

# Sem dieta, direto ao prazer



É a **dieta da Lua**, dos 12 limões, da proteína, do sopão, do sorvete, do **carboidrato**, do abacaxi e dos planetas... Ufa! Até parece que funciona...

Aí gasta-se uma fortuna em **tratamentos** que prometem exterminar gorduras extras e **celulite** em 28 dias – eu hein?

Gente, menos! Esse tipo da filosofia deve ser incorporada o ano inteiro pois em um ou dois meses, o máximo que se consegue é uma grande frustração por não ter “exterminado a celulite em 28 dias”...

Adoro um **tratamento estético** (aliás sempre que dá faço vários). Mas acredito piamente em trabalho de formiga, persistência e no “devagar e sempre”. Inclusive nas dietas e tratamentos.

Se não deu pra fazer até agora, esqueça. E sem culpa. Se

preocupe com outras coisas, por exemplo: prepare a casa, elimine velharias, mude o cardápio para alimentos mais leves e frescos, acrescente cor na sua vida e coloque tudo o que te der prazer como prioridade – que é para isso também que servem férias, verão, início de ano e novos planos.

Invista no prazer. No seu, para variar um pouco.