



E que ronque o bucho!". Para muitas famílias o que importa é o 'status', a aparência; a saúde é o que menos conta. "Diga-me o que comes e eu te direi como está a tua saúde", é um slogan muito difundido, pois nossa saúde passa pela boca e o nosso sistema digestório.

Para termos (usufruímos) o tão sonhado "status social" é obrigação mental estarmos com nossa saúde corporal em ordem, isto significa não termos nenhum tipo de enfermidade.

Ter o cuidado com a dieta é de suma importância, pois é preferível estarmos de bem com nossa saúde para mostrarmos a que viemos. Alia-se a este fator o equilíbrio em nossos pratos, eles devem ser o

"E viva o luxo"

mais colorido possível, com alimentos crus, pois assim ingerimos o necessário para a manutenção da saúde. As vitaminas e proteínas são mantidas quando não cozinhamos ou recozinhamos os alimentos.

Desfilas roupas de grifes é uma forma de mostrar o exterior do organismo, e o interior, será que está bem como o exterior? O organismo só ficará bem se a alimentação/nutrição for bem distribuída. A opção alimentar saudável passa pela mente e na sequência, a vontade/consciência deve ser constante, diária e não pode ser temporária, não é modernismo, sendo assim, podemos comer bem aquilo de que gostamos; e o que ainda não apreciamos hoje, amanhã saberemos que o gosto está interligado com o paladar, ele está diretamente ligado com a consciência. Podemos vir a gostar com a insis-

tência na degustação.

Alimentação deve ser um hábito saudável. Não temporário, apenas pela questão estética. Se em nossos pratos só aparecem frituras, gorduras, alimentos pálidos, nossa aparência e saúde serão pálidas e debilitadas.

Uma boa maquiagem pode disfarçar a aparência, pois o batom, o "blush", a sombra, o delineador, o rimel,... cobrem a pele disfarçando a palidez, já a fragilidade com relação à saúde não disfarçamos, mais dias menos dias surgirão doenças decorrentes da falta de nutrientes na dieta alimentar.

Vale a pena investir, em quê? Na aparência? Numa vida saudável?

O que é melhor? Uma panela lustrosa, bonita e vazia? Ou uma panela limpa, repleta de alimentos adequados para manter a vida saudável?