



# Emagrecer no Verão? Oh não!

“Bolinha, isto com o Verão vai ser uma maravilha para ter uma alimentação cuidada e saudável!”, pensava eu uns meses atrás – e aviso já que estava redondamente enganada. O Verão é maravilhoso por milhares de motivos, é bom pelo tempo quente, pelos corpos morenos, pelas roupas leves, pelas fugas à rotina. É bom. Mas para quem está em processos de reeducação alimentar, pode ser um bocadinho esquizofrénico.

Se o Verão é bom por todos os motivos e mais alguns, também consegue ser bastante ameaçador. Achava que as “comidinhas leves” podiam fazer milagres, e entrei cheia de confiança nos meses quentes. Quando planeava a minha época veranil, achava piada a que a Dra. Alexandra frisasse sempre que “- O objectivo das férias não é perder peso, é manter estável... pelo menos!”. Para ser sincera, até achava um bocado estranho – Parecia que me estava a preparar para alguma coisa, que nem me fazia sentido: “Então, mas em tempo de férias a comidinha é mais leve”, voltava a pensar.

Pois claro que em tempo de férias a comida é mais leve e fresca, mas também é a horas trocadas, é um petisquinho na esplanada, são umas cervejinhas ao final do dia, os jantar com amigos, o restaurante que abriu na baixa. E depois vamos viajar para algum país novo e claro que queremos provar os pratos mais tradicionais, ou vamos de férias com os amigos e jantamos depois da uma da manhã, fazemos um brunch às quatro da tarde, petiscamos na praia, ou à beira da piscina e fazemos um lanchinho leve lá para as dez da noite. A alimentação até pode nem ser super desregrada, aliás, até pode ser saudável, ao nível nutricional, mas a verdade é que a alteração das rotinas altera, quase automaticamente, o mecanismo do organismo. Basicamente, baralha tudo. E nas férias, sejamos sinceros, queria muito aproveitar todos os momentos.

Fui viajar, fiz férias com os amigos, brindei, ouvi o mar, jantei rodeada de gargalhadas, e com uma certa dose de consciencialização percebi que perder peso ia ser muito, muito difícil. Afinal, somos humanos, gostamos de conviver,



Couve-flor gratinada, nas ruas do Reino Unido

e à boa maneira portuguesa adoramos fazê-lo numa grande mesa, rodeada de pessoas bem-dispostas, de comida deliciosa e regada com um vinho de reserva. Pois bem, entrei no Verão com a balança a marcar 95,7 e despedi-me do tempo quente com um leve sorriso: 93,7. Não fosse o acompanhamento, quase semanal, por parte da Dra. Alexandra, e ‘isto’ tinha corrido bastante mal.

Apesar dos excessos consegui não só ir mantendo o peso, como ainda perdi dois quilinhos. Não é muito, mas é bastante melhor que ganhar – nem que sejam apenas 200 gramas! Durante os últimos três meses também aproveitei para falhar os tratamentos de endermologia e de Trim II, ou seja, tudo a ajudar. Foi engraçado voltar à rotina, e perceber que a minha ideia pateta de que emagrecer no Verão era fácil, era mesmo uma ideia pateta. Quer queiramos, quer não, a comida é uma forma incrível de socializar: até se quisermos namoriscar alguém. A questão prende-se em aprender a socializar, a saber cometer erros alimentares, a corrigi-los e a ser focado, mas aprender esses truques todos pode ser bastante mais trabalhoso do que possa parecer.

Engraçado foi perceber que afinal o Verão pode ser mesmo matreiro. A balança podia ter sido mais simpática, mas aquele sorvete de lima na praia, e a comida de rua, britânica, não deram hipótese. Entretanto chegou o Outono e com ele a vontade de regressar às rotinas, e às vitórias significativas. Sabiam que estou quase a celebrar um ano desde que iniciei este processo? Tenho tanto para contar...



ALEXANDRA QUARESMA. Nutricionista



CLÍNICA  
**ALEXANDRA QUARESMA**<sup>®</sup>  
Nutrição Integrada

**LEIRIA** Rua Cap. Mouzinho de Albuquerque, 123 - 2º Dt.  
Tel.: 244 828 666 . 967 907 445 . 914 930 444

**POMBAL** Rua Professor Gonçalves Figueira, 5  
236 213 259 . 912 936 021 . 967 153 880

Primeira consulta . Desconto de **20%**