



## SORVETES

Essas receitas  
incríveis dão  
certo!

# Dieta Já!

ANO 2 Nº 4 R\$ 3,90



## CONQUISTA!

“Perdi 38 quilos  
e voltei a gostar  
mais de mim”

(Rosana Hazan, produtora de moda)



ANTES

DEPOIS

Quando o excesso de  
peso atrapalha até a

## VIDA SEXUAL

## Crianças gordas

Como ajudar  
seu filho

## Você come escondido?

Aprenda  
a evitar essa  
compulsão



## Moda

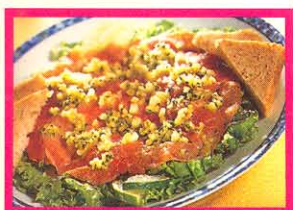
# 22 maiôs e biquínis

que vão modelar o seu corpo  
e deixar você mais magra

A dura vida dos gordos  
**NESSE MUNDO DE MAGROS**

## SANDUÍCHES LIGHT

Saiba como fazer  
essas delícias com  
poucas calorias



## DIETA DOS PONTOS

Uma nova maneira de contar  
calorias para emagrecer  
5 quilos em um mês



ISSN 1413-8964

9 771413 896009

0 4 >

# O SUCESSO DEPENDE DE VOCÊ

Abandonar os pensamentos negativos pode ser um bom começo para você organizar sua vida e alcançar os seus objetivos, inclusive na balança

**P**rovavelmente, você já deve ter ouvido falar nos poderes do pensamento positivo. Não vou defender, aqui, uma espécie de otimismo cego. É preciso realismo ao encarar desafios. No entanto, o pensamento negativo, pessimista e voltado para os piores aspectos de qualquer coisa, é bastante prejudicial. Por exemplo: você vai começar uma dieta para emagrecer, pensando: “Não vai dar certo, eu sei...”. Esta afirmação segue para a sua memória, onde fica registrada mais ou menos assim: “Sou uma fracassada na vida. Tento, tento, mas nada dá certo comigo”. Então, você já inicia a dieta derrotada e acaba por abandoná-la no meio do caminho. O mais saudável seria pensar: “Tenho chances e vou lutar por elas”. A imagem do derrotado seria substituída por: “Sou alguém que passa por situações difíceis, mas, assim mesmo, um vencedor”.

Para quebrar o ciclo vicioso de der-

rota, você precisa saber lidar com as perdas e as dificuldades das situações. Estas dicas podem ajudá-la:

◆ **Enfrente a ansiedade:** seja qual for a situação, saiba que uma certa dose de tensão é inevitável. Pois bem, em vez de negá-la, descubra quais são suas causas e o que você pode fazer para modificá-la. O importante é não se preocupar, isto é, ocupar-se antes da hora. É perda de tempo e de energia. Ocupe-se do problema no momento oportuno.

◆ **Valorize seus aspectos positivos:** a maioria das pessoas esquece o que tem de positivo e só alimenta o negativo. Os vencedores são aqueles que aprendem a capitalizar suas qualidades. Eles sabem usar o que têm de melhor e minimizar aspectos negativos. Ao dar valor aos seus pontos positivos, você vai estar formando uma imagem favorável de si mesma e



JOSE AMARAL

Cyro Masci é psiquiatra e psicoterapeuta, de São Paulo

vai ser capaz de transformar pensamentos derrotistas em conquistas. Reconheça, porém, que não dá para ser ótimo em tudo. Assim, invista naquilo que você sabe fazer melhor.

◆ **Vença o pessimismo:** quem está com pensamentos negativos interpreta tudo com lentes de pessimismo. Com isso, só vai restar uma imagem ruim do seu futuro. Então, lembre-se de que ser é diferente de estar. Você pode estar sendo incompetente em determinadas áreas de sua vida. Mas o seu todo não é incompetente. E nada é permanente. Com algumas informações ou com o auxílio de alguém, você pode superar as dificuldades.

◆ **Seja flexível:** existe um momento certo para tudo. Às vezes, é preciso ceder. Perder uma batalha não significa perder a guerra.

◆ **Tenha iniciativa:** procure agir, provocando acontecimentos, e não apenas reagir, pegando carona nos fatos.

◆ **Mantenha viva a vontade de aprender:** em vez de ficar se justificando, procure aprender com os seus erros.

◆ **Desenvolva esforço disciplinado:** persistência e paciência são fundamentais para alcançar algum objetivo.

◆ **Pare de se comparar:** os outros nunca serão o parâmetro do quanto você já caminhou na vida. O importante é o que você consegue com o seu esforço. ■

## SEU DESTINO É DE SUA TOTAL RESPONSABILIDADE

**Deixar a responsabilidade de sua própria vida nas mãos dos outros tem suas vantagens: você não precisa tomar decisões, expor seus pontos fracos, nem renunciar a nada. E, se algo der errado, foi culpa deles, não sua. Ah, que alívio na consciência, não? Porém, as perdas fazem parte das escolhas. É preciso perder para poder ganhar e desfrutar o que a vida tem de bom.**

**Então, antes de mais nada, defina**

**o que realmente deseja da vida. Escreva num papel a sua declaração pessoal de metas. A princípio, anote tudo o que vier da sua cabeça. Depois, estabeleça prioridades. Em primeiro lugar, o que gostaria realmente de alcançar. Logo após, determine prazos realistas para cumprir esses objetivos. E, finalmente, entre na luta consciente de que as dificuldades fazem parte do caminho.**

Por Cyro Masci