



BOA FORMA

Publicidade

• Nesta edição
• Edições anteriores
• Receba a newsletter



Dieta Fitness Beleza Famosas Receitas Comportamento Eu consegui Testes TV Boa Forma

Desafios | Pergunte ao personal | Todos os treinos | Atividades aeróbicas | Local & musculação | Body & mind | Esporte de aventura | Galerias

Calcule calorias | Calcule o IMC | Guia de calorias | Blogs | Celular | iPad | APP BOA FORMA

Redes sociais:

home / blogs / Apertando o cinto



23 Vai uma barrinha de proteína?



PERFIL

Roberta, de 21 anos, é apaixonada por moda e quer emagrecer para usar todas as tendências. Seu maior desafio: controlar a compulsão por doces. Acompanhe suas conquistas!

Roberta Lemgruber, estagiária de texto

EQUIPE DE APOIO



Alfredo Galebe, consultor de nutrição e criador da ginástica neural.



Camila Goldstein, Consultora de performance e bem-estar, formada em psicologia pela USP e autora do blog [Fique Bem](#).

POST ANTERIORES

23/11/11
• Vai uma barrinha de proteína?

22/11/11
• Vergonha do próprio corpo

20/11/11
• Você tem medo de decepcionar?

12/11/11
• Como anda seu amor próprio?

08/11/11
• Você está sem tempo?

03/11/11

Oi gente! Tudo bem com vocês? Eu estou bem e muito feliz com a participação de todas vocês aqui nos comentários. Eu vejo a evolução de quem está me acompanhando desde o início, a sinceridade de quem percebe que está acomodada, a empolgação de quem acabou de conhecer o blog... E tudo isso me deixa mais motivada e com mais vontade de ajudá-las a conquistarem os seus objetivos juntamente comigo! Por isso, hoje eu resolvi falar de algo que eu não conhecia e me apaixonei: as barrinhas de proteína.

E no que elas se diferenciam das barrinhas de cereais? A principal diferença é a que o próprio nome já adianta: elas têm proteína em sua composição. Na dieta do Galebe, o princípio básico é a combinação dos três grupos alimentares (proteínas, carboidratos e gorduras) em todas as refeições e a barrinha de proteína garante os três elementos, o que faz com que essa versão de barrinha não aumente o seu índice glicêmico (que buscamos controlar com a dieta).

Quer mais um dois bons motivos para prová-la? Ela é prática de carregar na bolsa e mata a vontade por doce! Sem falar nos sabores: chocolate, manteiga de amendoim, cookies, caramelo... E nem venha me dizer que: "ahhhh rô! Duvido que lembre o gosto de um doce" - juro que tem algumas que chegam a ser melhor que doce! E aí fica até difícil comer só metade... Ficou curiosa para experimentar? Você consegue achar a maioria em lojas de suplementos (aquelas que você vê no shopping, por exemplo). No caso da barrinha de proteína da Trio, eu já encontrei em supermercados como o Pão de Açúcar e em farmácia. Já a da Herbalife, você consegue comprar a caixa de barrinhas com algum representante da marca.

Seguem algumas das minhas marcas preferidas (juro que só estou colocando aqui as que estão aprovadíssimas no quesito sabor, textura e "perfeita para combater TPM" - rs):

1- Power Crunch: com textura de bis, ela é simplesmente **IRRESISTÍVEL!** O Galebe disse que coloca na geladeira e toma com café preto... Hummmmm... Outro dia eu fiz isso - uma delícia! Tem de vários sabores, mas eu não troco por nada a de chocolate! (9 reais a unidade)



buscar

publicidade | Anuncie

Oferecimento:

Valeu a pena esperar.

Ofertas

<p>Da fiti 2011</p> <p>Posthaus.com</p> <p>Lunender Store</p>	<p>BrandsClub</p> <p>Grandes marcas com até 90% OFF! Compre!</p> <p>Beleza na web.com</p> <p>Vinhos Importados</p> <p>Franceses, chilenos e + na Coquelet!</p>
--	---

BOA FORMA

Assine Boa Forma por 1 ano e receba + 6 meses grátis

Nome:

E-mail:

Nascimento:

CEP:

Apresente **10x R\$ 10,65**

TV BOA FORMA

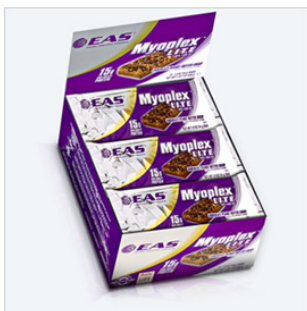
+ vídeos de [Fitness](#) [Famosas](#) [Beleza](#)

- outubro 2011
- setembro 2011

2- Herbalife: ela é macia e lembra um docinho de festa. O meu sabor predileto é o cítrico. É uma das preferidas do Galebe! (44 reais a caixa com sete barrinhas)



3- Myoplex Lite: lembra uma barrinha de cereal, mas as gotinhas de chocolate que ficam no meio dos flocos tem um sabor incrível. (9 reais a unidade)



4- Supreme Protein: a versão que tem caramelo é coisa de outro mundo... Só para vocês terem ideia: o caramelo vai derretendo a ponto de você ter que guardar a barrinha na geladeira. O chocolate por fora também tem um sabor delicioso. (13,00)



5- Trio: o sabor é bom (especialmente na versão chocolate ou amendoim) e tem um ótimo custo-benefício! (cerca de 3 reais a unidade)



Um grande beijo e não deixem de experimentar a barrinha de proteína - vale a pena!

Tags: [barrinha de proteína](#), [emagrecimento](#), [herbalife](#), [myoplex lite](#), [power crunch](#), [supreme protein](#), [trio](#)