

claudia.com.br



Gloria Pires: dieta de mil calorias, bom humor e família

Dá para amar os **DEFEITOS** do seu **AMOR?**

O teste da dieta da **água**: aprovada

Massagens quase milagrosas

Emagreça caminhando **devagar**

Oráculo da alma

Leia nas cartas como despertar sua força interior

Mais verão!

Soluções para aquelas **DORES** bem **FEMININAS**

Descubra sua real **vocação**



ISSN 0004-8507

RS 10

00593

9770009850005





Líquida e certa

Perder 5 quilos em 21 dias seguindo um cardápio de 1,3 mil calorias e bebendo 2,5 litros de água diariamente. Essa foi a proposta da dieta da água apresentada na edição de setembro de CLAUDIA, elaborada pela nutricionista Marilize Tamanini, de Curitiba. Ela se baseou em estudos do Oakland Research Institute e do departamento de nutrição humana, alimentos e exercícios da Universidade Virginia Tech, ambos nos Estados Unidos. Eles comprovam que um cardápio de baixas calorias associado à ingestão de um copo de água gelada (200 mililitros) antes do café da manhã, do almoço e do jantar e nos intervalos das refeições favorece o emagrecimento. "Quanto mais água se ingere, menos bebidas calóricas são consumidas. Além disso, o líquido ativa o funcionamento do intestino e ocupa espaço no estômago, promovendo a sensação de saciedade", explica a nutricionista Adriana Ávila, da Clínica Vitay Medicina de Emagrecimento e Estética, em São Paulo. Durante três semanas, ela acompanhou Dayane, Bruna e Alene, três leitoras que aceitaram o desafio de testar a dieta. Elas não perderam os 5 quilos prometidos, mas aprenderam lições muito mais preciosas. CARMEN CAGNONI/FOTOS CHRIS PARENTE/REALIZAÇÃO NORIS MARTINELLI

ANTES

DEPOIS



1,64 m



PESO

56,3 kg

54,1 kg

COXAS

51 cm

48 cm

CINTURA

74 cm

72 cm

QUADRIS

96 cm

94 cm

A OPINIÃO DE Dayane

“Foi bem fácil seguir o cardápio. Senti fome apenas nos dois primeiros dias, principalmente à noite, porque não tinha ceia. Mas a bexiga e o intestino funcionaram melhor e estou feliz porque consegui usar roupas que antes estavam apertadas. Continuo fiel ao menu, só que de modo menos radical. O teste me fez avaliar o que eu como, e passei por uma reeducação alimentar.”

AVALIAÇÃO DA nutricionista

“Dayane teve uma melhora significativa no trânsito intestinal e, de acordo com ela, a nova alimentação não a deixou cansada, pelo contrário: acordava bem-disposta e com mais energia. A maior dificuldade dela foi abdicar dos doces e dos sorvetes, de que gosta muito. Mas resistiu bravamente, cumprindo rigorosamente a dieta.”



-2,2kg

Dayane Ceroula, 30 anos, professora

ANTES DEPOIS



1,69 m



PESO	75,4 kg	73,1 kg
COXAS	65 cm	59,5 cm
CINTURA	84 cm	82 cm
QUADRIS	117,5 cm	113,5 cm

-2,3kg

Bruna De Biasso, 31 anos, blogueira

A OPINIÃO DE Bruna

Fazer a dieta mudou a minha relação com a comida: estou mais consciente sobre o que coloco no prato e continuo, com menos rigidez, seguindo o cardápio. Não tinha o hábito de beber água e percebi que o líquido ajuda a acalmar a fome. Nesse período, fiquei bem gripada e confesso: beber água gelada de manhã, em jejum, foi difícil, mas compensou, pois me sinto menos inchada.

AVALIAÇÃO DA nutricionista

Bruna dispensou os carboidratos no almoço, mas, como costuma dormir tarde, sentiu fome à noite. O aumento da ingestão de água resultou em maior eliminação de urina. Como ficou gripada, tomou menos água gelada – que é mais eficaz porque faz o corpo gastar calorias para aquecê-la – e isso pode ter afetado o resultado.



ANTES DEPOIS



1,65 m



PESO	60,8 kg	57 kg
COXAS	51,5 cm	48 cm
CINTURA	84 cm	71 cm
QUADRIS	99,5 cm	98 cm

A OPINIÃO DE Alene

“Vivo brigando com a balança; por isso, estou acostumada com dietas. Então, posso dizer: adotar a proposta não foi difícil. Não nego que nos finais de semana precisei de muita força de vontade para não comer doces, mas procurei seguir certinho o menu. Como não faço atividade física há algum tempo, me sentir mais leve e fininha sem tanta restrição me fez muito bem.”

AVALIAÇÃO DA nutricionista

“O funcionamento intestinal se manteve normal e Alene passou a urinar mais. Ela perseverou na dieta com certa facilidade: evitou açúcar e álcool, mas consumiu refrigerante e frituras e não ingeriu a quantidade de frutas e leite recomendadas. Se quiser manter o cardápio por mais um tempo, precisa corrigir essa diferença,”

Bruno: maia; Paola Robba, vestido e sapatos; Brenner; brincos; Fabrício Gaiannone (Alene: maia); Mar Rio: vestido. As Três Marias para Flacert; sandálias; Shutterstock



-3,8kg

Alene Silva,
27 anos, gerente de
marketing

Veja o cardápio da
dieta no site WWW.claudia.com.br/saude

