

Cápsula natural de Citrus ajuda a queimar a gordura corporal

"Graças ao produtinho que detona as calorias, aos 31 anos desfilo um corpão que deixa muita menina no chinelo!", conta Deise Zeferino.

Reportagem: Barbara Heckler - Edição: MdeMulher



Deise Zeferino, auxiliar administrativa de Blumenau, SC, tem 1,56 m e foi dos 81 kg para os 50 kg
Fotos: Arquivo pessoal // Reprodução

A maioria das gordinhas já sofreu preconceito por estar acima do peso. Infelizmente, é uma coisa normal. Só que, no meu caso, foi diferente. Apesar de ter ultrapassado a barreira dos 80 kg, nunca havia sido julgada ou humilhada por causa da minha obesidade. O preconceito era meu mesmo. Eu não me aceitava daquele jeito. Não me achava digna de sair pra me divertir, de usar roupas bonitas, de ter vida social. Vivi escondida do mundo durante anos, até que dois fatos decisivos, na mesma época, me fizeram acordar: ouvi uma crítica doída do meu irmão sobre meu peso e deixei de ir ao casamento de uma prima querida porque não tinha roupa que ficasse bem em mim. Era a hora de sair da minha zona de desconforto!

Me isolei e me afastei das pessoas

Meus problemas com a balança começaram quando engravidei, em 2009. Ok, reconheço que nunca fui magrinha: minha média era 60 kg para apenas 1,56 m de altura. Só que, durante minha gestação, me descontrolei completamente. Sentia muita vontade de comer tudo, era uma draga! E não consumia nada saudável: comprava aquelas latinhas de brigadeiro e devorava tudo. Também vivia comendo cachorro-quente. O resultado foi que engordei 18 kg durante a gravidez. Perdi um pouco de peso depois que o Luan nasceu, mas, como já estava viciada em comer demais, fui parar nos 81 kg durante os seis meses de licença-maternidade.

E aí minha autoestima foi desabando. Um ano e meio depois, eu já estava no fundo do poço. Me isolei e fui me afastando das pessoas. Não saía mais e não queria receber ninguém em casa. Minhas roupas se resumiam a dois vestidos, os mesmos usados durante a gravidez. E o pior é que eu não me sentia capaz sequer de fazer uma dieta.

Minha situação era deprimente, mas parece que você precisa ouvir uma voz de fora pra poder acordar. Foi o que aconteceu comigo. Em maio de 2011, eu estava almoçando com meu irmão mais novo, o Darlan, e, olhando pra mim, ele disse: "Deise, você já foi tão bonita, precisa se cuidar um pouco".

Esse comentário foi o mais dolorido que já ouvi: "Você foi", no passado... Cheguei em casa chorando. Acho que meu irmão nem sabe o quanto me tocou.

Coincidentemente, nessa mesma época, uma prima me convidou para ir ao seu casamento. Como eu não tinha roupa, precisei sair pra comprar. Foi um desastre. Nem os tamanhos maiores cabiam em mim! Minha frustração foi tão grande que não fui à festa. Eu morria de vergonha de mim. Mas, a partir daquele momento, levantei a cabeça e prometi a mim mesma que eu emagreceria: "Vou me transformar em outra mulher, custe o que custar!".

Fiz uma planilha pra contar calorias

Comecei a pesquisar formas de perder peso na internet e entrei em grupos de dieta nas redes sociais, onde eles faziam desafios. Eu tinha que postar o cardápio da semana, com tudo o que eu comia, e uma foto do meu peso na balança. Isso me animava! Passei a andar meia hora por dia em um simulador de caminhada ou na rua.

Quando eu era mais nova, já tinha ido a uma nutricionista. Por isso, sabia como montar um cardápio saudável para o meu corpo. Cortei todas as besteiras, como frituras e doces, e diminuí as porções das refeições. Adaptei os hábitos alimentares da família inteira!

Também fiz uma planilha com contagem calórica que me ajudou bastante. Eu consumia uma média de 1.000 a 1.200 calorias diárias. No começo, você perde bastante peso e dá uma animada pra continuar. Foram 5 kg a menos no primeiro mês! O grande desafio era persistir do segundo mês em diante, quando o emagrecimento é mais lento. Mas não desanimei: estava decidida a ir até o fim!

Acelerei o metabolismo e a vida

Para acelerar meu metabolismo e a perda de peso, decidi incluir cápsulas naturais na minha dieta. Fui a uma farmácia de manipulação para comprar o chá-verde em cápsulas e lembrei do Citrus, que tinha visto numa das diversas matérias de dieta que eu lia. É o extrato de laranja amarga.

A farmacêutica, então, me recomendou fazer um composto com 50 mg do chá-verde em pó com 300 mg de Citrus. Ambos aceleram o metabolismo e facilitam o emagrecimento. Era só uma cápsula por dia, mas o resultado foi excelente! Depois de dez meses de muita luta e perseverança, cheguei aos 49,8 kg!

Foi uma alegria só! Minha primeira atitude para comemorar essa vitória foi comprar um monte de vestidos, tudo agarradinho e decotado! E, claro, retomei minha vida social, mais animada do que nunca. Agora vivo rodeada de amigas e saio para dançar exibindo meu corpão de 31 anos que dá de dez nas meninas novinhas!

Meu irmão reconheceu o meu esforço e sempre me elogia. Ele nem sabe que foi o grande responsável pela minha mudança. Mas, depois que ler minha história aqui na revista, ele vai saber e se orgulhar.

Citrus + chá-verde = queima acelerada de gordura!

O Citrus aurantium é um extrato de laranja amarga que ajuda a queimar a gordura corporal. Isso acontece porque esse composto contém sinefrina, uma substância que aumenta a temperatura do corpo, promovendo a quebra de gorduras. Assim, o metabolismo acelera, favorecendo o emagrecimento, explica a nutricionista Luana Stodutto. Segundo ela, aliar o Citrus com o chá-verde é perfeito: "Juntos, eles diminuem o LDL (o colesterol ruim), aumentam a disposição e queimam a gordura". A recomendação de consumo é de 1 cápsula por dia, mas é importante ressaltar que nenhum fitoterápico deve ser consumido por gestantes ou mães que estejam amamentando.

TEXTO EXTRAÍDO DA REVISTA SOU+EU (<http://mdemulher.abril.com.br/dieta/soueu/capsula-natural-de-citrus-ajuda-a-queimar-a-gordura-corporal>>acesso em:24 de janeiro de 2015).