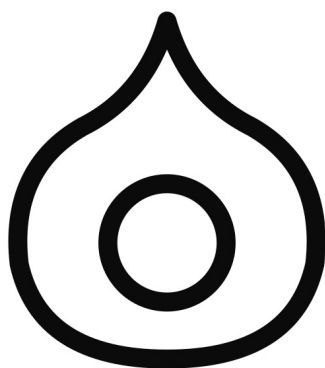


MEU MARIDO COMEÇOU A DIETA

KETO



Adeus pão, olá dramas



Dear **Folk** Books
BRIAN ALEXIS PARKER

CONTEÚDO

Carta da casa (antes do diário)	5
Diário de uma esposa com a geladeira sob intervenção	6
Dias 1 a 3: O grande inventário	8
Dias 4 a 10: A gripe keto	10
Dias 11 a 30: Os achados da geladeira	13
Dias 31 a 60: O segundo mês	18
Dias 56 a 60: O corredor keto	22
Dias 61 a 90: A volta do pão	27
Epílogo: O que ficou na geladeira	30

Carta da casa (antes do diário)

Uma amiga me deixou ler o diário que escreveu durante noventa dias, quando o marido dela, a quem vou chamar de Rogério, anunciou "estou começando a dieta keto" porque um vídeo explicou. Com a permissão dos dois, e com os nomes trocados, compartilho aqui. O que vem a seguir é ela quem escreve, em primeira pessoa; eu acrescento atividades no fim de alguns trechos.

Eu não sou médico nem nutricionista, e não recomendo nem desaconselho nenhuma dieta. Sou o amigo que escuta e anota, e que às vezes engole palavras porque quer chegar rápido à conclusão, justamente o que este diário me ensinou a evitar. Tenho ideias demais, às vezes tantas que sufocam.

No fim de alguns trechos você vai encontrar **Para fazer hoje:** algo para pedir a alguém e algo para praticar por cinco minutos.

Diário de uma esposa com a geladeira sob intervenção

Quem conta é ela, no diário dela.

Dia 0. Ontem à noite, o meu marido Rogério largou o garfo sobre a mesa, me olhou com a solenidade de quem vai anunciar uma mudança para outro país e disse:

- Estou começando a dieta keto.
- O que é a dieta keto?
- Nada de carboidratos. Gordura, proteína e verdura. O meu corpo vai entrar em cetose.
- O seu corpo vai entrar em quê?
- Em cetose. É um estado metabólico em que você queima gordura em vez de açúcar.
- E quem te explicou isso?
- Um vídeo.

Há frases que, num casamento, funcionam como alarme de incêndio. "Um vídeo me explicou" é uma delas.

Este livro é o diário que escrevi durante noventa dias. Não escrevi para tirar sarro do Rogério (eu o amo, e além disso ele estava muito melhor do que eu esperava), mas porque uma esposa que vê desaparecer da casa o pão, a massa e o arroz, e aparecerem quarenta pacotes de bacon, precisa de

um lugar para desabafar. E porque, entre as risadas, aprendi algumas coisas que convém saber se alguém da sua casa disser "estou começando a keto".

Aviso importante: este livro mistura humor e ficção com informação geral. Não é aconselhamento médico nem recomenda nem desaconselha nenhuma dieta. A dieta cetogênica é uma intervenção com indicações, riscos e contraindicações, e deve ser consultada com um médico ou um nutricionista antes de começar, especialmente se houver diabetes, hipertensão, doença renal, hepática, de vesícula ou pâncreas, se forem tomados medicamentos, ou se a pessoa estiver grávida ou amamentando. Não se deve começar sem supervisão em crianças e adolescentes.

Abra o diário por onde quiser. Eu começo pelo princípio.

Esta foi uma amostra grátis

Se você gostou, o livro completo tem 35 páginas e é baixado na hora em PDF. Tem garantia de 14 dias.

Garanta o seu aqui:

[**https://dearfolkbooks.com/b/TcKS3**](https://dearfolkbooks.com/b/TcKS3)