

## **DIETA PARA EMAGRECIMENTO NATURAL**

Para iniciar o tratamento, o ideal é submeter-se a um período de desintoxicação orgânica em uma clínica naturista especializada, onde se consegue o primeiro impulso para vencer a obesidade. A perda de peso acentuada, proporcionada pelo tratamento intensivo, provê motivação para continuar o tratamento em casa. Este certamente irá requerer algumas mudanças nos seus hábitos alimentares, mas a nova dieta lhe parecerá bastante agradável após os primeiros dias de adaptação, e poderá trazer grandes benefícios à sua saúde.

### **- REGRAS GERAIS -**

- Evite carnes, frios, lingüiças, queijos picantes ou gordurosos (use somente ricota ou queijo minas fresco); Evite vinagre, mostarda, pimenta, todas as conservas, chá preto ou mate, álcool, chocolate, fumo, bombons, doces e refrigerantes.

- Use alimentos nutritivos tais como : arroz integral; pão, bolos, biscoitos e macarrão feitos de farinha integral, e de preferência, produzidos em casa.

- Abandone as frituras e os refogados gordurosos, as sopas e todos os pratos muito ricos e complicados. Substitua-os por assados e suflês de legumes.

- Use pouco sal, pouco azeite de oliva ou óleos de gergelim, girassol, milho ou arroz. Não use açúcar; adoce os alimentos com stévia ou frutose.

- Inicie as refeições com alimentos crus, especialmente saladas cruas, pois estas contêm poucas calorias e agilizam a digestão dos alimentos cozidos, além de conter fibras que estimulam a função intestinal.

- Coma sempre um pouco menos do que deseja comer. O apetite que ainda restou ao levantar-se da mesa desaparece em poucos minutos, tão logo se inicie o processo digestivo.

- Não coma nada entre as refeições (2 a 3 por dia). Se eventualmente surgir uma sensação de fome, tome água ou chá de ervas ou 1 copo pequeno de suco de frutas ou verduras.

- Beba de 6 a 8 copos de água pura ao dia. Não beba durante as refeições. Só ingira líquidos até ½ hora antes ou, no mínimo, 2 horas depois das refeições.

- Não coma mais do que 2 a 3 ovos por semana, dando preferência aos ovos de galinhas caipiras.

- Não use sobremesas.

- Mastigue muito bem : de 30 a 50 vezes cada bocado.

- Coma sempre com calma e em ambiente tranqüilo, concentrando-se no prazer que o alimento lhe proporciona.

-Após as refeições, não descanse, mas movimente-se para facilitar a digestão. É muito útil programar-se para uma leve caminhada nestes horários.

### **Exemplo de cardápio para 1 dia :**

**Desjejum :** 100g a 200g de frutas frescas. Dê preferência a maçã, pêra, mamão, melancia, abacaxi, morango, laranja, melão, kiwi, ameixas, amoras ou grapefruit, evitando as frutas mais ricas em calorias, como as bananas, uvas, figos e abacate. Acrescente 1 xícara de leite de soja, ou 1 copo pequeno de iogurte natural desnatado, além de 1 fatia de pão bem integral com ricota ou queijo Minas fresco. Ou prepare o mingau “Bircher Muesli” pela seguinte receita : 1 colher de sobremesa de aveia demolhada na véspera, 1 maçã, 2 colheres de sopa de iogurte desnatado, ½ colher de sopa de suco de limão, um pouco de casca de limão raspada, 1 colher de chá de mel e 1 castanha do Pará ralada. A maçã pode ser substituída por morango ou abacaxi.

**Almoço :** 1 prato grande de salada de verduras cruas, como início e parte principal da refeição. Varie os vegetais e use bastante agrião, rabanete, escarola, rúcula, etc. Sugestão para o molho: 1 xícara pequena de iogurte desnatado, com cebola, salsinha e cebolinha picadas, ½ colher de sopa de suco de limão e pouco sal. Esta salada, que contém pouquíssimas calorias, satisfaz quase totalmente, podendo porém ser seguida por um ou dois dos seguintes pratos : 1 a 2 qualidades de legumes, cozidos ao vapor, sem gordura; Carboidratos: 1 a 2 batatinhas (dependendo do tamanho), cozidas ou assadas na casca, ou 2 colheres de arroz integral, ou de macarrão integral, ou de polenta, ou de trigoilho, etc.; Proteínas : 2 colheres de sopa de feijão ou outra leguminosa, ou 1 ovo pochê, ou 2 croquetes assados de carne vegetal, ou um bife de glúten, ou assado de ricota, etc.

**Jantar :** Semelhante ao desjejum ou, de preferência, só 1 copo de suco, ou 1 copo de iogurte natural desnatado, ou 1 fruta. Quanto mais cedo e leve o jantar, melhor será para a perda de peso. As calorias ingeridas à noite contam em dobro, porque o metabolismo torna-se menos ativo ao anoitecer.

Varie bastante os seus cardápios, usando sua criatividade.

### **Até chegar ao peso ideal, adote o seguinte esquema:**

Todos os dias, caminhe no mínimo 1 hora em passo rápido, ou nade, ou faça ginástica especializada, para ativar o metabolismo e queimar calorias. O melhor horário para estes exercícios, para quem quer perder peso, é de manhã, em jejum.

Todas as semanas, programe um dia de dieta de sucos.

Todos os meses, faça 3 dias seguidos de dieta de frutas ou de monodieta de frutas, alternando a fruta a cada dia, ou ainda, de arroz integral sem sal.



**Retiro**<sup>®</sup>  
DE RECUPERAÇÃO DA SAÚDE

**Clínica Naturista**

Desde 1968 produzindo saúde naturalmente

Outra sugestão de cardápio para acelerar o emagrecimento:

2ª feira – dieta de sucos;

3ª feira – dieta para emagrecimento natural;

4ª feira – monodieta;

5ª feira – dieta para emagrecimento natural;

6ª feira – dieta crudívora;

Sábado – dieta para emagrecimento natural;

Domingo – liberado, desde que seja com bom senso.

**OBS.: ESTA DIETA NÃO VISA SUBSTITUIR A PRESCRIÇÃO MÉDICA, E SIM APOIÁ-LA.**

---

Associação Retiro de Recuperação da Saúde

Av. das Jaqueiras, 13/22 - Jd. Campestre - Caixa Postal 17 - Cep 13240-970 - Jarinu/SP - Tel/Fax: (11) 4016-4127 e 4016-4637  
E-mail: [retiro@retirodasaude.com.br](mailto:retiro@retirodasaude.com.br) - Site: [www.retirodasaude.com.br](http://www.retirodasaude.com.br)