

5 Dicas Poderosas Para Perder Barriga Rápido

Um objetivo tão nobre como o de perder a gordura abdominal é antes de tudo, um passo importantíssimo para se conquistar mais saúde e qualidade de vida.



Como Perder a Gordura da Barriga sem Sacrifício

[<<< Saiba Mais Aqui >>>](#)

A nossa proposta com esse pequeno e-book é deixar aqui, algumas dicas muito práticas para quem realmente está disposto a vencer esse enorme desafio que é conquistar mais saúde, a eliminação das gordurinhas extras, e um maior equilíbrio emocional e físico.

Primeira Dica – Tenha um Objetivo



Qual é o seu objetivo?

Está procurando melhorar a sua saúde?

Ficar mais bonita ou ficar mais bonito para a pessoa amada?

Está tentando conquistar um novo amor?

Está procurando maiores e melhores condições de se desenvolver no trabalho?

Enfim! As motivações que podem levar uma pessoa a procurar um estilo de vida mais saudável podem ser muitas. Mas, independente de qual seja a sua motivação, o importante é ter sempre um objetivo bem claro e perseverar nele até a meta proposta ser finalmente atingida.

Para isso é muito importante que o objetivo seja bem claro. Exemplo:
A partir de hoje eu vou perder 10 quilos porque eu quero ter mais saúde e quero envelhecer com qualidade de vida (esse, na minha opinião, é um dos melhores objetivos que alguém pode estabelecer com meta).



Nutricionista Mostra Como Queimar a Gordura Abdominal

<<< Saiba Mais Aqui >>>

2 - Segunda Dica – Conheça o Valor Calórico dos Alimentos



Todo mundo sabe muito bem que o que faz alguém engordar é a falta de controle e de disciplina na hora de se alimentar.

Se alguém comer 100 g de alface (= 15 calorias) essa pessoa não irá engordar muito.

Por outro lado, se essa pessoa comer 100 g de amendoim (= 567 calorias) certamente ela irá ter um ganho de peso bem maior.

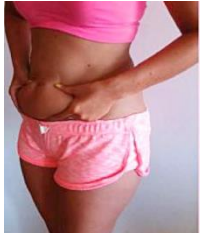
Quem quer perder a barriga de maneira rápida tem que ter em mente que, a falta de conhecimento do valor energético de cada alimento, e também a falta de disciplina na hora da alimentação...

São os dois primeiros pontos que devem ser observados e combatidos para poder cumprir o objetivo proposto que é de perder a desagradável barriguinha e ter uma vida mais saudável.

Quando uma pessoa tem o conhecimento do **valor calórico de cada um dos alimentos** que ela gosta de comer, ela pode controlar a ingestão de quantidades exageradas desses alimentos e, assim, **evitar o aumento de peso**.

A quantidade de calorias que um indivíduo com atividade física média, altura de 1,70 cm, 70 kg e 35 anos de idade deve consumir fica em torno de 2250 calorias.

Todas as calorias que forem consumidas acima dessa quantidade ideal já começam a contribuir para o aumento de peso. Por isso é muito importante fazer o balanço calórico de todos os alimentos que são consumidos durante o dia.



Queimar a Gordura Abdominal (Método 100% Comprovado)

<<< Saiba Mais Aqui >>>

3 - Terceira Dica – Técnicas para Reduzir o Excesso de Apetite Antes das Refeições



Antes das principais refeições procure sempre comer um prato de salada;

Procure beber bastante água até uma hora antes das refeições;

30 minutos antes das refeições procure comer uma unidade ou uma porção de um dos seguintes alimentos (tomate, cenoura, maçã ou pera).

4 - Quarta Dica – Dicas Úteis Para se Fazer Todos os Dias



Evite os refrigerantes;

Não tome líquidos durante as refeições;

Evite consumo de bebidas alcoólicas;

Coma mais alimentos com fibras (vegetais crus, cereais e frutas);

Evite o consumo de alimentos muito salgados;

Durante a refeição mastigar bastante os alimentos;

Faça dietas de sucos da sua preferência. Os sucos podem ser só de ervas, legumes ou de verduras como cenoura, berinjela, tomate, couve e etc. Ou ainda, sucos só de frutas. Evite fazer a mistura dos dois tipos de sucos.

Evite o consumo de alimentos fritos ou industrializados;

Procure evitar ou substituir alimentos muito gordurosos como carnes, manteiga e margarinas;

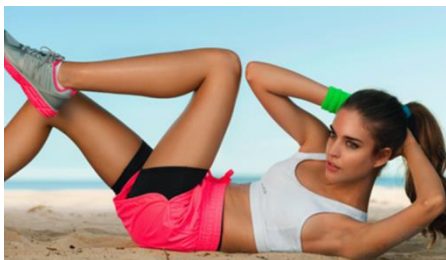
Pratique pelo menos 30 minutos de exercícios físicos por dia. (bicicleta, caminhada, natação, corrida e etc...)



Como Perder a Gordura da Barriga sem Sacrifício

[<<< Saiba Mais Aqui >>>](#)

Quinta Dica – Faça Exercícios Localizados



Procure numa academia de ginástica, a orientação do profissional de educação física responsável...

Para que ele possa te orientar sobre qual é o melhor programa de exercícios que vai atender as suas necessidades.

Você também pode fazer caminhadas, andar de bicicleta, dançar, nadar ou outra atividade física do seu interesse. O importante é movimentar o corpo.

Não deixe de procurar no Youtube por exercícios para perder a barriga. Antigamente só existiam as abdominais. Entretanto, hoje já existe uma variedade incrível de exercícios localizados que são muito eficazes para a redução da gordura abdominal.

Espero que essas simples e muito objetivas dicas possam ajudar você a perder peso e conquistar o corpo que você sempre sonhou.

Não se esqueça de que o seu objetivo principal sempre deve ser a sua saúde e sua felicidade física e emocional. Eu tenho certeza que você vai conseguir excelentes resultados.

Para nos ajudar, compartilhe essas dicas com as suas amigas e amigos nas redes sociais.

Um forte abraço para você, e até a próxima.