

# Diet Já!

Presente  
para você!  
**R\$ 4,90**

**Especial**

## Mãe em forma!

- \* invista na dieta pós-parto
- \* experimente o plano de exercícios com o seu bebê
- \* copie o cardápio que emagreceu Andrea Santa Rosa Garcia após dar à luz seu filho com o ator Marcio Garcia

Tecnologias de ponta (com resultados na primeira sessão!) dão um chega pra lá na gordura localizada, celulite e flacidez

## Emagreça

# 4 kg em 10 dias

Com a dieta que também rejuvenesce

VIDA REAL



A história do jornalista Rodrigo Bertolucci

Ele diminuiu 10 números do manequim para ser ator



ESCALA



Ela venceu a compulsão alimentar, se

## livrou de 33 kg

e ainda conquistou esse shape sarado  
**A vitória da leitora Lorena Alencar!**

## Personal trainer em casa

Testamos 10 DVDs que prometem enrijecer a musculatura e melhorar os contornos do corpo



**Grátis + 16 páginas**

**Berinjela turca**  
Hummm... ela desperta todos os sentidos...

# Amor-próprio, a chave do sucesso

Emagrecer, melhorar a postura, tornar-se mais esbelta...  
Cuidar do corpo requer autoestima, pois só cuidamos de quem gostamos



**EUGENIO MUSSAK**  
EDUCADOR E CONSULTOR  
DE EMPRESAS NA ÁREA DE  
DESENVOLVIMENTO HUMANO  
E LIDERANÇA

Como me lembro... Quando eu ainda exercia a medicina, estava no meu consultório já no final do dia quando entrou mais uma paciente. Ao perguntar a ela o que a trazia ali, a tímida mulher respondeu prontamente: "Estou aqui porque descobri que estou 'dormindo com o inimigo' e preciso de sua ajuda".

Num primeiro instante imaginei que se tratava de um problema no casamento e, nesse caso, ela deveria ser atendida por um terapeuta de casais e não por um médico fisiologista, que cuida do corpo, ainda que não despreze a influência da mente. Ao sugerir uma indicação nessa linha, num rompante veloz, a jovem mulher me interrompeu com a seguinte frase: "Creio que o senhor não entendeu, doutor. Sou solteira, e quando digo que estou dormindo com o inimigo é porque durmo sozinha. Meu inimigo? Eu mesma. À noite, especialmente, penso em mim e sinto o quanto me detesto. É terrível".

Minha conclusão foi ainda mais rápida. Estava diante de um caso crônico de ausência de autoestima. Voltei, portanto, a insistir que ela precisava de apoio psicológico, ao que ela respondeu que sabia disso e que já estava recebendo atenção de uma psicóloga. Aliás, tinha sido exatamente essa profissional que a havia encaminhado para mim, na esperança de que algum investimento em seu corpo a ajudasse a fazer as pazes consigo mesma.

## Mãos à obra

É claro que eu poderia ajudá-la na tarefa de torná-la mais esbelta. Bastaria fazê-la incorporar em sua rotina novos hábitos, com exercícios físicos e mudanças alimentares. Mas pensei comigo: não seria isso que resgataria a autoestima. Seu processo de emagrecimento só teria sucesso se o seu amor-próprio fosse o precursor. Ou seja, cuidar do corpo requer autoestima, pois só cuidamos de quem gostamos. A paciente, ao querer afinar a silhueta para sentir-se mais feliz, estava na verdade querendo garantir a aprovação dos outros. Enfim, estamos diante de um engano muito comum. Aquele que leva uma pessoa a depender da outra para gostar de si mesma. Sim, ajudei minha paciente. O tratamento, no entanto, não foi exatamente como ela esperava. Pílulas milagrosas? Dietas redentoras? Nem pensar... Na prática, houve muito exercício de conscientização. Em outras palavras, desenvolvemos um trabalho de autoapreciação e um diálogo honesto sobre os seus reais planos. Tal abordagem contou ainda com a ajuda de sua terapeuta, e só

ocorreu depois de afastadas doenças e causas físicas para seu excesso de peso.

Resultado: a mágica aconteceu! Mas só se concretizou quando falamos sobre o projeto de vida. Deixamos claro, sobretudo, que não fazemos projetos comuns com alguém de quem não gostamos. Ao perceber que ela seria sua própria companheira de viagem, concordou em transformar-se em uma companhia melhor, prazerosa e mais "leve". Sim, mais leve no sentido humano de ser. ■

