

MESA PARA... UM!

PREPARAR UMA REFEIÇÃO SAUDÁVEL PARA UMA ÚNICA PESSOA EXIGE MUITA FORÇA DE VONTADE, AINDA MAIS QUANDO SE TEM À MÃO LASANHA CONGELADA, PIZZA E OUTRAS GULOSEIMAS PRONTAS PARA O CONSUMO. MAS ESSE TIPO DE COMIDA DEVE SER A EXCEÇÃO E NÃO A REGRA. "O PROBLEMA É A ALTA CONCENTRAÇÃO DE SÓDIO E GORDURA QUE, EM EXCESSO, AUMENTA O RISCO DE DOENÇAS CARDÍACAS, ENGORDA E CAUSA INCHAÇO", LEMBRA FABIANA BORREGO, DIRETORA DA CHEFNUTRI CONSULTORIA NUTRICIONAL E GASTRONÔMICA, EM SÃO PAULO (SP). ANOTE AS SUGESTÕES DA NUTRICIONISTA:

- ✓ Tire um ou dois dias da semana para cozinhar. Depois, distribua a comida em potinhos e leve-os para o congelador. "Nesse processo você perde a vitamina C, mas ainda assim sua refeição será mais nutritiva do que o macarrão instantâneo ou o pão com hambúrguer, alface e tomate", afirma Fabiana.
- ✓ Invista em alimentos que facilitam a sua vida. "As saladas que já vêm higienizadas, por exemplo, apesar de serem um pouco mais caras, compensam, especialmente se você tem preguiça de lavar as folhas. Outra pedida é o arroz integral em saquinhos: basta colocar na água com um pouco de sal e esperar o cozimento", ensina.
- ✓ Prepare uma única receita bem nutritiva. Assar uma torta de legumes e congelar, já no tamanho certo que vai comer, agiliza o jantar e garante uma refeição completa – ainda mais se combinar com verduras. "Melhor se prepará-la com farinha de trigo branca e integral, na proporção de um para um", comenta Fabiana, que ensina a fazer um suflê a jato: **Bata 6 claras de ovo, acrescente 1 colher (sopa) de farinha de trigo branca e outra de integral, 1 colher (chá) de fermento em pó e coloque numa forma untada. "Depois é só rechear com peito de peru, tomate ou queijo branco e levar ao forno por 15 minutos", completa.**

TERMINEI, e agora?

A psicóloga Lizandra Arita, de São Paulo (SP), lista cinco medidas que devem ser tomadas após o rompimento, seja de casamento, noivado ou namoro. Elas ajudam a não perder o rumo e a se preparar para a nova fase da sua vida:

- **O respeito deve vir em primeiro lugar.** "Em nome do tempo que ficaram juntos, é justo e saudável que se respeitem, especialmente se tiverem filhos. E não está escrito em lugar algum que após a separação vocês devam ser tornar inimigos."
- **Entenda sua parcela de culpa.** "Nenhum casal se une com a intenção de se separar, então é importante compreender que os dois têm a sua responsabilidade no fim do relacionamento."
- **Reveja seus objetivos.** "É comum, numa relação, que os projetos pessoais sejam os mesmos do parceiro. Daí a necessidade de revê-los e direcioná-los para o que você deseja."
- **Não se afaste de familiares e amigos em comum.** "Preservar as amizades não só ajuda a lidar com os novos sentimentos e emoções (afinal, as pessoas mais próximas conhecem a trajetória do casal), como evita que elas tomem partido por um ou outro."
- **Mantenha a coerência na divisão dos bens.** "Seja sempre honesto e reconheça quem foi que comprou o que ou faça um combinado de escolha que agrade a ambos. Lembre-se também dos dois primeiros conselhos. Dessa maneira, você evita um novo estresse."

PC&GR

ESTOU SOZINHO,
QUAL É A MELHOR
MANEIRA DE

INVESTIR MEU DINHEIRO?

Segundo o professor de economia da Pontifícia Universidade Católica de Campinas (SP), Eli Borochovcivius, o momento permite que você arrisque, o que aumenta suas chances de ter mais lucros. Regra geral, recomenda-se que os solteiros invistam mensalmente entre 10% e 15% do salário líquido em uma aplicação, antes mesmo de pagar as contas básicas",

afirma o especialista. Tenha sempre em mente seus planos. "Se daqui a até um ano e meio você precisar do dinheiro para uma viagem, a poupança é uma boa opção. Se pretende sacar os lucros só daqui a cinco anos para comprar um imóvel, a sugestão é aplicar 60% em renda fixa, como o CDB, e 40% na bolsa de valores", diz. Já para os investimentos a longo prazo, converse com o gerente do seu banco sobre debêntures e mercado de capitais e derivativos, que rendem bônus a partir de títulos mobiliários emitidos por grandes empresas.

FOTOS: SHUTTERSTOCK IMAGES

