



Desconfinamento, o veredicto!



Querido diário: Decerto que já começavas a estranhar a minha ausência, mas devo dizer-te que os últimos dois meses foram bastante esquizofrénicos: as notícias sobre uma pandemia global por Covid-19 atirara-nos para um confinamento que ninguém podia prever. Dos dias atarefados entre o trabalho e as obrigações caseiras passámos a uma vida a ‘meio gás’, com o trabalho a fazer-se a partir de casa e com rotinas diárias cinzentas.

Com o aumento de casos positivos por coronavírus em Portugal, passei a trabalhar a partir de casa e depois disso: adeus às semanas de correria. E se o receio do vírus é grande, este estado de (quase) letargia deixava-me ainda mais ansiosa sobre este processo de reeducação alimentar que tenho vindo a realizar ao longo dos últimos dois anos, e que já me livraram de cerca de 30 quilos de peso.

Trabalhar e viver no mesmo espaço, confinada a cerca de 200 metros quadrados, sem grandes visitas ao exterior, fez com que parte do tempo fosse dedicado a pensamentos gulosos: “é só uma bolachinha”, “ai, aquele iogurte está mesmo a olhar para mim”, “vou só tirar uma pontinha daquele pão”, “vou experimentar aquela receita do bolo de chocolate sem açúcar que vi na internet”...

Os pecados existem, sempre

existiram e é certo que vão continuar a existir, mas quando estamos numa fase em que a nossa actividade física diminuiu drasticamente, estes pequenos pecados podem ser muito graves no próximo encontro com a balança.

Quando, nesta fase de desconfinamento regresssei ao consultório da Dra. Alexandra, senti um pequeno formigueiro no estômago, parecido com aquele que senti na primeira vez que lá entrei: o medo de ver um número enorme no ecrã da balança. Felizmente percebi que o meu confinamento não tinha corrido assim tão mal, pelo menos no que toca à alimentação, e apesar de não ter perdido peso, consegui manter-me nos 88.8, que a balança mostrava antes desta pandemia geral.

Não posso dizer que tenha sido super fácil, mas os telefonemas rotineiros da Dra. Alexandra motivavam-me para continuar no caminho da alimentação saudável e os pequenos truques que me ia transmitindo ajudaram a não perder o foco. O segredo? Continuar a beber muita água e manter horários regulares.

Agora, em que a vida regressa lentamente ao normal, foco-me nos objectivos anteriores e na vontade de continuar este processo de perda de peso. Iniciar a actividade desportiva, com as devidas precauções, é uma das prioridades: e nem te conto como me sinto ‘enferrujada’.



CLÍNICA
ALEXANDRA QUARESMA[®]

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%