

# A DIETA DA CÁPSULA DE CAFÉ VERDE

"Perdi 21 kg com a cápsula de café verde. Conquistei minha meta em apenas três meses! Novidade no mercado, essa cápsula turбина o metabolismo!", conta Gisele Martins

Escrito por [Redação M de Mulher](#)



Gisele Martins tem 1,68 m de altura e foi dos 78 kg para os 57 kg  
Foto: Alan Teixeira / Arquivo Pessoal

"Dei uma trégua para minhas unhas nos últimos quatro meses. Desde pequena, tenho o hábito de roê-las até o toquinho, por causa da ansiedade. Principalmente a ansiedade por ser gordinha.

Hoje, quando olho no espelho, fico duplamente orgulhosa: admiro minha barriga e meus braços sequinhos e também me orgulho das minhas unhas, que estão crescendo aos poucos.

É que sequei 21 kg entre janeiro e março deste ano! Com isso, abandonei o clube das gordinhas e recuperei a minha autoestima. Estou linda para casar!

## Comer virou um vício

Comecei a engordar em 2000, mas foi em 2008 que atingi meu peso máximo: 78 kg. Não é muito se comparado ao sobrepeso de mulheres obesas, mas esse excesso abalou minha vaidade. Eu não conseguia me amar com todo aquele tamanho.

Fui desenvolvendo uma insegurança cada vez maior: ficava deprimida porque não conseguia me vestir para sair com meu namorado. E, por estar insegura, comia ainda mais para esquecer a dor. Aí, engordava e ficava mais insegura. Ou seja: não saía do lugar. Só criei coragem para aceitar que era gorda e precisava de dieta quando criei um blog, o [diariovigilante.blogspot.com](http://diariovigilante.blogspot.com). No início, escrevia só para desabafar. Com o tempo, fiz amigas virtuais. Todas na mesma situação: lutando contra o excesso de peso.

Passei dois anos sofrendo com o efeito sanfona. Era só ter um momento de estresse para eu atacar a geladeira e minhas unhas.

O basta veio em dezembro de 2010, quando meu namorado sugeriu que começássemos os preparativos para o nosso casamento. "Como vou subir ao altar com esse tamanho?", me perguntei.



Gisele perdeu 21 kg e contou seus segredos à revista SOUMAISEU!  
Foto: Reprodução revista SOUMAISEU!

## **Apostei nas cápsulas de café verde e de colágeno**

Para perder peso rapidamente, criei um cardápio radical com dicas de reportagens de dieta. Decidi segui-lo por três meses. Mas como ninguém é de ferro, me permitia comer uma barra pequena de chocolate todos os dias. Isso me ajudou a manter a dieta firme.

Minha maior descoberta, no entanto, foi a cápsula de extrato de café verde. Ela transformou meu intestino em um relógio, desinchou meu corpo, acelerou meu metabolismo e diminuiu a vontade de comer fora de hora. Tomo duas cápsulas por dia, 30 minutos antes do café da manhã e do lanche da tarde. Também tomo uma cápsula de colágeno para evitar a flacidez. Compro as duas cápsulas com tranquilidade pela internet.

Depois de atingir minha meta - em apenas três meses! -, adotei um cardápio de manutenção mais farto. Continuo com as cápsulas, mas me alimento sem tantas restrições."

TEXTO EXTRAÍDO DA REVISTA SOU+EU (<<http://mdemulher.abril.com.br/dieta/soueu/a-dieta-da-capsula-de-cafe-verde>>acesso em: 24 de janeiro de 2015).