



Data: São Paulo/SP  
Seção: Vida leve  
Página: 138

vida **leve**

TOQUES PARA FICAR ENXUTA E SAUDÁVEL POR KARINE CÉSAR

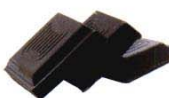
o que o **chocolate** diz

A maneira como você o escolhe pode revelar traços da sua personalidade:

sabores



**chocolate ao leite:**  
adora ser simples,  
doce, feliz e objetiva



**chocolate amargo:**  
é otimista, pensa no futuro  
e tem uma mente fértil



**chocolate branco:**  
indecisa

formato



**quadrado:**  
é honesta e digna  
de confiança



**retangular:**  
é leal, dependente  
e tranquila



**triangular:**  
gosta de fazer  
as coisas  
acontecerem



**oval:**  
você tem a palavra  
certa para cada  
ocasião, por isso tem  
muitos amigos

recheios



**avelã:**  
é um pouco tímida,  
e tem na intuição  
uma grande aliada



**amêndoas:**  
tem raciocínio  
rápido e adora  
mudanças



**café:**  
adora conversar  
e tem a mente  
aberta



**coco:**  
é criativa e  
adora arte

(FONTE: LIVRO MELHOR DO QUE SEXO, O PRAZER DO CHOCOLATE NA SUA VIDA, THERESA CHEUNG, ED. PENSAMENTO)

Pat Thomas  
**O SÉCULO 21 ESTÁ DEIXANDO VOCÊ GORDA**  
Esta é a dica da psicoterapeuta Pat Thomas – autora do livro *O século 21 Está Deixando Você Gorda* (ed. Larousse, R\$ 40) – para quem quer perder peso. “Assistir TV em excesso é um hábito associado à obesidade, por ser uma atividade sedentária. Além disso, os comerciais de fast-food estimulam ainda mais o hábito de comer”, comenta Pat em sua obra.

prateleira magra



**Iogurte Cremoso Pro-Activ.**  
Becel, R\$ 3.  
Se consumido na quantidade indicada, ele reduz o colesterol ruim. São 46 cal. em um pote (100g).



**Gelatina Zero.**  
Qualimax, R\$ 2 cada.  
Nos sabores: amora, frutas tropicais e morango, tem só 8 cal. em 1/2 colher (sopa).



**Fandangos Integral.** Elma Chips, R\$ 2.  
Assado, o salgadinho de milho conta 107 cal. em 1 e 1/2 xíc. (chá).

**Refresco em Pó Zero Açúcar.**  
Linea Sucralose, R\$ 1. Em seis diferentes versões e com apenas 3 cal. por copo.



**Molho Shoyu Light.** Sentir Bem, R\$ 2.  
Com 32% menos sal que o tradicional, o produto não apresenta calorias.



**Macarrão Instantâneo Integral.** Di Minerali, R\$ 4. Utiliza sal light em sua composição e um prato raso do alimento contém 375 calorias.



“Coquetel sem álcool é um perigo porque, devido ao leite condensado, contém muito açúcar e gordura opte por uma caipirinha sem açúcar, com frutas de baixas calorias, como limão, lima, morango e kiwi”

ANDRESSA EDDE, NUTRICIONISTA DA CONSULTORIA FITNOIVAS (RJ)