



DIETA DA CERVEJA

- 1 - Beba uma garrafa de cerveja antes de cada refeição. Isso reduzirá seu apetite ao mínimo, e você comerá menos.
- 2 - A cerveja é elaborada a partir de vegetais: Lúpulo, levedura, malte, cereais, etc. Logo, a cerveja é, praticamente uma GRANOLA.
- 3 - A cerveja contém 95% de água; portanto, a cerveja é um alimento hidratante.
- 4 - A cerveja pode ser acompanhada de castanhas de cajú, do Pará, amendoins, amêndoas, nozes, avelãs, etc. Tudo isso é de origem vegetal e com um percentual elevado de fibras alimentares e fibras alimentares são saudáveis.
- 5 - Equilíbrio: Se você beber porções iguais de cerveja clara e cerveja escura, isto é uma dieta balanceada. Saudável, portanto....
- 6 - Vantagem: A cerveja contém conservantes, logo... conservam você. Conservantes fazem você parecer mais jovem.
- 7 - Disciplina: Escreva "tomar uma cerveja" no início de sua lista de coisas a fazer hoje. Assim, pelo menos UM item de sua agenda você vai conseguir cumprir.
- 8 - Dificuldade: Ao se deparar com o problema de como levar 1 caixa de cerveja gelada do supermercado para casa em um carro quente, não desanime, beba no estacionamento mesmo.
- 9 - Praticidade: Uma caixa de cerveja pode fornecer toda a sua necessidade diária de calorias e carboidratos. Não é prático isso?

POR EXPERIENCIA PRÓPRIA DIRÍAMOS QUE ATÉ PODE DAR CERTO SE... A PESSOA
CONSEGUIR TOMAR SÓ UMA GARRAFA ANTES DO ALMOÇO.