registre tudo o que você faz ao longo do dia e quanto tempo se dedica a cada uma dessas atividades, durante três dias seguidos. Sim, é preciso registrar a hora do início e do fim de cada atividade. Talvez passe 30% do seu tempo no trabalho, 5% ao volante, 5% se aprontando para sair de manhã, 5% falando ao telefone, 10% arrumando a casa e assim por diante. Depois de ter mapeado seu tempo, avalie realisticamente se está alocando seu tempo com sabedoria.

Depois disso, quero que você dê uma boa examinada em seus registros e escolha três atividades que poderia deixar de lado. Anote-as no espaço adiante. Anote também quanto tempo dedica em média a cada atividade, diariamente. Por fim, some o tempo. O total é o número de horas de que você pode dispor diariamente para a Dieta das 3 Horas simplesmente eliminando as atividades que não levam a nada.

Meus pontos fracos**Ponto fraco 1:** _____**Horas por dia:** _____**Ponto fraco 2:** _____**Horas por dia:** _____**Ponto fraco 3:** _____**Horas por dia:** _____**Total de horas hoje:** _____**Este é o tempo recém-descoberto para preparar e/ou comer suas refeições.**

O sistema Jorge Cruise de administração do tempo

Agora que você encontrou mais tempo para a Dieta das 3 Horas, chegou o momento de selar seu compromisso com o programa. Se não criar um motivo que seja realmente importante para você, nunca vai dedicar seu tempo à Dieta das 3 Horas. É simples assim.

Para conseguir esse compromisso, é preciso se concentrar nas possíveis razões para emagrecer; muitas vezes, as pessoas se concentram no lado negativo – o peso. Aprendi ao longo dos anos que o resultado depende do foco adotado. Assim, quando você se concentra na gordura, acaba engordando. Por isso, é preciso se concentrar em emagrecer – e em todas as razões positivas que o motivam a se manter magro. Aprendi também que as pessoas mais bem-sucedidas nos programas de emagrecimento são as que se concentram nos motivos pelos quais querem perder peso. Elas me dizem que querem emagrecer para poder ir ao Egito e subir as pirâmides ou tirar férias no Caribe e sentir-se á vontade usando traje de banho. São pessoas que voltam a atenção para o foco desejado no futuro e não se deixam desviar.

Agora, você vai aprender a fazer o mesmo com este processo de administração do tempo, composto por três etapas:

1. Defina suas metas.
2. Estabeleça uma ligação emocional com suas metas.
3. Concentre-se nas suas metas.

Defina suas metas

Por que você quer emagrecer? É claro que quer melhorar a aparência – mas por quê? Talvez queira emagrecer porque acha que isso o ajudará a encontrar sua alma gêmea. Talvez, ao emagrecer, você se sinta capaz de realizar o sonho da sua vida, como escalar uma montanha. Talvez queira emagrecer porque assim terá energia necessária para brincar o dia todo com seus filhos. Talvez queira ficar bonito ou bonita para um acontecimento, como um casamento ou uma reunião de escola.

Defina duas ou três metas. Não devem ser metas de peso nem de queima de calorias. Devem ser motivações que mexem com você: que tocam seu coração e o animam a perder peso. Algumas dessas metas devem ser de longo prazo. Não há nada de errado em definir metas de curto prazo, como ficar bem para um acontecimento social, mas também é preciso metas de longo prazo, como ser saudável para brincar com os filhos – e netos.

Estabeleça uma ligação emocional com suas metas

Chegou a hora de ir um pouco mais fundo, de examinar essas metas e descobrir as mais profundas motivações para alcançá-las.

Quando algo nos toca, a motivação é maior. Nunca vou me esquecer de quando meu pai recebeu o diagnóstico de câncer de próstata. Durante muitos anos, ele não cuidou da saúde nem da alimentação e foi sedentário. Mas quando foi diagnosticado com câncer e o médico lhe disse que teria apenas mais um ano de vida, de uma hora para outra ele encontrou tempo para se alimentar corretamente e para se exercitar. Foi muito natural para ele. Será

que ele encontrou uma 25ª ou 26ª hora no dia para dedicar à sua tentativa de emagrecer? Claro que não. Mas suas prioridades mudaram e ele tinha uma nova motivação.

Chegou a hora de você fazer o mesmo. Pergunte-se: “Como essa meta vai melhorar minha vida?” Por exemplo, se escolher “Ter mais energia para meus filhos”, essa meta pode melhorar sua vida, tornando-a mais satisfatória, proporcionando-lhe sensação de orgulho e aumentando a união familiar. Se a meta for ficar bem no traje de banho, nas férias, essa meta poderia lhe permitir fazer algumas coisas que você nunca fez antes, como nadar com os golfinhos ou pegar sol na piscina do hotel com sua família.

Agora, quero que você ouça atentamente os motivos emocionais pelos quais deseja alcançar as metas especificadas e anote-os.

Concentre-se nas suas metas

Agora que você criou motivos e motivações para emagrecer, chegou a hora de usá-los não apenas para se comprometer com o programa, mas também para criar tempo para seguir o programa. Para isso, você precisa voltar a atenção para si, programando-se para seguir a dieta. Use a Cruise Timeline do Capítulo 5 e comprometa-se a comer a cada três horas. Anote as refeições e o horário em que as fará. A essa altura, você já encontrou tempo e motivação para fazê-lo – portanto, mãos à obra!

SUSAN ROSENBERG – EMAGRECEU 40kg

Altura: 1,60m

Idade: 45

Peso inicial: 124kg

Peso final: 84kg

Outras informações: Mãe de um universitário de 21 anos, gerente geral de uma loja de varejo.

“Antes de ver Jorge em um programa matinal na televisão, não estava

vivendo de verdade. Ia de casa para o trabalho e do trabalho para a casa. Não queria ir a lugar algum, pois alguém poderia ver que eu era gorda. Em casa e no trabalho me sentia segura porque lá já sabiam. Tentei me apagar da memória de todos. Não deixava que tirassem fotos minhas e não ia aos eventos de família. Nunca tive muita energia e nunca tive muitos espelhos em casa. As roupas não cabiam em mim e eu comia escondido, por motivos emocionais.

“Toda segunda-feira, planejava começar uma dieta. Comia tudo que queria no sábado e no domingo anteriores, como que para me despedir. O problema era que a segunda-feira nunca chegava, mas os sábados e domingos estavam sempre ali. Logo percebi que estava chegando aos 130kg. Em janeiro de 2004, resolvi tornar-me vegetariana e engordei ainda mais.

“Uma coisa que Jorge disse naquela manhã chamou minha atenção e, desde então, venho seguindo suas orientações. Quero ajudar outras pessoas a fazerem o mesmo. Tudo que ele disse faz sentido. E sua dieta é muito fácil de seguir. Não me escondo mais dos espelhos e me sinto ótima.

“Se você resolver realmente emagrecer e seguir essa dieta, terá sucesso. Decidi me ‘abastecer’ assim pelo resto da vida”

Os segredos do sucesso de Susan:

Domingo pela manhã, faço minhas compras da semana. Compro potinhos para armazenar as porções.

Domingo à tarde, preparo as refeições, dividindo-as nos potinhos. Nada permanece no recipiente ou na embalagem original. Percebi desde cedo que não adiantava tentar dividir as porções no próprio dia, porque nunca as dividia corretamente e acabava pulando as refeições quando não as preparava com antecedência. Por isso, faço questão de preparar e dividir as refeições para a semana inteira. Fico bem preparada para a semana, sem chance de sair da dieta ou pular refeições.

No trabalho e ao longo do dia, tenho um relógio cujo alarme toca às 6, às 9, ao meio-dia, às 15 e às 18h. planejo todo o meu dia em torno do horário das refeições. Se eu estiver em uma reunião e o alarme tocar, como assim mesmo. Decidi que a Dieta das 3 Horas vem em primeiro lugar. Meu chefe entende isso e meus funcionários até me ajudam a lembrar da hora de comer. Se o alarme dispara e não estou na minha mesa, alguém me avisa: “Hora do lanche!”

Mude de atitude

Antes de terminarmos este capítulo, quero verificar se você está consciente de que grande parte do seu sucesso na Dieta das 3 Horas – e na vida em geral – relaciona-se com atitude. É isso mesmo. Costumo ouvir dizer que a atitude equivale à metade da batalha; eu diria que é mais do que a metade. Meu programa pode lhe fornecer algumas dicas úteis, mas o verdadeiro segredo está dentro de você. Se você se dedicar de corpo e alma ao programa, seu progresso será maior. Sua disposição de aprender e sua perspectiva de vida terão grande importância nos resultados obtidos.

Muitas pessoas desenvolvem hábitos ruins e, sinceramente, atitudes ruins que precisam ser abandonadas. Para começar a romper com esses padrões insalubres, pergunte-se: por que faço as coisas assim? Será que os resultados seriam melhores se eu agisse de outra maneira?

Para dar o pontapé inicial na mudança de atitude, siga estas práticas:

Cerque-se de pessoas bem-sucedidas. Se você se cercar de pessoas a quem respeita e admira, começará a imitar seu comportamento, consciente ou inconscientemente. Seu entusiasmo contaminará você. Ao sair para jantar com aquela amiga magra, você pode se inspirar em seu modelo, pedindo aquele prato de carne grelhada com hortaliças no restaurante. Se sair para jantar com uma amiga gorda, que peça uma bebida alcoólica altamente calórica e uma refeição completa, a tentação de fazer o mesmo será grande. Não estou dizendo com isso que você não deva passar o tempo com pessoas cujos hábitos não admira; estou dizendo que deve escolher com sabedoria as situações nas quais se socializa com elas. Um excelente lugar para conhecer milhares de pessoas comprometidas a continuar saudável é nosso clube, em www.JorgeCruise.com. Não deixe de visitá-lo, conhecer pessoas e fazer amigos.

Amplie seus horizontes, em vez de descartar uma nova atividade porque não sabe o que esperar. Mergulhe nela de cabeça! Procure novas maneiras de se desafiar e deixe de lado o medo de arriscar. Assim que sair de sua zona de conforto, você vai perceber que existe um mundo inteiramente novo lá fora à sua espera.

Não tema o fracasso. Todos os que alcançaram o sucesso – e eu me incluo nesse grupo – fracassaram em algum momento. Se você não fracassou, é porque ainda não se esforçou o bastante. O segredo é ver o fracasso como uma oportunidade de aprender, uma chance para refletir o que deu errado e o que você pode fazer para melhorar os resultados da próxima vez.

Assuma a responsabilidade por suas ações. Se você não se sente responsável por sua conduta, o que impede de se furtar as suas responsabilidades? Mantenha as promessas feitas aos amigos e à família. Cumpra seus prazos. Se disser que vai encontrar um amigo para o almoço determinada hora, esteja lá, e chegue na hora marcada. Quanto mais você adquirir o hábito de manter as promessas que faz aos outros, mais manterá as promessas que faz a si mesmo.

Faça o melhor que puder. Cada um de nós nasce com um conjunto único de talentos, características de personalidade e sutilezas. Você se conhece melhor do que qualquer outra pessoa e sabe quando está dando o melhor de si. E isso é tudo que pode fazer. Quando tiver se esforçado ao máximo, achinense-se e comemore!

Segredos para se concentrar em suas metas

Para manter a linha na Dieta das 3 Horas, você precisa definir prioridades para as suas tarefas e fazer a coisa certa no momento certo. Eis aqui algumas dicas:

Maximize as duas primeiras horas do seu dia. Para a maior parte das

peessoas, nas duas primeiras horas do dia estamos mais cheios de energia e entusiasmo. Aproveite esse momento tão produtivo. Encaixe várias tarefas de sua lista de afazeres nessas duas horas. Você não só vai fazer as coisas, como também poderá passar o resto do dia com a sensação de dever cumprido.

Faça primeiro as tarefas mais desagradáveis. Adiar as tarefas desagradáveis não vai fazê-lo gostar mais delas. Adiar faz parte da natureza humana, sobretudo quando se trata de tarefas como limpar a geladeira ou trocar o óleo. Por isso, comece por elas. Assim, você terá o resto do dia para fazer as coisas de que mais gosta.

Relaxe. De vez em quando, você não vai conseguir realizar tudo o que colocou em sua lista de afazeres ou seguir rigidamente a Dieta das 3 Horas. Sua lista de afazeres deve funcionar como uma espécie de “melhor cenário” da sua vida. Tanto eu quanto você sabemos que nem tudo corre como deveria todos os dias, por isso, perdoe-se se as coisas não saírem totalmente como o planejado – no dia seguinte, tudo voltará ao normal. O pior que pode fazer é deixar a culpa tomar conta de você. O sentimento de culpa só desperdiça tempo e energia valiosos que você poderia estar armazenando para realizar todas as tarefas no dia seguinte. Além disso, o sentimento de culpa pode levá-lo a comer demais.

Não saia da linha. Em geral, identificamo-nos com o seguinte cenário: você reserva um sábado para limpar o sótão. Sentada ao lado de uma caixa, você encontra um velho álbum de fotos e passa mais de uma hora folheando-o. Depois, encontra mais um álbum. No fim do dia, só arrumou uma parte do sótão!

Para evitar esse tipo de armadilha, concentre-se na tarefa em questão. Evite a tentação de folhear antigos álbuns ou experimentar roupas velhas. Este conselho pode ser aplicado a todas as áreas da sua vida, do local de trabalho à cozinha.

Esteja você embalando os lanches para o dia seguinte ou passando roupa, não saia da linha. Não se deixe distrair vendo o que está na geladeira, começando a fazer uma lista de compras, arrumando o armário ou separando as roupas que quer doar. Continue embalando os lanches ou passando roupa e escreva um bilhete para lembrar de executar essas outras tarefas quando tiver uma folga.

CLAIRE ALPERT – EMAGRECEU 5KG

Altura: 1,60m

Idade: 25

Peso inicial: 59kg

Peso final: 54kg

Outras informações: Trabalha o dia todo (12-14 horas), tem pouquíssimo tempo livre.

“Antes de Jorge Cruise, eu via uma pessoa pesada e cansada, que vivia se arrastando. Alguém que se exercitava, mas que às vezes comia demais (e sabia disso), beliscava muito e tinha vontade de comer açúcar o tempo todo. Eu achava meu rosto bonito, mas sempre me decepcionava com o caimento das calças, meu rosto nas fotos, meu quadril e minha batata da perna.

“É maravilhoso sentir-me como estou sentindo agora. Minha mãe sempre foi minha maior crítica. Sempre prestei atenção ao que ela dizia ou pensava. No entanto, sempre pensei que ela me amaria, independente de eu pesar 100 ou 50kg. Assim como eu, minha mãe sempre se preocupou com peso, embora tenha 54 anos, quatro filhos, trabalhe em um hospital como enfermeira, se exercite e pese 58 quilos. Bom, encontrei com ela no meu aniversário, já alguns meses e ela disse que minha aparência estava ótima. Passou-se mais um mês até que nos encontrássemos novamente e, quando nos vimos, ela exclamou ‘Você está magrinha, filha!’ Bem, essas palavras foram muito importantes para mim – na verdade, mais importante do que a sensação de sentir que minhas roupas estão enormes!

“Entendo que ‘magrinha’ pode não soar muito saudável mas eu me senti ótima. O comentário da minha mãe e os de outras pessoas só fazem me motivar ainda mais a manter o peso e meu compromisso de seguir o plano de Jorge – maravilhoso, fácil, compreensível. Não só consigo explicar por que a dieta funciona para mim, mas para os outros também – é perfeitamente factível!”

Os segredos do sucesso de Claire:

- **Programe-se, programe-se, programe-se!**
- **Se tiver um horário muito irregular, como eu, leve sempre consigo barras de cereais, amêndoas, frutas e outros lanches.**
- **Tento me alimentar antes de sair ou de fazer compras, para não ficar morrendo de fome ao pedir a comida e acabar escolhendo o prato errado ou comendo demais.**

Opções de refeição para pessoas atarefadas

Quando estava criando a Dieta das 3 Horas, milhares de clientes on-line me pediam para criar formas convenientes de viver ao estilo da dieta. Literalmente, opções que lhes dessem mais tempo, libertando-os completamente do preparo das refeições. Formas que não exigissem absolutamente esforço algum. Portanto, tenho o orgulho de repartir com vocês nossas opções de refeições para pessoas que vivem correndo de um lado para o outro.

1. **Refeições entregues em casa.** Já imaginou receber três refeições gourmet deliciosas, de 400 calorias cada, dois lanches de 100 calorias e uma guloseima, entregues na porta da sua casa (nos Estados Unidos)?
2. **Barras e shakes.** Imagine-se levando na bolsa ou na mala uma refeição perfeita e nutricionalmente balanceada sob a forma de uma deliciosa barra ou shake.
3. **Lanches.** Para aqueles momentos, entre uma refeição e outra, em que você pode se dar ao luxo de fazer um lanche de 100 calorias para manter o metabolismo acelerado.

Visite JorgeCruise.com/meals para saber mais detalhes.

OITO

QUANDO COMER É UMA FUGA:

“**H**á alguns anos, uma tragédia na família me fez engordar 27kg em um ano. Quando me olhava no espelho, via apenas uma situação para a qual não havia esperança. Minha rotina era tomar uma vitamina de frutas pela manhã e um diet shake no almoço. Quando voltava para casa, estava com tanta fome que comia tudo que via pela frente – sem pensar nas calorias ou no valor nutritivo dos alimentos. Ouvi Jorge falando sobre a Dieta das 3 Horas na televisão. O programa fazia sentido para mim e fiquei louca para começar. O que mais gosto nesse estilo de vida, depois de ver os quilos irem embora, é sua simplicidade.”

VICKIE FREY – EMAGRECEU 10kg

Antes de me procurar, Sarah pensava em comida o tempo todo. Quando não estava comendo, estava sonhando acordada com o que comeria na próxima refeição ou pesquisando restaurantes nos quais iria da próxima vez. Passadas poucas horas após o jantar, jogava-se no sofá, diante da televisão, com um pacote de biscoitos ou uma vasilha de pipoca, e os devorava sem pensar duas vezes.

Depois de conversar com ela, fiquei sabendo que Sarah se divorciara alguns anos antes. O marido saiu e a comida entrou, dando a ela mais de 20kg e destruindo qualquer possibilidade de um novo relacionamento – como só pensava em comida, não tinha tempo para mais nada.

Sarah, nitidamente, comia por problemas emocionais. Em vez de enfrentar a dor de ter perdido o marido, aplacava seu sofrimento com comida. Para compensar, muitas vezes não comia o café-da-manhã e tentava comer o mínimo possível no almoço. Ao chegar em casa do trabalho, porém, estava faminta e começava a comer descontroladamente.

Felizmente, Sarah começou a Dieta das 3 Horas. Readquiriu o controle de sua alimentação e aprendeu a preencher os vazios emocionais de sua vida com o que precisava – atenção e carinho.

A fome do coração

Você se identifica com essa história? Já comeu demais mesmo quando não estava com fome? Já se encheu de sorvete e batata frita para preencher um vazio? A comida já lhe serviu de consolo?

Se você come sem sentir fome, é provável que esteja comendo por motivos emocionais. Comer por ansiedade ou vazio emocional é somente de um problema muito maior, um doloroso vazio na vida. Não é o estômago que sente fome – é o coração. Ele é um dos maiores sabotadores das dietas.

Não causa surpresa que tantas pessoas usem a comida como muleta. Alguns de meus clientes se recordam de ter sofrido abuso sexual e depois terem se voltado para a comida para aliviar a dor e

ocultar o corpo. Outras pessoas comem por solidão, tédio ou tristeza.

Se você é uma dessas pessoas, terá que escolher outro caminho. Para emagrecer, terá que deixar de usar a comida como muleta para sufocar suas emoções. Precisa encontrar outro tipo de apoio emocional, algo melhor e que aumente a circunferência de sua cintura.

Para superar o problema, primeiro é preciso aprender a discernir entre a fome emocional e a fome nutricional. A fome nutricional é uma necessidade biológica – todos nós precisamos das calorias, vitaminas e minerais encontrados nos alimentos para manter a saúde e desenvolver massa muscular magra. A fome emocional, por outro lado, resulta da falta de carinho, apoio e companheirismo de outras pessoas. Para sair dessa montanha-russa, é preciso começar a alimentar suas necessidades emocionais com o apoio dos amigos e da família.

Ao superar o problema, você vai:

1. **Alcançar a verdadeira liberdade no longo prazo.** A pessoa que come para aplacar seus problemas emocionais está prejudicando sua liberdade de desfrutar do prazer de comer. Em vez de se deliciar com o prazer de comer um pedaço de bolo para comemorar um acontecimento positivo da vida, como um aniversário ou uma formatura, você usa os doces para entorpecer algo de negativo que possa ter acontecido no passado. Ao superar esse problema, você terá liberdade de desfrutar das festas e comemorações – acontecimentos alegres, que envolvem comida.
2. **Parar de se auto-sabotar.** Ao superar a necessidade de comer por questões emocionais, você não vai mais usar a comida como barreira entre você e suas emoções. Será forçado a lidar com os problemas, em vez de abafá-los com calda de chocolate e milk-shake. Quando encarar de frente os problemas que o levam a comer desenfreadamente, você

estará dando os passos necessários para resolvê-los. Vai ficar mais forte, com mais autonomia.

3. **Deixar de ser escravo da comida.** Talvez você se sinta preso atrás das grades dos salgadinhos, biscoitos e batata-frita, acreditando que a única forma de se libertar é comê-los para abrir caminho. Isso é fruto da sua mente. Se buscar amizade e apoio nos lugares certos, vai encontrar pessoas que derrubarão essas grades e lhe darão o conforto que está buscando!

Ao se libertar dessa prisão, a comida novamente se torna fonte de prazer, um prazer que você pode controlar. Em vez de chamar seu nome no meio da noite, sua sobremesa preferida será um deleite, um modo de se recompensar por um dia inteiro de bom comportamento alimentar.

O que é comer por motivos emocionais?

Como disse, uma pessoa começa a comer por problemas emocionais quando tem outro tipo de fome, não de comida. Pensa que está ansiando por um pedaço de torta de chocolate quando na verdade o que busca é conforto e apoio emocional. Há um vácuo, um vazio emocional na sua vida que você não consegue preencher, por isso recorre à comida.

O ser humano foi programado para evitar a dor e buscar o prazer. Você pode gostar de comer torta porque assim não pensa em sua tristeza e sente-se melhor. A comida torna-se sua melhor amiga, seu maior apoio. Você enche o estômago, que por sua vez, preenche seu vazio. Mas comer para acabar com o vazio é como tentar encher um poço no deserto com água. Assim que a água é absorvida, ou a comida digerida, volta o buraco anterior. Tudo que você conseguiu foi ganhar calorias e gordura.

Linda Spangle, grande amiga e especialista em problemas alimentares de origem emocional, autora de *Life is Hard, Food is*

Easy, afirma: “Para essas pessoas, a comida é o ‘prêmio de consolação’ – melhor do que nada. Entretanto, sequer chega perto do que a pessoa realmente deseja – amor, valorização ou carinho. Para deter esses padrões destrutivos que contribuem para os excessos alimentares, é preciso aprender novas maneiras de preencher o vazio do coração.”

O padrão é o seguinte: um acontecimento (ou acontecimentos) definitivo em sua vida o deixou emocionalmente assustado. Você não está conseguindo o amor, o carinho e o apoio necessários para curar a ferida; ao contrário, seu sofrimento não tem alívio. O sofrimento continua, é como se houvesse um espinho profundamente entranhado na sua pele. Você começa a sentir um vazio. Não tem apoio emocional necessário para retirar o espinho, por isso se volta para outro objeto que alivie a dor. A comida é um alívio, pelo menos enquanto você está comendo, por isso você se vicia e – surpresa! – engorda! A boa notícia é: é possível deter esse círculo vicioso. É só seguir os três passos do meu plano.

Solução da Dieta das 3 Horas

Para superar a compulsão de comer por problemas emocionais, é importante:

- Conquistar a verdadeira liberdade a longo prazo.
- Parar de se auto-sabotar.
- Deixar de ser escravo da comida.

Passo 1: Aceite-se

Para emagrecer, você precisa primeiro aprender a gostar do seu corpo. Seu corpo é o maior presente que você poderia receber. É uma máquina impressionante, que executa diariamente tarefas extraordinárias, por isso, dê-lhe o respeito e o apreço e ele merece!

Para amar e respeitar seu corpo, primeiro você precisa gostar de si. Precisa se tornar seu melhor amigo. Afinal, quem o alimenta, quem o coloca para dormir e controla sua vida? Você. O controle é seu. Quando se motiva a cuidar de si e a se tratar com cuidado e respeito os outros lhe dão apoio e conforto. Para se tornar seu melhor amigo, é preciso tomar três atitudes:

- Aceite-se.
- Encontrar sua mais profunda motivação.
- Usar um diário para expressar seus sentimentos.

Aceitar-se

Muitos dos meus clientes afirmam que odeia o próprio corpo. Reflita um pouco: como você trata algo que odeia? Ignora, e é isso que muitas pessoas que precisam emagrecer fazem. Em vez de tentar fazer o que for necessário para mudar o que odeiam no corpo, concentram a atenção em outros aspectos.

E muitas pessoas se equivocam ao pensar que, assim que chegarem ao peso que desejam, vão começar a ter amor-próprio e a respeitar seu corpo. Isso simplesmente não é verdade. Algumas das almas mais torturadas são magérrimas. Por isso, se você acredita que, ao emagrecer, aceitará melhor seu corpo, colocou o carro na frente dos bois, pois ocorre justamente o contrário. Assim que você começa a gostar do seu corpo e respeitá-lo, estará pronto para emagrecer. Para ter um corpo bonito, é preciso começar a respeitar seu corpo *agora*, independentemente do número de quilos que deseja perder.

Acredite: se não respeitar seu corpo e não o tratar como o presente maravilhoso que ele é, você nunca terá força de vontade para fazer o que é necessário para emagrecer, como ater-se a

CATHY ARREDONDO – EMAGRECEU 32kg

Altura: 1,65m

Idade: 74

Peso inicial: 107kg

Peso final: 75kg

Outras informações: Mãe solteira, dois filhos crescidos; trabalha fora o dia inteiro.

“Antes da Dieta das 3 Horas, eu era muito infeliz. Tinha perdido toda a esperança de emagrecer. Não consegui levar adiante as dietas que experimentei, recuperando o peso e cada vez engordando mais!

“Fui uma criança gorda, uma adolescente gorda e uma adulta gorda. Meu peso continuou aumentando nas duas gestações e depois do divórcio. Aos 30 anos, recebi o diagnóstico de lúpos. O medicamento que usava não só me fez engordar mais 23kg, como também inchar meu rosto e meu corpo. Eu parecia uma bola. Além disso, fiquei tão doente que tive que largar o emprego. Deprimente.

“Depois de alguns anos, consegui controlar a doença, voltei a trabalhar. Estava pesando 118kg. Foi ótimo voltar ao trabalho, mas minha vida física e emocional estava uma bagunça. Queria desesperadamente emagrecer, mas tinha medo de tentar qualquer coisa, pois temia engordar ainda mais.

“Foi então que conheci a Dieta das 3 Horas. Finalmente encontrei um programa que fazia sentido! O programa alimentar me pareceu fácil de seguir. Acreditei que funcionava e que o esforço valia a pena. Percebi que não poderia mais viver daquele modo. Chegava a hora de mudar. Precisava mudar e estava disposta a fazer o que fosse preciso. Quando iniciei o programa, perdi 2kg na primeira semana. Até agora, já perdi 32kg. Faltam só mais 11 para chegar à minha meta!

“Antes eu detestava me olhar no espelho. Parecia uma mulher velha, cansada e gorda. Agora, estou impressionada com minha aparência. Surpreendo-me a cada dia. Às vezes vejo meu reflexo no espelho e demoro um pouco para perceber que aquela sou eu!”

Os segredos do sucesso de Cathy:

- Encare seus problemas de frente, em vez de se refugiar na comida.
- Planeje suas refeições e lanches e prepare-os com antecedência.
- Consiga o apoio da família e dos amigos.
- Registre em um diário seu progresso na jornada rumo ao emagrecimento.

É emocional ou é fome?

Muitos de meus clientes se consideravam escravos da comida

antes de me conhecerem. Perdiam o controle nas festas quando viam comida. Viram-se atacando a geladeira á noite e simplesmente não conseguiam controlar sua alimentação.

No entanto, muitos deles descobriram que seu verdadeiro problema não era necessariamente emocional (embora certamente fosse um fator). O verdadeiro problema era a fome. Com o passar dos anos, eles haviam tentado uma dieta de privação atrás da outra, tornando-se adeptos de passar fome e privar o corpo. Comiam muito pouco ao longo do dia. A fome acabava aumentando tanto que eles desistiam – e se empanturravam de tudo que viam pela frente.

Para muitos deles, bastou adotar a Dieta das 3 Horas para eliminar esses problemas. Uma vez que começaram a nutrir o corpo a cada três horas, deixaram de sentir aquela fome louca no final do dia e encontraram a força de vontade necessária para abrir mão de bolos, biscoitos e outros alimentos. “A melhor coisa que me aconteceu com a Dieta das 3 Horas foi parar de pensar em comida”, afirma Celeste Roberts, uma de minhas clientes. Laura Porter, outra cliente, afirma: “Eu achava que comia por ansiedade. Achava que tinha problemas psicológicos. Na verdade, o que estava acontecendo é que eu não estava comendo o suficiente. Agora que como a cada três horas, nunca como por ansiedade.”

Portanto, lembre-se de comer a cada três horas. Essa é a estratégia mais importante para eliminar de vez por todas as comilanças emocionais.

Porções saudáveis de alimentos, beber muita água e dormir o suficiente.

É preciso perceber que você é suficientemente bom e surpreendente para emagrecer – que merece ter um corpo bonito. Depois que fizer isso, fará da sua saúde a maior prioridade, tomará as melhores decisões para o seu corpo, encontrará dentro de si as

motivações mais profundas e aprenderá o segredo mais importante para emagrecer e não voltar a engordar!

Encontrar sua mais profunda motivação

Depois que tiver aprendido a amar e respeitar seu corpo como ele é, você estará pronto para encontrar sua mais profunda motivação. Para começar, é preciso definir um objetivo específico.

Não se pode alcançar o sucesso sem ter um objetivo ou meta específica. Se estiver procurando um emprego novo, por exemplo você terá primeiro que identificar em que área deseja trabalhar e onde quer morar.

Para definir um objetivo e emagrecimento, primeiro determine o peso que seria satisfatório para você. Isso não só ajuda a apontar para um objetivo e fixar um prazo para chegar a esse peso, como também auxilia a definir mini-objetivos ao longo do caminho que podem servir como metas de curto prazo nos quais se concentrar.

Se você tem muito para emagrecer, a data para atingir seu objetivo deve estar bem distante, mas a definição de mini-objetivos ao longo do caminho certamente lhe dará motivação. Se quer emagrecer 100kg, a um ritmo seguro de 1kg por semana, levará 100 semanas para atingir seu objetivo. Se tiver que perder 50kg, levará 50 semanas. Se quiser perder 15kg, levará 15 semanas, e assim por diante. No entanto, se definir mini-objetivos factíveis, você terá muitas razões para comemorar seu sucesso ao se aproximar do peso almejado!

Para manter a motivação, quero que você se recompense a cada objetivo – de curto e de longo prazo – que alcançar. Escolha um prêmio que não tenha a ver com comida, como uma visita à manicure, um dia num spa, compras ou férias.

Outra forma de encontrar sua motivação mais profunda é visualizar como ficaria no peso desejado. Tire três fotografias com o peso atual, em roupas comuns – uma de frente, uma de costas e

outra de lado. Essas fotos serão um lembrete constante do progresso realizado rumo a seu objetivo.

Na jornada rumo ao emagrecimento, é fácil desanimar e cair na tentação de voltar aos antigos hábitos de comer por motivos emocionais. Afinal, foi assim que você viveu por tanto tempo! Sempre que se sentir dessa maneira, dê uma olhada nas fotos. Elas não mentem!

Talvez você não imaginasse que isso fosse possível, mas graças a uma ferramenta de minha página na Internet, você pode criar fotografias de você “depois” da dieta. Ou seja, você não precisa emagrecer para ver como ficaria sem todos aqueles quilos que deseja perder. Basta visitar www.myvirtualmodel.com e criar uma fotografia com o peso desejado. Trata-se de uma empresa canadense chamada Um Virtual Model Inc.

Imprima as fotografias de você no futuro – de frente, de lado e de costas. Se não tiver acesso à internet, escolha fotografias de como era antes de engordar ou procure nas revistas imagens de modelos com as quais gostaria de se parecer.

Essas fotografias de “depois” possuem enorme força motivacional, talvez mais ainda do que as do “antes”. Se puder visualizar exatamente como deseja ficar, terá motivação suficiente para alcançar sua meta.

É importante também saber como seria sua vida no futuro. Visualize as mudanças que ocorrerão depois de chegar ao peso desejado. Pense em como seria um dia normal em sua vida. Descreva-o desde o momento em que sair da cama. Como se sentiria ao se levantar? Que roupa estaria usando? O que as pessoas lhe diriam?

Embora possa parecer tolice, este exercício apontará a direção certa e ajudará a lhe dar motivação para chegar aonde deseja. Exatamente como disse Stephen Covey, o guru da motivação, é preciso visualizar sua meta – nesse caso, uma pessoa mais feliz, mais magra e mais saudável – antes mesmo de iniciar a jornada rumo à concretização de seus objetivos.

Use um diário para registrar seus sentimentos

Uma coisa é vivenciar um sentimento, outra, é colocá-lo no papel. Colocar no papel seus pensamentos e sentimentos os valida e os torna mais concretos ou reais. Seu caderno poderá ouvi-lo com imparcialidade; é como ter um amigo que gosta de você incondicionalmente, aceitando-o a todo e qualquer momento. Para não falar dos efeitos terapêuticos de expressar seus pensamentos assim – pesquisas mostram que as pessoas que mantêm diários têm melhor saúde física e emocional. Colocar os sentimentos no papel é um dos segredos mais importantes para se tornar o melhor amigo de si mesmo.

Para começar, escolha um caderno para ser seu diário do programa de emagrecimento. Leve-o sempre consigo e escreva todos os dias. Descreva todos os sentimentos que tiver, os desafios que enfrentar e as tentações que tiver para “escorregar”.

Se passar por uma lanchonete e tiver vontade de parar na mesma hora, pare, sim, mas para expressar seu desejo de comer um cheeseburger no caderno. Se um dia ruim no escritório aumentar sua vontade de comer chocolate, anote suas emoções no diário, em vez de correr para comprar um chocolate. Faça do diário um amigo a quem você pode recorrer sempre que estiver deprimido, triste, vulnerável, culpado, zangado ou solitário.

Por acreditar tanto no poder do diário de emagrecimento, incluí um espaço no qual você pode registrar seus pensamentos, sentimentos, sucessos e fracassos, no Capítulo 9.

Uma nova solução

Se você come por motivos emocionais, é provável que esteja substituindo abraços e beijos por sanduíches e doces. Em outras palavras, você come porque anseia por contato pessoal. Nos

momentos de necessidade, se tivesse procurado um ombro amigo, talvez não terminasse chorando diante de um pote de sorvete.

O negócio é o seguinte: a comida não pergunta como você está se sentindo nem sabe ouvir o que você fala. Para ser sincero, a comida não dá a mínima para você. Para conseguir o que realmente precisa – alguém que lhe diga “Amo você do jeito que é –, você precisa de gente.

Estudos mostram que precisamos do contato com pessoas desde o momento em que nascemos. Bebês criados por pessoas arreadas e distantes costumam desenvolver o que se conhece como *apego evitativo*, que faz com que tenham dificuldade de desenvolver relacionamentos íntimos pelo resto da vida. E esses bebês também podem sofrer fisicamente e desenvolver uma deficiência imunológica chamada *síndrome da criança vulnerável, que pode provocar incapacidade física ou mental e até mesmo a morte*.

Infelizmente, muitas pessoas anseiam por validação ou reconhecimento, motivo pelo qual muitas estão acima do peso. Muitos que não preenchem seu vazio emocional com comida se voltam para as drogas ou para o álcool. Se você come por problemas emocionais, provavelmente não recebeu todo carinho e amor de que precisava em algum momento da vida. Talvez sua mãe estivesse ocupada demais trabalhando para lhe dar atenção ou ficar com você, ou talvez seu pai tenha saído de casa quando você era pequeno.

Independentemente da origem de suas necessidades emocionais, a resposta certamente não está em um prato de comida. Você precisa de gente! Assim que começar a encher seu coração faminto com o consolo e o apoio de que necessita – junto às pessoas –, não precisará mais de se empanturrar de comida.

Felizmente tenho um método livre de calorias, que não envolve comida, que pode lhe proporcionar o tipo de conforto e apoio de que você realmente precisa. Chama-se People Solution™. Depois de analisar a origem emocional de seus excessos

alimentares e de começar a se adaptar, você estará no caminho certo para a People Solution™.

RUTH WILSON – PERDEU 18kg

Altura: 1,63m

Idade: 53

Peso inicial: 75kg

Peso final: 59kg

Outras informações: Mãe solteira de três crianças

“Quando criança, costumava visitar com meus pais a casa de meus avós. Eles só falavam polonês. Não havia nada para uma criança de cinco anos fazer e minha querida avó me dava pacotes inteiros de biscoitos para manter-me ocupada. Apesar de sua boa intenção, acho que esse foi o início do meu histórico de superalimentação. Com o passar do tempo, meus hábitos pioraram. Tentei diferentes métodos para perder peso, mas nenhum deles teve resultado. Perdia alguns quilos para, em seguida, ganhá-los novamente

“Decidi tentar o programa de Jorge. Em poucas semanas, juntei-me a seu grupo on-line. É bastante motivador! Meu filho Adam, maravilhoso, sempre me incentivou. A cada passo dado em direção a meu objetivo, ele repete o quanto se orgulha de mim.

“Meu manequim diminuiu. É ótimo sentir-se tão mais saudável. Aprendi bastante, especialmente sobre comer com moderação. Posso conviver com esse programa, o que é extremamente importante para o sucesso no longo prazo. Eu o recomendo com entusiasmo!”

Os segredos do sucesso de Ruth

- Não deixe por perto tentações muito calóricas – pelo menos não à vista. Abasteça sua cozinha com alimentos saudáveis.
- Consiga o apoio de sua família e busque nela inspiração. Se não consegue chegar lá por si mesmo, faça-o por seus filhos.

Forme um grupo íntimo de apoio

Para que o programa People Solution™ funcione, é preciso montar uma rede de apoio, formada por pessoas que possam ajudá-lo em

sua jornada rumo ao emagrecimento. Chamo essa rede de pessoas de grupo íntimo de apoio. A rede pode incluir membros da família, colegas de trabalho e bons amigos – qualquer pessoa com a qual você se sinta à vontade para se comunicar aberta e francamente. As pessoas que formam essa rede devem ser zelosas e imparciais. Precisam estar dispostas a ouvi-lo e apoiá-lo sinceramente.

Comece pensando em sete pessoas que você gostaria de convidar para fazer parte de seu grupo íntimo de apoio e coloque seus nomes numa lista.

Se não conseguir pensar em sete pessoas que gostaria de convidar para apoiá-lo, reduza o tamanho do grupo. Antes de formá-lo, é preciso convidar seus membros. Para tanto, envie-lhes uma carta pedindo sua ajuda. Eis aqui a função de cada categoria:

Amigos para contato por e-mail: selecione três das sete pessoas escolhidas para contato por e-mail e coloque na coluna de informações para contato o endereço eletrônico. Sempre que sentir vontade de comer por algum problema emocional, envie-lhes uma mensagem, revelando como está se sentindo. Por exemplo, você poderia escrever: “Acabei de ter uma discussão com meu filho adolescente porque ele chegou em casa tarde da noite e estou transtornada. Sinto que ele não me respeita e estou morta de vontade de atacar a geladeira.” Peça a seus amigos para responderem em até 24 horas, com palavras de conforto.

Amigos para contato por telefone: Escolha outras três pessoas do grupo para contato por telefone e anote seus números de casa, do trabalho e do celular na coluna de contato por telefone. Essas pessoas vão ajudá-lo a se controlar quando você precisar de apoio imediato. Assim que notar que está tomando o caminho da cozinha, ligue para o primeiro amigo da lista. Ele saberá o que dizer para aumentar sua força de vontade e impedi-lo de comer.

Amigo para acompanhamento geral e cobrança: O último amigo do seu grupo de apoio é responsável por acompanhar seu programa alimentar e por cobrar resultados, quando necessário. Essa pessoa será responsável por sua meta de emagrecimento, conversando com você cerca de 30 minutos por semana, de preferência no início da semana. Deve ser uma pessoa cujo estilo de vida você admira – alguém saudável e em boa forma, que possa lhe servir de modelo. Anote as informações para contato na coluna adequada.

Durante as conversas com o amigo para acompanhamento geral e cobrança, fale sobre os quilos que já perdeu até o momento, os quilos que perdeu na semana anterior e das atitudes na semana anterior das quais se orgulha. Por exemplo, talvez você tenha levado um sobrinho para passear e ignorado com facilidade todas as guloseimas pelo caminho, ou talvez tenha evitado comer depois das 19h30.

MEU GRUPO ÍNTIMO De APOIO

Indique nos espaços a seguir os nomes das sete pessoas que farão parte do seu grupo de apoio.

| NOME | TIPO | INFORMAÇÕES PARA CONTATO |
|------|------|--------------------------|
| 1. | | |
| 2. | | |
| 3. | | |
| 4. | | |
| 5. | | |
| 6. | | |
| 7. | | |

Agora, distribua essas sete pessoas nas seguintes categorias:

- Três para contato por e-mail.
- Três para contato por telefone.
- Um para acompanhamento geral e cobrança.

Amplie seu grupo de apoio

Agora que você já conseguiu formar um grupo de apoio, pode começar a ampliá-lo, acrescentando outras pessoas. Afinal, quanto mais pessoas tiver a seu lado se você cair, menos dolorida será a queda.

Para ampliar seu grupo de apoio, você pode reunir pessoas que desejam emagrecer em sua cidade ou entrar para meu grupo de emagrecimento na Internet. Encontrar pessoas em sua cidade não só pode ajudá-lo a ampliar seu grupo de apoio, como também o ajudará a conhecer outras pessoas.

Uma livraria é excelente ponto de encontro para o grupo. Na verdade, já existem diversos grupos que seguem a dieta de Jorge Cruise se reunindo em livrarias pelos Estados Unidos.

Se já não houver um desses grupos perto de você, converse com o gerente de uma livraria próxima, mostre-lhe este livro e explique que você gostaria de formar um grupo de apoio para os adeptos da dieta. Recebi muitos e-mails de pessoas que iniciaram tais grupos e estão muito bem. Se algum dia eu for à sua cidade, certamente vou aparecer numa dessas reuniões!

Pare de se auto-sabotar agora mesmo

A essa altura, tenho certeza de que você sabe que não conseguirá emagrecer se estiver alimentando a fome do seu coração com comida. A única maneira de parar com isso é proporcionar a seu coração o amor e apoio necessários – humanos.

Para começar uma nova vida emocional com o pé direito, dedique de cinco a dez minutos diários a oferecer seu coração o amor e o apoio de que ele necessita. Releia as palavras de apoio nos e-mails que já recebeu ou envie uma mensagem a uma pessoa querida para que ela saiba que você está pensando nela.

E lembre-se de se tratar com carinho. Parabenize-se por romper os grilhões de sua prisão emocional. Agora você vai começar a desfrutar da verdadeira liberdade em longo prazo, vai parar de se auto-sabotar e livrar-se da prisão alimentar que o escravizava!

Crie uma tríade: Você + 2 = sucesso

Muitos de meus clientes tanto de livros como do clube de emagrecimento da Internet, JorgeCruise.com, formam o que chamei de tríade, como forma de ampliar a técnica People Solution™. Três de minhas atuais clientes, Karen, Michelle e Annette, apoiaram-se durante todo o programa de emagrecimento e continuam se “vigiando”. Você já leu suas histórias de sucesso em capítulos anteriores.

Juntas, elas já perderam mais de 50kg, e continuam emagrecendo. Muitas vezes por semana, as três se reúnem via Internet para conversar e contar suas histórias mais recentes. Esta é uma excelente maneira de fazer a técnica People Solution™ atuar a seu favor. E então, animou-se a formar a sua tríade?

Supere o desejo de come desenfreadamente a noite

Muitos dos meus clientes me dizem que a pior hora para superar a vontade de comer provocada por problemas emocionais é depois das 19h. já jantaram, têm pouco a fazer e ninguém a seu lado. Começam a remoer lentamente algo que aconteceu ao longo do dia e, de repente, ouvem o chamado da geladeira ou da despensa.

Em geral, isso começa de forma inocente. Pensam que estão com fome e decidem fazer um lanchinho saudável, talvez um ovo cozido ou hortalças fatiadas. Invariavelmente, isso não é suficiente para preencher seu vazio, por isso elas passam a comer algo menos saudável, como pipoca, talvez. A opção também não funciona e, antes de perceberem, já passaram ao pode de sorvete ou de biscoitos.

O segredo para superar essa hora do dia é o mesmo que se aplica a qualquer outro momento: apoio. É preciso substituir o desejo de comer por consolo e apoio. É preciso eliminar esse

espinho que o faz ter vontade de comer. E a única maneira de eliminar esse espinho é expressar seus sentimentos e enfrentar o verdadeiro problema. Se você costuma atacar a geladeira ou a despensa á noite, programe-se para buscar apoio nesses momentos. Procure algo para fazer. Experimente as estratégias a seguir:

Entre na Internet assim que terminar o jantar e a sobremesa.

Envie uma mensagem a seus amigos via e-mail, entre em salas de bate-papo de pessoas que querem emagrecer ou envie aos amigos e á família recados falando sobre o seu dia. O segredo aqui está em descarregar as frustrações, para que elas não o tentem mais a entrar na cozinha.

Escreva no seu diário. Talvez você já tenha ouvido o chamado da geladeira, mas só se permita entrar na cozinha depois de ter escrito seu diário. Anote o que aconteceu durante o dia e como você está se sentindo. Fale sobre seus sentimentos como raiva, tristeza, mágoas e frustrações. Coloque tudo para fora. Em geral, ao terminar, a voz que o chama da cozinha terá se transformado em um sussurro fácil de ignorar.

Ligue para um amigo toda noite. Encontre um amigo para quem possa ligar toda noite e conversar sobre o dia. Você pode conversar pelo telefone ou durante uma caminhada pelo bairro. O importante é abrir-se completamente, conversar sobre suas frustrações no trabalho ou mesmo na família.

Entre para o clube de emagrecimento em JorgeCruise.com

Além de formar sua rede de apoio, você pode encontrar pessoas que lhe oferecerão ajuda sempre que visitar JorgeCruise.com. quando sentir vontade de atacar a geladeira, ligue o computador. Existem inúmeros fóruns de discussão e salas de bate-papo em minha página na Internet que lhe permitem relacionar-se com pessoas no mundo inteiro.

Meu clube on-line também lhe dará acesso a:

- **Mensagens diárias de motivação.**
- **Reuniões semanais on-line.**
- **Bate-papos ao vivo, comigo e com outros.**
- **Salas de bate-papo para fazer novos amigos e encontrar apoio.**
- **Conselhos de especialistas e pessoas que conseguiram emagrecer com a Dieta das 3 Horas.**

PARTE IV

**O estilo de vida
Da Dieta das 3 Horas**

NOVE

PROGRAMAÇÃO PARA 28 DIAS DE DIETA

“**A**té pouco tempo, evitava me olhar no espelho. Ficava doente ao ver como engordara. Agora sou uma mulher incrivelmente magra! Fico me olhando no espelho para ver que partes estão sumindo a cada semana! Vesti as roupas pequenas do guarda-roupa que não pude usar nos últimos cinco anos! A dieta tornou-se uma competição pela minha saúde. Seguir a Dieta das 3 Horas, de Jorge Cruise, é o melhor caminho para qualquer pessoa que deseje realizar uma mudança verdadeira em sua saúde e imagem corporal. Até agora, perdi 15kg (e continuo emagrecendo) e meu manequim diminuiu consideravelmente!”

LORI WIAR – EMAGRECEU 15kg

bem-vindo à programação da Dieta das 3 Horas! Você encontrará nas próximas páginas dicas para se manter motivado e organizado durante os próximos 28 dias. Eu o incentivo a concluir todas as tarefas aqui especificadas, pois elas o ajudarão a se manter firme e alcançar seu objetivo final.

Você encontrará os seguintes itens na programação a seguir:

Uma visualização diária. Poderosa técnica para o corpo e a mente, a visualização o ajuda a tornar realidade o que você deseja. Não raro, usamos o poder da visualização, às vezes inconscientemente, de maneira negativa. Concentramo-nos nos conceitos depreciativos, que só fazem satisfazer essa visão negativa. Em suma, se você se concentrar na gordura que você não quer, continuará com ela!

Tenha sempre em mente que as visualizações servem para homens e mulheres. Embora algumas delas na programação dos 28 dias de dieta sejam dirigidas às mulheres, elas também funcionam para os homens. Homens, tudo o que devem fazer é usar sua imaginação para tornar a visualização benéfica para vocês. Por exemplo, no 1º dia, visualize-se como o padrinho de um casamento (e não a madrinha): você está tão elegante e bonito no smoking que todo mundo percebeu – como sentiu-se notado e especial!! Lembre-se de que a visualização é só isso e faça com que ela funcione para você.

Para visualizar seu novo “eu”, você precisa estar calmo e relaxado. Sua mente deve estar livre de pensamentos desordenados, para permitir que se concentre na visualização. Se não estiver relaxado, podem surgir pensamentos negativos. O relaxamento permite que a mensagem chegue até você com mais intimidade. Desse modo, antes da visualização diária, procure um local calmo da casa, coloque uma música suave e faça o que for necessário para relaxar.

Uma citação diária para servir de inspiração. Espero que esses “Jorgismos” façam com que você sinta que estou a seu lado, ajudando-o pessoalmente.

Uma dica diária de administração do tempo. Para ter mais sucesso na Dieta das 3 Horas, é preciso saber usar o tempo com sabedoria. Essas dicas o ajudarão a encontrar o tempo necessário para preparar as refeições e alimentar-se a cada três horas.

Uma 3-Hour Timeline™ de alimentação diária. De preferência, anote as refeições no plano no início de cada semana, para ter tempo de comprar os alimentos necessários e já preparar vários deles, de acordo com sua necessidade. Você pode completar o plano de alimentação usando as refeições sugeridas no Capítulo 13 ou no 3-Hour Plate™. Quanto aos lanches e guloseimas, consulte as listas de alimentos do Capítulo 13.

Um lembrete semanal para pesar. Pese-se todos os domingos e anote o peso no plano. Isso o ajudará a monitorar seu sucesso.

Seu dever de casa

Antes de iniciar sua nova aventura, verifique se possui todas as ferramentas necessárias para a jornada. Não comece o programa sem ter tudo em mãos.

1. Anote seu peso e suas medidas atuais e tire até três fotos da sua situação “antes”. Além de funcionarem como lembretes poderosos de sua meta, o peso original, a circunferência da cintura e as fotos do “antes” também o ajudarão a notar seu progresso. Para tirar as medidas, use uma fita métrica. Coloque-a ao redor da cintura, bem acima do osso do quadril. Anote as respostas no campo indicado na seção “Seu peso atual e suas metas”, adiante.
2. Defina sua meta. Com certeza você quer emagrecer, mas quantos quilos quer perder? Recomendo que escolha uma meta de peso. Para escolher o peso que deseja atingir, consulte a tabela de peso e altura nesse capítulo. Localize

sua idade e faça a correspondência com quanto mede. Você encontrará uma faixa de peso saudável para pessoas na sua idade e com sua altura. Use esse resultado para definir sua meta. Anote-a no espaço reservado na seção “Seu corpo atual e suas metas”. Você também pode querer escolher uma meta para servir de motivação, que não esteja presa à escala. Por exemplo, você tem uma calça jeans que não cabe mais? pode definir como meta voltar a vesti-lo.

3. Especifique em quanto tempo deseja alcançar a meta. Você descobrirá como fazer isso seguindo as instruções na seção “Seu corpo atual e suas metas”.
4. Comprometa-se com o sucesso. Muitas pessoas não se comprometem totalmente em emagrecer de verdade. Dizem a si mesmas: “Se isso funcionar, ótimo, mas, se não funcionar, não tem problema.” Não contam a ninguém sobre suas metas. Desse modo, se falharem, ninguém saberá. Se não se comprometer seriamente, terá dificuldades para seguir o programa. É por isso que recomendo que preencha agora mesmo o “Meu contrato de sucesso”, na página 160, que servirá como um lembrete importante de sua decisão e o manterá firme no programa.

Seu corpo atual e suas metas

Para encontrar seu peso ideal, localize sua idade e altura na tabela a seguir, você se conhece melhor do que ninguém, por isso selecione um número realista. Subtraia esse número do seu peso atual. Essa será sua meta de peso.

Em seguida, determine uma data para alcançar essa meta. O número de semanas que você levará para alcançar os resultados é o mesmo número de quilos que deseja perder. Consulte um calendário e encontre a data exata em que alcançará sua meta de peso.

Forneça as seguintes informações:

Peso atual:

Circunferência da coxa:

Circunferência da cintura:

Meta de peso:

Data em que alcançará sua meta:

Cole aqui sua foto “antes”

Cole aqui sua foto “antes”

Seu peso saudável

Use essa tabela para encontrar uma faixa de peso saudável e escolha o peso que deseja alcançar.

| ALTURA (METROS) | PESO (QUILOS) | |
|-----------------|--------------------|--------------|
| | (IDADE) 19-34 ANOS | + DE 35 ANOS |
| 1,52 | 44-58 | 49-62 |
| 1,54 | 46-60 | 60-65 |
| 1,57 | 47-62 | 52-67 |
| 1,60 | 48-64 | 54-69 |
| 1,62 | 50-66 | 55-71 |
| 1,64 | 52-68 | 57-74 |
| 1,67 | 53-70 | 59-75 |
| 1,69 | 55-72 | 62-78 |
| 1,72 | 57-74 | 63-80 |
| 1,74 | 58-77 | 64-83 |
| 1,77 | 60-69 | 66-85 |
| 1,79 | 61-81 | 68-88 |
| 1,82 | 63-83 | 70-90 |
| 1,84 | 65-86 | 72-92 |

| | | |
|---|-------|-------|
| 1,87 | 67-88 | 74-95 |
| 1,89 | 69-90 | 76-97 |
| <p>FONTE: US. Department of Health and Human Services. Dietary Guidelines for Americans.</p> <p>NOTA: algumas balanças só vão até 130kg, assim, se seu peso estiver acima desse valor, será difícil definir um ponto inicial exato. Portanto, contarei a você um segredinho que soube pelos meus clientes. Se precisar de uma balança com capacidade de peso adicional, a Tanita® produz um ótimo produto. Visite www.tanita.com e descubra como obtê-la.</p> | | |

Não se esqueça de tirar a foto de “antes”! quem sabe você pode der o próximo vencedor!

Faça o seguinte:

- 1) Um dia antes de começar a dieta, tire as fotos do “antes”.
- 2) Emagreça, alcance o peso desejado e tire ótimas fotos do “depois”.
- 3) Envie por e-mail sua histórias e todas as fotos para stories@jorgecruise.com. Não se esqueça de incluir seu nome, peso inicial, novo peso, altura, endereço e telefone.

Se você for selecionado, aparecerá na primeira página do JorgeCruise.com e/ou na revista WOMEN, ou em um de nossos próximos livros. Portanto, prepare-se para o estrelato!

Meu contrato de sucesso com a Dieta das 3 Horas

Preencher este contrato o ajudará a se manter fiel às suas metas. Faça três cópias e dê a três amigos de confiança que o ajudarão e motivarão em sua jornada rumo ao sucesso.

Nome _____

Data _____

Estarei pesando __ quilos

Até esta data: _____

Assinatura

Tire cópias deste contrato e pendure uma delas na porta da geladeira. Visite JorgeCruise.com, onde poderá buscar ajuda e manter-se firme no programa.

DIA 1

“Não diga ‘Se pudesse, faria’.

Diga: ‘Se posso, farei’”

JIM ROHN, PALESTRANTE MOTIVACIONAL

DIA 1

Data _____

Visualização de hoje

Hoje você vai viajar um ano no futuro. Feche os olhos, relaxe e respire profundamente.

Você está se arrumando para ir ao casamento da sua melhor amiga ou do seu melhor amigo, do qual você será madrinha ou padrinho. Veja-se pegando um longo e leve vestido no guarda-roupa, ou admirando o smoking. Coloque a roupa sobre uma cadeira e dê uma boa olhada. Como você acha que ficará depois de pronta(o) para um evento especial? Como acha que se sentirá em seu novo corpo magro?

Vista a roupa e sinta o tecido tocando o corpo. Observe como se sente com o vestido, ou smoking, nenhuma parte dele fica apertada. O traje serve perfeitamente. Observe seus braços esbeltos e veja sua postura. Como você está? Como se sente?

Agora, veja-se algumas horas depois, dançando na festa. Observe que todos os olhos estão voltados para você, admirando sua aparência. Veja um sorriso surgindo em seu rosto. Você alcançou sua meta e é motivo de admiração.

Programação da Dieta das 3 Horas

- 1) Cumpra os horários das refeições.
- 2) Crie refeições personalizadas ou utilize as refeições sugeridas no Capítulo 13.
- 3) Fique atento a esta página e registre os horários quando terminar de comer.

| | |
|-----------------------------------|---------------|
| <input type="checkbox"/> HORÁRIO: | CAFÉ-DA-MANHÃ |
|-----------------------------------|---------------|

Refeição personalizada: _____
 Carboidratos: _____
 Proteínas: _____
 Gordura: _____
 Hortaliças/frutas: _____
 Refeição pronta: _____

| | |
|-----------------------------------|----------|
| <input type="checkbox"/> HORÁRIO: | LANCHE A |
|-----------------------------------|----------|

| | |
|-----------------------------------|--------|
| <input type="checkbox"/> HORÁRIO: | ALMOÇO |
|-----------------------------------|--------|

Refeição personalizada: _____
 Carboidratos: _____
 Proteínas: _____
 Gordura: _____
 Hortaliças/frutas: _____
 Refeição pronta: _____

| | |
|-----------------------------------|----------|
| <input type="checkbox"/> HORÁRIO: | LANCHE B |
|-----------------------------------|----------|

| | |
|-----------------------------------|--------|
| <input type="checkbox"/> HORÁRIO: | JANTAR |
|-----------------------------------|--------|

Refeição personalizada: _____
 Carboidratos: _____
 Proteínas: _____
 Gordura: _____
 Hortaliças/frutas: _____
 Refeição pronta: _____

| | |
|-----------------------------------|-----------|
| <input type="checkbox"/> HORÁRIO: | GULOSEIMA |
|-----------------------------------|-----------|

Água



| |
|--------------------|
| CONTROLE DE EXTRAS |
| |

Lembre-se de que, se seu peso está entre 90 e 113kg, você deve consumir 200 calorias em cada lanche; se pesa de 144 a 136kg, deve consumir 300 calorias e, se pesar mais de 137kg, 400 calorias.

DIA 1**Jorgismo**

“A Dieta das 3 Horas é prática para que você não tenha que sabotar seus planos. Dessa vez, você vai conseguir! Emagrecerá e manterá o peso. O sucesso será todo seu”

Dica para economia de tempo

Desenvolva um sistema de cardápio: para ajudá-lo a planejar a refeição e economizar tempo, programe um mês inteiro de refeições, lanches e guloseimas e reutilize o mesmo cardápio todos os meses. Por exemplo, as mesmas refeições feitas em 15 de julho serão feitas em 15 de agosto. Você economizará horas tentando pensar em novas combinações de refeições.

Anotações

DIA 2

“Está na hora de começar a levar a vida que sempre imaginou.”

HENRY JAMES, ESCRITOR

DIA 2

Data _____

Visualização de hoje

Hoje você verá a si mesma com o peso que deseja ter daqui a alguns anos. Hoje é o dia da reunião com seus antigos colegas de escola. Você não vê a maioria há muito tempo. Você está animada para mostrar a pessoa que se tornou – magra, saudável e feliz! É hora de se arrumar. Imagine a roupa, os sapatos deslizando nos pés, as jóias que vai usar, o penteado e a maquiagem e como você se sentirá ao se olhar no espelho. Você está ótima e sente-se fantástica!

Ao se aproximar da porta de entrada da reunião, respire fundo e entre confiante na sala. Quem você vê entre seus colegas de escola e o que eles dizem a você? Escute os elogios e as exclamações por todos os lados. Diga aos seus colegas que se sente bem. Mais tarde, é tirada uma foto da turma. Veja a si mesma alta, magra e confiante entre os seus colegas de escola.

Programação da Dieta das 3 Horas

- 1) Cumpra os horários das refeições.
- 2) Crie refeições personalizadas ou utilize as refeições sugeridas no Capítulo 13.
- 3) Fique atento a esta página e registre os horários quando terminar de comer.

| | |
|-----------------------------------|---------------|
| <input type="checkbox"/> HORÁRIO: | CAFÉ-DA-MANHÃ |
|-----------------------------------|---------------|

Refeição personalizada: _____
 Carboidratos: _____
 Proteínas: _____
 Gordura: _____
 Hortaliças/frutas: _____
 Refeição pronta: _____

| | |
|-----------------------------------|----------|
| <input type="checkbox"/> HORÁRIO: | LANCHE A |
|-----------------------------------|----------|

| | |
|-----------------------------------|--------|
| <input type="checkbox"/> HORÁRIO: | ALMOÇO |
|-----------------------------------|--------|

Refeição personalizada: _____
 Carboidratos: _____
 Proteínas: _____
 Gordura: _____
 Hortaliças/frutas: _____
 Refeição pronta: _____

| | |
|-----------------------------------|----------|
| <input type="checkbox"/> HORÁRIO: | LANCHE B |
|-----------------------------------|----------|

| | |
|-----------------------------------|--------|
| <input type="checkbox"/> HORÁRIO: | JANTAR |
|-----------------------------------|--------|

Refeição personalizada: _____
 Carboidratos: _____
 Proteínas: _____
 Gordura: _____
 Hortaliças/frutas: _____
 Refeição pronta: _____

| | |
|-----------------------------------|-----------|
| <input type="checkbox"/> HORÁRIO: | GULOSEIMA |
|-----------------------------------|-----------|

Água



| |
|--------------------|
| CONTROLE DE EXTRAS |
| |

Lembre-se de que, se seu peso está entre 90 e 113kg, você deve consumir 200 calorias em cada lanche; se pesa de 144 a 136kg, deve consumir 300 calorias e, se pesar mais de 137kg, 400 calorias.

DIA 2

Jorgismo

“Você já deve ter visto propagandas de cerveja e outras bebidas alcoólicas com baixo teor de carboidratos. Essas bebidas podem ter baixo teor de carboidratos, mas isso não diminui seu número de calorias. Muitas dessas bebidas contêm o mesmo número de calorias da sua versão original.”

Dica para economia de tempo

Crie uma lista de compras básicas: se você tiver um cardápio mensal, poderá também reutilizar as listas de compras de alimentos. Se faz supermercado uma vez por semana, planeje quatro listas de compra permanentes, tire cópias dessas listas e reutilize-as. Se você faz as compras a cada duas semanas, terá que criar somente duas listas permanentes.

Anotações

DIA 3

“Todos temos o extraordinário codificado dentro de nós, esperando para ser decifrado.”

JEAN HOUSTON, PSICANALISTA

DIA 3

Data _____

Visualização de hoje

E hora de usar seu traje mais fino, porque hoje você vai brilhar em um encontro muito elegante e formal! Você vai vestir aquele vestido preto, aquele que ficou guardado na parte de trás do seu guarda-roupa para quando tivesse oportunidade de exibir o corpo. Portanto, feche os olhos e respire relaxadamente algumas vezes, inspirando pelo nariz e expirando pela boca.

Veja-se aprontando-se para essa ocasião especial. Visualize o vestido preto pendurado no armário. Caminhe até ele. Tire-o do guarda-roupa e coloque-o na frente do corpo. Sinta-se ficando cada vez mais animada com a possibilidade de finalmente usá-lo. Coloque-o sobre a cama e observe cada detalhe. Pense na última vez que o usou. Há quanto tempo foi isso? Vista-o. sinta o tecido sedoso caindo sobre seu corpo. Calce os sapatos e dê uma olhada no espelho... Veja sua barriga, retinha. Observe seus braços, esbeltos e tonificados. Em, seguida, corra para o seu grande evento. Veja-se na pista de dança. Sinta todos os olhares sobre você. Você está confiante e estonteante. Dance durante toda a noite e divirta-se!

Programação da Dieta das 3 Horas

- 1) Cumpra os horários das refeições.
- 2) Crie refeições personalizadas ou utilize as refeições sugeridas no Capítulo 13.
- 3) Fique atento a esta página e registre os horários quando terminar de comer.

| | |
|-----------------------------------|---------------|
| <input type="checkbox"/> HORÁRIO: | CAFÉ-DA-MANHÃ |
|-----------------------------------|---------------|

Refeição personalizada: _____
 Carboidratos: _____
 Proteínas: _____
 Gordura: _____
 Hortaliças/frutas: _____
 Refeição pronta: _____

| | |
|-----------------------------------|----------|
| <input type="checkbox"/> HORÁRIO: | LANCHE A |
|-----------------------------------|----------|

| | |
|-----------------------------------|--------|
| <input type="checkbox"/> HORÁRIO: | ALMOÇO |
|-----------------------------------|--------|

Refeição personalizada: _____
 Carboidratos: _____
 Proteínas: _____
 Gordura: _____
 Hortaliças/frutas: _____
 Refeição pronta: _____

| | |
|-----------------------------------|----------|
| <input type="checkbox"/> HORÁRIO: | LANCHE B |
|-----------------------------------|----------|

| | |
|-----------------------------------|--------|
| <input type="checkbox"/> HORÁRIO: | JANTAR |
|-----------------------------------|--------|

Refeição personalizada: _____
 Carboidratos: _____
 Proteínas: _____
 Gordura: _____
 Hortaliças/frutas: _____
 Refeição pronta: _____

| | |
|-----------------------------------|-----------|
| <input type="checkbox"/> HORÁRIO: | GULOSEIMA |
|-----------------------------------|-----------|

Água



| |
|--------------------|
| CONTROLE DE EXTRAS |
| |

Lembre-se de que, se seu peso está entre 90 e 113kg, você deve consumir 200 calorias em cada lanche; se pesa de 144 a 136kg, deve consumir 300 calorias e, se pesar mais de 137kg, 400 calorias.

DIA 3**Jorgismo**

“Muitas pessoas exigem muito de si mesmas quando tentam emagrecer. Seja paciente. O peso será eliminado. Pode não ser da noite para o dia, mas será eliminado.”

Dica para economia de tempo

Tente fazer do café-da-manhã um processo simples: existem muitos alimentos rápidos e saudáveis para o café-da-manhã, assim você pode economizar tempo e energia, tornando essa refeição relativamente simples. Adote itens como cereais integrais com alto teor de fibras, torradas integrais, aveias e frutas, alimentos de rápido preparo. Depois, concentre-se apenas no que preparar no almoço e jantar.

Anotações

DIA 4

“Se ouvir uma voz dentro da cabeça dizendo ‘Você não sabe pintar’, pinte de qualquer jeito, e a voz desaparecerá”

VINCENT VAN GOGH, ARTISTA

DIA 4

Data _____

Visualização de hoje

Hoje é um maravilhoso dia de verão, com muito sol e uma brisa morna. É um dia perfeito para ir à praia com os amigos durante um exercício de visualização muito relaxante. Feche os olhos e respire relaxadamente algumas vezes, inspirando pelo nariz e expirando pela boca.

Você acabou de conversar ao telefone com uma amiga, e vocês decidiram passar o dia na praia. Você não vai à praia há muitos anos, desde que ficou envergonhada de usar um biquíni ou maiô. Vista o biquíni, o chinelo e coloque um chapéu de palha com abas largas. Veja você e sua amiga cantando aquelas músicas antigas a caminho da praia. Ao chegar, você afunda os dedos na areia quente e dá um suspiro de satisfação. Isso não é ótimo? Ao tirar a canga e deitar-se na toalha, você se sente confiante e linda. Sinta os raios quentes nas costas e dê uma piscadela para sua amiga. Ela comenta como você está bem e você responde com um sincero “Obrigada”, contando-lhe como se sente bem. Vocês duas passam a tarde conversando nas toalhas estiradas na areia, brincando com as ondas e caminhando à beira do mar.

Programação da Dieta das 3 Horas

- 1) Cumpra os horários das refeições.
- 2) Crie refeições personalizadas ou utilize as refeições sugeridas no Capítulo 13.
- 3) Fique atento a esta página e registre os horários quando terminar de comer.

| | |
|-----------------------------------|---------------|
| <input type="checkbox"/> HORÁRIO: | CAFÉ-DA-MANHÃ |
|-----------------------------------|---------------|

Refeição personalizada: _____
 Carboidratos: _____
 Proteínas: _____
 Gordura: _____
 Hortaliças/frutas: _____
 Refeição pronta: _____

| | |
|-----------------------------------|----------|
| <input type="checkbox"/> HORÁRIO: | LANCHE A |
|-----------------------------------|----------|

| | |
|-----------------------------------|--------|
| <input type="checkbox"/> HORÁRIO: | ALMOÇO |
|-----------------------------------|--------|

Refeição personalizada: _____
 Carboidratos: _____
 Proteínas: _____
 Gordura: _____
 Hortaliças/frutas: _____
 Refeição pronta: _____

| | |
|-----------------------------------|----------|
| <input type="checkbox"/> HORÁRIO: | LANCHE B |
|-----------------------------------|----------|

| | |
|-----------------------------------|--------|
| <input type="checkbox"/> HORÁRIO: | JANTAR |
|-----------------------------------|--------|

Refeição personalizada: _____
 Carboidratos: _____
 Proteínas: _____
 Gordura: _____
 Hortaliças/frutas: _____
 Refeição pronta: _____

| | |
|-----------------------------------|-----------|
| <input type="checkbox"/> HORÁRIO: | GULOSEIMA |
|-----------------------------------|-----------|

Água



| |
|--------------------|
| CONTROLE DE EXTRAS |
| |

Lembre-se de que, se seu peso está entre 90 e 113kg, você deve consumir 200 calorias em cada lanche; se pesa de 144 a 136kg, deve consumir 300 calorias e, se pesar mais de 137kg, 400 calorias.

DIA 4**Jorgismo**

“Depois de se acostumar a comer a cada três horas, seu estômago dirá quando você deve comer. O corpo envia dicas toda hora, só precisamos aprender a escutar.”

Dica para economia de tempo

P repare os alimentos com antecedência: prepare o maior número possível de pratos nos fins de semana e congele-os. Você poupará tempo preparando os alimentos quando tudo já estiver espalhado na sua frente, em vez de perder tempo pegando e guardando coisas sete dias por semana.

Anotações

DIA 5

“Todos têm algo precioso dentro de si que não existe em ninguém mais”

MARTIN BUBER, FILÓSOFO

DIA 5

Data _____

Visualização de hoje

Feche os olhos, relaxe e respire algumas vezes, inspirando pelo nariz e expirando pela boca. Sorria e voe para o futuro comigo.

Quero que veja a si mesmo após ter alcançado sua meta. Repare em todo o seu corpo. Veja como seus braços ficaram finos e firmes. Observe o brilho da sua pele. Veja como suas roupas e sapatos lhe caem bem. Imagine as cores, texturas e os padrões da roupa que estará usando. Como está seu novo visual? O novo corte de cabelo ou os novos acessórios? Veja seu corpo fazendo movimentos diferentes. Veja-se caminhando, sentado no trabalho ou ao volante. Tente visualizar cada detalhe. Você tem que cheirar, escutar e provar sua visão para torná-la realidade.

Programação da Dieta das 3 Horas

- 1) Cumpra os horários das refeições.
- 2) Crie refeições personalizadas ou utilize as refeições sugeridas no Capítulo 13.
- 3) Fique atento a esta página e registre os horários quando terminar de comer.

| | |
|-----------------------------------|---------------|
| <input type="checkbox"/> HORÁRIO: | CAFÉ-DA-MANHÃ |
|-----------------------------------|---------------|

Refeição personalizada: _____
 Carboidratos: _____
 Proteínas: _____
 Gordura: _____
 Hortaliças/frutas: _____
 Refeição pronta: _____

| | |
|-----------------------------------|----------|
| <input type="checkbox"/> HORÁRIO: | LANCHE A |
|-----------------------------------|----------|

| | |
|-----------------------------------|--------|
| <input type="checkbox"/> HORÁRIO: | ALMOÇO |
|-----------------------------------|--------|

Refeição personalizada: _____
 Carboidratos: _____
 Proteínas: _____
 Gordura: _____
 Hortaliças/frutas: _____
 Refeição pronta: _____

| | |
|-----------------------------------|----------|
| <input type="checkbox"/> HORÁRIO: | LANCHE B |
|-----------------------------------|----------|

| | |
|-----------------------------------|--------|
| <input type="checkbox"/> HORÁRIO: | JANTAR |
|-----------------------------------|--------|

Refeição personalizada: _____
 Carboidratos: _____
 Proteínas: _____
 Gordura: _____
 Hortaliças/frutas: _____
 Refeição pronta: _____

| | |
|-----------------------------------|-----------|
| <input type="checkbox"/> HORÁRIO: | GULOSEIMA |
|-----------------------------------|-----------|

Água



| |
|--------------------|
| CONTROLE DE EXTRAS |
| |

Lembre-se de que, se seu peso está entre 90 e 113kg, você deve consumir 200 calorias em cada lanche; se pesa de 144 a 136kg, deve consumir 300 calorias e, se pesar mais de 137kg, 400 calorias.

DIA 5**Jorgismo**

“Às vezes, temos vergonha de pedir ajuda às outras pessoas. As pessoas, porém, tornam-se úteis depois que entendem por que você está experimentando essa nova maneira de se alimentar e com certeza o ajudarão a alcançar sua meta.”

Dica para economia de tempo

Limpe a cozinha. Você não conseguirá ser muito produtivo na cozinha se ela estiver bagunçada e cheia de eletrodomésticos antigos. Faça uma mini-reforma na cozinha. Doe os utensílios que tiver a mais, como liquidificadores e mixers. E, se puder, substitua os antigos e antiquados por outros mais novos e modernos.

Anotações

DIA 6

“As pipas sobem mais alto contra o vento,
não com ele.”

WINSTON CHURCHILL

DIA 6

Data _____

Visualização de hoje

Feche os olhos, relaxe e respire algumas vezes, inspirando pelo nariz e expirando pela boca. Sorria e voe para o futuro comigo. Visualize o dia em que alcançará sua meta.

Veja-se pulando da cama. Enquanto se veste, repare na sua aparência. Veja seus braços, pernas e abdome novos e sexies. Siga em frente e vista-se não se esquecendo de escolher aquela roupa que sempre quis usar, mas não conseguia por causa do peso. Veja como as roupas ficam folgadas em seu corpo. Repare que o tecido não fica emaranhado ou apertado. Toque seu corpo com as mãos. Como se sente? Caminhe ao redor. Repare como suas coxas não roçam mais uma na outra.

Olhe-se no espelho e repare em uma imagem extraordinária. Que qualidade do seu novo eu lhe dá mais motivo de orgulho?

Sorria. Você atingiu sua meta!

Programação da Dieta das 3 Horas

- 1) Cumpra os horários das refeições.
- 2) Crie refeições personalizadas ou utilize as refeições sugeridas no Capítulo 13.
- 3) Fique atento a esta página e registre os horários quando terminar de comer.

| | |
|-----------------------------------|---------------|
| <input type="checkbox"/> HORÁRIO: | CAFÉ-DA-MANHÃ |
|-----------------------------------|---------------|

Refeição personalizada: _____
 Carboidratos: _____
 Proteínas: _____
 Gordura: _____
 Hortaliças/frutas: _____
 Refeição pronta: _____

| | |
|-----------------------------------|----------|
| <input type="checkbox"/> HORÁRIO: | LANCHE A |
|-----------------------------------|----------|

| | |
|-----------------------------------|--------|
| <input type="checkbox"/> HORÁRIO: | ALMOÇO |
|-----------------------------------|--------|

Refeição personalizada: _____
 Carboidratos: _____
 Proteínas: _____
 Gordura: _____
 Hortaliças/frutas: _____
 Refeição pronta: _____

| | |
|-----------------------------------|----------|
| <input type="checkbox"/> HORÁRIO: | LANCHE B |
|-----------------------------------|----------|

| | |
|-----------------------------------|--------|
| <input type="checkbox"/> HORÁRIO: | JANTAR |
|-----------------------------------|--------|

Refeição personalizada: _____
 Carboidratos: _____
 Proteínas: _____
 Gordura: _____
 Hortaliças/frutas: _____
 Refeição pronta: _____

| | |
|-----------------------------------|-----------|
| <input type="checkbox"/> HORÁRIO: | GULOSEIMA |
|-----------------------------------|-----------|

Água



| |
|--------------------|
| CONTROLE DE EXTRAS |
| |

Lembre-se de que, se seu peso está entre 90 e 113kg, você deve consumir 200 calorias em cada lanche; se pesa de 144 a 136kg, deve consumir 300 calorias e, se pesar mais de 137kg, 400 calorias.

DIA 6**Jorgismo**

“É nos momentos em que se sente melhor – quando emagreceu um pouco e está se sentindo bem com o corpo – que você tem maior probabilidade de não resistir às tentações. É fácil pensar que uma bebida ou um pequeno abuso não causará problemas. Fique firme, não saia do programa. Não desista até alcançar sua meta .”

Dica para economia de tempo

Agilize a preparação dos alimentos: o preparo e o armazenamento das refeições com antecedência exigem grande quantidade de alimentos fatiados, cortados em cubo e picados. Pense na possibilidade e adquirir eletrodomésticos que economizem tempo na execução dessas tarefas, como um processador de alimentos, liquidificador, espremedor de alho, fatiador de frutas e assim por diante.

Anotações

DIA 7

“Só você pode expandir seus próprios horizontes.”

EDGAR MAGNIN, RABINO

DIA 7

Data _____

Visualização de hoje

Hoje estimularemos sua motivação interior com um exercício de visualização muito especial. Durante a visualização de hoje, você se encontrará com uma velha amiga que não vê há anos. Então, feche os olhos, relaxe e respire algumas vezes, inspirando pelo nariz e expirando pela boca. Sorria e voe para o futuro comigo.

Veja-se parando o carro no estacionamento do aeroporto para buscar sua amiga. Dê uma olhada rápida no reflexo da janela do carro e sorria para ele. Você parece mais saudável, mais feliz e mais jovem! Enquanto espera o elevador, dê uma olhada no relógio. Você tem apenas alguns minutos até que o avião de sua amiga se aproxime do portão. Corre para as escadas e sobe de uma só vez. Sente o corpo ágil e firme ao subir cada degrau. Não é maravilhoso conseguir se movimentar rapidamente sem perder o fôlego? Você se aproxima do portão bem a tempo de ver sua amiga chegando. Ela sorri educadamente e diz “Com licença” e passa por você. Ela não a reconheceu! Você a chama pelo nome e diz “Sou eu!”. Sua amiga se vira e, atordoada, diz: “Você está linda! O que você fez?” Você sorri radiante.

Programação da Dieta das 3 Horas

- 1) Cumpra os horários das refeições.
- 2) Crie refeições personalizadas ou utilize as refeições sugeridas no Capítulo 13.
- 3) Fique atento a esta página e registre os horários quando terminar de comer.

| | |
|-----------------------------------|---------------|
| <input type="checkbox"/> HORÁRIO: | CAFÉ-DA-MANHÃ |
|-----------------------------------|---------------|

Refeição personalizada: _____
 Carboidratos: _____
 Proteínas: _____
 Gordura: _____
 Hortaliças/frutas: _____
 Refeição pronta: _____

| | |
|-----------------------------------|----------|
| <input type="checkbox"/> HORÁRIO: | LANCHE A |
|-----------------------------------|----------|

| | |
|-----------------------------------|--------|
| <input type="checkbox"/> HORÁRIO: | ALMOÇO |
|-----------------------------------|--------|

Refeição personalizada: _____
 Carboidratos: _____
 Proteínas: _____
 Gordura: _____
 Hortaliças/frutas: _____
 Refeição pronta: _____

| | |
|-----------------------------------|----------|
| <input type="checkbox"/> HORÁRIO: | LANCHE B |
|-----------------------------------|----------|

| | |
|-----------------------------------|--------|
| <input type="checkbox"/> HORÁRIO: | JANTAR |
|-----------------------------------|--------|

Refeição personalizada: _____
 Carboidratos: _____
 Proteínas: _____
 Gordura: _____
 Hortaliças/frutas: _____
 Refeição pronta: _____

| | |
|-----------------------------------|-----------|
| <input type="checkbox"/> HORÁRIO: | GULOSEIMA |
|-----------------------------------|-----------|

Água



| |
|--------------------|
| CONTROLE DE EXTRAS |
| |

Lembre-se de que, se seu peso está entre 90 e 113kg, você deve consumir 200 calorias em cada lanche; se pesa de 144 a 136kg, deve consumir 300 calorias e, se pesar mais de 137kg, 400 calorias.

DIA 7**Jorgismo**

“Se você der uma escorregada, volte rapidamente para o programa. você só pode dizer que perdeu a batalha depois de ter desistido..”

Dica para economia de tempo

Delegue as tarefas domésticas: quanto mais tarefas delegar aos seus familiares, mais tempo economizará. Portanto, não tenha medo de pedir ao seu filho para lavar o banheiro uma vez por semana ou para seu marido tirar o pó dos móveis. E, depois que delegar uma tarefa, não tente fazê-la melhor. Não tente refazê-la ou fazer melhor, ou será responsável pela tarefa novamente.

Anotações

DENNIS VARGAS – PERDEU 22kg

Idade: 38

Peso inicial: 111kg

Peso atual: 88kg

Outras informações: Pai de três crianças pequenas, trabalha como intérprete e ator.

“Antes de começar a Dieta das 3 Horas, eu não me sentia à vontade com meu corpo. Primeiro pensei que isso fazia parte do envelhecimento e do fato de ter me tornado pai. Minha carreira de ator estava estagnada. Eu não tinha energia para meus filhos. Decidi investir em mim.

“Primeiro, procurei uma professora de interpretação. Depois que a encontrei, trabalhei as minhas habilidades e aumentei minha confiança profissional.

“Trabalhei com ela por alguns meses e me inscrevi para um pequeno papel em um seriado de TV (LEI E ORDEM). Eu fazia o papel de um assistente de necrotério e, quando eles me perguntaram qual era o tamanho que usava, respondi ‘grande’. Eu estava errado. Eles tiveram que me dar um tamanho extragrande. Não fiquei nada feliz com isso. Quando assisti a meu breve momento na televisão, vi um rosto maior do que eu esperava.

“Comecei a dieta como um recente de aniversário para mim mesmo e sigo o programa do Jorge há um ano.

“Minha rotina começa às seis da manhã. Faço exercícios do 8 MINUTES MOVES® e vou à academia de três a quatro vezes por semana, durante 20 minutos, para fazer exercícios na máquina elíptica. Ser pai pela terceira vez foi um teste para a minha força de vontade. O meu sono foi interrompido, mas certamente não tanto quanto o da minha esposa. Com o passar das semanas, todos nós nos ajustamos bem.

“Agora sou uma espécie de exemplo do programa no meu bairro, no trabalho e para os familiares. Sinto-me motivado porque motivei outras pessoas.”

Os segredos do sucesso de Dennis:

- Se você tem filhos, tente dar-lhes um bom exemplo.

- **Assista a programas de televisão que o façam refletir sobre a saúde, como os que são exibidos no Discovery Health.**
- **Faça os exercícios matutinos uma rotina, como escovar os dentes.**
- **Se puder, faça os exercícios no banheiro, logo após escovar os dentes.**

DIA 8

“Dê tudo o que tem aos seus sonhos e ficará espantado com a energia que emanará de você.”

WILLIAM JAMES, PSICÓLOGO

DIA 8

Data _____

Visualização de hoje

Hoje você aumentará sua motivação ao visualizar-se no futuro, após ter alcançado sua meta. Hoje, você estará se preparando para um encontro muito especial. Portanto, primeiro relaxe, fechando os olhos e respirando profundamente, inspirando pelo nariz e expirando pela boca.

Você está se aprontando para o encontro. Com quem vai sair hoje? Como está se preparando para o encontro? Veja-se tomando um banho quente de banheira, com uma taça de champanhe na mão, ou fazendo a unha ou uma limpeza de pele. Em seguida, veja-se pegando a roupa, uma roupa especial no fundo do guarda-roupa, uma roupa de que sempre gostou, mas que se recusava a usar por causa do seu corpo. Talvez seja um provocante vestido com uma fenda na perna ou uma blusa justa. Vista-a. veja como suas pernas estão lindas nessa roupa! Repare como o tecido toca sua pele tonificada. Olhe-se no espelho e dê um rodopio pela sua aparência magra e saudável.

Você ouve a campainha. Abra a porta e veja quem chegou. Ouça o comentário dele sobre sua beleza. O que ele diz e o que esses comentários provocam em você?

Programação da Dieta das 3 Horas

- 1) Cumpra os horários das refeições.
- 2) Crie refeições personalizadas ou utilize as refeições sugeridas no Capítulo 13.
- 3) Fique atento a esta página e registre os horários quando terminar de comer.

| | |
|-----------------------------------|---------------|
| <input type="checkbox"/> HORÁRIO: | CAFÉ-DA-MANHÃ |
|-----------------------------------|---------------|

Refeição personalizada: _____
 Carboidratos: _____
 Proteínas: _____
 Gordura: _____
 Hortaliças/frutas: _____
 Refeição pronta: _____

| | |
|-----------------------------------|----------|
| <input type="checkbox"/> HORÁRIO: | LANCHE A |
|-----------------------------------|----------|

| | |
|-----------------------------------|--------|
| <input type="checkbox"/> HORÁRIO: | ALMOÇO |
|-----------------------------------|--------|

Refeição personalizada: _____
 Carboidratos: _____
 Proteínas: _____
 Gordura: _____
 Hortaliças/frutas: _____
 Refeição pronta: _____

| | |
|-----------------------------------|----------|
| <input type="checkbox"/> HORÁRIO: | LANCHE B |
|-----------------------------------|----------|

| | |
|-----------------------------------|--------|
| <input type="checkbox"/> HORÁRIO: | JANTAR |
|-----------------------------------|--------|

Refeição personalizada: _____
 Carboidratos: _____
 Proteínas: _____
 Gordura: _____
 Hortaliças/frutas: _____
 Refeição pronta: _____

| | |
|-----------------------------------|-----------|
| <input type="checkbox"/> HORÁRIO: | GULOSEIMA |
|-----------------------------------|-----------|

Água



| |
|--------------------|
| CONTROLE DE EXTRAS |
| |

Lembre-se de que, se seu peso está entre 90 e 113kg, você deve consumir 200 calorias em cada lanche; se pesa de 144 a 136kg, deve consumir 300 calorias e, se pesar mais de 137kg, 400 calorias.

DIA 8

Jorgismo

“Muitas pessoas ficam motivadas com as fotos de si próprias, tanto no lado positivo quanto no negativo. Tire fotos com o seu maior peso e, depois, com o menor peso, para se inspirar e continuar firme no programa. guarde a foto na bolsa ou carteira – muitas vezes você, literalmente, trombará com ela e se lembrará da sua meta.”

Dica para economia de tempo

Evite adiar tarefas importantes: não adie as atividades que não está com disposição de fazer. Elas voltarão para assombrá-lo. As coisas raramente ficam mais divertidas quando são adiadas. Aloque bastante tempo às tarefas mais importantes, tornando-as menos desestimulantes e dividindo-as em tarefas menores realizadas ao longo do tempo.

Anotações

DIA 9

“A motivação nos faz começar. O hábito nos mantém no caminho.”

AUTOR DESCONHECIDO

DIA 9

Data _____

Visualização de hoje

E stá um lindo dia de verão, então hoje você irá com sua amiga e o cachorro dela ao parque para tomar sol e divertir-se. prepare-se, fechando os olhos e respirando profundamente, inspirando pelo nariz e expirando pela boca.

Veja-se passando o protetor solar em suas pernas esbeltas, braços firmes e em seu rosto macio. Uma vida ativa faz parte do seu estilo de vida. Sinta o prazer de passar o dia fora, em atividade. Você ajusta o boné, pega uma garrafa de água na geladeira e sai de casa logo que sua amiga e seu cachorrinho Kobe atravessam a rua. Você desce os degraus correndo para encontrá-los e dá um grande abraço em sua amiga.

Vocês caminham até o parque, conversando e rindo. Quando entra no parque, você pára em uma fonte de água para encher a garrafa e toma um gole longo e refrescante. “Ahhhhh, que delícia!”, você diz. Vocês caminham em direção a um gramado e ficam jogando Frisbee e correndo atrás de Kobe. Como se sente por poder correr, pular e brincar como uma criança novamente?

Programação da Dieta das 3 Horas

- 1) Cumpra os horários das refeições.
- 2) Crie refeições personalizadas ou utilize as refeições sugeridas no Capítulo 13.
- 3) Fique atento a esta página e registre os horários quando terminar de comer.

| | |
|-----------------------------------|---------------|
| <input type="checkbox"/> HORÁRIO: | CAFÉ-DA-MANHÃ |
|-----------------------------------|---------------|

Refeição personalizada: _____
 Carboidratos: _____
 Proteínas: _____
 Gordura: _____
 Hortaliças/frutas: _____
 Refeição pronta: _____

| | |
|-----------------------------------|----------|
| <input type="checkbox"/> HORÁRIO: | LANCHE A |
|-----------------------------------|----------|

| | |
|-----------------------------------|--------|
| <input type="checkbox"/> HORÁRIO: | ALMOÇO |
|-----------------------------------|--------|

Refeição personalizada: _____
 Carboidratos: _____
 Proteínas: _____
 Gordura: _____
 Hortaliças/frutas: _____
 Refeição pronta: _____

| | |
|-----------------------------------|----------|
| <input type="checkbox"/> HORÁRIO: | LANCHE B |
|-----------------------------------|----------|

| | |
|-----------------------------------|--------|
| <input type="checkbox"/> HORÁRIO: | JANTAR |
|-----------------------------------|--------|

Refeição personalizada: _____
 Carboidratos: _____
 Proteínas: _____
 Gordura: _____
 Hortaliças/frutas: _____
 Refeição pronta: _____

| | |
|-----------------------------------|-----------|
| <input type="checkbox"/> HORÁRIO: | GULOSEIMA |
|-----------------------------------|-----------|

Água



| |
|--------------------|
| CONTROLE DE EXTRAS |
| |

Lembre-se de que, se seu peso está entre 90 e 113kg, você deve consumir 200 calorias em cada lanche; se pesa de 144 a 136kg, deve consumir 300 calorias e, se pesar mais de 137kg, 400 calorias.

DIA 9

Jorgismo

“Você é a única pessoa que pode ficar em seu caminho.”

Dica para economia de tempo

Fça uma lista dos projetos que deseja realizar: se os mantiver continuamente no topo das tarefas de longo prazo, grandes e pequenas, poderá usar o tempo entre as tarefas mais imediatas para executá-los. Por exemplo, talvez você queira organizar suas fotos nos álbuns de retratos.

Quando tiver um tempo sobrando entre as obrigações diárias, comece a organizar as fotos.

Anotações

DIA 10

“A melhor maneira de prever o futuro é criá-lo.”

AUTOR DESCONHECIDO

DIA 10

Data _____

Visualização de hoje

Para o exercício de visualização de hoje, você vai sentir a brisa em seus cabelos enquanto, junto com um amigo, anda de bicicleta pelo bairro. Prepare-se para um passeio divertido! Feche os olhos, relaxe e respire algumas vezes, inspirando pelo nariz e expirando pela boca.

Veja-se usando uma bermuda confortável e uma gostosa camisa de algodão. Você está se alongando enquanto espera seu amigo chegar. Veja-se alongando para cima, como se quisesse pegar o céu: fique ereto, com as mãos esticadas para o céu azul. Sinta o alongamento fortalecendo a espinha enquanto respira. Veja seu amigo chegando de bicicleta.

Você sai de casa de bicicleta e pense em como é divertido poder aproveitar um dia pedalando. Veja-se ajustando o capacete, prendendo a garrafa de água e pedalando pela rua. Você e seu amigo pedalam juntos, conversando e rindo. Às vezes, você anda lentamente, outras vezes, aumentam o ritmo e apostam uma corrida. Você se sente uma criança novamente ao andar pelo bairro, aproveitando a paisagem e o sol batendo no rosto.

Programação da Dieta das 3 Horas

- 1) Cumpra os horários das refeições.
- 2) Crie refeições personalizadas ou utilize as refeições sugeridas no Capítulo 13.
- 3) Fique atento a esta página e registre os horários quando terminar de comer.

| | |
|-----------------------------------|---------------|
| <input type="checkbox"/> HORÁRIO: | CAFÉ-DA-MANHÃ |
|-----------------------------------|---------------|

Refeição personalizada: _____
 Carboidratos: _____
 Proteínas: _____
 Gordura: _____
 Hortaliças/frutas: _____
 Refeição pronta: _____

| | |
|-----------------------------------|----------|
| <input type="checkbox"/> HORÁRIO: | LANCHE A |
|-----------------------------------|----------|

| | |
|-----------------------------------|--------|
| <input type="checkbox"/> HORÁRIO: | ALMOÇO |
|-----------------------------------|--------|

Refeição personalizada: _____
 Carboidratos: _____
 Proteínas: _____
 Gordura: _____
 Hortaliças/frutas: _____
 Refeição pronta: _____

| | |
|-----------------------------------|----------|
| <input type="checkbox"/> HORÁRIO: | LANCHE B |
|-----------------------------------|----------|

| | |
|-----------------------------------|--------|
| <input type="checkbox"/> HORÁRIO: | JANTAR |
|-----------------------------------|--------|

Refeição personalizada: _____
 Carboidratos: _____
 Proteínas: _____
 Gordura: _____
 Hortaliças/frutas: _____
 Refeição pronta: _____

| | |
|-----------------------------------|-----------|
| <input type="checkbox"/> HORÁRIO: | GULOSEIMA |
|-----------------------------------|-----------|

Água



| |
|--------------------|
| CONTROLE DE EXTRAS |
| |

Lembre-se de que, se seu peso está entre 90 e 113kg, você deve consumir 200 calorias em cada lanche; se pesa de 144 a 136kg, deve consumir 300 calorias e, se pesar mais de 137kg, 400 calorias.

DIA 11

“Imagine um sentido de destino pessoal.”

WAYNE GATES, TEÓLOGO E PASTOR

DIA 11

Data _____

Visualização de hoje

Veja-se daqui a um ano. Feche os olhos, relaxe e respire algumas vezes, inspirando pelo nariz e expirando pela boca. Veja a si mesmo como gostaria de estar. Você conquistando tudo o que gostaria de conquistar na vida com força e vigor. Está se concentrando no que é mais importante para você, aprendendo o que gostaria de aprender e conquistando seu lugar ao sol.

Como é esse novo mundo? Que qualidades mentais, físicas e espirituais você descobriu? Que lições aprendeu? De que conquistas mais se orgulha? O que desenvolveu dentro de si para conseguir chegar tão longe? O que foi mais importante para ajudá-lo a alcançar o sucesso? O que o ajudou a superar os desafios do caminho?

Com essas respostas, volte para o momento presente e visualize o que deve fazer neste momento para tornar suas futuras paixões uma realidade.

Programação da Dieta das 3 Horas

- 1) Cumpra os horários das refeições.
- 2) Crie refeições personalizadas ou utilize as refeições sugeridas no Capítulo 13.
- 3) Fique atento a esta página e registre os horários quando terminar de comer.

| | |
|-----------------------------------|---------------|
| <input type="checkbox"/> HORÁRIO: | CAFÉ-DA-MANHÃ |
|-----------------------------------|---------------|

Refeição personalizada: _____
 Carboidratos: _____
 Proteínas: _____
 Gordura: _____
 Hortaliças/frutas: _____
 Refeição pronta: _____

| | |
|-----------------------------------|----------|
| <input type="checkbox"/> HORÁRIO: | LANCHE A |
|-----------------------------------|----------|

| | |
|-----------------------------------|--------|
| <input type="checkbox"/> HORÁRIO: | ALMOÇO |
|-----------------------------------|--------|

Refeição personalizada: _____
 Carboidratos: _____
 Proteínas: _____
 Gordura: _____
 Hortaliças/frutas: _____
 Refeição pronta: _____

| | |
|-----------------------------------|----------|
| <input type="checkbox"/> HORÁRIO: | LANCHE B |
|-----------------------------------|----------|

| | |
|-----------------------------------|--------|
| <input type="checkbox"/> HORÁRIO: | JANTAR |
|-----------------------------------|--------|

Refeição personalizada: _____
 Carboidratos: _____
 Proteínas: _____
 Gordura: _____
 Hortaliças/frutas: _____
 Refeição pronta: _____

| | |
|-----------------------------------|-----------|
| <input type="checkbox"/> HORÁRIO: | GULOSEIMA |
|-----------------------------------|-----------|

Água



| |
|--------------------|
| CONTROLE DE EXTRAS |
| |

Lembre-se de que, se seu peso está entre 90 e 113kg, você deve consumir 200 calorias em cada lanche; se pesa de 144 a 136kg, deve consumir 300 calorias e, se pesar mais de 137kg, 400 calorias.

DIA 12

“É preciso levantar-se todo dia com determinação se quiser ir dormir com satisfação.”

GEORGE HORACE LORIMER, EDITOR

DIA 12

Data _____

Visualização de hoje

Feche os olhos, relaxe e respire algumas vezes, inspirando pelo nariz e expirando pela boca. Imagine que logo será apresentada a um amigo de sua melhor amiga. Faça de conta que o nome dele é Joe. Um dia, sua amiga e Joe se encontram para tomar café e seu nome surgiu no meio da conversa. Sua amiga diz a Joe: “Olha, você precisa conhecê-la. Ela é uma grande amiga, uma pessoa maravilhosa.” Joe pergunta: “Por quê? O que a torna tão especial?” Se sua amiga pudesse responder, o que ela diria sobre você? Ela conta como você está sempre ao lado dela com um abraço e um sorriso quando ela precisa? Ou conta uma história engraçada sobre aquela vez em que foram ao baile juntas? Ela diz que você é compreensiva e solidária? Ou firme e corajosa? Ou talvez que você tenha um grande senso de humor ou é perspicaz? Quando Joe pergunta como você é fisicamente, veja como sua amiga a descreve, do cabelo às pernas bem torneadas, de sua marca inconfundível aos seus grandes olhos. Sorria, porque você sabe que sua amiga a tem em alta conta.

Programação da Dieta das 3 Horas

- 1) Cumpra os horários das refeições.
- 2) Crie refeições personalizadas ou utilize as refeições sugeridas no Capítulo 13.
- 3) Fique atento a esta página e registre os horários quando terminar de comer.

| | |
|-----------------------------------|---------------|
| <input type="checkbox"/> HORÁRIO: | CAFÉ-DA-MANHÃ |
|-----------------------------------|---------------|

Refeição personalizada: _____
 Carboidratos: _____
 Proteínas: _____
 Gordura: _____
 Hortaliças/frutas: _____
 Refeição pronta: _____

| | |
|-----------------------------------|----------|
| <input type="checkbox"/> HORÁRIO: | LANCHE A |
|-----------------------------------|----------|

| | |
|-----------------------------------|--------|
| <input type="checkbox"/> HORÁRIO: | ALMOÇO |
|-----------------------------------|--------|

Refeição personalizada: _____
 Carboidratos: _____
 Proteínas: _____
 Gordura: _____
 Hortaliças/frutas: _____
 Refeição pronta: _____

| | |
|-----------------------------------|----------|
| <input type="checkbox"/> HORÁRIO: | LANCHE B |
|-----------------------------------|----------|

| | |
|-----------------------------------|--------|
| <input type="checkbox"/> HORÁRIO: | JANTAR |
|-----------------------------------|--------|

Refeição personalizada: _____
 Carboidratos: _____
 Proteínas: _____
 Gordura: _____
 Hortaliças/frutas: _____
 Refeição pronta: _____

| | |
|-----------------------------------|-----------|
| <input type="checkbox"/> HORÁRIO: | GULOSEIMA |
|-----------------------------------|-----------|

Água



| |
|--------------------|
| CONTROLE DE EXTRAS |
| |

Lembre-se de que, se seu peso está entre 90 e 113kg, você deve consumir 200 calorias em cada lanche; se pesa de 144 a 136kg, deve consumir 300 calorias e, se pesar mais de 137kg, 400 calorias.

DIA 13

“Acredite que tem, e você terá.”

PROVÉRBIOS

DIA 13

Data _____

Visualização de hoje

Hoje você estará se preparando para uma festa de Halloween e usará uma fantasia. O que vai usar? Feche os olhos, relaxe e respire algumas vezes, inspirando pelo nariz e expirando pela boca. Veja todas as suas fantasias velhas e antiquadas no guarda-roupas. Tire-as e coloque numa sacola para serem doadas. Você precisa de uma fantasia que mostre o seu novo “eu”! vá até a loja de fantasias. É hora de fazer compras!

Encontre uma fantasia brilhante e sexy para o Halloween e experimente-^a talvez você queira usar a fantasia de mulher-gato. Experimente a fantasia e veja como ela mostra todas as suas boas qualidades. Repare agora, pela primeira vez em anos, que você não tem vergonha de mostrar o corpo.

Pegue a fantasia e vá pagá-la no caixa. Veja-se sorrindo. Você está fantástica!

Programação da Dieta das 3 Horas

- 1) Cumpra os horários das refeições.
- 2) Crie refeições personalizadas ou utilize as refeições sugeridas no Capítulo 13.
- 3) Fique atento a esta página e registre os horários quando terminar de comer.

| | |
|-----------------------------------|---------------|
| <input type="checkbox"/> HORÁRIO: | CAFÉ-DA-MANHÃ |
|-----------------------------------|---------------|

Refeição personalizada: _____
 Carboidratos: _____
 Proteínas: _____
 Gordura: _____
 Hortaliças/frutas: _____
 Refeição pronta: _____

| | |
|-----------------------------------|----------|
| <input type="checkbox"/> HORÁRIO: | LANCHE A |
|-----------------------------------|----------|

| | |
|-----------------------------------|--------|
| <input type="checkbox"/> HORÁRIO: | ALMOÇO |
|-----------------------------------|--------|

Refeição personalizada: _____
 Carboidratos: _____
 Proteínas: _____
 Gordura: _____
 Hortaliças/frutas: _____
 Refeição pronta: _____

| | |
|-----------------------------------|----------|
| <input type="checkbox"/> HORÁRIO: | LANCHE B |
|-----------------------------------|----------|

| | |
|-----------------------------------|--------|
| <input type="checkbox"/> HORÁRIO: | JANTAR |
|-----------------------------------|--------|

Refeição personalizada: _____
 Carboidratos: _____
 Proteínas: _____
 Gordura: _____
 Hortaliças/frutas: _____
 Refeição pronta: _____

| | |
|-----------------------------------|-----------|
| <input type="checkbox"/> HORÁRIO: | GULOSEIMA |
|-----------------------------------|-----------|

Água



| |
|--------------------|
| CONTROLE DE EXTRAS |
| |

Lembre-se de que, se seu peso está entre 90 e 113kg, você deve consumir 200 calorias em cada lanche; se pesa de 144 a 136kg, deve consumir 300 calorias e, se pesar mais de 137kg, 400 calorias.

DIA 14

“Nunca tema o espaço entre os sonhos e a realidade. Se você pode sonhar, pode fazer.”

BELVA DAVIS, JORNALISTA

DIA 14

Data _____

Visualização de hoje

Na visualização de hoje, você encontrará um velho namorado, que não vê há anos, em um restaurante. Relaxe e respire algumas vezes, inspirando profundamente, e voe para o futuro comigo – daqui a um ano.

Veja-se sentada no restaurante com uma de suas amigas. Vocês estão fazendo refeições saudáveis. Você sente um homem olhando para você em uma das mesas à sua frente e olha em sua direção. De início, não o reconhece. Por fim, ele se levanta, caminha em sua direção e pergunta se a conhece de algum lugar.

Ele diz o nome dele e você diz o seu e, assim, vocês se lembram um do outro. Ele diz que você está maravilhosa. Como você se sente com esse comentário?

Programação da Dieta das 3 Horas

- 1) Cumpra os horários das refeições.
- 2) Crie refeições personalizadas ou utilize as refeições sugeridas no Capítulo 13.
- 3) Fique atento a esta página e registre os horários quando terminar de comer.

| | |
|-----------------------------------|---------------|
| <input type="checkbox"/> HORÁRIO: | CAFÉ-DA-MANHÃ |
|-----------------------------------|---------------|

Refeição personalizada: _____
 Carboidratos: _____
 Proteínas: _____
 Gordura: _____
 Hortaliças/frutas: _____
 Refeição pronta: _____

| | |
|-----------------------------------|----------|
| <input type="checkbox"/> HORÁRIO: | LANCHE A |
|-----------------------------------|----------|

| | |
|-----------------------------------|--------|
| <input type="checkbox"/> HORÁRIO: | ALMOÇO |
|-----------------------------------|--------|

Refeição personalizada: _____
 Carboidratos: _____
 Proteínas: _____
 Gordura: _____
 Hortaliças/frutas: _____
 Refeição pronta: _____

| | |
|-----------------------------------|----------|
| <input type="checkbox"/> HORÁRIO: | LANCHE B |
|-----------------------------------|----------|

| | |
|-----------------------------------|--------|
| <input type="checkbox"/> HORÁRIO: | JANTAR |
|-----------------------------------|--------|

Refeição personalizada: _____
 Carboidratos: _____
 Proteínas: _____
 Gordura: _____
 Hortaliças/frutas: _____
 Refeição pronta: _____

| | |
|-----------------------------------|-----------|
| <input type="checkbox"/> HORÁRIO: | GULOSEIMA |
|-----------------------------------|-----------|

Água



| |
|--------------------|
| CONTROLE DE EXTRAS |
| |

Lembre-se de que, se seu peso está entre 90 e 113kg, você deve consumir 200 calorias em cada lanche; se pesa de 144 a 136kg, deve consumir 300 calorias e, se pesar mais de 137kg, 400 calorias.

DIA 14

Jorgismo

“Para emagrecer, você precisa tomar uma decisão. Quando vai para o trabalho, calça os sapatos, veste a calça e a blusa. Não existe ‘se’, ‘e’, ou ‘mas’, você precisa se vestir antes de sair de casa. É preciso encarar o emagrecimento com a mesma determinação. Decida que irá comer a cada três horas e faça disso uma obrigação. Assim, não inventará nenhuma desculpa.”

Dica para economia de tempo

Defina um limite de tempo para tarefas chatas: por exemplo, quando estiver na hora de embalar os lanches à noite, limite o tempo gasto em tarefas chatas a 20 minutos, quando esse tempo terminar, interrompa aquela atividade.

Anotações

VICTORIA BROW – EMAGRECEU 9kg

Altura: 1,72m

Idade: 36

Peso inicial: 128kg

Peso atual: 119kg

Outras informações: Casada, com uma filha adolescente de um casamento anterior. Trabalha meio expediente.

“Antes de começar a dieta de Jorge Cruise, eu estava deprimida e sem saúde. Na nossa família, sempre comemos muito, o tempo todo. Com a correria, normalmente fazíamos uma ou duas refeições ao dia: refeições e lanches enormes, nada saudáveis. Quando comecei a Dieta das 3 Horas, fiquei surpresa ao perceber que freqüentemente fazia lanches em volumes enormes à tarde.

“Começar esse programa foi uma das coisas mais saudáveis que fiz por mim. Tentei emagrecer com exercícios – cheguei a ter um professor caro e famoso. Até tentei emagrecer treinando e participando de uma maratona em 2002. nunca consegui emagrecer muito e, quando comecei esse programa, estava mais gorda do que nunca.

“Esse plano faz sentido. Todas as outras dietas foram radicais. Esse programa fez tanto sentido que tive medo de me sentir muito ‘normal’ com ele. Hoje, é nesse ponto que estou. Sentindo-me normal e emagrecendo gradualmente. É maravilhoso uma pessoa obesa se sentir normal. Não fiquei deprimida nem sentimental ou frustrada desde que comecei a dieta. Alcançarei minha meta de peso algum dia, mas enquanto isso, tenho um estilo de vida saudável e otimista. Dou mais valor a isso do que ser magra!”

Os segredos do sucesso de Victoria:

- Ajuste o alarme do telefone celular para se lembrar de comer.
- Coloque um tom como “Aleluia” para que comer volte a ser uma celebração, não uma frustração.
- Reserve um tempo para preparar os alimentos antecipadamente e não se esqueça de ter “alimentos de emergência” na bolsa ou no carro.

DIA 15

“Acredito que, quando você descobre quem realmente é, compreende que nada pode impedi-lo de se tornar essa pessoa.”

CHRISTIANE LINCOLN, ESCRITORA

DIA 15

Data _____

Visualização de hoje

Hoje você utilizará o poder da visualização ajudar a estimular a escolha de opções saudáveis. Você vai preparar uma deliciosa salada com hortaliças cultivadas em seu próprio jardim. Feche os olhos, relaxe e respire algumas vezes, inspirando pelo nariz e expirando pela boca.

Imagine que você acaba de chegar em casa, vindo de uma loja especializada em produtos de jardinagem, com o porta-malas repleto de tudo o que precisa para começar a cultivar um jardim: terra fertilizada, sementes, mudas, pá, enxada, regador e luvas. Você coloca um avental, passa o protetor solar e coloca um chapéu de abas largas na cabeça. Você se olha no espelho e sorri para a imagem refletida.

Pega uma garrafa de água na geladeira e aumenta o som para conseguir escutar o rádio lá fora. Sinta o sol batendo no rosto enquanto cava o solo. Seus braços estão fortes e firmes. O que você vai plantar? Tomate ou ervilha? Pimenta ou, quem sabe, vários temperos? Ou talvez você tenha resolvido fazer um canteiro de flores. Enquanto cava o solo e planta as sementes ou mudas, veja como seu corpo está forte. Após terminar o plantio, molhe e espalhe fertilizante nas plantas e sementes. Você cuida do jardim com cuidado, fornecendo os nutrientes necessários! Imagine como o jardim ficará daí a algumas semanas ou um mês. Imagine as hortaliças crescendo, deliciosas. Que pratos fará com as abobrinhas que plantou?

Programação da Dieta das 3 Horas

- 1) Cumpra os horários das refeições.
- 2) Crie refeições personalizadas ou utilize as refeições sugeridas no Capítulo 13.
- 3) Fique atento a esta página e registre os horários quando terminar de comer.

| | |
|-----------------------------------|---------------|
| <input type="checkbox"/> HORÁRIO: | CAFÉ-DA-MANHÃ |
|-----------------------------------|---------------|

Refeição personalizada: _____
 Carboidratos: _____
 Proteínas: _____
 Gordura: _____
 Hortaliças/frutas: _____
 Refeição pronta: _____

| | |
|-----------------------------------|----------|
| <input type="checkbox"/> HORÁRIO: | LANCHE A |
|-----------------------------------|----------|

| | |
|-----------------------------------|--------|
| <input type="checkbox"/> HORÁRIO: | ALMOÇO |
|-----------------------------------|--------|

Refeição personalizada: _____
 Carboidratos: _____
 Proteínas: _____
 Gordura: _____
 Hortaliças/frutas: _____
 Refeição pronta: _____

| | |
|-----------------------------------|----------|
| <input type="checkbox"/> HORÁRIO: | LANCHE B |
|-----------------------------------|----------|

| | |
|-----------------------------------|--------|
| <input type="checkbox"/> HORÁRIO: | JANTAR |
|-----------------------------------|--------|

Refeição personalizada: _____
 Carboidratos: _____
 Proteínas: _____
 Gordura: _____
 Hortaliças/frutas: _____
 Refeição pronta: _____

| | |
|-----------------------------------|-----------|
| <input type="checkbox"/> HORÁRIO: | GULOSEIMA |
|-----------------------------------|-----------|

Água



| |
|--------------------|
| CONTROLE DE EXTRAS |
| |

Lembre-se de que, se seu peso está entre 90 e 113kg, você deve consumir 200 calorias em cada lanche; se pesa de 144 a 136kg, deve consumir 300 calorias e, se pesar mais de 137kg, 400 calorias.

DIA 16

“Todos fomos feitos para voar!”

DR. H. PAUL JACOBI

DIA 16

Data _____

Visualização de hoje

Durante a visualização de hoje, você vai imaginar um dia inteiro com suas opções favoritas de alimentos saudáveis. Portanto, feche os olhos, relaxe e respire algumas vezes, inspirando pelo nariz e expirando pela boca.

Você acordou e levantou da cama. Agora está indo para a cozinha para preparar um café-da-manhã saudável. O que você vai comer? Vai colocar no prato ovos mexidos (sem gema), uma fatia de torrada integral com um pouco de manteiga e uma laranja? Vai tomar uma xícara de chá verde? Resolva que você vai comer o que lhe der energia e os nutrientes de que seu corpo precisa para enfrentar a manhã.

Três horas depois, é hora do lanche. Que tal um iogurte ou algum tipo de queijo? E na hora do almoço? Vai almoçar com um amigo? Vocês podem optar por sushi e sopa, ou talvez prefiram um delicioso sanduíche vegetariano. Três horas depois, você tem um jantar com um pretendente. Escolha quais hortaliças colocará no prato. E o que mais? E, claro, você se deliciará com uma guloseima, possivelmente um chocolate pequeno. Imagine-se comendo e deliciando-se com cada refeição. Lembre-se: o alimento é um combustível, e o seu corpo se sente muito bem quando você lhe dá o que ele precisa.

Programação da Dieta das 3 Horas

- 1) Cumpra os horários das refeições.
- 2) Crie refeições personalizadas ou utilize as refeições sugeridas no Capítulo 13.
- 3) Fique atento a esta página e registre os horários quando terminar de comer.

| | |
|-----------------------------------|---------------|
| <input type="checkbox"/> HORÁRIO: | CAFÉ-DA-MANHÃ |
|-----------------------------------|---------------|

Refeição personalizada: _____
 Carboidratos: _____
 Proteínas: _____
 Gordura: _____
 Hortaliças/frutas: _____
 Refeição pronta: _____

| | |
|-----------------------------------|----------|
| <input type="checkbox"/> HORÁRIO: | LANCHE A |
|-----------------------------------|----------|

| | |
|-----------------------------------|--------|
| <input type="checkbox"/> HORÁRIO: | ALMOÇO |
|-----------------------------------|--------|

Refeição personalizada: _____
 Carboidratos: _____
 Proteínas: _____
 Gordura: _____
 Hortaliças/frutas: _____
 Refeição pronta: _____

| | |
|-----------------------------------|----------|
| <input type="checkbox"/> HORÁRIO: | LANCHE B |
|-----------------------------------|----------|

| | |
|-----------------------------------|--------|
| <input type="checkbox"/> HORÁRIO: | JANTAR |
|-----------------------------------|--------|

Refeição personalizada: _____
 Carboidratos: _____
 Proteínas: _____
 Gordura: _____
 Hortaliças/frutas: _____
 Refeição pronta: _____

| | |
|-----------------------------------|-----------|
| <input type="checkbox"/> HORÁRIO: | GULOSEIMA |
|-----------------------------------|-----------|

Água



| |
|--------------------|
| CONTROLE DE EXTRAS |
| |

Lembre-se de que, se seu peso está entre 90 e 113kg, você deve consumir 200 calorias em cada lanche; se pesa de 144 a 136kg, deve consumir 300 calorias e, se pesar mais de 137kg, 400 calorias.

Jorgismo

DIA 16

“Gordura não é o problema. O problema é a falta de tecido muscular magro. É ele que faz seu metabolismo funcionar! O sobrepeso está relacionado à falta de uso dos músculos!”

Dica para economia de tempo

Embale todos os alimentos da semana de uma só vez: no domingo à noite, ou em qualquer dia da semana que preceda seu primeiro dia de trabalho, embale todos os alimentos da semana em potes individuais, um para cada dia. Ao dispor e empacotar tudo de uma só vez, você economizará cinco dias do trabalho de pegar todos os alimentos necessários, empacotá-los e guardá-los novamente. Quando estiver na hora de sair para o trabalho, tudo o que tem que fazer é pegar um deles e partir!

Anotações

DIA 17

“Se fizéssemos todas as coisas de que somos capazes, ficaríamos literalmente surpresos.”

THOMAS EDSON

DIA 17

Data _____

Visualização de hoje

Hoje quero que você feche os olhos, respire profundamente algumas vezes e veja-se no supermercado. Você está no caixa e pega uma edição de uma revista para mulheres. Quando abre a revista, logo se vê, apresentada como um caso de sucesso em uma revista feminina popular. Fica tão feliz! Um enorme sorriso surge em seu rosto enquanto você olha para a sua foto “depois”, tirada há apenas algumas semanas em uma sessão de fotos muito especial, acompanhada de uma bela produção e um maravilhoso penteado. Você está linda!

Você está ansiosa para compartilhar essa novidade com todos ao seu redor: amigos, familiares e colegas de trabalho, até mesmo com as pessoas na rua. Você compra mais de um exemplar para compartilhar com essas pessoas? Você se sente orgulhosa? Sente-se bem ao perceber que sua história está sendo lida por milhares de pessoas, inspirando-as a agir e mudar suas vidas a partir de hoje? Pense nos elogios e nas felicitações que receberá e como se sentirá bem ao saber que alcançou o sucesso.

Lembre-se desse sentimento, prenda-se a ele por alguns minutos. Agora volte ao presente e visualize o que deve fazer neste momento para tornar isso realidade. Antes que você perceba, estará enviando sua história e as fotos para nós no JorgeCruise.com. você consegue!

Programação da Dieta das 3 Horas

- 1) Cumpra os horários das refeições.
- 2) Crie refeições personalizadas ou utilize as refeições sugeridas no Capítulo 13.
- 3) Fique atento a esta página e registre os horários quando terminar de comer.

| | |
|-----------------------------------|---------------|
| <input type="checkbox"/> HORÁRIO: | CAFÉ-DA-MANHÃ |
|-----------------------------------|---------------|

Refeição personalizada: _____
 Carboidratos: _____
 Proteínas: _____
 Gordura: _____
 Hortaliças/frutas: _____
 Refeição pronta: _____

| | |
|-----------------------------------|----------|
| <input type="checkbox"/> HORÁRIO: | LANCHE A |
|-----------------------------------|----------|

| | |
|-----------------------------------|--------|
| <input type="checkbox"/> HORÁRIO: | ALMOÇO |
|-----------------------------------|--------|

Refeição personalizada: _____
 Carboidratos: _____
 Proteínas: _____
 Gordura: _____
 Hortaliças/frutas: _____
 Refeição pronta: _____

| | |
|-----------------------------------|----------|
| <input type="checkbox"/> HORÁRIO: | LANCHE B |
|-----------------------------------|----------|

| | |
|-----------------------------------|--------|
| <input type="checkbox"/> HORÁRIO: | JANTAR |
|-----------------------------------|--------|

Refeição personalizada: _____
 Carboidratos: _____
 Proteínas: _____
 Gordura: _____
 Hortaliças/frutas: _____
 Refeição pronta: _____

| | |
|-----------------------------------|-----------|
| <input type="checkbox"/> HORÁRIO: | GULOSEIMA |
|-----------------------------------|-----------|

Água



| |
|--------------------|
| CONTROLE DE EXTRAS |
| |

Lembre-se de que, se seu peso está entre 90 e 113kg, você deve consumir 200 calorias em cada lanche; se pesa de 144 a 136kg, deve consumir 300 calorias e, se pesar mais de 137kg, 400 calorias.

DIA 17**Jorgismo**

“A alimentação é fundamental para o desenvolvimento muscular. É preciso formar músculo magro para que ele queime a gordura já existente.”

Dica para economia de tempo

Não tente fazer tudo de uma só vez: você pode se sentir a Mulher Maravilha, mas não é. Muitas pessoas ficam presas na armadilha do “Eu posso fazer tudo” e assumem responsabilidades demais, como estudar, freqüentar eventos sociais ou levar os filhos para cima e para baixo. O perigo da síndrome da Mulher maravilha é dividir-se demais e não dar às suas responsabilidades a atenção necessária. Além disso, você ficará exausta e acabará relaxando com os hábitos alimentares saudáveis.

Anotações

DIA 18

“Para tornar um grande sonho realidade,
primeiro é preciso ter um grande sonho.”

DR. HANS SELYE

DIA 18

Data _____

Visualização de hoje

Vamos usar a visualização de hoje para ajudá-la a fazer do limão uma limonada, certo? Nada de obstáculos pelo caminho. Feche os olhos, relaxe e respire algumas vezes, inspirando pelo nariz e expirando pela boca. Você sabe que pode lidar com qualquer situação que surgir, você é forte e controla a situação.

Veja dirigindo para casa do supermercado, com o banco de trás repleto de alimentos saudáveis e nutritivos. Ouça sua voz cantando alegremente sua música favorita, que toca no rádio naquele momento de repente, você ouve um barulho, é como se o seu carro estivesse pulando. É um pneu furado! Em vez de entrar em pânico, você leva calmamente o carro para perto da calçada e liga o pisca-alerta. Abre a porta com cuidado e sai.

Imagine sua expressão como se estivesse analisando a situação; vá até o porta-malas e pegue o estepe, o macaco e a chave de roda. Veja-se retirando a calota, soltando os parafusos e colocando o macaco. Com batidas fortes, sólidas e niveladas no macaco, seu carro levanta! Retire o pneu furado e coloque-o no porta-mala, instale o estepe, os parafusos, tire o macaco do carro, coloque a calota e volte ao volante. Sem problemas! Como se sente ao saber que pode superar qualquer obstáculo que aparece?

Programação da Dieta das 3 Horas

- 1) Cumpra os horários das refeições.
- 2) Crie refeições personalizadas ou utilize as refeições sugeridas no Capítulo 13.
- 3) Fique atento a esta página e registre os horários quando terminar de comer.

| | |
|-----------------------------------|---------------|
| <input type="checkbox"/> HORÁRIO: | CAFÉ-DA-MANHÃ |
|-----------------------------------|---------------|

Refeição personalizada: _____
 Carboidratos: _____
 Proteínas: _____
 Gordura: _____
 Hortaliças/frutas: _____
 Refeição pronta: _____

| | |
|-----------------------------------|----------|
| <input type="checkbox"/> HORÁRIO: | LANCHE A |
|-----------------------------------|----------|

| | |
|-----------------------------------|--------|
| <input type="checkbox"/> HORÁRIO: | ALMOÇO |
|-----------------------------------|--------|

Refeição personalizada: _____
 Carboidratos: _____
 Proteínas: _____
 Gordura: _____
 Hortaliças/frutas: _____
 Refeição pronta: _____

| | |
|-----------------------------------|----------|
| <input type="checkbox"/> HORÁRIO: | LANCHE B |
|-----------------------------------|----------|

| | |
|-----------------------------------|--------|
| <input type="checkbox"/> HORÁRIO: | JANTAR |
|-----------------------------------|--------|

Refeição personalizada: _____
 Carboidratos: _____
 Proteínas: _____
 Gordura: _____
 Hortaliças/frutas: _____
 Refeição pronta: _____

| | |
|-----------------------------------|-----------|
| <input type="checkbox"/> HORÁRIO: | GULOSEIMA |
|-----------------------------------|-----------|

Água



| |
|--------------------|
| CONTROLE DE EXTRAS |
| |

Lembre-se de que, se seu peso está entre 90 e 113kg, você deve consumir 200 calorias em cada lanche; se pesa de 144 a 136kg, deve consumir 300 calorias e, se pesar mais de 137kg, 400 calorias.

DIA 19

“É preciso acreditar em si mesmo.”

GAIL DEVERS, ATLETA

DIA 19

Data _____

Visualização de hoje

Na visualização de hoje, você utilizará o poder da mente para ajudá-la a resolver os problemas que possam tê-la levado a comer exageradamente por motivos emocionais no passado. Feche os olhos, relaxe e respire algumas vezes, inspirando pelo nariz e expirando pela boca. Hoje, a visualização o ajudará a superar o desejo de comer diante de situações difíceis. Reserve alguns minutos para relaxar, respirando profundamente. Sinta-se cada vez mais relaxada. Quando estiver completamente relaxada, estará pronta para começar.

Imagine uma pessoa com quem possa ter conflitos pessoais. Pode ser seu cônjuge, seu filho ou alguém do trabalho. Coloque a imagem dessa pessoa em sua mente. Peça, então, que se imagine em uma interação positiva com essa pessoa. Comece com uma conversa amena. Veja-se confrontando essa pessoa sobre o assunto que a está aborrecendo. Veja-se expondo de maneira calma, sutil e resumida todas as preocupações, concentrando-se nas reações que essa pessoa causa em você. Veja essa pessoa respondendo positivamente, talvez dizendo: “Eu não sabia que você se sentia assim.” Depois imagine um final positivo para o encontro. Você logo descobrirá que se ver mentalmente confrontando seus problemas ajuda a não sentir tanto estresse ou ansiedade quando tentar resolvê-los na vida real!

Programação da Dieta das 3 Horas

- 1) Cumpra os horários das refeições.
- 2) Crie refeições personalizadas ou utilize as refeições sugeridas no Capítulo 13.
- 3) Fique atento a esta página e registre os horários quando terminar de comer.

| | |
|-----------------------------------|---------------|
| <input type="checkbox"/> HORÁRIO: | CAFÉ-DA-MANHÃ |
|-----------------------------------|---------------|

Refeição personalizada: _____
 Carboidratos: _____
 Proteínas: _____
 Gordura: _____
 Hortaliças/frutas: _____
 Refeição pronta: _____

| | |
|-----------------------------------|----------|
| <input type="checkbox"/> HORÁRIO: | LANCHE A |
|-----------------------------------|----------|

| | |
|-----------------------------------|--------|
| <input type="checkbox"/> HORÁRIO: | ALMOÇO |
|-----------------------------------|--------|

Refeição personalizada: _____
 Carboidratos: _____
 Proteínas: _____
 Gordura: _____
 Hortaliças/frutas: _____
 Refeição pronta: _____

| | |
|-----------------------------------|----------|
| <input type="checkbox"/> HORÁRIO: | LANCHE B |
|-----------------------------------|----------|

| | |
|-----------------------------------|--------|
| <input type="checkbox"/> HORÁRIO: | JANTAR |
|-----------------------------------|--------|

Refeição personalizada: _____
 Carboidratos: _____
 Proteínas: _____
 Gordura: _____
 Hortaliças/frutas: _____
 Refeição pronta: _____

| | |
|-----------------------------------|-----------|
| <input type="checkbox"/> HORÁRIO: | GULOSEIMA |
|-----------------------------------|-----------|

Água



| |
|--------------------|
| CONTROLE DE EXTRAS |
| |

Lembre-se de que, se seu peso está entre 90 e 113kg, você deve consumir 200 calorias em cada lanche; se pesa de 144 a 136kg, deve consumir 300 calorias e, se pesar mais de 137kg, 400 calorias.

DIA 20

“Defina metas ambiciosas e só pare quando alcançá-las.”

BO JACKSON, ATLETA

DIA 20

Data _____

Visualização de hoje

Muitas de minhas clientes dizem que comem demais quando se sentem desvalorizadas ou quando sentem que “não são boas o suficiente.” A visualização de hoje ajudará você a superar tais sentimentos. Hoje você cultivará seu amor-próprio. Feche os olhos, relaxe e respire algumas vezes, inspirando pelo nariz e expirando pela boca. Quando estiver completamente relaxada, estará pronta para começar.

Veja-se realizando uma tarefa rotineira. Talvez você esteja no trabalho. Talvez no supermercado. Talvez com as amigas ou com seus filhos. Tente enxergar-se pelos olhos de outra pessoa, de alguém que realmente se importa com você, como uma amiga, a pessoa amada ou um de seus filhos. Essa pessoa realmente se importa com você e a admira. Sinta a mesma admiração que essa pessoa sente enquanto se vê pelos olhos de sua amiga, seu amado, seu filho. Tente enxergar todas as boas qualidades que você tem e que eles vêem todos os dias.

Veja-se enquanto seu amado se aproxima e diz o quanto a ama e admira. Veja sua expressão quando ele fala sobre as suas qualidades. O que ele diz? Agora imagine mais e mais pessoas entrando na sala e olhando para você com o mesmo amor e admiração da pessoa amada. Quando a sala se enche de pessoas, elas começam a aplaudi-la!

Programação da Dieta das 3 Horas

- 1) Cumpra os horários das refeições.
- 2) Crie refeições personalizadas ou utilize as refeições sugeridas no Capítulo 13.
- 3) Fique atento a esta página e registre os horários quando terminar de comer.

| | |
|-----------------------------------|---------------|
| <input type="checkbox"/> HORÁRIO: | CAFÉ-DA-MANHÃ |
|-----------------------------------|---------------|

Refeição personalizada: _____
 Carboidratos: _____
 Proteínas: _____
 Gordura: _____
 Hortaliças/frutas: _____
 Refeição pronta: _____

| | |
|-----------------------------------|----------|
| <input type="checkbox"/> HORÁRIO: | LANCHE A |
|-----------------------------------|----------|

| | |
|-----------------------------------|--------|
| <input type="checkbox"/> HORÁRIO: | ALMOÇO |
|-----------------------------------|--------|

Refeição personalizada: _____
 Carboidratos: _____
 Proteínas: _____
 Gordura: _____
 Hortaliças/frutas: _____
 Refeição pronta: _____

| | |
|-----------------------------------|----------|
| <input type="checkbox"/> HORÁRIO: | LANCHE B |
|-----------------------------------|----------|

| | |
|-----------------------------------|--------|
| <input type="checkbox"/> HORÁRIO: | JANTAR |
|-----------------------------------|--------|

Refeição personalizada: _____
 Carboidratos: _____
 Proteínas: _____
 Gordura: _____
 Hortaliças/frutas: _____
 Refeição pronta: _____

| | |
|-----------------------------------|-----------|
| <input type="checkbox"/> HORÁRIO: | GULOSEIMA |
|-----------------------------------|-----------|

Água



| |
|--------------------|
| CONTROLE DE EXTRAS |
| |

Lembre-se de que, se seu peso está entre 90 e 113kg, você deve consumir 200 calorias em cada lanche; se pesa de 144 a 136kg, deve consumir 300 calorias e, se pesar mais de 137kg, 400 calorias.

DIA 20

Jorgismo

“Você deve entender os motivos emocionais que o levam a comer desenfreadamente. Se não fizer isso, a comida será sempre uma compensação. Comer quando não está com fome é sinal de problemas emocionais. Você não quer fazer isso. Essa auto-sabotagem tentará atacá-lo o tempo todo. Use o poder das pessoas e suas relações para substituir a comilança emocional.”

Dica para economia de tempo

Resolva os problemas antes que eles comecem: se você atacar de frente os pequenos problemas que podem surgir e que podem se tornar maiores depois, evitará um grande problema antes que ele comece. Por exemplo, se sabe que tem uma apresentação importante para fazer no trabalho que talvez inclua alguns tópicos polêmicos, discuta esses tópicos com seu supervisor antes, para não ter que fazer tudo de uma vez no final. O mesmo se aplica a situações semelhantes da vida pessoal.

Anotações

DIA 21

“Se você acreditar, a mente pode realizar.”

RONNIE LOTT, ATLETA

DIA 21

Data _____

Visualização de hoje

Hoje você usará o poder da visualização para ajudar a superar os sentimentos negativos e a levam à compulsão de comer. Use essa visualização sempre que sentir que essa emoção negativa a está fazendo pensar em comida.

Comece relaxando, respirando profundamente. Permita que cada expiração resulte em um estado cada vez mais profundo de relaxamento. Quando estiver completamente relaxada, estará pronta para começar.

Repare seu estado de espírito. Você está com algum sentimento negativo? está zangada, deprimida, ansiosa ou temerosa? Ao expirar, veja-se liberando esses sentimentos negativos do corpo. Veja sua respiração expulsando-os! Ao inspirar, visualize-se inalando emoções positivas, como amor, paixão, alegria e paz. Em cada respiração, troque um sentimento negativo por outro, positivo, e sinta seu corpo começando a vibrar com as emoções positivas.

Programação da Dieta das 3 Horas

- 1) Cumpra os horários das refeições.
- 2) Crie refeições personalizadas ou utilize as refeições sugeridas no Capítulo 13.
- 3) Fique atento a esta página e registre os horários quando terminar de comer.

| | |
|-----------------------------------|---------------|
| <input type="checkbox"/> HORÁRIO: | CAFÉ-DA-MANHÃ |
|-----------------------------------|---------------|

Refeição personalizada: _____
 Carboidratos: _____
 Proteínas: _____
 Gordura: _____
 Hortaliças/frutas: _____
 Refeição pronta: _____

| | |
|-----------------------------------|----------|
| <input type="checkbox"/> HORÁRIO: | LANCHE A |
|-----------------------------------|----------|

| | |
|-----------------------------------|--------|
| <input type="checkbox"/> HORÁRIO: | ALMOÇO |
|-----------------------------------|--------|

Refeição personalizada: _____
 Carboidratos: _____
 Proteínas: _____
 Gordura: _____
 Hortaliças/frutas: _____
 Refeição pronta: _____

| | |
|-----------------------------------|----------|
| <input type="checkbox"/> HORÁRIO: | LANCHE B |
|-----------------------------------|----------|

| | |
|-----------------------------------|--------|
| <input type="checkbox"/> HORÁRIO: | JANTAR |
|-----------------------------------|--------|

Refeição personalizada: _____
 Carboidratos: _____
 Proteínas: _____
 Gordura: _____
 Hortaliças/frutas: _____
 Refeição pronta: _____

| | |
|-----------------------------------|-----------|
| <input type="checkbox"/> HORÁRIO: | GULOSEIMA |
|-----------------------------------|-----------|

Água



| |
|--------------------|
| CONTROLE DE EXTRAS |
| |

Lembre-se de que, se seu peso está entre 90 e 113kg, você deve consumir 200 calorias em cada lanche; se pesa de 144 a 136kg, deve consumir 300 calorias e, se pesar mais de 137kg, 400 calorias.

DIA 21**Jorgismo**

“Não desrespeite seu corpo. Ele não ficará feliz com você. Seja amigo dele, alimentando-se e amando a si mesmo.”

Dica para economia de tempo

Resolva os problemas antes que eles comecem: se você atacar de frente os pequenos problemas que podem surgir e que podem se tornar maiores depois, evitará um grande problema antes que ele comece. Por exemplo, se sabe que tem uma apresentação importante para fazer no trabalho que talvez inclua alguns tópicos polêmicos, discuta esses tópicos com seu supervisor antes, para não ter que fazer tudo de uma vez no final. O mesmo se aplica a situações semelhantes da vida pessoal.

Anotações

OBS: Visite a página JorgeCruise.com para pesquisar refeições online e obter suporte da comunidade

Medição

Meu peso atual é: _____

FRAN FERNANDES – EMAGRECEU 19kg

Altura: 1,60m

Idade: 62

Peso inicial: 92kg

Peso atual: 73kg

Outras informações: Casada, tem três filhos e oito netos; é pastora e escritora em meio expediente.

“Antes da Dieta das 3 Horas eu havia perdido o controle de minha alimentação: nem pensava em exercícios. Como pastora, estava sempre diante do público – o que tornava a situação ainda mais difícil, pois eu achava que eles estariam me julgando (e não estavam). Meu problema não era somente o peso fora de controle, mas a culpa por ser um mau exemplo para os outros.

“Depois do nascimento de meu segundo filho, ganhei peso e comecei uma luta de 40 anos com as medidas. Isso me consumia. Experimentei todas as dietas conhecidas e outras mais. todas funcionaram por um tempo. Mas nada mudou meu modo de pensar – ou meu peso –, até que Deus respondeu às minhas orações desesperadas e eu descobri a Dieta das 3 Horas.

“Um ano mais tarde e 18kg a menos, ainda não consigo acreditar no que vejo espelho. Tudo que sempre quis foi vestir tamanhos comuns e agora não preciso mais entrar no departamento de manequins maiores nas lojas de roupas (o que eu odiava profundamente). Eu me alimento melhor e me sinto melhor hoje do que há 20 anos. Minhas costas não doem. Não vivo mais tomando analgésicos para dor de cabeça. E ainda somei bênçãos ao receber de meu médico a notícia de que exames detectaram que minha osteoporose está controlada após anos de medicação. A velha senhora do espelho agora consegue levantar pesos de 5kg e fazer atividades que nunca experimentara antes!

“Quando me perguntam o que aconteceu (e sempre perguntam), adoro contar que o que Deus fez por mim, por intermédio de Jorge Cruise, pode fazer por elas também. No meu caso, ele reservou o melhor para o final. Obrigada, Jorge!”

Os segredos do sucesso de Fran:

- **Faça compras com uma lista de alimentos permitidos, para evitar comprar besteiras.**
- **Tenha sempre em casa boas opções de alimentos saudáveis e gostosos.**
- **Planeje o que comer quando não estiver em casa.**
- **Beba bastante água gasosa com sabor nas refeições para evitar comer em excesso.**

DIA 22

“Nunca olho para trás. Olho sempre para a frente.”

STEFFI GRAF, ATLETA

DIA 22

Data _____

Visualização de hoje

Hoje é o aniversário de uma amiga e você a convidou para um saudável e delicioso jantar. Está pronta o começar a cozinhar? Feche os olhos, relaxe e respire algumas vezes, inspirando pelo nariz e expirando pela boca.

Você planejou cuidadosamente o cardápio durante a semana e comprou todos os ingredientes necessários. O que vai servir de entrada? Talvez um delicioso hummuns comer com hortaliças crocantes e frescas? Qual vai ser o prato principal? Você pode optar por um saboroso frango assado, fajitas de hortaliças cozidas no vapor ou salmão cozido. Você servirá uma linda salada de folhas, com uma grande variedade de hortaliças frescas e coloridas e coberta com molho vinagrete caseiro? Servirá aspargos ou brócolos cozidos no vapor como acompanhamento? E não se esqueça do bolo de aniversário!

Você escuta a campainha tocar logo após fatiar as últimas hortaliças da salada. Veja-se abrindo a porta e cumprimentando sua amiga com um abraço de aniversário. Quando ela entra na cozinha, comenta que o cheiro está delicioso. Você a acompanha até a mesa de jantar, que arrumou com suas melhores louças e decorou com um vaso das flores preferidas de sua amiga. Serve dois copos de vinho e faz um brinde ao aniversário dela. Veja-se servindo cada prato e as exclamações de admiração da aniversariante. Aproveite cada porção e pare de comer quando estiver satisfeita.

Terminado o jantar, acenda as velas e leve o bolo. Ela assopra as velas e vocês saboreiam uma deliciosa fatia. Quando ela se prepara para ir embora, você embala os alimentos que sobraram para que ela se delicie no dia seguinte. Ela lhe dá um grande abraço e diz: “Obrigada! Isso me fez sentir especial. Você é uma ótima amiga.”

Programação da Dieta das 3 Horas

- 1) Cumpra os horários das refeições.
- 2) Crie refeições personalizadas ou utilize as refeições sugeridas no Capítulo 13.
- 3) Fique atento a esta página e registre os horários quando terminar de comer.

| | |
|-----------------------------------|---------------|
| <input type="checkbox"/> HORÁRIO: | CAFÉ-DA-MANHÃ |
|-----------------------------------|---------------|

Refeição personalizada: _____
 Carboidratos: _____
 Proteínas: _____
 Gordura: _____
 Hortaliças/frutas: _____
 Refeição pronta: _____

| | |
|-----------------------------------|----------|
| <input type="checkbox"/> HORÁRIO: | LANCHE A |
|-----------------------------------|----------|

| | |
|-----------------------------------|--------|
| <input type="checkbox"/> HORÁRIO: | ALMOÇO |
|-----------------------------------|--------|

Refeição personalizada: _____
 Carboidratos: _____
 Proteínas: _____
 Gordura: _____
 Hortaliças/frutas: _____
 Refeição pronta: _____

| | |
|-----------------------------------|----------|
| <input type="checkbox"/> HORÁRIO: | LANCHE B |
|-----------------------------------|----------|

| | |
|-----------------------------------|--------|
| <input type="checkbox"/> HORÁRIO: | JANTAR |
|-----------------------------------|--------|

Refeição personalizada: _____
 Carboidratos: _____
 Proteínas: _____
 Gordura: _____
 Hortaliças/frutas: _____
 Refeição pronta: _____

| | |
|-----------------------------------|-----------|
| <input type="checkbox"/> HORÁRIO: | GULOSEIMA |
|-----------------------------------|-----------|

Água



| |
|--------------------|
| CONTROLE DE EXTRAS |
| |

Lembre-se de que, se seu peso está entre 90 e 113kg, você deve consumir 200 calorias em cada lanche; se pesa de 144 a 136kg, deve consumir 300 calorias e, se pesar mais de 137kg, 400 calorias.

DIA 23

“Quando você se sente bem consigo, os outros também se sentem bem com você.”

JAKE (BODY AND JAKE) STEINFELD

DIA 23

Data _____

Visualização de hoje

Hoje vamos novamente voar para o futuro, no Dia de Ação de Graças, depois que você alcançar sua meta de peso. Feche os olhos, relaxe e respire algumas vezes, inspirando pelo nariz e expirando pela boca. Veja todos os pratos maravilhosos e deliciosos na mesa. Observe como se sente. Você comeu há três horas, de acordo com o plano? sim, comeu.

Você não está faminta, como no passado. Não sente uma vontade louca de comer doces. Sente-se totalmente no controle. Pegue seu prato e sirva-se de opções saudáveis, em porções razoáveis. O que colocou no prato?

Ao começar a comer, observe que ainda está controlada. Mastigue a comida e saboreie cada pedaço. Observe como você come mais devagar quando não está faminta e como você saboreia melhor a refeição. Ao terminar, veja como se sente satisfeita, mas não empanturrada. As outras pessoas na mesa estão desabotoando as calças, afrouxando os cintos, mas você se sente totalmente confortável. Parabéns!

Programação da Dieta das 3 Horas

- 1) Cumpra os horários das refeições.
- 2) Crie refeições personalizadas ou utilize as refeições sugeridas no Capítulo 13.
- 3) Fique atento a esta página e registre os horários quando terminar de comer.

| | |
|-----------------------------------|---------------|
| <input type="checkbox"/> HORÁRIO: | CAFÉ-DA-MANHÃ |
|-----------------------------------|---------------|

Refeição personalizada: _____
 Carboidratos: _____
 Proteínas: _____
 Gordura: _____
 Hortaliças/frutas: _____
 Refeição pronta: _____

| | |
|-----------------------------------|----------|
| <input type="checkbox"/> HORÁRIO: | LANCHE A |
|-----------------------------------|----------|

| | |
|-----------------------------------|--------|
| <input type="checkbox"/> HORÁRIO: | ALMOÇO |
|-----------------------------------|--------|

Refeição personalizada: _____
 Carboidratos: _____
 Proteínas: _____
 Gordura: _____
 Hortaliças/frutas: _____
 Refeição pronta: _____

| | |
|-----------------------------------|----------|
| <input type="checkbox"/> HORÁRIO: | LANCHE B |
|-----------------------------------|----------|

| | |
|-----------------------------------|--------|
| <input type="checkbox"/> HORÁRIO: | JANTAR |
|-----------------------------------|--------|

Refeição personalizada: _____
 Carboidratos: _____
 Proteínas: _____
 Gordura: _____
 Hortaliças/frutas: _____
 Refeição pronta: _____

| | |
|-----------------------------------|-----------|
| <input type="checkbox"/> HORÁRIO: | GULOSEIMA |
|-----------------------------------|-----------|

Água



| |
|--------------------|
| CONTROLE DE EXTRAS |
| |

Lembre-se de que, se seu peso está entre 90 e 113kg, você deve consumir 200 calorias em cada lanche; se pesa de 144 a 136kg, deve consumir 300 calorias e, se pesar mais de 137kg, 400 calorias.

DIA 24

“Se não perguntar, não terá a resposta.”

GANDHI

DIA 24

Data _____

Visualização de hoje

Hoje você foi convidada para falar na escola do seu filho ou filha. Feche os olhos, relaxe e respire algumas vezes, inspirando pelo nariz e expirando pela boca. No passado, você sentia vergonha de dar uma palestra sobre sua profissão na frente da turma de seu filho. Talvez você sentisse que as outras crianças fossem caçar dele.

hoje, porém, você já alcançou sua meta de peso há muito tempo. Está maravilhosa. Veja-se entrando na sala de aula e sentando-se na fila da frente. Escute-se conversando com as crianças sobre sua profissão. Veja os sorrisos em seus rostos enquanto escutam com total atenção. Enquanto fala, dê uma olhada em seu filho. Veja como ele está orgulhoso de você.

Quando se levanta para sair, seu filho corre em sua direção e lhe dá um abraço. Não é ótimo?

Programação da Dieta das 3 Horas

- 1) Cumpra os horários das refeições.
- 2) Crie refeições personalizadas ou utilize as refeições sugeridas no Capítulo 13.
- 3) Fique atento a esta página e registre os horários quando terminar de comer.

| | |
|-----------------------------------|---------------|
| <input type="checkbox"/> HORÁRIO: | CAFÉ-DA-MANHÃ |
|-----------------------------------|---------------|

Refeição personalizada: _____
 Carboidratos: _____
 Proteínas: _____
 Gordura: _____
 Hortaliças/frutas: _____
 Refeição pronta: _____

| | |
|-----------------------------------|----------|
| <input type="checkbox"/> HORÁRIO: | LANCHE A |
|-----------------------------------|----------|

| | |
|-----------------------------------|--------|
| <input type="checkbox"/> HORÁRIO: | ALMOÇO |
|-----------------------------------|--------|

Refeição personalizada: _____
 Carboidratos: _____
 Proteínas: _____
 Gordura: _____
 Hortaliças/frutas: _____
 Refeição pronta: _____

| | |
|-----------------------------------|----------|
| <input type="checkbox"/> HORÁRIO: | LANCHE B |
|-----------------------------------|----------|

| | |
|-----------------------------------|--------|
| <input type="checkbox"/> HORÁRIO: | JANTAR |
|-----------------------------------|--------|

Refeição personalizada: _____
 Carboidratos: _____
 Proteínas: _____
 Gordura: _____
 Hortaliças/frutas: _____
 Refeição pronta: _____

| | |
|-----------------------------------|-----------|
| <input type="checkbox"/> HORÁRIO: | GULOSEIMA |
|-----------------------------------|-----------|

Água



| |
|--------------------|
| CONTROLE DE EXTRAS |
| |

Lembre-se de que, se seu peso está entre 90 e 113kg, você deve consumir 200 calorias em cada lanche; se pesa de 144 a 136kg, deve consumir 300 calorias e, se pesar mais de 137kg, 400 calorias.

DIA 24

Jorgismo

“O objetivo da sua alimentação será deixar seu corpo firme, forte e sexy. Para tanto, é preciso conservar o tecido muscular magro, que exige que você coma a cada três horas .”

Dica para economia de tempo

Viva o aqui e o agora: as metas futuras são importantíssimas, são elas que nos orientam. Porém, para alcançá-las, você precisa se concentrar principalmente no que está fazendo no momento. E viver o momento nos ajuda a parar, refletir e dizer: “Este momento é maravilhoso. Estou muito feliz comigo mesma agora” – algo muito importante para conservar uma atitude positiva.

Anotações

DIA 25

“PER ARDUA AD ASTRA (Só alcançaremos
as estrelas se nos esforçarmos).”

LEMA DA REAL FORÇA AÉREA

DIA 25

Data _____

Visualização de hoje

Hoje você utilizará a visualização para ajudá-la a criar gratidão interna. Depois de criar gratidão, você poderá tratar com mais facilidade os sentimentos negativos que a fizeram comer excessivamente no passado. Feche seus olhos, relaxe e respire fundo. Ao expirar, permita que seu corpo fique cada vez mais relaxado. Quando estiver completamente relaxada, estará pronta o começar.

Refleta sobre suas qualidades e como você afeta as outras pessoas em sua vida. Você é boa amiga, boa mãe? Quais foram as coisas boas que você fez na vida? Lembre-se do nascimento do seu filho ou daquela ajuda que ofereceu à alguém que passava por dificuldades. Lembre-se do tempo em que colaborava para a felicidade de alguém. Tente lembrar-se de cada detalhe. Nos próximos momentos, atenha-se a esses detalhes das ocasiões em que correspondeu às próprias expectativas. Perceba que você fez mais coisas boas do que coisas ruins nesse mundo. Permita-se sentir gratidão por si mesma. Permita que essa gratidão cresça em seu coração.

Programação da Dieta das 3 Horas

- 1) Cumpra os horários das refeições.
- 2) Crie refeições personalizadas ou utilize as refeições sugeridas no Capítulo 13.
- 3) Fique atento a esta página e registre os horários quando terminar de comer.

| | |
|-----------------------------------|---------------|
| <input type="checkbox"/> HORÁRIO: | CAFÉ-DA-MANHÃ |
|-----------------------------------|---------------|

Refeição personalizada: _____
 Carboidratos: _____
 Proteínas: _____
 Gordura: _____
 Hortaliças/frutas: _____
 Refeição pronta: _____

| | |
|-----------------------------------|----------|
| <input type="checkbox"/> HORÁRIO: | LANCHE A |
|-----------------------------------|----------|

| | |
|-----------------------------------|--------|
| <input type="checkbox"/> HORÁRIO: | ALMOÇO |
|-----------------------------------|--------|

Refeição personalizada: _____
 Carboidratos: _____
 Proteínas: _____
 Gordura: _____
 Hortaliças/frutas: _____
 Refeição pronta: _____

| | |
|-----------------------------------|----------|
| <input type="checkbox"/> HORÁRIO: | LANCHE B |
|-----------------------------------|----------|

| | |
|-----------------------------------|--------|
| <input type="checkbox"/> HORÁRIO: | JANTAR |
|-----------------------------------|--------|

Refeição personalizada: _____
 Carboidratos: _____
 Proteínas: _____
 Gordura: _____
 Hortaliças/frutas: _____
 Refeição pronta: _____

| | |
|-----------------------------------|-----------|
| <input type="checkbox"/> HORÁRIO: | GULOSEIMA |
|-----------------------------------|-----------|

Água



| |
|--------------------|
| CONTROLE DE EXTRAS |
| |

Lembre-se de que, se seu peso está entre 90 e 113kg, você deve consumir 200 calorias em cada lanche; se pesa de 144 a 136kg, deve consumir 300 calorias e, se pesar mais de 137kg, 400 calorias.

DIA 26

“Aonde quer que você vá, leve consigo seu coração.”

CONFÚCIO

DIA 26

Data _____

Visualização de hoje

Imagine-se em uma noite no futuro. Feche seus olhos, relaxe algumas vezes, inspirando pelo nariz e expirando pela boca. Seus vizinhos a convidaram para uma “festa das sobremesas”. Você sabe que na festa haverá vários tipos de cheesecake, biscoitos, bolos e outras guloseimas. Observe como se sente controlada. Antes, você não ia a esse tipo de festa porque sentia que poderia perder o controle. Hoje, porém, está totalmente controlada.

Veja-se caminhando pela festa. Várias pessoas da vizinhança estão presentes. Muitas se aproximam para dizer que você está muito bem. Elas perguntam como conseguiu emagrecer e você lhes conta.

Caminhe ao redor da mesa de sobremesas. Dê uma olhada na mesa, ainda controlada. Escolha uma pequena guloseima. Coma a sobremesa lentamente, saboreando cada pedaço. Depois, veja-se afastando-se controladamente para longe da mesa. Parabéns!

Programação da Dieta das 3 Horas

- 1) Cumpra os horários das refeições.
- 2) Crie refeições personalizadas ou utilize as refeições sugeridas no Capítulo 13.
- 3) Fique atento a esta página e registre os horários quando terminar de comer.

| | |
|-----------------------------------|---------------|
| <input type="checkbox"/> HORÁRIO: | CAFÉ-DA-MANHÃ |
|-----------------------------------|---------------|

Refeição personalizada: _____
 Carboidratos: _____
 Proteínas: _____
 Gordura: _____
 Hortaliças/frutas: _____
 Refeição pronta: _____

| | |
|-----------------------------------|----------|
| <input type="checkbox"/> HORÁRIO: | LANCHE A |
|-----------------------------------|----------|

| | |
|-----------------------------------|--------|
| <input type="checkbox"/> HORÁRIO: | ALMOÇO |
|-----------------------------------|--------|

Refeição personalizada: _____
 Carboidratos: _____
 Proteínas: _____
 Gordura: _____
 Hortaliças/frutas: _____
 Refeição pronta: _____

| | |
|-----------------------------------|----------|
| <input type="checkbox"/> HORÁRIO: | LANCHE B |
|-----------------------------------|----------|

| | |
|-----------------------------------|--------|
| <input type="checkbox"/> HORÁRIO: | JANTAR |
|-----------------------------------|--------|

Refeição personalizada: _____
 Carboidratos: _____
 Proteínas: _____
 Gordura: _____
 Hortaliças/frutas: _____
 Refeição pronta: _____

| | |
|-----------------------------------|-----------|
| <input type="checkbox"/> HORÁRIO: | GULOSEIMA |
|-----------------------------------|-----------|

Água



| |
|--------------------|
| CONTROLE DE EXTRAS |
| |

Lembre-se de que, se seu peso está entre 90 e 113kg, você deve consumir 200 calorias em cada lanche; se pesa de 144 a 136kg, deve consumir 300 calorias e, se pesar mais de 137kg, 400 calorias.

DIA 27

“O dia de ontem não passa de um sonho, e o amanhã é apenas uma visão, mas o hoje bem vivido faz o de ontem um sonho de felicidade e de cada amanhã uma visão de esperança.”

AUTOR DESCONHECIDO

DIA 27

Data _____

Visualização de hoje

Hoje, vamos fazer uma viagem para o futuro novamente, bem depois de você ter alcançado sua meta de peso. Feche os olhos, relaxe e respire algumas vezes pelo nariz e expire pela boca. Você se verá no melhor momento da vida, aproveitando-o ao máximo.

Imagine-se em casa, daqui a cinco anos. Você alcançou sua meta de peso e a manteve por mais de quatro anos. Sua carreira e vida familiar são perfeitas e você vive na casa dos seus sonhos. Olhe ao redor. O que vê à sua volta? Quem está na sala com você? Como está sua aparência? Como se sente?

Absorva a tudo o que vê, todos os sons, cheiros e todas as sensações de sua vida perfeita. Você chegou nesse ponto porque definiu metas e alcançou-as. Agora você tem tudo o que sempre precisou e sente-se completa. Guarde essa sensação antes de sair da visualização do futuro. Você merece!

Programação da Dieta das 3 Horas

- 1) Cumpra os horários das refeições.
- 2) Crie refeições personalizadas ou utilize as refeições sugeridas no Capítulo 13.
- 3) Fique atento a esta página e registre os horários quando terminar de comer.

| | |
|-----------------------------------|---------------|
| <input type="checkbox"/> HORÁRIO: | CAFÉ-DA-MANHÃ |
|-----------------------------------|---------------|

Refeição personalizada: _____
 Carboidratos: _____
 Proteínas: _____
 Gordura: _____
 Hortaliças/frutas: _____
 Refeição pronta: _____

| | |
|-----------------------------------|----------|
| <input type="checkbox"/> HORÁRIO: | LANCHE A |
|-----------------------------------|----------|

| | |
|-----------------------------------|--------|
| <input type="checkbox"/> HORÁRIO: | ALMOÇO |
|-----------------------------------|--------|

Refeição personalizada: _____
 Carboidratos: _____
 Proteínas: _____
 Gordura: _____
 Hortaliças/frutas: _____
 Refeição pronta: _____

| | |
|-----------------------------------|----------|
| <input type="checkbox"/> HORÁRIO: | LANCHE B |
|-----------------------------------|----------|

| | |
|-----------------------------------|--------|
| <input type="checkbox"/> HORÁRIO: | JANTAR |
|-----------------------------------|--------|

Refeição personalizada: _____
 Carboidratos: _____
 Proteínas: _____
 Gordura: _____
 Hortaliças/frutas: _____
 Refeição pronta: _____

| | |
|-----------------------------------|-----------|
| <input type="checkbox"/> HORÁRIO: | GULOSEIMA |
|-----------------------------------|-----------|

Água



| |
|--------------------|
| CONTROLE DE EXTRAS |
| |

Lembre-se de que, se seu peso está entre 90 e 113kg, você deve consumir 200 calorias em cada lanche; se pesa de 144 a 136kg, deve consumir 300 calorias e, se pesar mais de 137kg, 400 calorias.

DIA 28

“A vida é uma chama pura e vivemos de um sol invisível que existe dentro de nós.”

THOMAS BROWNE

DIA 28

Data _____

Visualização de hoje

Hoje quero que você se imagine fazendo algo que nunca imaginou ser possível. Talvez seja algo que você vem adiando e tenha decidido não fazer por causa do excesso de peso. Talvez sempre quisesse usar um biquíni na praia ou ir a um parque aquático com a família, mas resistiu porque achou que as pessoas iriam reparar. Seja o que for – e será um pouco diferente para cada uma –, quero que você imagine uma atividade que sempre quis fazer, mas não fez. Feche os olhos, relaxe e respire algumas vezes pelo nariz e expire pela boca.

Agora, quero que você se veja realizando essa atividade. Veja cada detalhe. Absorva cada visão, som, cheiro e sensação. Saboreie o conhecimento de que pode fazer qualquer coisa que tiver em mente. Você atingiu sua meta!

Programação da Dieta das 3 Horas

- 1) Cumpra os horários das refeições.
- 2) Crie refeições personalizadas ou utilize as refeições sugeridas no Capítulo 13.
- 3) Fique atento a esta página e registre os horários quando terminar de comer.

| | |
|-----------------------------------|---------------|
| <input type="checkbox"/> HORÁRIO: | CAFÉ-DA-MANHÃ |
|-----------------------------------|---------------|

Refeição personalizada: _____
 Carboidratos: _____
 Proteínas: _____
 Gordura: _____
 Hortaliças/frutas: _____
 Refeição pronta: _____

| | |
|-----------------------------------|----------|
| <input type="checkbox"/> HORÁRIO: | LANCHE A |
|-----------------------------------|----------|

| | |
|-----------------------------------|--------|
| <input type="checkbox"/> HORÁRIO: | ALMOÇO |
|-----------------------------------|--------|

Refeição personalizada: _____
 Carboidratos: _____
 Proteínas: _____
 Gordura: _____
 Hortaliças/frutas: _____
 Refeição pronta: _____

| | |
|-----------------------------------|----------|
| <input type="checkbox"/> HORÁRIO: | LANCHE B |
|-----------------------------------|----------|

| | |
|-----------------------------------|--------|
| <input type="checkbox"/> HORÁRIO: | JANTAR |
|-----------------------------------|--------|

Refeição personalizada: _____
 Carboidratos: _____
 Proteínas: _____
 Gordura: _____
 Hortaliças/frutas: _____
 Refeição pronta: _____

| | |
|-----------------------------------|-----------|
| <input type="checkbox"/> HORÁRIO: | GULOSEIMA |
|-----------------------------------|-----------|

Água



| |
|--------------------|
| CONTROLE DE EXTRAS |
| |

Lembre-se de que, se seu peso está entre 90 e 113kg, você deve consumir 200 calorias em cada lanche; se pesa de 144 a 136kg, deve consumir 300 calorias e, se pesar mais de 137kg, 400 calorias.

Medição

Meu peso atual é: _____

Parabéns! Agora que você concluiu os primeiros 28 dias de dieta, comemore seu sucesso e tudo o que alcançou. No próximo capítulo, explicarei como continuar o plano, juntamente com dicas sobre a

fase de manutenção do peso, que virá depois que você alcançar sua meta.

PAUL LICHTENSTEIN – EMAGRECEU 18kg

Altura: 1,77m

Idade: 53

Peso inicial: 103kg

Peso atual: 85kg

Outras informações: Oficial aposentado da Marinha que optou pela área de tecnologia da informação como segunda carreira. Casado, três netos.

“Antes da Dieta das 3 Horas tinha vergonha por estar fora de forma! Ficava constrangido com minha aparência e não me sentia à vontade em minhas roupas. Agora, após seguir a dieta, estou satisfeito, consigo vestir todas as minhas roupas, minha esposa adora minha aparência atual e posso me olhar no espelho e sentir-me bem com minha forma! Estou mais confiante no trabalho porque estou bem comigo mesmo.

“Consegui ter sucesso com o programa ao seguir uma rotina alimentar. Tomo café-da-manhã diariamente às sete horas, faço um lanche às dez, almoço às 13, outro lanche às 16 e jantar às 19h. meus lanches favoritos são nozes e iogurtes. O programa funciona para mim, pois nunca me sinto privado.

“Quando pequeno, ensinaram-me que devia comer tudo o que estivesse no prato. Comíamos carne, batata, salada e pão em todas as refeições noturnas. Finalmente, com o plano de Jorge, conseguir romper esse vínculo emocional que tinha com a comida e não me preocupar mais em comer tudo o que está no prato. Agora, assim que me sinto satisfeito, paro de comer, mesmo que ainda haja comida no prato. Que alívio! Não demorou muito para perceber que poderia comer o suficiente, ficar satisfeito e continuar seguindo a dieta de Jorge. Emagreci assim e estou adorando o resultado!”

Os segredos do sucesso de Paul:

- **Priorize! Priorize! Priorize! Veja quais são as tarefas do dia, da semana, do mês e priorize-as.**
- **Sinta-se bem consigo mesmo.**

- **Quando tiver vontade de comer alguma coisa, pergunte a si mesmo se está com fome ou se é uma necessidade emocional.**

DEZ

PLANO DE MANUTENÇÃO DA Dieta das 3 Horas: COMO EMAGRECER MAIS E NUNCA MAIS ENGORDAR

“**A**tes de começar a Dieta das 3 Horas, eu vivia sentindo dor nos joelhos, muita azia e dormia mal. Sentia muita fome quando chegava em casa do trabalho e não conseguia fazer nada sem antes comer alguma coisa. Também estava sempre cansada e tinha que cochilar entre uma tarefa doméstica e outra. Não preciso mais dormir durante o dia, caminho de 10 a 15km e consigo levantar mais de 15kh. E, é verdade, agora adoro me olhar no espelho pela manhã.”

SANDY COLÓN – EMAGRECEU 17kg

Parabéns por ter concluído o programa de 28 dias! A esta altura, você deve ter perdido quase 4kg, o bastante para colocá-lo no caminho do sucesso. Você deu duro nesses 28 dias, criando hábitos saudáveis que utilizará pelo resto da vida, mas ainda não terminamos.

Talvez você já tenha chegado ao peso ideal, ou talvez queima emagrecer um pouco mais. qualquer que seja seu objetivo, você encontrará neste capítulo as informações de que necessita para seguir a Dieta das 3 Horas pelo resto da vida. Mesmo tendo alcançado o peso desejado, é preciso continuar com o programa. isso é muito importante para o sucesso em longo prazo. Para manter os quilos a mais a distância, continue seguindo os hábitos saudáveis que o fizeram emagrecer. Bastará voltar aos velhos costumes alimentares e os quilos voltarão correndo.

Portanto, prometa a si mesmo que manterá os hábitos saudáveis que adotou. Considere o plano inicial de 28 dias como um programa de partida que o transformará em uma nova pessoa. E considere este plano de manutenção o mapa que usará para conduzir essa nova pessoa em uma jornada, que durará a vida inteira!

Quer emagrecer mais?

Se quiser emagrecer mais, o plano é simples. Basta continuar a fazer o que vinha fazendo nos últimos 28 dias. Siga o mesmo plano alimentar, escolha as refeições apresentadas no Capítulo 13 ou crie suas próprias refeições com o 3-Hour Plate.

Suas refeições continuarão com o mesmo número de calorias de antes. Você consumirá 400 calorias em cada uma das três refeições diárias, mais 100 calorias em cada um dos dois lanches e 50 calorias na ceia após o jantar. Aconselho-o a anotar tudo o que comer em cada refeição e planeje-se usando um tipo de

diário, como o que usou nos 28 primeiros dias do programa. Isso o ajudará a planejar com antecedência cada refeição, garantindo os resultados.

Existem várias opções para manter um diário de suas refeições. Você pode usar as páginas nas quais fez o planejamento dos 28 dias, seguindo os planos de refeição já elaborados. No entanto, se quiser variar mais, também pode usar o plano de refeições encontrados em JorgeCruise.com.

É simples. Continue agindo da mesma forma e seu peso diminuirá. Lembre-se:

- Pese todo domingo. Isso manterá sua motivação, permitindo-lhe acompanhar seu sucesso.
- Anote tudo o que come em cada refeição.
- Mantenha contato com a rede de apoio. Pessoas em situação semelhante poderão ajudar a manter sua motivação.

Solução da Dieta das 3 Horas

O plano de manutenção o ajudará a:

- **Continuar a perder 1kg por semana, até alcançar o peso desejado.**
- **Manter o peso a longo prazo.**
- **Manter os novos hábitos alimentares pelo resto da vida.**

Uma palavra sobre a estagnação do peso

Acabei de dizer que você deve se pesar toda semana. No entanto, saiba que, de vez em quando, talvez ocorram uma ou duas semanas sem perda de peso. Não entre em pânico. Existem muitos motivos para o peso chegar a um ponto de estagnação durante um tempo, entre eles:

Você está menstruando. Em geral, as mulheres retêm líquido nessa fase e, portanto, ganham 1 ou 2kg durante a menstruação. Não se preocupe. Logo que a menstruação terminar, suba de novo na balança e descubra que continuou a perder gordura. De vez em quando, ouço relatos de mulheres que têm dificuldade de manter o plano alimentar durante esse período. Se você tiver uma recaída e comer um pouco mais – por exemplo, fazendo um lanche mais farto do que o habitual –, basta voltar ao programa assim que possível. Não se penalize por causa disso. A culpa só fará com que você coma mais por causa de suas emoções.

Você está tomando um medicamento novo. Alguns medicamentos, como esteróides, medicamentos cardíacos e pílulas anticoncepcionais, podem causar retenção de líquido, o que aumentará seu peso na balança. Outros, como alguns antidepressivos, podem aumentar o apetite e desacelerar o metabolismo, estimulando o ganho de peso. Em muitos casos, basta mudar a marca ou tentar um tipo diferente para resolver o problema; por isso, converse com seu médico.

MICHELLE TROMBLEY – EMAGRECEU 35kg

Altura: 1,70m

Idade: 40

Peso inicial: 94kg

Peso atual: 59kg

Outras informações: Casada à 17 anos. Mãe de gêmeos (um menino e uma menina); trabalha meio expediente em uma escola primária.

“Em agosto de 2003, depois de longas férias na Flórida com meu marido e os gêmeos de 13 anos, cheguei a um ponto em que não podia mais olhar para mim mesma em uma fotografia, muito menos no espelho. Certa manhã, acordei e liguei a televisão para assistir ao meu programa preferido, GOOD MORNING AMERICA, e lá estava Jorge, conversando com Diane Sawyer e mais duas ou três mulheres sobre o desafio de emagrecer.

“Vi várias outras pessoas que tentaram fazer dieta e não abriram mão

de seus alimentos favoritos como pão, carne e gorduras. Eu queria encontrar um equilíbrio, pois sabia que depois de ter tentado várias diets, não podia me privar de nada ou ia acabar desistindo, como acontecia sempre. Sabia que queria chegar aos 40 anos com meu peso ideal, 59kg. Queria sentir mais energia e vitalidade e fazer isso também pela minha família.

“Comecei a comer da maneira que Jorge recomendava. Olhar meu prato de comida de maneira totalmente nova parecia fácil demais, adorei! Foi inacreditável, mas já na primeira semana, eu me sentia melhor do que vinha me sentindo há anos e tinha perdido quase 3kg!

“No meu aniversário, atingi o peso ideal e me sentir mais jovem e melhor do que jamais me sentira.”

Os segredos do sucesso de Michelle

- **Priorize tudo o que é importante, em um calendário ou pedaço de papel.**
- **Prepare-se para o dia seguinte com antecedência. Planeje o cardápio do almoço e do jantar da semana com toda antecedência, comprando apenas o necessário.**

Você está consumindo muito sal. O sódio pode causar retenção de líquido. Embora na verdade você não esteja engordando, é desestimulante subir na balança e não ver os resultados. Mantenha a ingestão de sal abaixo de 2g por dia. Use algum produto que possa substituir o sal e não deixe de ler os rótulos dos alimentos. Muitos produtos industrializados – em especial carnes e sopas enlatadas – levam muito sal. Tente ingerir mais alimentos saudáveis – frutas e hortaliças frescas, pães de grãos integrais e peixe e carnes frescos – e menos alimentos industrializados e fast-food para reduzir a ingestão de sal.

Você está se exercitando. Se tiver incorporado meu programa de exercícios 8 Minute Moves® ao programa alimentar, desenvolveu músculos magros, aumentando, assim seu peso na balança. É um

peso bom, portanto não pare! Meu programa de exercícios, 8 Minute Moves®, fará com que ganhe cerca de 110g de músculos por semana, ou aproximadamente 450g por mês. Como mencionei antes, o ganho muscular ajuda a acelerar o metabolismo e a queimar gordura. O músculo também é mais compacto que a gordura, por isso, embora o aumento muscular possa estagnar a perda de peso na balança, você, provavelmente, vai notar que suas medidas continuam diminuindo.

Você está usando a balança de maneira incorreta. Seu peso corporal varia durante o dia e ao longo da semana, por isso recomendo que se pese apenas uma vez por semana, na mesma hora do dia. Você descobrirá, por exemplo, que o peso é maior no final do dia do que pela manhã. Isso não significa que tenha engordado – significa que há comida em sua barriga e mais líquido no organismo (o que aumenta o peso na balança).

Além disso, balanças diferentes são calibradas de maneira diferente. Você pode descobrir que pesa mais na balança de um amigo ou na do médico do que na balança que tem em casa. Não deixe que isso o perturbe. Mantenha-se firme em seu plano, pesando-se uma vez por semana, na mesma hora do dia, no mesmo lugar, na mesma balança, usando a mesma roupa.

Você tem menos de 68kg. Nesse caso, talvez precise adotar um plano alimentar ligeiramente diferente. Consulte “Um programa especial para mulheres pequenas”, páginas 288 e 289, para ver mais detalhes.

Se você não se enquadra em nenhum dos casos anteriores, talvez esteja calculando errado o tamanho de suas porções ou comendo por motivos emocionais, sem perceber. Durante uma semana, tome nota de tudo o que comer assim que terminar. Isso o ajudará a ser sincero, não se permitindo esconder algumas fontes de calorias.

Além disso, controle todos os alimentos que ingerir com xícaras e colheres medidas, para ter certeza de que está usando as porções sugeridas nos capítulos 12 e 13.

Seu peso continua estagnado?

Seu organismo pode ter-se ajustado à sua nova maneira de comer ou talvez você tenha atingido um ponto limite. No entanto, é possível estimular a perda de peso com exercícios. Estimule seu metabolismo, acrescentando músculo magro com os exercícios do programa 8 Minute Moves®, apresentado no Capítulo 11. se já estiver no programa, queime mais calorias por dia: experimente as caminhadas aceleradas.

Atingiu seu objetivo?

Parabéns! Estou orgulhoso de você. Para manter a perda de peso, continue seguindo esse novo estilo de vida. Eu adoraria apresentá-lo um modelo único que pudesse seguir para manter seu sucesso. No entanto, cada pessoa tem um metabolismo diferente e será preciso fazer a seguinte experiência para descobrir a melhor opção para você.

1. **Mantenha o mesmo plano alimentar que vem seguindo durante mais uma semana e pese-se no domingo.** Se descobrir que perdeu mais 0,5 ou 1kg, aumente seu lanche para 200 calorias. É fácil fazer isso comendo quatro salgadinhos por dia da lista de salgadinhos do Capítulo 12, em vez de apenas dois. Isso aumentará seu consumo diário para 1.650 calorias. Então vá para o segundo estágio. Se, ao pisar na balança, estiver com o mesmo peso da semana anterior, continue com o plano de 1.450 calorias. Se o peso diminuir, vá para o segundo estágio; se aumentar, vá para o quarto estágio.

2. **Siga o novo plano alimentar durante mais uma semana e pese-se no domingo.** Se depois de uma semana ingerindo 1.650 calorias por dia você continuar emagrecendo, aumente o valor calórico dos seus lanches para 300 calorias cada, chegando ao total de 1.850 calorias. Se, ao pesar, continuar com o mesmo peso, passe para o estágio 4.
3. **Siga esse novo plano alimentar durante uma semana e volte a se pesar no domingo.** Se depois de uma semana com 1.850 calorias ao dia você continuar emagrecendo, aumente o valor calórico dos seus lanches para 400 calorias cada, chegando ao total de 2.050 calorias por dia. Se, ao pesar, continuar com o mesmo peso, passe para o estágio 4.
4. **mantenha o novo plano alimentar, pesando-se a cada domingo.** Se começar a engordar, volte para a ingestão de calorias da semana anterior. Por exemplo: se estiver ingerindo 2.050 calorias por dia e ganhar 1kg, volte a comer apenas 1.650 calorias.

A essa altura, você deve ter descoberto sua faixa de manutenção. Ao longo do tempo, talvez precise ajustar o plano de manutenção de acordo com seu estilo de vida, faixa etária e quantidade de atividade física. Portanto, continue a se pesar todo domingo para se manter na linha.

Casos especiais

Muitos me perguntam se a Dieta das 3 Horas pode ser adotada com seguranças por gestantes e crianças. As respostas são sim e não. A Dieta das 3 Horas é um método de alimentação balanceado. É extremamente saudável e bom para crianças e para gestantes. Em geral, não se deve fazer dieta durante o período de gravidez e na infância.

Durante a gravidez, em particular, a mulher está alimentando um bebê em crescimento. Esse bebê precisa de muita proteína, gordura e outros nutrientes para o desenvolvimento ideal do cérebro e dos tecidos. A restrição de calorias durante esse período pode ameaçar esse processo tão importante. A gravidez dura apenas nove meses. Prometa-me que vai esperar o bebê nascer para tentar emagrecer!

Se amamentar durante um ano no peito, verá que o peso adquirido diminui quase naturalmente. Muitas mulheres perdem mais de 4kg no dia do parto e outros 2 ou 3kg nas semanas seguintes. Depois disso, é preciso cerca de um ano para perder todo o excesso restante. Portanto, tenha paciência, você vai emagrecer. Tenha como meta a perda lenta e gradual de cerca de 1 a 2kg por mês, sobretudo se estiver amamentando. O emagrecimento acelerado pode prejudicar a produção de leite materno.

No entanto, adotar o 3-Hour Plate durante a gravidez pode ajudá-la a consumir os nutrientes necessários para ter um bebê saudável. O método a ajudará a ingerir uma quantidade balanceada de proteínas, carboidratos e gorduras, bem como uma dose saudável de hortaliças. São alimentos bons para você e para o bebê. Só não restrinja o tamanho das porções. Coma quando sentir fome, mesmo que isso signifique mais alguns lanchinhos, e continue comendo até se sentir satisfeita. Deixe seu organismo lhe dizer quando comer e quando parar de comer.

Assim como o 3-Hour Plate pode ajudar gestantes a fazer refeições saudáveis e balanceadas, pode fazer o mesmo em relação às crianças. Ensine a seus filhos a importância de ingerir carboidratos, proteínas e gorduras. Dessa forma, eles aprenderão hábitos saudáveis que poderão manter para o resto da vida.

Um programa especial para mulheres pequenas

Se você tem baixa estatura (1,60m ou menos) ou pesa 68kg ou menos, talvez chegue mais rapidamente à fase de estagnação ao seguir a Dieta das 3 Horas do que as pessoas que precisam emagrecer mais ou que são mais altas. Quanto maior o corpo, maior a queima de calorias. A equação é simples. Ao emagrecer, você vai precisar ajustar a dieta.

Sendo assim, se você tem menos de 68kg, a Dieta das 3 Horas padrão vai lhe fornecer alimentos em excesso. O problema pode ser facilmente resolvido reduzindo à metade o café-da-manhã, ingerindo apenas 200 calorias. Continue escolhendo um café-da-manhã balanceado, que combine carboidratos, proteínas e gorduras. Mas reduza as porções à metade.

Para o resto da vida

Então, aí está tudo que você precisa para se manter na Dieta das 3 Horas pelo resto da vida. Faça do programa um estilo de vida – e um estilo de vida que você vai adorar. Firme hoje o compromisso de “aproveitar a vida” e sua dieta terá sucesso duradouro.

ONZE

PROGRAMA DE EXERCÍCIOS

“**H**á três anos, cheguei à conclusão de que estava me enganando ao me olhar no espelho. Não via a mesma pessoa que as fotografias mostram. Desde que comecei a seguir a Dieta das 3 Horas, em março de 2004, aprendi um novo estilo de vida e tive grande apoio! Agora, quando me olho no espelho, vejo um corpo em aprendizado, mas muito mais proporcional. Fico surpresa ao ver como os centímetros desapareceram e divirto-me quando saio para comprar roupas!”

BECKY GRAHN – EMAGRECEU 18kg

Este capítulo é para quem também deseja se exercitar enquanto segue a Dieta das 3 Horas. Seguindo um programa de exercícios físicos, você ficará com um corpo ainda mais incrível! O segredo está no 8 Minute Moves®, programa que desenvolvi. Com ele, você poderá dar o próximo passo, melhorando ainda mais sua silhueta e queimando mais calorias para acelerar os resultados.

Eu o encorajo a começar o programa de exercícios assim que se sentir capaz. Acredite – são apenas oito minutos por dia, e uma maneira mais agradável de se exercitar.

Por que oito minutos de treinamento?

Esses oito minutos ajudarão a reconstruir os músculos magros necessários não apenas para queimar a gordura mais rapidamente, mas também para esculpir e firmar sua silhueta. Embora você possa emagrecer apenas com uma alimentação adequada, os exercícios físicos o ajudarão a levar o emagrecimento para o próximo nível. Ajudarão criar contornos sensuais nos braços e nas pernas, firmar o abdome e levantar as nádegas.

Enquanto a Dieta das 3 Horas ajuda a manter o ritmo do seu metabolismo, os exercícios aqui apresentados o ajudarão a acelerá-lo, levando-o ao nível mais alto possível. Não há nada mais simples que isso.

Como fazer os movimentos

Neste capítulo, criei duas rotinas especiais que lhe darão um ótimo exemplo do poder dos exercícios de resistência. Recomendo que faça uma sessão na terça-feira e outra na quinta. É a quantidade mínima de exercícios para o fortalecimento muscular. Se quiser acelerar ainda mais os resultados, consulte os livros da série *8 Minutes in the Morning*® ou os vídeos *Jorge's Cruise Control*™, em JorgeCruise.com.

Eis como funciona as duas rotinas apresentadas neste capítulo: na terça-feira você trabalha a parte superior do corpo e na quinta-feira, a parte inferior. Em cada sessão realizará dois movimentos durante um minuto cada (cerca de 12 repetições). Repita os exercícios quatro vezes sem demorar mais de oito minutos. Por exemplo: no dia em que trabalhar a parte superior do corpo, você fará o exercício da ponte durante um minuto, seguido pelo exercício de equilíbrio e fortalecimento durante um minuto. Depois repetirá o primeiro exercício por um minuto e, mais uma vez, o segundo exercício, por um minuto. Continue alternando os movimentos até completar os oito minutos.

Eis como devem ser as manhãs de terça e quinta-feira:

- aqueça-se correndo sem sair do lugar durante um minuto. O objetivo é aquecer as articulações para evitar lesões.
- Execute os exercícios.
- Agora, alongue-se. sente-se no chão com a perna esquerda esticada à frente. Dobre a perna direita e coloque a sola do pé direito contra a parte interna da coxa esquerda. As pernas devem ficar com a forma de um número 4. com a mão esquerda, tente tocar o tornozelo esquerdo ou o dedão do pé esquerdo. Esse alongamento trabalha a panturrilha esquerda, o tendão de Aquiles, o tendão do jarrete, os quadris, os joelhos, os glúteos, os músculos inferiores das costas, os ombros e o pulso. Mantenha a posição por 30 segundos e repita o alongamento com a perna direita esticada.
- Tome banho, mude de roupa e faça o que precisar para enfrentar o dia.
- Tome o café-da-manhã.

É muito fácil. E lembre-se: se esses exercícios ficarem simples demais, temos uma biblioteca inteira de exercícios em meus livros

8 Minutes in the Morning®, nos vídeos Jorge's Cruise Control™ e até em nosso clube on-line.

Terça-feira: Parte superior do corpo

Tórax

Peitoral (flexão). Fique na posição de quatro sobre um colchão próprio para exercícios e afaste um pouco os joelhos, alinhando-os com o quadril, as mãos espaçadas ligeiramente além da distância entre os ombros e os dedos apontados para a frente. Erga os pés e leve a pélvis para a frente, formando uma linha reta com o corpo dos joelhos até a cabeça.

TASHA HALL – EMAGRECEU 24kg

Altura: 1,74m

Idade: 33

Peso inicial: 84kg

Peso atual: 60kg

Outras informações: mãe de dois filhos pequenos, não trabalha fora.

“Há dez meses, quando costumava ter tempo de me olhar no espelho, via o seguinte: mãe, esposa, filha, irmã, sobrinha, neta, tia, prima... e a lista continuava. Colocava todos e tudo em primeiro lugar. Em casa, tinha dois filhos, de dois meses e de três aninhos. Eu faria qualquer coisa por eles e tinha decidido, há muito tempo, que não trabalharia fora para cuidar dos meus filhos. Acho que foi nesse momento que me perdi. Deixei de lado qualquer preocupação com saúde e bem-estar quando tive que começar a cuidar dos outros.

“Antes de me casar, lembro-me de ter começado a tomar um remédio para emagrecer que me ajudou a perder peso rapidamente. O remédio era uma solução cara e rápida e também um risco para a saúde. Depois do nascimento de meu filho mais velho, matriculei-me em uma academia de

ginástica cara, disposta a emagrecer. Mas é claro que nunca fui. Não levei adiante nenhum desses planos por falta de dinheiro, força de vontade e a sensação de que era melhor ser gorda do que ficar doente por causa dos remédios para emagrecer.

“Em um dia de ano-novo, dei-me conta de que alguma coisa precisava mudar em minha vida, porque não conseguia mais suportar a pessoa na qual me transformara. A Dieta das 3 Horas mudou tudo. Nos últimos nove meses, ela me transformou mais do que imaginava ser possível. Perdi os 24kg que me propusera a perder. Transformei meu corpo fazendo exercícios para tonificar os músculos. Mudei toda a minha vida, aprendendo um modo maravilhoso e saudável de viver para o resto dos meus dias!

“Porém, ao longo dessa jornada, algo mais aconteceu. Eu também me transformei por dentro. Eu me amo mais, amo mais meu marido e meus filhos (se é que isso é possível). Ao olhar para MIM em primeiro lugar, tornei-me uma pessoa muito melhor! Agora, quando me vejo no espelho, finalmente ME descubro por trás da mãe, da esposa, da filha e da irmã.”

Os segredos do sucesso de Tasha:

- Afaste as tentações alimentares de sua casa. O que os olhos não vêem, o estômago não sente.
- Planeje com antecedência o dia e a semana.
- Tenha sempre lanches saudáveis no carro ou na bolsa para cumprir seu horário.
- Nos compromissos sociais, tente prestar mais atenção à importância das pessoas, e não à comida. Faça um lanche saudável em casa ou leve algo na bolsa.
- Tenha em mente por que você deseja emagrecer e adote um estilo de vida mais saudável.

Inspire ao abaixar o peito em direção a chão, pare quando os cotovelos estiverem na altura dos ombros. Mantenha as costas retas e os abdominais (os músculos do estômago) firmes o tempo todo. expire ao voltar à posição inicial, mantendo os cotovelos ligeiramente dobrados.

(Observação: você pode tentar fazer o peitoral contra a parede se o exercício parecer difícil demais.)

Costas

Equilíbrio e fortalecimento. Comece na posição de quatro sobre um colchão. Ao expirar, levante e estique simultaneamente o braço esquerdo e a perna direita. Mantenha as costas retas e firmes durante todo o movimento. Quando o braço e a coxa estiverem paralelos ao chão, mantenha a posição e conte até três. Inspire enquanto leva perna e braço de volta à posição inicial. Repita o exercício com o braço e perna opostos. Continue alternando os lados até ter completado um minuto.

Solução da Dieta das 3 Horas

Os 8 Minutes Moves ajudam a:

- Esculpir formas e curvas sensuais.
- Reconstruir músculos perdidos que acelerarão ainda mais seu metabolismo e os resultados da dieta.

Quinta-feira: Parte inferior do corpo

Quadríceps

Agachamento. Fique de pé com os pés afastados, alinhados na direção do quadril. Estique os braços para a frente na altura dos ombros. Verifique a postura. As costas devem estar retas, os ombros,

relaxados, e o abdome firme. Abaixese, como se fosse sentar em uma cadeira. Inspire ao dobrar os joelhos e agache-se. Os joelhos não devem ficar dobrados a mais de 90 graus. (Não force o agachamento, vá até seu limite.) Mantenha os joelhos na direção dos tornozelos (não deixe passar do pé). Mantenha o abdome firme e as costas retas. Expire ao voltar à posição inicial. Repita o movimento por um minuto.

Tendões do jarrete

Ponte. Deite-se de costas sobre um colchão próprio para a prática de exercícios ou sobre uma toalha com os pés voltados para a parede. Com os braços relaxados ao longo do corpo e as pernas esticadas, apoie os calcanhares contra a parede. Dobre ligeiramente os joelhos. Faça força contra os calcanhares enquanto expira e levante o quadril cerca de 5cm do chão. Imagine que seu corpo está fazendo uma ponte. Mantenha essa posição por um minuto, respirando normalmente.

A beleza do programa 8 Minutes Moves®

Ao contrário de outros programas de treinamento, as sessões opcionais do 8 Minutes Moves®:

- **Tomam apenas oito minutos do seu dia.**
- **Não exigem equipamento especial.**
- **Podem ser feitos em casa, até de pijama.**

Caminhada para ter um coração saudável

Os exercícios são, com toda certeza, a maneira mais conveniente para acelerar o metabolismo e definir os músculos, mas você pode fazer ainda mais para alcançar o sucesso. Algum tipo de exercício aeróbico, como uma caminhada acelerada, não apenas ajudará a queimar calorias, como também condicionará seu coração e pulmões, melhorando sua saúde em geral.

Sou grande admirador das caminhadas. Cada caminhada acelerada de 20 minutos queima de 150 a 200 calorias. Se você caminhar seis vezes por semana durante sua hora de almoço, queimará 1.200 calorias. Resultado: a caminhada forçada o ajudará a atingir seu objetivo com maior rapidez.

Recomendo de compre um pedômetro portátil, vendido em lojas de material esportivo. Prenda-o na cintura e fique atendo ao número de passadas que dá ao longo de um dia comum. Tente, a cada dia, dar mais passos do que no dia anterior. No final, tente chegar a 10 mil passos diários. Esse é o número que, segundo os pesquisadores, condicionará seu coração e estimulará a perda de peso.

Embora 10 mil passos possam parecer muito, você pode acrescentar mais passos com as seguintes táticas:

- **Faça uma caminhada acelerada de 10 minutos antes do trabalho. A caminhada o ajudará a clarear a mente e preparar-se para o dia.**
- **Caminhe até a sala de um colega, em vez de mandar o e-mail ou usar o telefone.**
- **Estacione o carro em um lugar mais afastado. Isso o ajudará a economizar tempo, porque você não vai precisar dar voltas para procurar uma vaga mais perto!**
- **Beba muita água (o que também estimula seu metabolismo). Você irá mais vezes ao banheiro, aumentando o número de passos que dá!**
- **Faça pequenas caminhadas ao longo do dia. Bastam 5 minutos em volta do quarteirão para relaxar, tornando-se mais produtivo.**
- **Caminhar com a família à noite os aproximará.**

Desvendando os equipamentos para exercícios

E se você quisesse freqüentar a academia de ginástica ou criar a sua própria academia em casa? Que equipamentos poderia usar? Quais são os equipamentos essenciais para montar uma academia? Apresento a seguir os itens que uso e recomendaria.

TREINAMENTO DE FORÇA

Os halteres são a varinha de condão que restaura os músculos magros perdidos e aceleram ainda mais o metabolismo. Sim, os halteres são pequenos, portáteis e fáceis de usar em toda parte. Meu primeiro livro da série *8 Minutes in the Morning®* usou exclusivamente esses aparelhos. Perfeitos para qualquer casa e disponíveis na maioria das academias.

CONDICIONAMENTO CARDIOVASCULAR

Quando não conseguir sair para dar uma caminhada acelerada, pode usar dois topos de equipamentos para um trabalho cardiovascular seguro e excelente. A esteira ou a máquina elíptica. A esteira lhe permite fazer exercícios aeróbicos intensos de baixo impacto. Muitas marcas de esteira permitem variação de inclinação ou o estabelecimento de “passadas variadas”. Quando a máquina sobe, ela se concentra nos quadríceps e tendões do jarrete, e, quando desce, nos músculos da panturrilha. Eu uso a esteira todos os dias.

ALONGAMENTO

Depois de qualquer exercício, o ideal é alongar-se. é fantástico e ajuda a melhorar a flexibilidade para todas as atividades.

Em JorgeCruise.com você encontrará links com sugestões de equipamentos.

DOZE

LISTA DE ALIMENTOS PERSONALIZADAS DO 3-HOUR PLATE™

“Quando criança, eu era muito magra e meus pais viviam me suplicando para comer. Na época, eu comia muito pouco. No entanto, depois dos 18 anos, comecei a realmente gostar de comida. Quando conheci meu marido, pesava 75kg e costumava brincar que a palavra ‘dieta’ significava ‘prove’, é eu queria provar todos os pratos que via! Em nosso quarto aniversário de casamento, eu estava pesando 94kg. Um dia, vi Jorge na televisão e decidi experimentar a Dieta das 3 Horas. Ele me inspirou a assumir o controle de minha vida e mudar meus hábitos alimentares. Em cinco semanas, perdi 7kg! Levei um ano para engordar tudo isso, mas precisei apenas de um pouco mais de um mês para perdê-los!”

CELESTE ROBERTS – EMAGRECEU 14kg

Meu 3-Hour Plate é um método simples, desenvolvido para ajudá-lo em seu objetivo de se alimentar de maneira saudável. Você não tem que perder tempo contando calorias ou eliminando determinados alimentos. Desde que coloque na metade superior do prato o equivalente a três caixas de DVD em vegetais e na metade inferior o equivalente a um baralho de cartas em proteínas e a um Cubo Mágico em carboidratos, junto com uma colher de chá de gordura – o equivalente a uma tampa de garrafa de água mineral –, estará proporcionando a seu organismo uma refeição nutritiva e balanceada (veja a ilustração do 3-Hour Plate no Capítulo 6).

Algumas sugestões

As listas de alimentos a seguir devem ser usadas junto com a “Programação para 28 dias de dieta” (Capítulo 9). Caso se confunda quanto a quantidade de alimentos que deve colocar no prato, consulte a lista a seguir:

Carboidratos

Uma porção tem aproximadamente o tamanho de um Cubo Mágico

Preencha uma linha de carboidratos na 3-Hour Timeline, escolhendo um dos itens relacionados abaixo. Se escolher alimentos com mais gordura, você terá que preencher também a linha equivalente às Gorduras, além da linha de carboidratos complexos. Se não conseguir encontrar certo tipo de carboidrato complexo na lista, pode preencher a linha com meia xícara de cereais, grãos, massas ou vegetais contendo amido.

PÃES

| | |
|--|---|
| Bagel (1/2 unidade ou de 60g) | Pão, baixa caloria (2 fatias) |
| Biscuit (1 unidade grande) MAIS 1 linha de gordura | Pão de centeio para coquetel (3 fatias) |
| Brioche (1 unidade pequena) | Pão de hambúrguer (1/2 unidade) |
| Muffin inglês (1/2 unidade) | Pão de milho (1 unidade de até 5 cm) MAIS 1 linha de Gordura |
| Nan (pão indiano) (1/4 de fatia) | Pão sírio, 15cm (1/2 unidade) |
| Panqueca, baixa gordura, (2 unidades de 10cm de diâmetro) | Tortilla de trigo (1 unidade de 18cm) |
| Taco (2 unidades de 15 cm) MAIS 1 linha de Gordura | Tortilla de milho (1 unidade de 15cm) |
| Toscuit (1 unidade grande MAIS 1 linha de Gordura) | Waffle, sem gordura (1 unidade) |
| Pão (1 fatia ou 30g) | |

CEREAIS EM GRÃOS E GRÃOS

| | |
|---|---|
| Amaranto (1/8 de xícara) | Cuscous[*], cozido (1/2 xícara) |
| Arroz basmati, cozido (1/3 xícara) | Gérmen de trigo (3 colheres de sopa) |
| Arroz branco, cozido (1/3 xícara) | Granola, baixa gordura (1/2 xícara) |
| Arroz Jasmine, cozido (1/3 xícara) | Milho para canjica, cozido (1/2 xícara) |
| Arroz integral, cozido (1/3 xícara) | Quinoa (1/8 xícara) |
| Arroz selvagem, cozido (1/3 xícara) | Semente de trigo (1/8 xícara) |
| Cereal, frio, adoçado (1/2 xícara) | Trigo bulgor, cozido (1/2 xícara) |
| Cereal, frio, sem açúcar (3/4 de xícara) | Trigo-sarraceno (kasha), cozido (1/2 xícara) |
| Cereal, quente, cozido (1/2 xícara) | |
| Cevada, cozida (1/2 xícara) | |

FARINÁCEOS

| | |
|--|---|
| Amido de milho (2 colheres de sopa) | Farinha de trigo integral (2 e 1/2 colheres de sopa) |
| Farinha de rosca, seca (3 colheres de sopa) | Fubá, seco (2 e 1/2 colheres de sopa) |
| Farinha de matsá (1/3 xícara) | Tapioca, crua, (2 colheres de sopa) |

* Farinha de sêmola de trigo (N. do R. T.)

MASSAS

| | |
|--|--|
| Cuscous israelense (1/2 xícara) | Todos os tipos, como espaguete, |
| Orzo (1/2 xícara) | linguine, talharim, pene, cozidos |
| | (1/2 xícara) |

VEGETAIS COM AMIDO

| | |
|--|---------------------------------------|
| Abóbora japonesa (1 xícara) | Batata frita (1 porção) MAIS 1 |
| Abóbora-moranga (1/2 xícara) | linha de Gordura |
| Batata-doce (1/2 xícara) | Mandioca, cozida na água (1/2 |
| Batata-inglesa, assada (1 unidade | xícara) |
| pequena) | Milho na espiga (1 unidade de |
| Ervilha (1/2 xícara) | 15cm) |
| Hortaliças (1/2 xícara) | Purê de batata (1/2 xícara) |

BOLACHAS

| | |
|---|--|
| Bolacha integral (3 unidades) | Breadstick (2 unidades de 10cm) |
| Bolacha de trigo integral (2 a 5 | Chips de tortilla ou de batata, |
| unidades) | assados (15 a 20 unidades ou 22g) |
| Bolacha de água e sal (4 unidades) | Matsá* (23g) |
| Bolacha salgada (6 unidades) | Melba toast (4 fatias) |
| Bolacha de arroz tradicional (2 | Pipoca (3 xícaras) |
| unidades) | |

Proteína

Uma porção tem aproximadamente o tamanho de um baralho de cartas

Preencha a linha equivalente à proteína na 3-Hour Timeline, escolhendo **três** dos itens abaixo. Podem ser três porções de 30g de um tipo de carne ou de peixe, ou uma combinação com ovo, queijo, etc. se escolher alimentos com maior teor de gordura, você terá que preencher também a linha equivalente às gorduras, além da linha de Proteína. As fontes de proteína de carne baseiam-se nas porções

* Pão sem fermento tradicional da cultura judaica. (N. do R.T.)

cozidas (a carne crua murcha ao cozinhar, um peito de frango cru de 120g, passa a ter 90g depois de cozido).

FEIJÕES

| | |
|--|--|
| Ervilha partida, cozida (1/2 xícara) | Feijão flogolet, cozido (1/3 xícara) |
| Feijão branco, cozido (1/2 xícara) | Feijao fradinho (1/2 xícara) |
| Feijão branco miúdo, cozido (1/2 xícara) | Feijao garbanzo, cozido (1/3 xícara) |
| Feijão cannellini, cozido (1/2 xícara) | Feijão-mulatinho, cozido (1/2 xícara) |
| Feijão-de-lima, cozido (1/2 xícara) | Feijão-rajadinho, cozido (1/2 xícara) |
| Feijão refrito (estilo mexicano), com acréscimo de gordura (1/3 de xícara) MAIS a linha de Gordura | Hummus (1/4 de xícara) MAIS a linha de Gordura |
| Feijão refrito, sem gordura (1/3 xícara) | Lentilha (vermelha, preta ou verde), cozida (1/2 xícara) |
| Grão-de-bico, cozido (1/2 xícara) | Preto, cozido (1/2 xícara) |

QUEIJO (55 CALORIAS OU MENOS POR GRAMA)

| | |
|--|---|
| Queijo americano (30g) | Queijo havarti (30g) |
| Queijo brie (30g) | Queijo Jorisberg (30g) |
| Queijo cheddar (30g) | Queijo Monterey Jack (30g) |
| Queijo colby (30g) | Queijo Muenster (30g) |
| Queijo cottage, baixo teor de gordura ou sem gordura (1/4 de xícara) | Queimo mussarela, de baixo teor de gordura (30g) |
| Queijo de bolor azul (30g) | Queijo Neufchâtel, de baixo teor de gordura (30g) |
| Queijo de cabra, baixo teor de gordura ou sem gordura (1/4 de xícara ou 30g) | Queijo parmesão, ralado (1 colher de sopa) |
| Queijo de soja, todos os tipos (30g) | Queijo provolone (30g) |
| Queijo feta (30g) | Queijo ricota, baixo teor de gordura ou sem gordura (1/4 de xícara) |
| Queijo fontinha (30g) | Queijo suíço (30g) |
| Queijo gouda (30g) | |

LATICÍNIOS

| | |
|---|---|
| Leite em pó ou reconstituído, sem gordura (1/4 de xícara) | Leite sem lactose, baixo teor de gordura ou sem gordura (180g) |
| Leite, 1% de gordura ou sem gordura (180g) | Requeijão, baixo teor de gordura ou sem gordura (1/4 de xícara) |
| Leite evaporado magro (1/2 de xícara) | |

OVOS

| | |
|-------------------------|--------------------------------|
| Ovo inteiro (1 unidade) | Substituto de ovo (1/4 xícara) |
|-------------------------|--------------------------------|

Tomates congelados

Leve os tomates e retire a pele e as sementes (se quiser). Coloque-os em recipientes adequados e congele. Devem durar até um ano.

AVES

| | |
|---|--|
| Frango da Cornualha (30g) | Pato, carne do peito, sem pele (30g) |
| Frango ou peru, carne branca sem pele (30g) | Salsicha de peru ou de frango para cachorro-quente, com pouca ou nenhuma gordura (1 unidade) |
| Ganso, carne do peito, sem pele (30g) | |

PEIXE, ENLATADO

| | |
|--|--|
| Atum branco, conservado em água (1/4 xícara) | Sardinha, conservada em água (2 unidades medias) |
| Salmão, conservado em água (1/4 xícara) | |

PEIXES FRESCOS OU CONGELADOS

| | |
|----------------|-------------------------|
| Anchova (30g) | Olhete ou savelha (30g) |
| Atum (30g) | Ono (30g) |
| Bacalhau (30g) | Orange roughy (30g) |

| | |
|-----------------|-----------------------------------|
| Bagre (30g) | Peixe frito (30g) MAIS a linha de |
| Cavalinha (30g) | Gordura |
| Espadarte (30g) | Peixe-lua (30g) |
| Garoupa (30g) | Robalo marinho (30g) |
| Haddock (30g) | Salmão (30g) |
| Holibut (30g) | Truta (30g) |
| Linguado (30g) | Tubarão (30g) |
| Lula (30g) | Vermelho (30g) |
| Mahi mahi (30g) | |

Tudo sobre ovos

OVOS COZIDOS

É difícil descascar ovos frescos depois de cozidos, por isso é melhor usar ovos que estejam armazenados há sete ou dez dias.

Coloque os ovos na água fria com meia colher de chá de sal e uma colher de sopa de azeite. Deixe ferver, reduza o fogo e deixe o ovo cozinhar durante 12 minutos ou tampe a panela, apague o fogo e espere de 15 a 20 minutos. Tire a panela do fogo, coloque o ovo imediatamente em água fria para interromper o processo de cozimento. Quebre a casca e ponha o ovo novamente na água fria. A casca deve sair facilmente. O ovo cozido pode ser mantido na geladeira por quatro a cinco dias.

SERÁ QUE O OVO É FRESCO?

Para verificar se o ovo está fresco, coloque-o no centro de uma panela com água fria e sal. Se afundar, está fresco. Se subir para a superfície, jogue-o fora!

SALADA De OVO

Para dar mais sabor, acrescente um pouco de molho picante ou molho inglês.

COZIDO OU FRESCO?

Role um ovo pela lateral: se rolar, está cozido; o ovo fresco não rola.

PARA A SALADA

Em vez de cortar ou fatiar os ovos para a salada, experimente passá-los no lado mais grosso de um ralador comum.

SUBSTITUTO PARA UM OVO INTEIRO EM UMA RECEITA

Misture uma colher de sopa de amido de milho com três colheres de sopa de um líquido (qualquer líquido usado na receita); ou use duas colheres de sopa de azeite mais uma colher de sopa de água; ou use duas colheres de sopa de um líquido mais duas colheres de sopa de farinha de trigo, meia colher de sopa de gordura e meia colher de chá de fermento.

Tempo de prateleira de itens comuns e de alimentos congelados

Açúcar, fechado: 2 anos. O açúcar não estraga, mas o sabor pode ser alterado.

Açúcar de confeiteiro, fechado: 18 meses.

Açúcar mascavo, fechado: 4 meses.

Água, engarrafada, fechada: 1 a 2 anos; aberta: 3 meses.

Amido de milho: 18 meses, aberta ou não.

Bicarbonato de sódio, fechado: 18 meses; aberto: 6 meses.

Café, em grãos, enlatado, fechado: 2 anos; aberto: 2 semanas na geladeira.

Café instantâneo, em vidro ou lata, fechado: 12 meses; aberto: 3 meses.

Chocolate, fechado: indefinidamente; aberto: 1 ano.

Farinha de trigo, fechada: até 12 meses; aberta: 6 a 8 meses.

Farinha de trigo integral, fechada: 1 mês; aberta: 6 a 8 meses na geladeira.

Fermento, fechado: 6 meses; aberto: 3 meses.

Geléias, gelatinas e compotas, fechadas: 1 ano; abertas: 6 meses na geladeira.

Gordura sólida, fechada: 8 meses; aberta: 3 meses.

Massas sem ovo, seca, fechada: 2 anos; aberta: 1 ano.

Mel: 1 ano, aberto ou não.

Misturas para flan, fechadas: 1 ano; abertas: 4 meses.

Molho inglês: 1 ano; abertas: 4 meses.

Molho para salada, fechado: 10 a 12 meses; aberto: 3 meses na geladeira.
Páprica, pimenta-do-reino e pimenta chilli em pó: 2 anos se guardados na geladeira.

Pasta de amendoim, fechada: 6 a 9 meses; aberta: 2 a 3 meses. produtos muito ácidos enlatados, como sucos de fruta, sopa de tomate e alimentos conservados em vinagre, fechados: 12 a 18 meses.

Produtos pouco ácidos enlatados, como sopa, carnes, molhos e vegetais, fechados: 2 a 5 anos.

Talharim feito com ovo, fechado: 2 anos; aberto: 1 a 2 meses.

Temperos inteiros: 2 a 4 anos; abertos ou não.

CARNES CONGELADAS

Assadas: carne bovina, 6 a 12 meses; cordeiro e vitela: 6 a 9 meses; porco: 3 a 6 meses.

Aves, peixes e frutos do mar cozidos, 3 meses.

Aves: frango inteiro, 1 ano; partes do frango, 9 meses; pato ou peru inteiros, 6 meses; partes do peru, 9 meses.

Filés e postas: carne bovina, 6 a 9 meses; cordeiro e vitela, 3 a 4 meses; porco, 2 a 3 meses.

Frutos do mar: peixes gordurosos (perca, cavalinha, salmão), 2 a 3 meses; peixes brancos (bacalhau, haddock, linguado), 6 meses; siri-rei, 10 meses; camarão cru, 12 meses.

Outros alimentos congelados:

Produtos industrializados duram mais do que carnes. Se embalados de maneira adequada, vegetais congelados podem durar de 8 a 10 meses; as frutas congeladas, um ano inteiro.

Se for congelar vegetais, não se esqueça de fervê-los antes (exceto cebola, pimentas e ervas); a fervura destrói as enzimas que provocam a deterioração que acontece mesmo com o congelamento. Frutas frescas não devem ser fervidas, mas são melhor conservadas quando cobertas ligeiramente com açúcar granulado ou misturadas com um xarope suave de açúcar.

Ao congelar alimentos cozidas, lembre-se de que os industrializados duram mais do que os feitos em casa. Bolos e biscoitos cozidos congelados industrializados, por exemplo, duram de 8 a 12 meses, os bolos e biscoitos feitos em casa, apenas 3 meses.

Outros alimentos: concentrados de sucos de frutas, 12 meses; manteiga,

6 a 9 meses; margarina, 12 meses; sorvete e sorbet, 2 meses; entradas congeladas empacotadas, 3 a 4 meses; sopas e cozidos, 2 a 3 meses; frutos secos salgados, 6 a 8 meses; nozes sem sal, 9 a 12 meses.

Outras dicas de congelamento:

- Se possível, retire o excesso de ar dos recipientes; aperte os Sacos para retirar o máximo de ar que puder. (A exposição ao ar provoca rancidez.)
- Se planeja congelar sopa, use menos líquido, pare de cozinhar 10 minutos antes de a sopa ficar pronta e não use batata. Acrescente as batatas cozidas ou uma massa crua e mais líquido ao reaquecer a sopa em fogo baixo.
- Saiba quais os alimentos não congelam bem. Entre eles estão os vegetais úmidos como o repolho, vegetais folhosos, como aipo e pepino; frutas com textura delicada, como manga, pêra e abacate; molhos cremosos e cremes; batata cozida e arroz comum cozido.
- Lembre-se de que um freezer cheio funciona melhor. Apenas tome cuidado com o que você coloca lá dentro.

Pimenta congelada

Tire as sementes das pimentas, coloque-as em um recipiente de plástico apropriado e congele-as. Saiba que ficarão ligeiramente moles, mas ainda assim boas para molhos e afins. Você também pode congelar as pimentas inteiras, o que as deixará mais picantes, pois as sementes permanecem intactas.

FRUTOS DO MAR

| | |
|----------------|------------------|
| Camarão (30g) | Mexilhão (30g) |
| Lagosta (30g) | Ostra (6 médias) |
| Lagostim (30g) | Siri (30g) |
| Marisco (30g) | Vieira (30g) |

Ao comprar frutos do mar com casca, lembre-se de que a casca faz parte do peso, portanto, leve-a em consideração. As porções

listadas acima referem-se aos frutos do mar sem casca, considerando-se apenas a carne.

PRODUTOS DERIVADOS DA SOJA

| | |
|---|---|
| Feijão de soja, cozido (1/2 de xícara) | Queijo de soja (10g) |
| Hambúrguer de soja (1/2 unidade) | Salsicha de soja para cachorro- quente (1 unidade) |
| Leite de soja fortificado, 1% ou sem gordura (3/4 de xícara) | Tofu (1/2 de xícara) |
| Proteína de soja texturizada (2 colheres de sopa ou 30g) | |

CARNES VERMELHAS

| | |
|--|--|
| Bacon, magro (1 fatia) | Lombo ou costeleta de cordeiro (30g) |
| Bife de alcatra (30g) | Peito bovino (30g) |
| Búfalo (30g) | Perna ou quarto dianteiro de cordeiro (30g) |
| Carne assada (30g) | Porco, costelas, costeletas, quarto dianteiro ou filé (30g) |
| Carne bovina, de porco ou de vitela moída ou uma combinação (30g) | Presunto, defumado ou fresco (30g) |
| Costela bovina assada (30g) | Rosbife (30g) |
| Salsicha para cachorro-quente de carne bovina, de porco ou uma combinação, pouca ou sem gordura (30g) | Veado (30g) |
| Filé bovino (30g) | Vitela em posta ou assada (30g) |

Gorduras

As porções têm o tamanho aproximado de uma tampa de garrafa de água mineral

Preencha uma linha de Gordura na 3-Hour Timeline escolhendo um dos itens a seguir. Algumas gorduras também são consideradas proteínas e farão parte das duas categorias no “Programa para 28 dias de dieta”.

GORDURAS PREFERENCIAIS

| | |
|---|--|
| Amêndoa crua (6 unidades) | Óleo de linhaça (1 colher de chá) |
| Amendoim (10 unidades) | Óleo de milho (1 colher de chá) |
| Avocado (1/8 de unidade média) | Óleo de soja (1 colher de chá) |
| Azeite de oliva (1 colher de chá) | Pasta de amêndoa (1 colher de sopa) |
| Azeitona (10 unidades pequenas ou 5 grandes) | MAIS a linha de Proteínas |
| Castanha de caju (6 unidades) | Pasta de amendoim (2 colheres de chá) |
| Castanha-do-pará (2 unidades) | MAIS a linha de Proteínas |
| Maionese de soja (1 colher de sopa) | Pasta de Tahini (2 colheres de chá) |
| Molho para salada à base de óleo (1 colher de sopa) | Pinhão (1 colher de sopa) |
| Molho pesto (1 colher de chá) | Pistache (1 colher de sopa) |
| Nozes (4 unidades) | Semente de abóbora (1 colher de sopa) |
| Noz-de-soja (1 colher de sopa) | Semente de gergelim (1 colher de sopa) |
| Noz-pecã (4 metades) | Semente de girassol (1 colher de sopa) |
| Óleo de amendoim (1 colher de chá) | |
| Óleo de canola (1 colher de chá) | |

GORDURAS A MINIMIZAR

| | |
|---|---|
| Bacon (1 fatia) | Cream cheese, light (2 colheres de sopa) |
| Caldo de carne (1/2 de xícara) | Creme de leite azedo (2 colheres de sopa) |
| Coco (2 colheres de sopa) | Creme de leite azedo (2 colheres de sopa) |
| Cream cheese (1 colher de sopa) | Manteiga comum (1 colher de chá) |
| Creme de leite light (3 colheres de sopa) | Manteiga light (1 colher de sopa) |
| Gordura vegetal (1 colher de chá) | Manteiga, batida (2 colheres de chá) |
| Maionese comum (1 colher de chá) | Molho branco (1 colher de sopa) |
| Maionese light (1 colher de sopa) | Molho tártaro (1 colher de sopa) |

Vegetais e Frutas

Cada porção tem o tamanho aproximado de três caixas de DVD

Vegetais. Os vegetais ricos em amido não aparecem nesta lista; foram incluídos na lista de carboidratos. Preencha a linha dos Vegetais na 3-Hour Timeline escolhendo um dos itens abaixo.

Todas as porções equivalem a duas xícaras de folhas cruas ou uma xícara de cozidas, exceto quando indicado.

| | |
|---|--|
| Acelga suíça | Couve-rábano |
| Aipo | Ervilha |
| Alcachofra, média | Ervilha torta |
| Alga-marinha | Espinafre |
| Alho-poró | Folha de beterraba |
| Aspargo | Massa de tomate (4 colheres de sopa) |
| Berinjela | Melão amargo |
| Beterraba | Molho de tomate (1 xícara) |
| Brócolis | Nabo |
| Broto de feijão | Picles (4 unidades grandes) |
| Bulbo de erva-doce | Pimenta-da-jamaica, ou pimentão doce (1 xícara) |
| Cebola (1 xícara crua, 2/3 de xícara cozida) | Purê de tomate (1 xícara) |
| Cebolinha | Quiabo |
| Cenoura | Sopa de vegetais, sem gordura, com baixo teor de sódio (1 xícara) |
| Chucrute | Tomate (2 unidades médias) |
| Coração de alcachofra, cozido | Tomate em lata (1 xícara) |
| Couve | Tomatillo, cru (2 unidades médias) |
| Couve-de-bruxelas | vagem |
| Couve-flor | |
| Couve-nabo | |

Frutas. Preencha a linha correspondente às frutas na 3-Hour Timeline escolhendo um dos itens abaixo. Para as frutas que não foram incluídas na lista, preencha a linha das Frutas para cada fruta fresca pequena ou média, meia xícara de fruta em lata ou um quarto de xícara da fruta seca. O ideal é comer frutas apenas no café-da-manhã por causa do alto teor de açúcar simples.

| | |
|--|--|
| Abacaxi, em lata e conservado no suco ou fresco (1/3 de xícara) | Manga (1/2 unidade média) |
| Ameixa (2 unidades médias) | Melancia (em cubos, 1 xícara) |
| Ameixa-seca (2 unidades) | Melão cantalupo (1/3 da unidade ou, em cubos, 1 xícara) |
| Amora-preta (3/4 de xícara) | Melão-pepino (em cubos, 1 xícara) |
| Banana (1/2 unidade média) | Morango (1 xícara) |

| | |
|--|--|
| Blueberries (3/4 de xícara) | Nectarina (1 unidade média) |
| Caqui (2 unidades) | Opúntia (1 unidade média) |
| Cereja (12 unidades grandes) | Pêra, verde (1 unidade pequena) |
| Coquetel de fruta (1/2 xícara) | Pêssego (1 unidade média) |
| Cranberry, sem açúcar (1 xícara) | Purê de maçã, sem açúcar (1/2 xícara) |
| Damasco, fresco (4 unidades) | Romã (1/2 unidade média) |
| Figo, seco (1 unidade) | Ruibarbo, adoçado (1/2 xícara) |
| Framboesa (1 xícara) | Suco de abacaxi (1/2 xícara) |
| Goiaba (1 e 1/2 unidade pequena) | Suco de ameixa-seca (1/3 de xícara) |
| Gomos de laranja cravo (1/3 de xícara) | Suco de cranberry (1/2 xícara) |
| Grapefruit (1/2 unidade) | Suco de grapefruit (1/2 xícara) |
| Kiwi (1 unidade grande) | Suco de laranja (1/2 xícara) |
| Laranja (1 unidade média) | Suco de maçã (1/2 xícara) |
| Maçã, verde ou vermelha (1 unidade média) | Tâmara (3 unidades) |
| Mamão papaia (1/2 unidade média ou, em cubos, 1 xícara) | Tangerina (2 pequenas) |
| | Uva, verde ou roxa (12 unidades) |
| | Uva-passa (2 colheres de sopa) |

Guloseimas

As guloseimas são sos alimentos com menos de 20 calorias por porção. Alguns desses alimentos são restritos, pois podem engordar. A maioria, porém, pode ser consumida livremente sempre que você desejar. São ótimos para o caso de você desejar um segundo prato de alimentos ou mais de dois lanches diários. Aproveite!

LIMITADOS

| | |
|---|---|
| Aperitivo, picles doce (1 colher de sopa) | Maionese, baixo teor de gordura (1 colher de chá) |
| Bala, sem açúcar (1 unidade) | Maionese, sem gordura (1 colher de sopa) |
| Calda, sem açúcar (2 colheres de sopa) | Margarina, com baixo teor de gordura (1 colher de chá) |
| Cebola (1/4 de xícara) | Margarina, sem gordura (4 colheres de sopa) |
| Chocolate em pó, sem açúcar (1 colher de sopa) | Molho de soja, sem gordura (2 |
| Cobertura de creme batido, sem | |

| | |
|---|---|
| gordura (2 colheres de sopa) | colheres de sopa) |
| Cheese, sem gordura (1 colher de sopa) | Molho inglês (1 colher de sopa) |
| Creme de leite, com pouca ou nenhuma gordura (1 colher de sopa) | Molho para coquetel (1 colher de sopa) |
| Cremses, sem leite, em pó (2 colheres de sopa) | Molho para salada, sem gordura (1 colher de sopa) |
| Cremses, sem leite, líquido (1 colher de sopa) | Molho para tacos (1 colher de sopa) |
| Geléia ou gelatina, com pouco açúcar (2 colheres de chá) | Molho salsa (1/4 de xícara) |
| | Molho teriyaki (1 colher de sopa) |
| | Picles (1 e ½ unidade) |

VEGETAIS

| | |
|--|--|
| Abobrinha | Repolho |
| Aipo | BEBIDAS |
| Alface, todos os tipos (romana, crespa, espinafre, agrião) | Água gasosa ou mineral sem gás (acrescente lima ou limão para obter um ótimo sabor!) |
| Broto de alfafa | Café, comum |
| Cebolinha | Canarino, bebida quente com limão italiana (canarino.com) |
| Cogumelo | Chás |
| Feijão jicama | Refrigerante, sem calorias ou sem gordura |
| Pepino | |
| Pimenta jalapeño e outras pimentas picantes | |
| rabanete | |

OBSERVAÇÃO ESPECIAL: Para cada bebida cafeinada que escolher, aumente a ingestão de água em dois copos extras para se manter hidratado.

TEMPEROS

| | |
|--|---|
| Açafrão | Pimenta e pimenta em grão (chili picante, preta, branca, rosa, verde) |
| Alho | Pimenta limão |
| Anis | Sal (kosher, sal marinho, fleur de sel, tempero de Morton) |
| Baunilha (fava em pó, em massa, extrato natural) | |

| | |
|--|---|
| Capim-limão | Semente de gergelim, semente de abóbora |
| Ervas, frescas ou secas | Semente e papoula |
| Extratos naturais (limão, laranja, baunilha, hortelã etc) | Sprau à base de azeite de oliva |
| Gengibre | Tabasco, molho picante de pimenta |
| Mistura de temperos (Cajun, curry, cinco temperos, charque, para picles, para aves) | Togarashi (pimenta picante japonesa) |
| | Wasabi em pó |
| CONDIMENTOS | |
| Alcaparras, pepino em conserva | Óleos de nozes (noz, pistache, amêndoa, noz de macadãmia, avelã) |
| Azeitonas em conserva | Pasta de chili |
| Condimento em conserva | Rábano-picante |
| Gengibre em conserva | Suco de limão |
| Molho salsa fresco | Suco de Yuzu |
| Molhos para salsa sem calorias | Vinagres (balsâmico, de arroz temperado, de xerez, aromatizado naturalmente) |
| Mostarda | |
| Óleo de murta | |
| Óleo de semente de uva | |
| Óleo de frutas | |

Alimentos variados

Cada alimento desta lista vem acompanhado do tamanho da porção. Você pode substituir os alimentos da lista por outros com a mesma quantidade de calorias. No entanto, esses alimentos não contêm tantos nutrientes importantes quanto as opções nas outras seções. Como muitos desses alimentos são fontes concentradas de açúcar e calorias, o tamanho das porções costuma ser muito pequeno.

Açúcar branco, granulado (1 colher de chá = 15 calorias; uma colher de sopa = 45 calorias)
Açúcar mascavo, claro ou escuro (1 colher de sopa = 33 calorias)

Molho chili (2 colheres de sopa = 30 calorias)
Molho coquetel (1/4 de xícara)
Molho de soja (2 colheres de sopa = 20 calorias)

Calda de chocolate, light (2 colheres de sopa = 50 calorias)

Calda para panqueca, de baixa caloria (2 colheres de sopa = 49 calorias)

Geléia de fruta, 100% natural (1 colher de sopa = 54 calorias)

Ketchup (2 colheres de sopa = 64 calorias)

Mel (1 colher de sopa = 64 calorias)

Molho barbecue (2 colheres de sopa = 40 calorias)

Molho hoisin (2 colheres de chá = 30 calorias)

Molho inglês (2 colheres de sopa = 30 calorias)

Molho mexicano “mole” (2 colheres de chá = 75 calorias)

Molho Tamari, com baixo teor de sódio (2 colheres de sopa = 20 calorias)

Xarope de bordo (1 colher de sopa = 52 calorias)

Bebidas alcoólicas

Para perder o máximo de peso, deve-se consumir o mínimo de bebidas alcoólicas e limitá-las apenas às ocasiões especiais. Preencha a linha de Lanches referente a cada uma das quantidades especificadas.

Cerveja (340mL)

Cerveja light (340mL)

Destilados (45mL)

Vinho (140mL)

MEDIDAS EQUIVALENTES

| | | |
|---------------------|---|---|
| Pitada | = | 1/8 de colher de chá ou menos |
| 1 colher de chá | = | 1/3 de colher de sopa |
| 3 colheres de chá | = | 1 colher de sopa |
| 2 colheres de sopa | = | 1/8 de xícara ou 30mL de líquido |
| 4 colheres de sopa | = | 1/4 de xícara ou 60mL de líquido |
| 5 colheres de sopa | = | 1/3 de xícara |
| 8 colheres de sopa | = | 1/2 xícara ou 120mL de líquido |
| 16 colheres de sopa | = | 1 xícara ou 225mL de líquido ou 57 quartinhos |

| | | |
|--------------------|---|--|
| 1/3 de xícara | = | 5 colheres de sopa + 1 colher de chá |
| 7/8 de xícara | = | $\frac{3}{4}$ de xícara + 2 colheres de sopa |
| 2 xícaras | = | 0,57L ou 445mL de líquido |
| 4 xícaras | = | 115 quartilhos ou 1,15L ou 905mL de líquido |
| 1g | = | 1 clipe de papel |
| 1g | = | 1 moeda de 10 centavos |
| 10 colheres de chá | = | 40g |

TREZE

SUGESTÕES DE REFEIÇÕES

“ **A**ntes de conhecer o programa de Jorge, sempre que me olhava no espelho pensava: ‘Nossa, será que estou tão gordo assim?’ Não me sentia tão gordo quanto parecia. Quando ouvi Jorge falar sobre a Dieta das 3 Horas, foi como se um raio me atingisse. A dieta fazia sentido. Perdi quase 5kg no primeiro mês. Não senti fome e não precisei me esforçar muito. Ainda tenho um longo caminho a percorrer, mas vejo uma luz no fim do túnel.”

TOM BROWN – EMAGRECEU 7kg

Recomendo que você compre uma balança para pesar os ingredientes das refeições preparadas em casa.

| CAFÉ-DA-MANHÃ | Pág. |
|---|-------------|
| BAGELS DE SALMÃO | 327 |
| BATATA RECHEADA COM MOLHO SALSA DE MILHO | 328 |
| BURRITO COM SALSICHA E QUEIJO | 329 |
| FRITADA DE VEGETAIS | 330 |
| IOGURTE COM GRANOLA | 331 |
| MEXIDO DE PRESUNTO E BATATA | 332 |
| NINHO DE OVOS À FLORENTINA | 333 |
| OMELETE DE BACON E BATATA | 334 |
| OVOS MEXIDOS À MEXICANA | 335 |
| OVOS NEVADOS | 336 |
| OVOS RANCHEIROS | 337 |
| SANDUÍCHE MONTE CRISTO | 338 |
| TORRADA DINAMARQUESA | 339 |

BAGELS DE SALMÃO**Rendimento: 4 porções**

6 ovos inteiros

1 e ¾ xícara de caldo de galinha com pouco sal

¼ de xícara de cebolinha verde picada

2 dentes de alho amassados

1 colher de sopa de dill fresco picado ou ¾ de colher de chá de dill seco

Manteiga em spray

4 bagels comuns médios, cortados ao meio

1 pacote (90g) de salmão defumado em fatias finas

120g (mais ou menos 1 xícara) de queijo Monterey Jack ralado

Preaqueça o forno a 180°.

Bata os ovos e o caldo de galinha em uma tigela média. Acrescente as cebolas, o alho e o dill.

Unte ligeiramente um tabuleiro com manteiga em spray. Distribua as metades dos bagels no tabuleiro, com a parte cortada para cima. (Não faz mal se um ficar um pouco sobre o outro.) Deite o salmão sobre os pedaços de bagel. Polvilhe com queijo. Coloque as outras metades dos bagels por cima, com a parte cortada para baixo. Vá despejando por cima, aos poucos, a mistura de ovos. Pressione levemente com uma espátula.

Asse por 30 minutos, até ficar pronto e uma faca enfiada no centro sair limpa. Deixe descansar 10 minutos antes de servir.

Guarneça com frutas.

BATATA RECHEADA COM MOLHO SALSA DE MILHO**Rendimento: 4 porções****4 batatas pequenas, bem escovadas****Manteiga em spray****4 ovos inteiros ligeiramente batidos****4 fatias de bacon com baixo teor de gordura frito, escorrido e esfarelado****120g de queijo ralado de sua preferência (cerca de 1 xícara)****4 colheres de creme de leite de baixo teor de gordura****1 pitada de páprica****Molho salsa de milho (ver receita adiante)**

Fure as batatas com um garfo e leve-as a assar no forninho (a 180°) ou no forno comum (a 200°) durante 45 minutos a 1 hora, ou cozinhe no microondas, durante 20 minutos, em potência alta. Depois de cozidas, corte as batatas ao meio, no sentido do comprimento. Retire o miolo, pique ligeiramente e reserve; mantenha as cascas aquecidas.

Unte uma frigideira antiaderente média com manteiga em spray. Coloque os ovos e leve ao fogo brando, mexendo de vez em quando. Quando estiverem quase prontos, acrescente a polpa de batata e o bacon. Cozinhe até ficar pronto.

Com o auxílio de uma colher, despeje a mistura de ovos dentro das cascas das batatas e polvilhe o queijo. Enfeite com creme de leite, páprica e molho salsa de milho (vide receita a seguir)

Sirva cada batata (duas metades) com uma laranja em gomos.

Molho salsa de milho

| | |
|--|---|
| ½ xícara milho fresco ou congelado, cozido. | 1 colher de chá de azeite de oliva |
| ¾ de xícara de tomate fresco, sem as sementes, cortado em cubos (1 tomate grande) | 1 colher de sopa de pimentão verde picadinho |
| ¼ de xícara de pepino descascado, picado | 1 colher de sopa de coentro fresco amassado |
| 2 colheres de sopa de cebolinha verde picada | 1 colher de sopa de pimenta japaleño sem semente, amassada |
| Manteiga em spray | Sal e pimenta |

Misture todos os ingredientes em uma tigela média. Tampe e reserve até a hora de servir.

BURRITO COM SALSICHA E QUEIJO

Rendimento: 4 porções

| | |
|---|---|
| 6 claras ligeiramente batidas | ¼ de xícara de tiras de pimentão vermelho cozido e escorrido |
| 2 ovos ligeiramente batidos | 1 colher de sopa de salsa picada |
| 4 ovos inteiros ligeiramente batidos | 115g de queijo ralado de baixo teor de gordura de sua escolha (mais ou menos 1 xícara) |
| Sal e pimenta | 4 tortillas de 15cm, de preferência de farinha integral |
| Manteiga em spray | |
| 120 g de salsicha light amassada, cozida e escorrida | |

Misture os ovos inteiros e as claras em uma tigela pequena e tempere com sal e pimenta. Unte ligeiramente uma frigideira antiaderente com a manteiga em spray. Acrescente os ovos e cozinhe em fogo de médio a baixo, mexendo de vez em quando para misturar. Quando os ovos estiverem quase prontos, acrescente

a salsicha, o pimentão e o queijo. Mexa delicadamente e cozinhe sem deixar passar do ponto;

Aqueça as tortillas no microondas por 20 segundos na potência alta. Com uma colher, coloque um quarto da mistura de ovo sobre cada tortila e enrole para ficar com o formato de burrito.

Sirva com melão cantalupo e morangos gelados. Corte um melão em quatro partes e tire as sementes. Coloque sobre cada pedaço um quarto de xícara de morangos frescos fatiados.

FRITADA DE VEGETAIS

Rendimento: 4 porções

| | |
|--|--|
| Manteiga em spray | 1 miniberingela cortada em cubos pequenos (cerca de ¼ de xícara) |
| 1 colher de sopa de manteiga | 8 ovos inteiros |
| 750g de aspargos frescos, descascados e cortados em pedaços | 1 xícara de leite semidesnatado |
| 1 pimentão amarelo médio, cortado em tiras bem finas | 2 colheres de sopa de manjericão |
| 1/3 de xícara de cebola picada | Sal e pimenta |
| 1 abobrinha pequena, cortada ao meio no sentido do comprimento e cortada em fatias pequenas (cerca de ¾ de xícara) | |

Preaqueça o forno a 180°. Unte um refratário grande com a manteiga em spray. Leve ao fogo uma frigideira grande com a manteiga. Quando a manteiga estiver derretida, acrescente o aspargo, o pimentão, a cebola, a abobrinha e a berinjela e refogue por 2 a 3 minutos, até que as hortaliças estejam firmes e macias. Espalhe-as uniformemente no refratário.

Em uma tigela média, misture os ovos, o leite e o manjeriço. Tempere com sal e pimenta. Jogue a mistura de ovos sobre as hortaliças. Asse durante mais ou menos 35 minutos, até que uma faca enfiada no centro saia limpa. Deixe descansar por 10 minutos antes de servir.

Sirva com uma fatia de torrada.

IOGURTE COM GRANOLA

Rendimento: 4 porções

| | |
|---|---|
| Manteiga em spray | 2 e ½ xícaras de aveia trilhada |
| 1/3 de xícara de suco de abacaxi ou um suco de maçã sem açúcar | 1 xícara de flocos de trigo |
| 1/3 xícara de mel | 1/3 de xícara de gérmen de trigo torrado |
| ¼ de colher de chá de pimenta-da-jamaica moída | 1/3 de xícara de amêndoas fatiadas e de noz-pecã picada, misturadas (metade de cada) |
| ¼ de colher de chá de canela moída | |

Preaqueça o forno a 185°. Unte ligeiramente um refratário raso com a manteiga em spray.

Junte o suco, o mel, a pimenta-da-jamaica e a canela em uma caçarola pequena. Leve ao fogo médio, deixe levantar fervura e retire do fogo.

Enquanto os líquidos esquentam, junte as aveias, os flocos de trigo, o gérmen de trigo e as nozes em uma tigela grande. Derrame o líquido por cima; agite até cobrir completamente. Espalhe a mistura uniformemente no refratário.

Asse durante cerca de 30 minutos, mexendo duas ou três vezes, até que as aveias estejam ligeiramente douradas. Vire sobre uma folha grande de papel-alumínio e deixe esfriar bem.

Guarde em um recipiente vedado por até três meses ou na geladeira por até seis semanas.

Sirva com uma xícara de iogurte natural de baixo teor de gordura. Coloque o iogurte em uma tigela pequena, despeje por cima meia xícara de granola e meia xícara de frutas frescas variadas (amora-preta, framboesa, blueberries, morangos fatiados, etc).

MEXIDO DE PRESUNTO E BATATA

Rendimento: 4 porções

| | |
|---|--|
| 1 colher de sopa de manteiga | 2 colheres de sopa de manjericão |
| 1 xícara de batatas ralada cozida ou crua | ¼ de colher de sal com alho |
| ½ xícara de presunto cozido de baixo teor de gordura, cortado em cubos | ¼ de colher de chá de pimenta do reino moído |
| 6 ovos inteiros | ¼ de colher de chá de pimenta chili em pó |
| 2 colheres de sopa de leite desnatado | 90g de queijo cheddar com baixo teor de gordura ralado (cerca de ¾ de xícara) |
| 1 colher de sopa de água | |
| ¼ de colher de cebolinha verde | |

Derreta a manteiga em uma frigideira média, em fogo médio. Acrescente as batatas e o presunto e cozinhe por 6 a 8 minutos, mexendo de vez em quando. Enquanto as batatas e o presunto cozinham, bata levemente os ovos com o leite e a água. Junte as cebolas, o manjericão, o sal com alho, a pimenta e o chili em pó.

Quando as batatas estiverem levemente douradas, jogue a mistura de ovos sobre elas. Deixe terminar de cozinhar sem mexer até a parte de baixo começar a assentar, o que leva cerca de 1 a 2 minutos, até que os ovos estejam totalmente cozidos, mas ainda úmidos na parte de cima. Retire do fogo; polvilhe com queijo. Divida em quatro porções.

Sirva cada porção com metade de uma fatia de torrada integral e morangos fatiados.

NINHO DE OVOS À FLORENTINA

Rendimento: 4 porções

| | |
|---|--|
| Sal | ½ xícara de queijo parmesão fresco ralado (mais ou menos 60g) |
| Aproximadamente 1kg de espinafre fresco | ½ xícara de farinha de rosca |
| Manteiga em spray | Casca de uma laranja ralada |
| Pimenta | 2 colheres de sopa de amêndoas em lascas |
| 1 colher de sopa de manteiga ou de azeite de oliva, ou ½ colher de chá de cada | 4 fatias de pão integral ou 2 muffins ingleses integrais cortados ao meio |
| 8 ovos inteiros | |

Leve ao fogo uma panela com água e sal e deixe ferver. Encha uma tigela grande com gelo e água. Preaqueça o forno a 180°.

Lave bem o espinafre e retire as partes mais duras do talo. Cozinhe na água fervente durante 1 minuto. Escorra e transfira para a tigela de água gelada. Escorra bem depois de frio e esprema para retirar toda a umidade. Pique grosseiramente.

Unte ligeiramente um refratário pequeno com a manteiga em spray. Derreta a manteiga em uma frigideira em fogo brando; acrescente o

espinafre, tempere com sal e pimenta e mexa bem. Espalhe o espinafre de maneira uniforme sobre o refratário.

Com a parte de trás de uma colher, forme oito ninhos no espinafre. Quebre um ovo dentro de cada ninho. Junte o queijo, a farinha de rosca, a casca de laranja e as amêndoas. Polvilhe a mistura uniformemente sobre os ovos.

Deixe descansar por mais ou menos 12 minutos, até que as claras dos ovos estejam no ponto. Enquanto os ovos assam, torre o pão ou os muffins e distribua-os nos quatro pratos. Coloque sobre cada pão dois ninhos de espinafre com ovo e sirva.

OMELETE DE BACON E BATATA

Rendimento: 4 porções

| | |
|---|--|
| Manteiga em spray | 10 folhas de espinafre fresco, sem o talo, fatiadas em tiras de mais ou menos 0,5cm |
| 4 fatias de bacon de peru light, cortado em pedaços pequenos | 8 ovos inteiros, ligeiramente batidos |
| ¼ de xícara de cebola roxa em fatias finas | 1/3 de xícara de iogurte natural de baixo teor de gordura |
| 3 batatas pequenas, descascadas e fatiadas | Sal e pimenta |
| 2 ramos de tomilho fresco, apenas as folhas, picado | |

Unte uma frigideira média antiaderente com a manteiga em spray. Leve ao fogo médio, acrescente bacon e cebola e deixe a cebola dourar. Junte a batata e o tomilho e cozinhe por 3 a 5 minutos, até o bacon ficar tostado, a cebola amolecer e as batatas ficarem douradas. Tire do fogo e acrescente o espinafre, misturando delicadamente. Transfira a mistura para uma travessa de tamanho médio.

Misture os ovos e o iogurte em uma tigela, temperando com sal e pimenta. Despeje a mistura na mesma frigideira. Com uma colher, vá colocando a mistura de bacon sobre os ovos. Cozinhe em fogo brando sem mexer. Levante as beiradas da omelete e incline a frigideira de vez em quando para que o ovo ainda cru possa escorrer e cozinhar.

Quando a omelete estiver pronta (2 a 3 minutos), transfira para uma travessa e corte em 4 porções. Sirva imediatamente.

Sirva a omelete acompanhada de meia grapefruit ou outra fruta de sua escolha.

OVOS MEXIDOS À MEXICANA

Rendimento: 4 porções

| | |
|---|--|
| 4 OVOS INTEIROS | 170G de presunto cozido, cortado em tiras |
| 6 claras | 2 colheres de sopa de pimentão verde em cubos |
| Sal e pimenta | 2 colheres de sopa de cebolinha verde picada |
| 1 tomate grande, sem casca nem semente, cortado em cubos | 4 tortillas de 15cm, de preferência de trigo integral |
| 1 colher de sopa de salsinha picada | Molho salsa (ver receita adiante) |
| 2 colheres de chá de manteiga | |
| 2 colheres de sopa de água ou de leite desnatado | |

Bata os ovos e as claras com a água. Tempere com sal e pimenta. Misture o tomate e a salsa e reserve.

Derreta a manteiga em fogo brando, em uma frigideira antiaderente grande. Acrescente o presunto, o pimentão verde e a cebola e refogue durante 2 minutos. Acrescente os ovos, mexendo de vez em quando, até ficarem no ponto.

Enquanto isso, aqueça as tortillas no microondas durante 20 segundos na potência alta.

Divida os ovos em quatro pratos. Sirva as tortillas e o molho salsa.

Molho salsa picante

| | |
|--|--|
| 4 tomates maduros sem sementes, cortados em cubinhos | 2 colheres de sopa de suco de limão ou limão galego |
| 1/3 de xícara de cebola roxa em fatias finas | 1 colher de chá de casca de limão ou lima ralada |
| 2 dentes de alho amassados | ½ pimenta chili verde ou vermelha sem sementes, amassada |
| 2 colheres de sopa de coentro fresco picado | Sal e pimenta |

Junte todos os ingredientes em uma tigela média. Guarde na geladeira até a hora de servir.

OVOS NEVADOS

| | |
|-------------------------------|--|
| Rendimento: 4 porções | |
| 4 ovos, separados | 4 fatias de presunto magro |
| 1 pitada de noz-moscada | Sal e pimenta |
| 4 fatias de pão integral | 120g de queijo suíço ralado (1 xícara) |
| 4 colheres de chá de manteiga | |

Preaqueça a grelha

Acrescente uma pitada de noz-moscada às claras e bata bem, em ponto de neve. Reserve.

Torre o pão ligeiramente, espalhe uma colher de chá de manteiga sobre cada fatia. Coloque sobre cada torrada uma fatia de presunto. Com o auxílio de uma colher, coloque as claras batidas sobre o presunto. Com a parte de trás da colher, faça um pequeno entalhe no centro das claras de ovo e disponha delicadamente uma gema de ovo. Tempere com sal e pimenta. Polvilhe o queijo ralado. Leve para grelhar por 2 a 3 minutos, até as gemas cozinharem. Transfira imediatamente para os pratos.

Sirva com frutas vermelhas variadas. Em uma pequena tigela, junte meia xícara de amoras-pretas, blueberries e framboesa. Distribua nos pratos.

OVOS RANCHEIROS

Rendimento: 4 porções

Manteiga em spray

1 cebola grande, dividida ao meio e cortada em fatias finas

1 lata de molho de tomate apimentado (estilo chili)

1 pimenta japaleño fresca, sem sementes, picadinha

2 colheres de sopa de orégano fresco, apenas as folhas, picado

4 ovos inteiros

Sal e pimenta

120g de queijo Monterey jack ou queijo Cheddar ralado (mais ou menos 1 xícara)

4 tortillas de trigo integral (15cm) ou 4 fatias de pão integral

Preaqueça o forno a 200°. Unte com manteiga em spray uma frigideira média que possa ir ao forno. Leve a frigideira ao fogo médio/alto. Acrescente a cebola e cozinhe até ficar macia, durante cerca de 3 minutos, mexendo de vez em quando. Retire do fogo.

Em uma tigela pequena, misture o molho de tomate, a pimenta japaleño e o orégano. Jogue a mistura sobre as cebolas e mexa. Quebre os ovos, um a um, em uma pequena xícara e escorregue-os cuidadosamente sobre o molho de tomate, de modo que cada quarta parte da frigideira fique com um ovo. Tempere com sal e pimenta. Leve ao forno durante 10 minutos, até que as claras dos ovos estejam quase cozidas.

Enquanto os ovos estão cozinhando, aqueça as tortillas no microondas durante 20 segundos na potência alta ou torra o pão. Quando os ovos estiverem prontos, polvilhe o queijo e leve de volta ao forno por mais 1 minuto. Divida os ovos e o molho nos quatro pratos e sirva.

Sirva com as tortillas e uma porção de iogurte de fruta de baixo teor de gordura.

SANDUÍCHE MONTE CRISTO

Rendimento: 4 porções

**8 fatias de pão integral de baixa
caloria**

**120g de peito de peru cozido em
fatias**

**120g de queijo suíço de baixa
caloria em fatias**

4 ovos inteiros

1/3 de xícara de leite semidesnatado

¼ de colher de chá de canela em pó

4 colheres de chá de azeite de oliva

Distribua o queijo e o peito de peru sobre quatro fatias de pão, cobrindo-as com as fatias restantes.

Em uma tigela rasa, misture os ovos, o leite, a canela, o sal e a pimenta. Mergulhe cuidadosamente cada sanduíche na mistura de ovos, cobrindo os dois lados. Reserve.

Leve ao fogo médio/baixo uma frigideira antiaderente com o azeite. Frite cada lado dos sanduíches cerca de 3 minutos, até o queijo derreter e o lado de fora dourar.

Sirva com fatias de maçã salteadas.

TORRADA DINAMARQUESA

Rendimento: 4 porções

| | |
|---|--|
| 2 xícaras de abacaxi cortados em cubos (se usar abacaxi em lata, escorra bem a calda) | 1 colher de chá de canela em pó |
| 1 xícara de queijo cottage | 4 envelopes (1g cada) de adoçante artificial |
| ¼ de colher de chá de extrato de baunilha | 4 fatias de pão, de preferência integral |

Preaqueça a chapa

Em uma tigela média, junte o abacaxi, o queijo cottage, a baunilha, a canela e o adoçante. Torre ligeiramente um dos lados do pão. Espalhe a mistura no lado não-torrado e leve novamente à chapa até aquecer.

Acrescente dois ovos quentes por cima com uma colher de chá de manteiga em cada porção para completar a refeição.

Substituição dos ingredientes

| | | |
|--|---|--|
| 1 colher de chá de fermento | = | ½ colher de chá de creme de tártaro + ¼ de colher de chá de bicarbonato de sódio |
| 1 xícara de leite | = | 1 colher de sopa de suco de limão ou vinagre + leite até completar uma xícara |
| 1 xícara de farinha para bolo | = | 1 xícara – 2 colheres de sopa de farinha para uso geral |
| 1 xícara de açúcar mascavo light | = | ½ xícara de açúcar mascavo em pacote + ½ xícara |
| 1 quadrado (15g) de chocolate meio amargo + 1 colher de sopa de açúcar | = | Quadrado (30g) de chocolate meio amargo |
| 1 xícara de açúcar refinado | = | ½ xícara + 1 colher de sopa de açúcar granulado |
| 1 quadrado (30g) de chocolate meio amargo | = | 3 colheres de sopa de cacau sem açúcar + 1 colher de sopa de gordura ou óleo vegetal |
| 1 colher de sopa de amido de milho | = | 2 colher de sopa de farinha de trigo para uso geral |
| 1 xícara de xarope de milho light | = | 1 e ¼ de xícara de açúcar granulado + ¼ de xícara de líquido (o que a receita pedir) |
| 1 xícara de farelos de <i>crackers</i> | = | 1 xícara de farinha de rosca |
| 1 dente de alho médio, picado | = | ¼ de colher de chá de alho em pó |
| 1 colher de chá de alho com sal | = | 1/8 de colher de chá de alho em pó + sal até completar 1 colher de chá |
| 1 xícara de mel | = | 1 e ¼ de xícara de açúcar + 1/3 de líquido (o que a receita pedir) |
| 1 colher de chá de suco de limão | = | ½ colher de chá de vinagre |
| 1 colher de chá de casca de limão ralada | = | ½ colher de chá de extrato de limão |
| ½ cebola pequena, picada (1/4 de xícara) | = | 1 ½ colher de chá de cebola desidratada ou ¾ colher de chá de cebola em pó |

| | | |
|---------------------------------------|---|---|
| 1 xícara de creme de leite | = | 1 xícara de iogurte natural (não ferva) |
| 2 colheres de chá de tapioca | = | 1 colher de farinha de trigo de uso geral |
| 1 xícara de suco de tomate | = | ½ xícara de molho de tomate + ½ xícara de água |
| 2 xícaras de molho de tomate | = | ¾ xícara de massa de tomate + 1 xícara de água |
| 1 xícara de leite integral | = | ½ xícara de leite evaporado + ½ xícara de água |
| 1 pacote de adoçante | = | 2 colher de chá de açúcar granulado |
| 1 ovo inteiro (apenas para engrossar) | = | 1 colher de sopa de amido de milho + 3 colheres de sopa de líquido (o que a receita pedir) ou 2 colheres de sopa de azeite + 1 colher de sopa de água ou 2 colheres de líquido + 2 colheres de sopa de farinha de trigo para uso geral + 1 ½ colher de chá de gordura + ½ colher de chá de fermento em pó |

PARA SUBSTITUIR A GORDURA POR PURÊ DE MAÇÃ

Você pode substituir a gordura por purê de maçã de um por um até uma xícara. Isso significa que pode usar uma xícara de purê de maçã em vez de uma xícara de gordura. Depois de uma xícara, use azeite ou gordura até completar a quantidade pedida na receita. Assim, se a receita pedir uma xícara e meia de gordura, você usaria uma xícara de purê de maçã e meia xícara de gordura.

| ALMOÇO E JANTAR | Pág. |
|---|-------------|
| ASSADO DE FRANGO COM SALADA DE BRÓCOLIS | 343 |
| COSTELETAS DE CORDEIRO COM ALECRIM | 344 |
| ENCHILADAS DE VEGETAIS | 345 |
| ESPETINHO DE VIEIRAS | 346 |
| FILÉ E BRÓCOLIS REFOGADOS COM SALADA DE MAÇÃ E GERGELIM | 347 |
| FILÉS DE SALMÃO COM MANTEIGA DE LIMA E ARROZ DE ASPARGOS | 349 |
| FRANGO ASSADO COM BATATAS | 350 |
| FRANGO FÁCIL COM VEGETAIS | 351 |
| LASANHA DE VEGETAIS | 352 |
| MACARRÃO COM PERU | 353 |
| MACARRÃO CONCHA RECHEADO COM QUEIJO | 354 |
| PÃO SÍRIO COM ALCACHOFRAS | 355 |
| PÃO SÍRIO COM ALMÔNDEGAS DE PERU | 356 |
| PÃO SÍRIO COM SALADA | 357 |
| PEITO DE PERU PREPARADO NA PANELA ELÉTRICA | 358 |
| PEIXE AO FORNO COM SALADA DE REPOLHO | 358 |
| PERU COM CHILI | 359 |
| PIMENTÕES VERDES RECHEADOS | 360 |
| QUICHE DE ABOBRINHA | 362 |
| SALADA DE CAMARÃO REFOGADO COM MILHO | 363 |
| SALADA DE MASSA | 363 |
| SALADA DE MASSA DELICIOSA | 364 |
| SALADA ITALIANA COM QUEIJO MOZARELA | 365 |
| TOFU REFOGADO | 366 |
| TOMATE RECHEADO COM ATUM | 367 |
| WRAP I | 368 |
| WRAP II | 368 |

ASSADO DE FRANGO COM SALADA DE BRÓCOLIS

Rendimento: 4 porções

| | |
|---|--|
| Manteiga em spray | 2 colheres de chá de páprica |
| 1/3 xícara de leite em pó desnatado | 1/2 colher de chá de sementes de erva-doce amassadas |
| 1 colher de chá de sal | 1 colher de sopa de grânulos de caldo de galinha com baixo teor de sódio |
| 1/2 colher de chá de pimenta-do-reino moída | 4 peitos de frango desossados e sem pele (120 cada) |
| 1/2 colher de chá de mostarda desidratada | Água |

Preaqueça o forno a 200°. Unte um refratário raso com manteiga em spray.

Misture o leite, o sal, a pimenta, a mostarda, a páprica, as sementes de erva-doce e os grânulos do caldo em um saco plástico. Mergulhe o frango na água, depois coloque dentro do saco, sacudindo, um de cada vez, para cobri-lo de tempero. Distribua o frango no tabuleiro em uma só camada. Asse por 25 minutos.

Sirva com salada de brócolis (vide receita a seguir).

Salada de brócolis

| | |
|--|--|
| 4 xícara de floretes de brócolis, cortados em pedaços pequenos (pré-cozidos) | 2 colheres de sopa de maionese light |
| 1/4 de xícara de cebola roxa picada | 1 colher de chá de adoçante artificial |
| 3 colheres de sopa de passas brancas | 2 colheres de sopa de vinagre e maçã |
| 2 colheres de sopa de sementes de girassol cruas | |

Coloque o brócolis, a cebola e as passas em uma tigela média. Em uma tigela pequena, bata a maionese, o adoçante e o vinagre, misturando bem. Despeje sobre o brócolis e mexa para misturar bem. Polvilhe com as sementes de girassol. Leve à geladeira antes de servir.

COSTELETAS DE CORDEIRO COM ALECRIM

Rendimento: 4 porções

| | |
|---|---|
| 2 colheres de sopa de azeite de oliva | ½ xícara de geléia de pêssego ou de damasco com baixo teor de açúcar |
| 2 colheres de chá de alecrim fresco picado ou ½ colher de chá de alecrim desidratado | ¼ de xícara de água |
| ½ colher de chá de pimenta-do-reino moída | 1 colher de sopa de mostarda de Dijon |
| 2 dentes de alho amassados | 1 cubo de caldo de galinha |
| 8 costeletas de cordeiro (250 a 500g) sem gordura) | ½ colher de chá de hortelã fresca picada |

Junte uma colher de sopa de azeite, o alecrim, a pimenta e o alho em uma tigela pequena. Esfregue a mistura sobre todos os lados das costeletas. Reserve.

Em uma caçarola pequena, prepare uma calda gelatinosa com a geléia, a água, a mostarda, o caldo de galinha e a hortelã. Deixe ferver, mexendo. Retire do fogo e reserve, mantendo quente.

Leve ao fogo médio a colher de sopa de azeite restante em uma frigideira grande. Acrescente as costeletas. Cozinhe de cada lado por mais ou menos três minutos, até ficar da maneira desejada (a média é 70° em um termômetro de leitura instantânea).

Sirva com a calda, meia xícara de pilaf de arroz por porção e uma salada verde variada com folhas de sua preferência.

ENCHILADAS DE VEGETAIS

Rendimento: 4 porções

1 e ¼ de xícara de polpa de tomate peneirada

1 cebola miúda picada

1 dente de alho amassado

1 e ¼ de xícara de caldo de vegetais

1 colher de chá de adoçante artificial

1 colher de chá de pimenta chili em pó

RECHEIO

100g de espinafre fresco

2 colheres de sopa de azeite de oliva

8 espigas de milho baby, cortadas no sentido do comprimento

¼ de xícara de ervilhas (descongele antes, se estiverem congeladas)

½ xícara de pimentão vermelho cortado em cubos

½ xícara de cenoura, descascada e cortada em cubos

½ alho-poró (apenas a parte branca) fatiado, cortado em rodelas pequenas e muito bem lavado

2 dentes de alho amassados

1 pimenta chili pequena fresca, picadinha

Sal e pimenta

4 tortillas

350g de queijo Cheddar ralado (mais ou menos 1 ½ xícara)

Misture os ingredientes do molho em uma panela pequena pesada. Leve ao fogo e deixe levantar fervura, mexendo sempre. Reduza o fogo e cozinhe por cerca de 20 minutos até engrossar, mexendo de vez em quando.

Enquanto o molho estiver cozinhando, leve ao fogo uma panela de água e deixe levantar fervura. Acrescente o espinafre e cozinhe durante 1 minuto. Escorra bem e deixe esfriar, depois, corte de maneira tosca. Preequeça o forno a 180°.

Aqueça o azeite em uma frigideira, em fogo médio. Acrescente o milho, as ervilhas, o pimentão, a cenoura, o alho-poró, o alho e apimenta chili. Cozinhe durante 3 a 4 minutos, mexendo energicamente. Não deixe as hortaliças ficarem escuras. Mexa o espinafre e tempere com sal e pimenta.

Com o auxílio de uma colher, pegue um quarto do recheio e recheie cada uma das tortillas, enrole e coloque viradas com o lado unido para baixo, em uma única camada, em um refratário raso. Despeje o molho por cima e polvilhe com o queijo. Asse por mais ou menos 25 minutos.

Sirva com sua salada preferida.

ESPETINHO DE VIEIRAS

Rendimento: 4 porções

1 lata (240g) de abacaxi em
pedaços conservados no suco
natural

220g de vieiras grandes (8
pedaços)

½ colher de chá de gengibre
moído

1 pimenta chili fresca, sem
sementes, picadinha

4 espetos

Suco e casca ralada de 1 limão

8 vagens de ervilha torta

8 tomates-cereja

1 abobrinha cortada em 8 pedaços de
2,5cm

Escorra o abacaxi e reserve. Em uma tigela média de vidro ou plástico, junte o suco de abacaxi, as vieiras, o gengibre, a pimenta

chili, o suco e a casca do limão. Tampe e deixe marinar em temperatura ambiente durante 20 minutos ou na geladeira por 2 horas.

Leve para ferver uma panela com água. Acrescente as ervilhas e cozinhe por 30 segundos, só até ficarem flexíveis. Escorra e lave com água fria.

Preaqueça a grelha ou churrasqueira.

Escorra as vieiras e reserve o marinado. Enrole as vagens da ervilha em torno de uma vieira e enfie em um espeto. Enfie um tomate-cereja, um pedaço da abobrinha, um pedaço de abacaxi e depois faça o mesmo com outra ervilha embrulhada na vieira, tomate e pedaços de abobrinha e abacaxi. Repita com os outros espetos.

Grelhe a 7,5cm do fogo, molhando sempre com o marinado e virando de vez em quando. Cozinhe por mais ou menos 5 minutos.

Sirva com arroz e uma salada verde.

FILÉ E BRÓCOLIS REFOGADOS COM SALADA DE MAÇÃ E GERGELIM

Rendimento: 4 porções

| | |
|--|--|
| 350g de filé magro, em fatias | 3 colheres de sopa de molho de soja |
| 2 dentes de alho amassados | 2 colheres de sopa de azeite de oliva |
| 1 borriфо de óleo de chili | 250g de flores de brócolis |
| 1 pedaço pequeno de gengibre ralado | ¼ de xícara de caldo de carne |
| ½ colher de chá de ervas chinesas em pó | Suco e casca ralada de 1 laranja |
| 2 colheres de chá de amido de milho | 4 colheres de chá de água |
| ¼ de xícara de cenouras em | 2 colheres de sopa de coentro fresco |

tiras finas

2 xícara de arroz preparado no vapor (com 2/3 de xícara de arroz comum ou 1 xícara do instantâneo

picadinho

Corte a carne em tiras finas e coloque em uma tigela rasa. Tempere com o alho, o óleo apimentado, o gengibre, o tempero chinês e duas colheres de sopa do molho de soja. Refogue rápido, apenas para suficiente para selar a carne. Tampe a tigela e leve à geladeira para marinar por pelo menos 2 horas. Enquanto a carne estiver marinando, comece a preparar a salada de maçã e gergelim (vide receita a seguir).

Aqueça uma colher de sopa de azeite de oliva em uma panela tipo *wok* ou em uma frigideira grande, em fogo médio. Junte o brócolis e refogue rapidamente, por 4 a 5 minutos. Retire com uma escumadeira e reserve. Acrescente a colher de sopa restante de azeite de oliva na *wok* e leve ao fogo médio a alto. Junte a carne marinada e frite ligeiramente por 2 a 3 minutos, até a carne dourar e ficar crocante. Retorne o brócolis à panela *wok* e acrescente o resto do molho de sola, o suco de laranja e o caldo de carne. Misture o amido de milho na água em uma tigela pequena. Quando a mistura ferver na panela, junte o amido dissolvido, mexendo até o molho engrossar e clarear. Cozinhe por mais 1 minuto.

Coloque meia xícara de arroz em cada prato e, por cima, a carne, o brócolis e o molho. Enfeite com tiras de cenoura. Polvilhe com a casca de laranja e o coentro. Sirva com salada de maçã e gergelim.

FILÉS DE SALMÃO COM MANTEIGA DE LIMA E ARROZ DE ASPARGOS

Rendimento: 4 porções

Manteiga de lima

4 colheres de chá de manteiga em temperatura ambiente

1 colher de chá de coentro fresco picado

1 colher de chá de casca de lima ralada

1 ½ colher de chá de suco de lima fresco

Sal e pimenta

4 filés de salmão, de 90g cada, sem pele nem espinhas

Em uma tigela, misture bem a manteiga, o coentro, a casca e o suco de lima, o sal e a pimenta para fazer a manteiga de lima. Espalhe sobre papel-manteiga e leve à geladeira.

Preaqueça a grelha. Tempere os filés de salmão a gosto. Grelhe cada lado dos filés de salmão durante 5 minutos, até ficarem opacos e escamosos. Enquanto o salmão estiver cozinhando, faça o Arroz de Aspargos (receita a seguir).

Divida a manteiga de lima em quatro porções. Coloque uma porção sobre cada filé de salmão e sirva-os acompanhados do Arroz de Aspargos.

Arroz de aspargos

Manteiga em spray

220g de aspargos frescos, cortados em pedaços diagonais de 2,5cm

1 xícara de cogumelo shitake fresco fatiado

2 xícara de arroz cozido (2/3 de

1 colher de chá de gengibre fresco ralado fino

½ xícara de castanha de'água

3 colheres de sopa de molho de soja

pimenta

**xícara de arroz comum cru ou 1
xícara do instantâneo)**

Unte levemente uma frigideira com a manteiga em spray. Frite ligeiramente os aspargos e os cogumelos durante mais ou menos 3 minutos, até aquecer bem. Acrescente o arroz e o gengibre e refogue ligeiramente durante mais 2 minutos. Junte as castanhas de'água e o molho de soja e refogue por mais 1 minuto. Tempere com a pimenta.

FRANDO ASSADO COM BATATAS

Rendimento: 4 porções

**4 Batatas pequenas, lavadas e
secas**

**1 colher de sopa de azeite de
oliva**

**1 colher de chá de sal marinho
ou de sal kosher**

**1 colher de sopa de farinha de
trigo para uso geral**

1 pitada de pimenta-de-caiena

½ colher de chá de pá'rica

**6 colheres de sopa de farinha de
rosca**

½ colher de chá de tomilho seco

8 coxas de frango, sem pele

1 ovo inteiro

2 colheres de sopa de água

Sal e pimenta

Preaqueça o forno a 200°

Corte as batatas no sentido do comprimento em oito fatias de tamanho igual. Coloque em um saco plástico, acrescente o azeite e misture bem até cobri-las. Arrume as batatas em um tabuleiro anti-aderente, com o lado da pele para baixo, polvilhe o sal marinho e asse por 30 a 35 minutos até ficarem macias e douradas.

Enquanto isso, misture a farinha, a pimenta-de-caiena, a pá'rica, o tomilho, o sal e a pimenta em uma tigela rasa. Bata ligeiramente o

ovo com água em outra tigela rasa. Em uma terceira tigela, coloque a farinha de rosca.

Mergulhe cada pedaço do frango primeiro na mistura de farinha de trigo com os temperos. Tire o excesso. Em seguida, mergulhe nos ovos e finalmente na farinha de rosca. Pressione bem para abranger todos os lados.

Coloque o frango no tabuleiro com os pedaços de batata e asse por 30 minutos, virando depois de 15 minutos. Retire quando as batatas e o frango estiverem macios e totalmente cozidos.

Sirva com vegetais cozidos no vapor e salada verde.

FRANGO FÁCIL COM VEGETAIS

Rendimento: 4 porções

4 batatas

1 e ½ colher de sopa de manteiga

½ xícara de cebolinha picada

1 colher de chá de alho amassado

350g de peito de frango sem osso e sem pele, cortado em tiras pequenas

1 pacote (300g) de vagem congelada cozida, sem sementes

Sal e pimenta

Cozinhe as batatas no microondas até que estejam macias; reserve, mantendo-as quentes.

Enquanto isso, leve ao fogo médio uma frigideira de fundo grosso e derreta a manteiga. Junte a cebolinha e o alho. Mexa e refogue durante três minutos. Retire da frigideira e reserve. Coloque o frango na frigideira e cozinhe por mais ou menos dez minutos, até ficar completamente cozido. Retire o frango da frigideira e mantenha-o quente. Retorne a cebolinha para a frigideira junto com a vagem e reduza o fogo. Tampe a frigideira e cozinhe por mais ou

menos cinco minutos, até a vagem amolecer. Acrescente o frango e as batatas e cozinhe durante três a quatro minutos, mexendo de vez em quando, até esquentar. Tempere com sal e pimenta.

LASANHA DE VEGETAIS

Rendimento: 4 porções

| | |
|--|--|
| Sal | 2 colheres de sopa de queijo parmesão ralado |
| 4 folhas de massa para lasanha | 1/8 de colher de chá de pimenta-do-reino moída |
| 2 colher de chá de azeite de oliva | Manteiga em spray |
| 2 xícaras de abobrinha ou de abóbora amarela cortada em fatias no sentido do comprimento | 1 e 3/4 de xícara de molho de espaguete |
| 1 e 1/2 xícara de cogumelos fatiados | 2/3 de xícara de queijo mozarela de baixa gordura esfarelado |
| 1/3 de xícara de cebola picada | 1 tomate médio, cortado em rodelas finas |
| 2/3 de xícara de ricota de baixo teor de gordura | 1/2 xícara de queijo cottage de baixo teor de gordura |

Ferva uma panela grande de água com sal; cozinhe a massa de acordo com as instruções da embalagem. Escorra e lave com água fria. Reserve. Enquanto a massa cozinha, preaqueça o forno a 180°.

Aqueça o azeite em uma frigideira grande em fogo médio, junte a abóbora, os cogumelos e a cebola. Cozinhe por 4 a 5 minutos, até ficarem macios. Reserve.

Junte a ricota, o queijo cottage, o parmesão e a pimenta em uma tigela pequena.

Unte levemente um refratário de 25cm x 15cm com a manteiga em spray. Arrume duas folhas de massa para lasanha no fundo, em uma única camada. Espalhe uniformemente a metade da mistura de queijo sobre a massa, coloque por cima metade das hortaliças, metade do molho e metade da mozzarella. Repita o mesmo processo, em camadas.

Asse durante mais ou menos 30 minutos. Arrume as fatias de tomate por cima e polvilhe com o resto da mozzarella. Retorne ao forno por mais 5 minutos, até que tudo esteja completamente aquecido. Deixe descansar por 10 minutos antes de servir.

Sirva com salada verde.

MACARRÃO COM PERU

Rendimento: 4 porções

| | |
|---|--|
| Manteiga em spray | 1 e ½ abobrinha cortada em cubinhos |
| 200g de peru moído ou de salsicha de peru (retire o invólucro da salsicha) | 1/3 de xícara de ricota sem gordura |
| 1 cebola média, picada | 1 colher de sopa de queijo parmesão ralado |
| 1 e ¾ de xícara de molho espaguete | 1 colher de sopa de salsa fresca picada |
| 2/3 de xícara de água | 90g de queijo mozzarella light ralado (mais ou menos ¾ de xícara) |
| 1 e ½ xícara de talharim largo | |

Unte levemente uma frigideira grande com manteiga em spray. Doure o peru em fogo médio, mexendo bem. Junte a cebola e cozinhe até ficar macio. Escorra o excesso de gordura. Acrescente o molho de espaguete e a água. Deixe levantar fervura e junte o macarrão. Cozinhe por 3 minutos, depois acrescente a abobrinha. Deixe ferver normalmente, reduza o fogo e cozinhe em fogo

brando por mais ou menos 10 minutos, mexendo de vez em quando, até o macarrão cozinhar.

Misture a ricota, o parmesão e a salsa em uma tigela pequena e mexa até se formar uma pasta macia. Com uma colher de chá, faça bolinhas e jogue na mistura que está cozinhando, fazendo de dez a 12 bolinhos. Polvilhe tudo com o mozarela. Diminua o fogo e cozinhe por mais 4 a 5 minutos. Deixe descansar por 10 minutos antes de servir.

Sirva com uma salada verde.

MACARRÃO CONCHA RECHEADO COM QUEIJO

Rendimento: 4 porções

| | |
|---|--|
| Sal | 1 xícara de erva-doce picada (1 bulbo pequeno) |
| 12 unidades de macarrões concha tamanho grande (conchiglios) | 2 dentes de alho amassados |
| Manteiga em spray | 1 e ½ xícara de brócolis picado |
| 1 colher de sopa de azeite de oliva | ¼ de xícara de água |
| 1 xícara de cebola picada | 1 xícara de ricota magra |
| 1/3 de xícara de queijo romano ou parmesão cortado em pedaços finos (mais ou menos 35 gramas) | ¼ de xícara de vinho tinto seco (opcional) |
| 1 colher de sopa de manjeriço fresco cortado fino | 1 frasco (750 gramas) de molho para marinar |
| 1 e ½ colher de chá de sementes de erva-doce amassadas | |

Leve ao fogo uma panela grande de água salgada, deixe levantar fervura, acrescente a massa e cozinhe-a de acordo com as instruções da embalagem. Escorra, lave com água fria e escorra novamente. Reserve.

Preaqueça o forno a 180°. Unte um refratário retangular grande com manteiga em spray e reserve.

Leve ao fogo médio-alto uma frigideira antiaderente grande com azeite e aqueça-a. Acrescente a cebola, a erva-doce e o alho e refogue, mexendo de vez em quando, durante 3 a 6 minutos, até ficarem quase macios. Junte o brócolis e a água. Tampe e cozinhe em fogo baixo durante mais ou menos 5 minutos, até as hortaliças ficarem macias. Retire do fogo. Escorra. Incorpore os queijos e o manjericão às hortaliças.

Com o auxílio de uma colher, coloque a mistura de queijo e vegetais dentro das conchas cozidas. Espalhe, uniformemente, meia xícara do molho do marinado no fundo do refratário. Arrume as conchas recheadas por cima. Junte o resto do molho, o vinho e as sementes de erva-doce. Despeje com uma colher por cima do macarrão. Cubra, sem apertar, com papel-alumínio e asse durante mais ou menos 35 minutos, até o queijo derreter e o molho borbulhar.

Sirva acompanhado de salada verde.

PÃO SÍRIO COM ALCACHOFRAS

Rendimento: 4 porções

1 lata (450g) de feijão-fradinho lavado e seco.

1 lata (420g) de corações de alcachofra, escorridos e cortados em pedaços pequenos.

¼ de colher de chá de pimenta-do-reino moída na hora

1 tomate médio cortado em fatias finas

1 pepino pequeno, descascado e

2 colheres de sopa de cebola verde picadinha

2 xícaras de folhas variadas para salada

½ xícara de molho para salada sabor alho de baixo teor de gordura

2 pães sírios integrais

cortado em fatias finas

Em uma tigela grande, misture o feijão, as alcachofras, a cebolinha verde, as folhas para salada, o molho para salada e a pimenta. Corte os pães sírios ao meio, formando quatro bolsas e abra-as.

“Forre” cada metade do pão com fatias de tomate e pepino. Com o auxílio de uma colher, coloque um quarto da mistura de alcachofra em cada pão.

PÃO SÍRIO COM ALMÔNDEGAS DE PERU**Rendimento: 4 porções**

| | |
|---|--|
| $\frac{1}{2}$ pacote (360g) de almôndegas de peru prontas | 2 colheres de sopa de dill picadinho |
| 1 colher de chá de cominho ralado | $\frac{1}{4}$ de colher de chá de sal |
| 1 colher de chá de páprica | 4 pães sírios pequenos |
| 1 xícara de pepino descascado, cortado em cubos | 4 folhas de alface grandes de sua escolha (como a alface lisa ou roxa) |
| 1 xícara de iogurte natural | 8 fatias finas de tomate, cortadas ao meio |
| 1 colher de sopa de suco de limão fresco | Dill fresco |

Aqueça as almôndegas em um refratário que possa ir ao microondas de acordo com as instruções da embalagem. Na metade do tempo, polvilhe com meia colher de chá do cominho e meia colher de chá da páprica. Mexa muitas vezes.

Enquanto as almôndegas estiverem esquentando, misture, em uma tigela pequena, o pepino, o iogurte, o suco de limão, o dill, o sal e o resto do cominho e da páprica.

Sobre cada pão sírio, coloque uma folha de alface e quatro fatias de tomate. Acrescente por cima das almôndegas (cortadas ao meio, se

quiser). Com o auxílio de uma colher, jogue o molho de pepino sobre tudo.

PÃO SÍRIO COM SALADA

Rendimento: 4 porções

| | |
|--|---|
| ½ pé de alface americana, cortado em tiras finas | 8 azeitonas pretas, sem caroço, em fatias |
| ½ pepino médio, descascado e cortado em cubos | 2 pães sírios integrais (15cm) |
| 3 tomates-cereja, cortados ao meio | 2 xícaras de sementes de girassol |
| ½ xícara de cebolinha verde picada | Molho (vide receita a seguir) |
| ½ xícara de queijo feta amassado (mais ou menos 60 gramas) | |

Em uma tigela grande, junte a alface, o pepino, o tomate, a cebolinha, o queijo e as azeitonas, acrescente o molho e mexa bastante para misturar.

Corte os pães ao meio, formando quatro bolsos, e abra-os. Divida a salada em quatro porções e recheie os pães. Enfeite com as sementes de girassol.

Aprecie essa refeição com iogurte light de frutas como acompanhamento.

Molho

| | |
|-----------------------------|--|
| 1 dente de alho picado | 1 colher de chá de hortelã fresca picada |
| 1/8 de colher de chá de sal | 1/8 de colher de chá de pimenta-do-reino moída |
| 2 colheres de suco de limão | 2 colheres de sopa de azeite de oliva |

Junte os ingredientes do molho em um recipiente com tampa. Tampe e agite bem. Reserve.

PEITO DE PERU PREPARADO NA PANELA ELÉTRICA

Rendimento: 4 porções

1 peito de peru inteiro

2 caixas pequenas de gelatina de cranberry com baixo teor de açúcar

1 xícara de água fervente

1 pacote pequeno de mistura para sopa de cebola

Coloque o peito de peru com o lado da pele para cima na panela elétrica. Dissolva a gelatina na água fervente e jogue sobre o peru. Polvilhe com a mistura para sopa de cebola sobre tudo. Tampe e cozinhe em potência MÁXIMA durante três horas. Reduza o calor para BAIXO e cozinhe por mais três horas, até o peru ficar macio.

PEIXE AO FORNO COM SALADA DE REPOLHO

Rendimento: 4 porções

Manteiga em spray

450g de filés de peixe sem pele (qualquer tipo)

¼ de xícara de leite desnatado

1/3 de xícara de farinha de trigo para uso geral

½ xícara de farinha de rosca

2 colheres de sopa de queijo parmesão ralado

¼ de colher de chá de pimenta-limão

1 colher de sopa de manteiga derretida

Preaqueça o forno a 220°. Unte um tabuleiro raso com manteiga em spray.

Corte o peixe em quatro partes. Coloque o leite em uma travessa rasa e a farinha em outra. Em uma terceira travessa, misture a farinha de rosca, o queijo, a pimenta-limão e a manteiga.

Mergulhe cada pedaço de peixe primeiro no leite, depois passe na mistura de farinha; retire o excesso. Mergulhe o peixe novamente no leite e finalmente na mistura de farinha de rosca. Pressione bem na farinha para cobrir todos os lados.

Deite o peixe no tabuleiro em uma só camada. Asse por mais ou menos 5 minutos para cada 0,5cm de espessura.

Sirva o peixe com uma salada de repolho (ver receita a seguir).

Salada de repolho

Rendimento: 8 porções, 1 xícara por porção

| | |
|---|---------------------------------------|
| 1 repolho pequeno cortado em tiras | 2 colheres de sopa de vinagre branco |
| 2 xícaras de cenoura cortada em tiras | 3 colheres de sopa de suco de maçã |
| 2 talos de aipo cortado em tiras | ½ xícara de iogurte natural desnatado |
| ¼ de xícara de passas | Sal e pimenta |
| 1 xícara de maçã descascada, sem caroço, cortada em cubos (1 maçã grande) | |

Em uma tigela média, junte o repolho, o aipo, as passas e a maçã. Em uma tigela pequena, misture o vinagre, o suco e o iogurte. Jogue o molho sobre as hortaliças, tempere com sal e pimenta e misture bem. (Se a salada for preparada com antecedência, tampe e leve à geladeira até a hora de servir.)

PERU COM CHILI

Rendimento: 5 porções

| | |
|--------------------------------|-----------------------------------|
| Manteiga em spray | 1 pacote tempero chili em pó |
| 350g de carne de peru moída | 4 latas (410g) de tomates pelados |
| 2 pimentões verdes cortados em | 1 lata (450g) de feijão-preto, |

| | |
|--|--|
| cubos | escorrido |
| 1 cebola média picada | 2 xícaras de caldo de carne ou de frango com pouca caloria |
| 2 abobrinhas ou abóboras amarelas médias picadas | Sal e pimenta |
| 4 talos de aipo cortados em cubos | |

Unte levemente uma frigideira média com a manteiga em spray. Doure o peru em fogo médio-alto, mexendo para desfazer os grumos. Escorra a gordura e reserve.

Unte uma panela para sopa e refogue ligeiramente o pimentão, as cebolas, a abóbora e o aipo. Quando as hortaliças estiverem quase macias, mas ainda um pouco crocantes, acrescente o chili, os tomates, os feijões, o caldo, o peru, o sal e a pimenta. Cozinhe em fogo brando por 30 minutos, mexendo de vez em quando.

Observações: Se quiser que fique um pouco mais picante, coloque mais chili em pó.

Essa receita fica melhor se preparada em grande quantidade. Congela bem, portanto embale porções individuais para a próxima vez que tiver vontade de fazer uma refeição bem apimentada!!!

Sirva com uma xícara de hortaliças cozidas ou uma pequena salada com molho light.

PIMENTÕES VERDES RECHEADOS

| | |
|------------------------------|--|
| Rendimento: 4 porções | |
| 4 pimentões verdes grandes | ¼ de colher de chá de sal |
| Manteiga em spray | ¼ de colher de chá de pimenta-do-reino moída |
| 350g de carne moída magra ou | 2 tomates descascados, sem sementes, |

| | |
|---|--|
| de carne de peru moída | picados (pouco mais de 1 xícara) |
| 1 e ½ xícara de água | ¼ de xícara de queijo cheddar ou Monterey jack ralado (mais ou menos 30g) |
| ½ xícara de arroz de grãos longos | 1 colher de sopa de molho inglês |
| ½ colher de chá de manjeriçã ou de orégano desidratado | |

Leve a ferver uma panela grande com água e encha uma tigela grande com gelo e água. Retire a parte de cima dos pimentões e remova as sementes. Mergulhe os pimentões na água fervente durante 3 minutos. Retire e esfrie na água gelada. Coloque os pimentões de cabeça para baixo em toalhas de papel para secar.

Preaqueça o forno a 180°.

Unte levemente uma frigideira grande com a manteiga em spray. Doure a carne em fogo médio, mexendo para desmanchar os grumos. Acrescente a cebola e cozinhe até amaciar. Escorra o excesso de gordura. Junte a água, o arroz, o molho inglês, o manjeriçã, o sal e a pimenta. Deixe ferver, reduza o fogo, tampe e cozinhe em fogo brando por mais ou menos 15 minutos, mexendo de vez em quando, até o arroz ficar macio. Incorpore o tomate.

Unte levemente um refratário de 20cm x 20cm. Com o auxílio de uma colher, vá colocando a mistura de carne dentro dos pimentões. Leve ao forno e asse por 20 minutos. Retire do forno e polvilhe com o queijo. Deixe descansar até o queijo derreter.

Sirva com uma salada verde variada.

QUICHE DE ABOBRINHA

Rendimento: 6 porções

| | |
|---|---|
| Manteiga em spray | 1 e 1/3 de xícara de leite desnatado |
| 2 colher de chá de azeite de oliva | 3 claras de ovos |
| 350g de abobrinha, cortada em fatias finas | 1 ovo inteiro |
| ½ colher de chá de mistura de pimentas Cajun | ¾ de xícara de mistura para massas de baixo teor de gordura |
| 150g de queijo suíço ralado (mais ou menos 1 e ¼ de xícara) | Sal e pimenta |
| 2 tomates médios, cortados em fatias pequenas | |

Preaqueça o forno a 180°. Unte uma forma para torta de 25cm de diâmetro com manteiga em spray.

Leve ao fogo médio uma frigideira de tamanho médio com azeite. Junte a abobrinha, tempere com as pimentas Canjun e refogue durante 3 a 4 minutos, mexendo sempre até ficarem macias. Coloque a abobrinha na forma para torta em camada nivelada. Polvilhe com dois terços do queijo.

Em uma tigela média, bata o leite, as claras, o ovo inteiro e o mix (mistura para massas). Tempere com sal e pimenta. Derrame sobre a abobrinha e o queijo.

Leve ao forno por 25 a 35 minutos, até que uma faca enfiada no centro saia limpa. Cubra com as fatias de tomate e polvilhe com o resto do queijo. Asse por mais 1 a 2 minutos antes de cortar em seis pedaços.

Para completar a refeição, sirva com salada verde.

SALADA DE CAMARÃO REFOGADO COM MILHO

Rendimento: 4 porções

2 colheres de chá de azeite de oliva

1 xícara de grãos de milho frescos ou descongelados

2 e ½ colheres de sopa de gengibre fresco picadinho

1 lata (450g) de feijão-preto, lavado e escorrido

1 colher de chá de manteiga

1 colher de chá de adoçante artificial

¾ de xícara de cebolinha verde picada

2 dentes de alho picados

1 cebola picada

750g de camarão médio, limpo e sem casca

Sal e pimenta

Folhas para salada

2 tomates cortados em quatro

Aqueça o azeite em uma panela *wok* ou frigideira antiaderente grande. Junte o molho, o gengibre, o alho e a cebola e refogue durante 2 minutos, sem deixar escurecer. Acrescente o camarão e frite ligeiramente por mais 2 minutos. Acrescente os feijões, a manteiga e o adoçante. Tire do fogo. Incorpore a cebolinha e tempere com sal e pimenta.

Divida as folhas para salada em quatro pratos. Com o auxílio de uma colher, coloque a mistura de camarão sobre a salada. Enfeite com as fatias de tomate e polvilhe com o coentro e a castanha-de-caju.

SALADA DE MASSA

Rendimento: 4 porções

2 xícaras de sua massa preferida, cozida, lavada e escorrida (mais ou menos 1 e ¼

16 azeitonas pretas, sem caroço, em fatias

| | |
|---|---|
| de xícara ou 120g crua) | |
| 1 xícara de floretes de brócolis cozidos e temperados | 8 folhas de manjericão, cortadas em tiras finas |
| 1 xícara de floretes de couve-flor cozida e temperada | ½ xícara de molho para salada italiano de baixo teor de gordura |
| 500g de tomates-cereja, cortados ao meio | |

Misture delicadamente, em uma tigela própria para salada, a massa, o brócolis, a couve-flor, o tomate, as azeitonas, o manjericão e o molho. Sirva imediatamente.

Essa salada de massas pode ser acompanhada por espetinhos de camarão grelhados com alho ou de peitos de frango com ervas.

SALADA DE MASSA DELICIOSA

Rendimento: 4 porções

| | |
|---|--|
| 1 pacote (240 a 300g) de tortellini recheado com queijo, congelado ou refrigerado (mais ou menos 2 xícaras) | 1 colher de chá de mostarda Dijon |
| 1 e ½ xícara de floretes de brócolis | ¼ de colher de chá de pimenta-do-reino moída na hora |
| ¾ de xícara de cenoura cortada bem fininha | 1/8 de colher de chá de alho em pó |
| ¾ de xícara de pimentão amarelo ou vermelho, em tiras | 2 colheres de sopa de manjericão fresco picado |
| 1 colher de sopa de azeite de oliva | 2 pés de alface pequenos, lavados e escorridos |
| 1 colher de sopa de óleo de linhaça | 1 xícara de queijo cottage de baixo teor de gordura |
| ½ xícara de vinagre de vinho branco | 4 ovos cozidos descascados e fatiados |
| 1 colher de chá de tempero italiano desidratado | |

Leve ao fogo uma panela grande de água e cozinhe a massa de acordo com as instruções da embalagem. Dois minutos antes do final do tempo de cozimento, acrescente o brócolis, as cenouras e o pimentão. A massa deve ser cozida até ficar macia, e as hortaliças devem ficar macias e crocantes. Escorra, lave com água corrente e escorra bem. Transfira para uma tigela grande para misturar.

Junte os óleos, o vinagre, o tempero italiano, a mostarda, a pimenta-do-reino e o alho em pó em um recipiente com tampa e agite bem. Jogue o molho sobre a massa e as hortaliças, acrescente o manjericão e misture tudo.

Distribua as folhas de alface em quatro pratos. Coloque um quarto da salada de massa sobre uma parte da alface em cada prato. Acrescente um quarto de xícara do queijo cottage e um ovo cortado em cada prato.

SALADA ITALIANA COM QUEIJO MOZARELA

Rendimento: 4 porções

150g de espinafre baby, lavado e escorrido

150g de agrião lavado e escorrido

100g de queijo mozzarella, cortado em cubos pequenos

200g de presunto ou de salame, cortado em tiras

500g de tomate-cereja cortados ao meio

2 colheres de sopa de salsa italiana (com folhas achatadas) fresca, cortada

2 colher de chá de vinagre balsâmico

2 colheres de sopa de azeite de oliva extravirgem

Sal e pimenta

Coloque o espinafre e o agrião em uma tigela grande para salada. Acrescente a mozzarella, o presunto, os tomates e a salsa, nesta ordem. Regue com vinagre e azeite. Tempere com sal e pimenta e mexa bem. Sirva imediatamente.

TOFU REFOGADO

Rendimento: 4 porções

| | |
|---|--|
| 1 xícara de arroz integral de cozimento rápido | ½ colher de pimenta malagueta em flocos (opcional) |
| ½ xícara de caldo de vegetais ou de galinha | Manteiga em spray |
| ¼ xícara de xerez seco | 1 xícara de cenoura cortada fininho, na diagonal |
| 1 colher de sopa de amido de milho | 2 dentes de alho picados |
| 1 colher de sopa de molho de soja com baixo teor de sódio | 2 xícara de floretes de brócolis |
| 1 colher de chá de adoçante artificial | 2 xícara de tofu (firme) cortado em cubos pequenos |
| 1 colher de chá de gengibre fresco | |

Prepare o arroz de acordo com as orientações da embalagem e mantenha-o aquecido.

Em uma tigela pequena, misture o caldo, o xerez, o amido, o adoçante, o gengibre e a pimenta em flocos. Reserve.

Unte uma panela tipo wok ou uma frigideira grande com a manteiga em spray. Aqueça em fogo médio-alto. Acrescente a cenoura e o alho e refogue durante dois minutos, sem deixar escurecer. Junte o brócolis e refogue por mais três a quatro minutos, até as hortaliças ficarem crocantes e macias. Empurre as hortaliças para o canto da panela. Coloque o molho no meio da

panela e mexa até engrossar e borbulhar. Junte o tofu e misture todos os ingredientes. Deixe cozinhar por mais um minuto.

Na hora de servir, coloque com o auxílio de uma colher, cada porção sobre meia xícara de arroz integral cozido.

TOMATE RECHEADO COM ATUM

Rendimento: 4 porções

| | |
|---|--|
| 4 tomates grandes | 2 colheres de sopa de suco de limão |
| 2 fatias (90g) de atum conservado em água, escorrido | 1 pitada de pimenta-caiena |
| 2 colheres de sopa de maionese com baixo teor de gordura | 1 molho de alface, verde ou roxa, lavada e seca |
| 4 colheres de sopa de aipo picado | 4 ovos cozidos cortados em fatias |
| 4 colheres de sopa de cebola picada | |

Corte a parte superior dos tomates e faça um buraco, descartando as sementes e a tampa.

Coloque-os de cabeça para baixo sobre toalhas de papel para escorrer.

Em uma tigela média, junte o atum, a maionese, o aipo, a cebola, o suco de limão e a pimenta-caiena. Tempere com sal e pimenta.

Coloque três folhas de alface em cada um dos quatro pratos e, por cima, um tomate. Divida a mistura de atum entre os tomates e enfeite com os pedaços de ovo cozido.

Inclua um pequeno pãozinho ou brioche para servir na hora do jantar.

WRAP I**Rendimento: 4 porções**

4 tortillas (15cm) de trigo integral ou tortillas de baixo teor de gordura

Mostarda preparada de sua escolha

250g de presunto de peru ou rosbife cozido (escolher um), cortados em fatias finas ou em pequenos cubos.

120g de queijo Monterey Jack picado grosseiramente (mais ou menos 1 xícara)

4 colheres de sopa de maionese com baixo teor de gordura

1 xícara de alface-americana picada

½ xícara de tomates em cubos

¼ de xícara de cebolinha verde picada

Espalhe a mostarda e a maionese sobre cada *tortilla*. Coloque sobre cada uma delas um quarto da carne, do queijo, da alface, do tomate e da cebolinha. Enrole bem, no formato de burritos.

Sirva este sanduíche acompanhado de uma xícara de sopa de hortaliças sem gordura, ou de uma salada.

WRAP II**Rendimento: 4 porções**

4 tortillas (15cm) de farinha integral ou tortillas de baixo teor de calorias

Condimento preparado de mostarda de sua escolha

250g de presunto, peru ou rosbife cozido (escolha um), cortado em fatias finas ou em pequenos cubos

½ abacate fatiado

1 pé pequeno de alface lisa cortada em tirinhas

½ xícara de tomate em cubos

120g de queijo Cheddar defumado, fatiado ou ralado (aproximadamente 1 xícara do queijo ralado)

¼ xícara de cebola roxa em fatias finas

½ xícara de brotos de alfafa

Espalhe mostarda sobre as tortillas. Coloque sobre cada uma um quarto da carne, do queijo, do abacate, da alface, do tomate, dos brotos e da cebola. Enrole firme, no formato de burritos.

Sirva este sanduíche acompanhado de uma xícara de sopa de hortaliças sem gordura ou de uma salada.

Salada de maçã e gergelim

2 xícara de brotos de feijão frescos

1 e ½ colher de sopa de hortelã fresca picada

3 colheres de sopa de suco de limão-galego fresco

3 talos de aipo, cortados em pedaços pequenos

1 pimentão vermelho grande, cortado em pedaços pequenos

½ colher de chá de pimenta chili em pó suave

1 colher de chá de adoçante artificial

½ colher de chá de sal

1 maçã grande, sem caroço, picadinha

2 colheres de sopa de sementes de gergelim torradas

Mergulhe os brotos de feijão em água gelada durante 10 a 15 minutos; lave e escorra. (Eles devem ficar frescos e crocantes) Coloque-os em uma tigela grande e leve-os à geladeira.

Para fazer o molho, junte a hortelã, o suco de limão-galego, o chili em pó, o adoçante e o sal em uma tigela pequena e misture bem. Reserve.

Acrescente o aipo, o pimentão e as maçãs aos brotos de feijão e misture delicadamente. Na hora de servir, jogue o molho sobre a

salada e mexa, misturando bem. Polvilhe com as sementes de gergelim.

Siga estas sugestões úteis para abrilhantar suas refeições em ocasiões festivas. As refeições das ocasiões festivas não precisam ter muitas calorias para serem saborosas.

- **Peru assado** – Escolha uma ave comum que não contenha grandes quantidades de sódio. Para não ficar ressecada, asse sem recheio, deixe a pele enquanto assa e retire do forno quando a temperatura interna do peito de peru atingir 77° (verifique com o termômetro de leitura instantânea)
- **Molho** – Congele o caldo da panela (para endurecer a gordura e retire a gordura antes de finalizar o molho. Isso reduz cerca de 56g de gordura por xícara.
- **Molho para salada** – Use menos croutons e acrescente mais cebola, aipo, hortaliças, ou frutas como maçã.
- **Ensopado de vagem** – Cozinhe as vagens com pedaços batata, e não com sopa cremosa. Coloque por cima amêndoas picadas ou cortadas na diagonal, em vez de cebola frita.
- **Purê de batata** – Use leite desnatado, alho em pó e um pouco de queijo parmesão, em vez de leite integral e manteiga.
- **Torta de abóbora.**
- **Pãezinhos** – Sirva-se de pãezinhos menores ou simplesmente não os consuma.

Almoço e jantar – refeições congeladas

Muitas refeições não vêm com uma grande porção de hortaliças. Portanto, criamos as saladas a seguir para sei deleite e para completar uma refeição nutricionalmente balanceada.

Para todas as sugestões de almoço e jantar, escolha entre as seguintes opções de saladas.

Se não houver queijo em sua comida congelada:

- **Acrescente uma grande salada de alface lisa, incrementada com**

meia xícara de coração de alcachofra cozidos, meia xícara de vagens no vapor e 30g de queijo Monterey Jack. Tempere com uma colher de molho com baixo teor ou livre de gordura ou com uma colher de óleo de linhaça com um pouco de limão.

- Acrescente uma salada grande de espinafre com 30g de queijo feta e uma xícara de berinjela cortada e cozida no vapor. Polvilhe com uma colher de sopa de molho balsâmico com pouca ou nenhuma gordura ou com uma colher de chá de óleo de linhaça com um pouco de limão.

Se suas refeições congeladas contiverem queijo:

- Acrescente uma grande salada de alface-americana com um tomate médio (fatiado ou cortado em cubos) e uma xícara de pimentões. Tempere com uma colher de sopa de molho para salada com baixo teor ou livre de gordura ou use uma colher de chá de óleo de linhaça com um pouco de limão.
- Acrescente uma salada grande de espinafre com cogumelos inteiros ou fatiados e algumas fatias de rabanete. Tempere com uma colher de sopa de molho balsâmico com pouca ou nenhuma gordura ou com uma colher de chá de óleo de linhaça com um pouco de limão.