

100

DICAS SOBRE PERDA DE PESO



CONSELHOS ÚTEIS E ESSENCIAIS PARA VOCÊ COMEÇAR

ÍNDICE

Introdução 3

Capítulo 14

Perda de peso começando com o que você bebe

Capítulo 28

comer bem e perder gordura

Capítulo 314

Perca peso alterando a maneira como você cozinha

Capítulo 416

Exercício para perder peso

Capítulo 527

Introdução 27

Malhar é realmente bom para você

Consistência é a chave

INTRODUÇÃO

Houve também um momento em que o pensamento de perder peso nem sequer ocorreu em nossa sociedade, as pessoas comiam o que a mãe cozinhava no jantar e foram trabalhar. A diferença nessa sociedade e na sociedade de hoje é que o trabalho não estava atrás de uma tela de computador, mas de pé nos campos ou no piso de um armazém. As pessoas trabalhavam fisicamente porque essa era a única maneira de trabalhar; é por isso que se chamava trabalho! Muitas vezes, durante esse período, as pessoas podiam comer o que quisessem porque estavam queimando muito mais calorias do que consumiam.

Mas, como todas as coisas boas, isso também passou e a tecnologia do mundo de hoje nos deixou em uma condição - uma sobrepeso. Nossos estilos de vida mudaram drasticamente e nossos confortos aumentaram dez vezes. Como se costuma dizer, toda rosa tem seu espinho e, para nossa sociedade, nosso desejo de ter uma vida confortável e de trabalhar menos começou a aparecer na cintura.

O lado ruim de tudo isso é que quanto mais peso você ganha, mais perigoso se torna. Peso extra significa doença, seja na forma de diabetes ou de uma doença cardíaca, é provável que apareça se você não fizer algo a respeito. Você precisa ser proativo no ganho de peso e trabalhar até que chegue a um ponto em que não tenha mais controle. Não se trata necessariamente de ser tonificado e esculpido, mas de um peso que não oferece risco de vida. Você pode trabalhar nos abdominais mais tarde, agora só precisa derramar um pouco de gordura corporal extra. À medida que a sociedade percebe o que está acontecendo e que estamos acima do peso como um todo, as pessoas estão tentando se atualizar e trabalhar por trás. Eles estão tentando perder peso e viver um estilo de vida mais saudável.

Este eBook é o seu guia para perder os primeiros dez quilos com os quais todos lutamos. É incrível o que pequenas mudanças em sua vida podem resultar em você perder dez quilos e todas elas giram em torno de comer direito e movimentar seu corpo.

CAPÍTULO 1

PERDA DE PESO COMEÇANDO COM O QUE VOCÊ BEBE

Em primeiro lugar, as pessoas não percebem que o que bebem é o primeiro passo para perder os primeiros 10 quilos. De fato, a maioria das pessoas não sabe que, quando sente fome, pode estar realmente desidratada e com muita sede, sem fome. A água também é notável. Mais de 66% do seu peso corporal não passa de água. É também por isso que a água desempenha um papel importante no controle de peso. Então, a dica 1 é:

Beba bastante água. É recomendável que você beba 8 copos por dia, mas isso pode levar algum tempo para você trabalhar. Seu corpo precisa de muita água. A água não apenas libera todas as toxinas do corpo, mas também faz você se sentir melhor e mais saudável. Quando você bebe muita água, você começa a se sentir em forma e essa é a motivação que você precisa para perder peso.

A melhor coisa sobre a água é que você pode beber o quanto quiser, porque não tem calorias. Quando você bebe muita água, também come menos porque não sentirá como se estivesse morrendo de fome. Lembre-se, se sentir fome, tente beber um copo de água primeiro e perceberá que provavelmente estava apenas desidratado e sem fome.

A regra dos 8 copos por dia é realmente algo que você deve se esforçar. A melhor maneira de fazer isso e medir sua ingestão de água é comprar um jarro na farmácia ou no supermercado que foi projetado para armazenar exatamente 8 copos de água. Essas são ótimas ferramentas para perda de peso, pois você pode enchê-las, congelá-las e, à medida que derreter ao longo do dia, você terá água fresca e fria. Ou, se você não se importa com a temperatura ambiente da

água, também pode beber dessa maneira. Tudo o que importa é que você esteja entrando na água que seu corpo precisa.

DICA 2: Comece o seu dia com um copo de água limpo e fresco. Assim que você acordar de manhã, beba um. Isso ajudará seu corpo a seguir em frente, porque não estará lutando pela desidratação. Além disso, depois de beber um copo de água, você não precisará tomar um café da manhã tão grande. Um copo de água acorda todos os sucos digestivos do corpo e fica bem lubrificado. Você sempre pode tomar seu café da manhã ou chá, mas depois tome um copo de água. A cafeína desidrata você e você deseja evitar a desidratação.

DICA 3: Beba um copo de água antes de se sentar para comer. A água naturalmente fará você se sentir mais cheio, para que você não precise comer tanta comida.

DICA 4: Tome um copo de água enquanto você come também. Tome uma bebida após cada mordida e você se sentirá cheio mais rapidamente, para que possa deixar a mesa satisfeita sem se sentir inchado. Beber água enquanto você come também ajudará sua comida a se estabelecer mais rapidamente, o que também ajuda você a se sentir mais rápido.

DICA 5: Faça o seu melhor para ficar longe de refrigerantes. Todos os refrigerantes são adoçados com muito açúcar. Quanto mais você pode cortar sua dieta, melhor. Além disso, refrigerante diet ainda é refrigerante. Pode não ter tanto açúcar, mas também possui outros produtos químicos e componentes que não são bons para o seu corpo. Se você beber um refrigerante, neutralize-o com um copo de água. Lembre-se, a cafeína desidrata você também. Os refrigerantes descafeinados ainda contêm cafeína em pequenas quantidades e também tanto açúcar, por isso também não são muito mais saudáveis.

DICA # 6: O suco de frutas não é tão saudável quanto a maioria das pessoas pensa. Na verdade, o suco também contém muito açúcar. Se você deseja um copo de suco, beba suco de frutas frescas em vez de suco com sabores e cores artificiais. É ainda melhor se você puder fazer seu próprio suco de frutas. Apenas certifique-se de não adicionar muito açúcar, o que aumenta as calorias. Em vez de beber suco de frutas, coma mais frutas. A fruta fornece ao seu corpo as fibras necessárias, além de vitaminas.

DICA 7: Vá devagar com chá e café. Eles são praticamente inofensivos se você não adicionar muito creme e açúcar a eles. É o creme e o açúcar que engordam. Pense dessa maneira: quando você toma uma xícara de café ou chá com creme e dois cubos de açúcar, está basicamente comendo um pedaço de bolo de chocolate toda vez. Agora pense em quantos pedaços de bolo você está comendo quando toma um café com leite da Venti Starbucks.

DICA 8: Se você precisar tomar seu chá e café, tente beber preto. O chá preto ou o café realmente traz benefícios à saúde, desde que você neutralize a cafeína em seu corpo com um bom copo grande de água. A cafeína também não é boa para você porque afeta funções em seu corpo, como seu metabolismo.

Outro tipo de chá que você pode beber livremente é o chá verde. O chá verde tem sido usado como medicamento na China há mais de 4.000 anos. Ajuda o sistema digestivo e pode ajudar a aliviar um estômago excessivamente cheio e tem sido associado a uma redução no risco de câncer.

DICA 9: Se você pode dizer não ao álcool, então é melhor. As bebidas alcoólicas não são exatamente boas para você, embora um copo de vinho tinto tenha benefícios para o coração, a maioria apenas engorda. A cerveja engorda especialmente. Os coquetéis engordam

dependendo do que são feitos. Por exemplo, uísque e Coca-Cola. O uísque pode não engordar, mas a Coca-Cola definitivamente é. Além disso, depois de algumas bebidas, a maioria das pessoas fica com fome e quando você está um pouco embriagado e com fome, não será capaz de tomar decisões racionais em relação à sua dieta e geralmente é tarde da noite, antes de desmaiar. de beber, que você come demais. A combinação geral não é boa.

DICA 10:Se você precisar de álcool, tente vinho seco. O vinho seco é melhor do que os seus vinhos doces, porque os vinhos doces têm mais açúcar! Os vinhos secos têm açúcar, mas a maioria foi fermentada em álcool e, do ponto de vista do ganho de peso, o seco é melhor.

DICA 11:Outra palavra sobre café, que não é necessariamente ruim, mas mais interessante do que qualquer coisa. Algumas pessoas relataram que, quando tomavam café preto antes de se exercitar, perdiam mais peso. Não há provas científicas para apoiar isso, mas os nutricionistas acreditam que isso pode ser causado pelo fato de o corpo ser forçado a depender da gordura como combustível. Ei, vale a pena tentar se você pode suportar café preto. Lembre-se de beber bastante água durante o exercício!

DICA 12:Evite beber quantidades excessivas de café, pois dessensibiliza seu corpo aos efeitos naturais da cafeína na queima de gordura. Um ou dois copos (se o dia estiver realmente lento para começar) máx.

CAPÍTULO 2

COMENDO BEM E PERDENDO OS QUILOS

Ok, quando a maioria das pessoas pensa em perder peso e comer, pensa em fazer dieta. Bem, infelizmente, todas as dietas da moda tendem a levar as pessoas a ganhar peso. Por quê? Porque eles morrem de fome e a pessoa acaba quebrando e come tudo à vista porque está com muita fome. Eles também os privam dos alimentos que amam. Esta não é uma maneira de perder peso, nem é uma maneira de viver. Você só causa estresse, o que realmente faz você ganhar peso!

Então, ao comer aqui, algumas dicas que você pode seguir todos os dias e elas não vão privá-lo dos alimentos que você ama, mas trate esses alimentos como itens de luxo para que você aprecie muito mais.

DICA 13: Coma frutas e vegetais frescos com alto teor de água. São alimentos como tomate, melancia, melão, kiwi, uvas - você entendeu. Todas essas frutas e vegetais frescos e saborosos e

suculentos são bons para você. Esses itens contêm cerca de 90 a 95% de água, para que você possa comer muitos deles e eles o encham sem aumentar os quilos.

DICA 14: Coma frutas frescas em vez de frutas processadas. Tudo o que é processado como mais açúcar. Frutas processadas e enlatadas também não têm tanta fibra quanto frutas frescas.

DICA 15: Aumente sua ingestão de fibras o máximo que puder. Isso geralmente significa comer mais frutas e vegetais.

DICA 16: Os vegetarianos são seus amigos quando se trata de perder peso. Existem várias opções aqui e você pode até tentar algumas que não teve no passado. As variedades de folhas verdes são as melhores e você sempre quer trabalhar em uma salada quando puder. As saladas são embaladas com nutrientes, desde que você não despeje muito molho e as carregue com muito queijo. Os verdes frondosos também têm muita água natural.

DICA 17: Seja inteligente sobre o que você come. Não coma apenas para comer. Os animais comem por instinto; as pessoas comem quando sabem que seu corpo realmente precisa. Não seja um comedor de impulso.

DICA 18: Assista tudo o que você consome, desde o alimento em si até o que o cobre. Decorações e condimentos podem sabotar uma refeição saudável, porque normalmente são ricos em gordura.

DICA 19:Controle o guloso. Isso não significa que você não pode ter seus doces; apenas não os coma como uma refeição. Lembre-se sempre de que esses doces acabam sendo adicionados a uma área na qual você não deseja que eles sejam adicionados. Mas não se prive, porque você comerá o dobro do que deveria.

DICA 20:Definir horários das refeições e cumpri-los. Tente fazer suas refeições em horários específicos e comê-las naquele momento. Um padrão alimentar o ajudará a controlar o que você come e quando come. Além disso, é realmente melhor fazer 5 pequenas refeições por dia, em vez de apenas uma ou duas grandes refeições. Só comer uma vez por dia faz seu corpo sentir como se estivesse morrendo de fome, que acumula gordura ao invés de usá-lo como combustível. Além disso, não espere até você morrer de fome. Isso só faz você comer demais até ficar cheio.

DICA 21:Coma apenas quando estiver com fome. Certifique-se de beber um copo de água primeiro para determinar se você realmente está com fome ou se está com muita sede. Muitas pessoas têm a tendência de comer quando vêem comida. Isso não significa que eles estão com fome; eles só querem comer. Não coma nada que lhe seja oferecido, a menos que esteja realmente com fome. Se você sente que deve comê-lo por ser educado, apenas mordisque, não faça uma refeição.

DICA 22:Tente não fazer um lanche entre as refeições, mas se você precisar fazer um lanche, verifique se é saudável. Se você viaja muito, tente encontrar lanches saudáveis e não junk food.

DICA 23: Vegetais fazem ótimos lanches. Eles podem levá-lo através da fome, se você estiver com eles. As cenouras são ótimas porque satisfazem a fome e são embaladas com nutrientes.

DICA 24: Contar calorias é uma boa ideia para quem precisa de itens alimentares. Se for um item embalado, ele terá as calorias na embalagem. Certifique-se de prestar atenção ao tamanho das porções em termos de calorias também. Um muffin Otis Spunkmeyer é destinado a duas porções, então você deve dobrar as calorias listadas. É aqui que os produtores de alimentos ficam complicados e você não pode cair na armadilha deles.

DICA 25: Elimine as calorias extras até o final da semana. Se você acha que gastou demais esta semana, não deixe de ir à academia ou andar mais um pouco para consumir as calorias extras consumidas.

DICA 26: Fique longe de todas as coisas fritas. Se estiver empanado, é melhor que esteja assado. Alimentos fritos são imersos em gordura e óleo. Mesmo depois que o excesso de óleo foi drenado, ainda há óleo absorvido no próprio alimento.

DICA 27: Não pule as refeições. Você deve ter, no mínimo, três refeições por dia, mas de preferência cinco pequenas refeições. Isso evitará que você fique com fome durante o dia e coma demais de fome.

DICA 28: Assim como as frutas, os legumes frescos são melhores do que os enlatados. É ainda melhor se você puder comer seus vegetais crus. Quando você os cozinha, você cozinha os nutrientes. Se você precisar cozinhá-los, tente cozinhá-los a tal ponto que ainda haja alguma crocância neles. Além disso, não deixe de molho na manteiga. Se você pode comprar vegetais orgânicos e livres de pesticidas, isso é ainda melhor.

DICA 29: Não coma mais de um ovo por dia. É melhor reduzir a ingestão de ovos para três por semana.

DICA 30: Chocolates devem ser tratados como itens de luxo. Compre as coisas boas e coma-as de vez em quando. Se você realmente saborear cada pedaço, sentirá muito mais prazer em comê-los e eles terão um sabor ainda melhor.

DICA 31: Coma alimentos de todos os grupos alimentares todos os dias. Essa é uma ótima maneira de garantir que você esteja recebendo todos os nutrientes de que seu corpo precisa e ajuda a evitar deficiências na dieta. Além disso, não coma os mesmos alimentos o tempo todo. Experimente para não se cansar da mesma dieta antiga.

DICA 32: Tente tomar o café da manhã dentro de uma hora depois de acordar. Esta é a melhor maneira de dar ao seu corpo o impulso necessário. Não espere até sentir muita fome. O café da manhã é importante, mas você não precisa se encher. A idéia é que você está quebrando o jejum de não ficar a leste a noite toda.

DICA 33: Sua dieta deve incluir todos os aspectos dos grupos de alimentos, incluindo carboidratos. De fato, sua dieta precisa ter entre 50 e 55% de carboidratos. Os carboidratos são uma ótima fonte de energia. Essas dietas que proíbem carboidratos na verdade estão prejudicando você e apenas fazendo você desejar muito mais. Sua dieta deve fazer com que você seja deficiente em qualquer coisa.

DICA 34:As proteínas devem constituir apenas 25 a 30% da sua dieta. Muita ênfase é colocada na carne como parte principal da sua refeição. Na realidade, deve ser considerado mais um prato ao invés do prato principal.

DICA 35:As gorduras devem constituir 15-20% da sua refeição. Isso é realmente toda a gordura que seu corpo precisa. Muito disso estará na sua dieta na forma de creme, açúcar e coisas do gênero.

DICA 36:Coma mais carne branca do que carne vermelha. A carne branca inclui frango, peixe e outras aves. A carne vermelha inclui carne bovina e suína.

DICA 37:Tente ser o mais vegetariano possível. Este é realmente um estilo de vida mais saudável, mesmo que você não consiga cortar completamente a carne. Quanto mais frutas e vegetais você puder comer, melhor. Quanto mais carne você cortar, mais gordura você também poderá cortar da sua dieta. No entanto, a proteína é importante, portanto, certifique-se de que sua opção permita manter bons níveis de proteína.

DICA 38:O pão branco é bom, mas os pães multigrãos de alta fibra são muito melhores. Esses pães são outra maneira de adicionar mais fibras à sua dieta e também têm um bom nível de proteína.

DICA 39:A carne de porco não ajuda na perda de peso de forma alguma. Quanto menos carne de porco você comer, melhor será quando tentar perder peso. A carne de porco tem um alto teor de gordura e inclui itens alimentares, como bacon, presunto e linguiça.

DICA 40: Limite sua ingestão de açúcar o máximo possível. Se você precisar de adoçante no café e no chá, tente encontrar um adoçante artificial do qual não se importe. No entanto, essas coisas também não são tão saudáveis e também devem ser limitadas.

DICA 41: Tente pastar cinco a seis vezes por dia. Essas são as pequenas refeições que discutimos anteriormente. Algumas pessoas perdem peso melhor quando nunca sentem fome e comer alimentos saudáveis pode fazer isso por você. Além disso, mantém seu metabolismo funcionando, o que queimar gordura naturalmente.

DICA 42: Não se preocupe em fazer batota, mas não faça trapaça para uma refeição. Coma doces e sua comida favorita para enganar apenas o sabor. Se você quiser sobremesa depois do jantar, compartilhe-a com toda a família. Você terá o sabor, mas não os quilos.

DICA 43: Assista sua ingestão de gordura. Cada grama de gordura é de 9 calorias. Se você conhece o total de calorias, pode descobrir a quantidade de gordura nesses itens.

DICA 44: Acalme-se com o sal e tente cortar ao meio o que você usa. O sal é uma das principais causas da obesidade.

CAPÍTULO 3

PERCA PESO ALTERANDO A MANEIRA COMO VOCÊ COZINHA

Aqui estão algumas dicas que ajudarão você a perder os primeiros dez quilos simplesmente mudando a maneira como você prepara sua comida. A forma como os alimentos são cozidos tem muito a ver com a sua saúde ou não.

DICA 45:Em vez de fritar em óleo ou gordura, tente assar esses itens. O cozimento não requer toda a gordura e óleo que a fritura exige e sua comida não absorve essas substâncias enquanto cozinha.

DICA # 46:Use spray de frigideira antiaderente para não usar óleo. Além disso, as panelas antiaderentes não requerem muito óleo, se houver.

DICA 47:Ferva os legumes em vez de cozinhá-los. Você também pode cozinhá-los no vapor, pois essa é provavelmente a maneira mais saudável de comer alimentos como couve, couve-flor, brócolis e cenoura.

DICA # 48:Desconfie de itens com pouca gordura e pouca gordura. Existem muitos desses itens alimentares no mercado, mas eles não são exatamente saudáveis. Muitos desses itens alimentares usam algum tipo de produto químico ou carboidrato para adoçá-los, para que tenham um sabor melhor. No entanto, o corpo transforma esses produtos químicos e carboidratos em açúcar no corpo, o que significa que eles ainda estão sendo transformados em gordura.

DICA # 49:Não seja vítima de dietas radicais. Isso é ruim para você e causa mais mal do que bem a longo prazo. Os resultados a curto prazo são tipicamente que você perderá alguns quilos, mas

depois de desistir, tudo voltará e seu peso ficará pior na segunda vez. Você não pode sobreviver com uma dieta estrondosa e, eventualmente, chega a um ponto em que precisa desistir.

DICA 50: Mastigue sua comida pelo menos 8 a 12 vezes, seja comida líquida, doces ou sorvete. Isso adiciona saliva aos alimentos que digerem o açúcar. Quando os alimentos não são consumidos adequadamente e apenas engolidos, você enche seu estômago com alimentos que não estão prontos para serem digeridos e, em seguida, não produz os benefícios de saúde necessários.

DICA 51: Ao cozinhar com óleo, use um bom Azeite Virgem Extra. É mais caro que o óleo vegetal, mas os benefícios para a saúde são muito melhores e vale o custo. O azeite tem sido associado a um risco reduzido de doença cardíaca coronária e ajuda a aumentar a elasticidade das paredes arteriais, o que reduz a chance de ataque cardíaco e derrame.

CAPÍTULO 4

EXERCÍCIO PARA PERDER PESO

Há duas coisas que você deve fazer para perder peso e uma daquelas que já cobrimos extensivamente: comer corretamente e encher seu corpo com água limpa e boa. A outra coisa que você precisa fazer é mover o corpo. Você não precisa comprar uma academia para se exercitar. De fato, existem várias coisas que você pode fazer diariamente que ajudarão a impulsionar o seu corpo a perder peso e existem vários exercícios que você pode fazer sozinho para perder peso.

DICA # 52: Quando você começar a se exercitar, seja em casa ou em uma academia, não desanime se não vir resultados imediatamente. Leva mais de uma semana para colocar seu corpo em forma e começar a progredir. Muitas pessoas cometem o erro de acreditar que seu exercício não está funcionando quando leva um pouco de tempo.

Se você forçar demais o corpo quando começar a se exercitar, poderá sofrer lesões. Seus ossos, articulações e ligamentos não estão preparados para o esforço que você está exercendo sobre eles. Não pense que, se você se esforçar muito por alguns exercícios, perderá dinheiro, infelizmente o corpo não funciona dessa maneira. Lento e constante vence a corrida quando se trata de se exercitar.

DICA # 53: Verifique o seu peso quando começar a se exercitar, mas não o use como um guia para quanto peso você está perdendo. Seu peso varia ao longo do dia. Se você verificar seu peso todos os dias, poderá acabar desanimado.

DICA 54:A melhor maneira de saber se você está perdendo peso é pelo ajuste de suas roupas. Se você começa a sentir como se estivesse flutuando em suas roupas, então sabe que está comendo e se exercitando. Outra maneira de saber se você está perdendo peso é se você pode começar a se mover para onde costuma apertar o cinto, é claro que é mais apertado.

DICA # 55:Quando você verificar periodicamente o seu peso e o ajuste das suas roupas, recompense-se. Compre um tênis novo ou um novo par de jeans. Isso ajudará a mantê-lo motivado enquanto você persegue seus objetivos de perda de peso.

DICA 56:Tire um dia de folga do exercício para proporcionar ao seu corpo a chance de descansar e reparar. Seu corpo precisa de um dia de folga uma vez por semana.

DICA # 57: Três dias de exercícios de 30 minutos ajudarão você a manter seu peso, mas você precisa de pelo menos 4 dias de exercícios de 30 minutos para começar a perder peso e 5 dias por semana é ainda melhor.

DICA # 58:Colete informações sobre exercícios e coisas fáceis que você pode fazer em sua própria casa. Há toneladas de extensas pesquisas disponíveis sobre exercícios e você pode escolher o que o ajudará mais a atingir suas metas de perda de peso. Navegue na Internet ou pegue alguns livros sobre saúde e exercícios na livraria ou biblioteca local para aprender mais e como queimar o número desejado de calorias que você está tentando queimar a cada semana.

DICA # 59:Tente encontrar um companheiro de exercícios. Deve ser alguém que esteja tão comprometido com o exercício e a perda de peso quanto você. Uma das vantagens de encontrar um parceiro comprometido é que você tem alguém para se sentir responsável

perante eles. O conhecimento de que alguém está esperando por você facilita que você saia da cama e faça exercícios com ela. Você não gostaria de levantar seu parceiro de exercícios, não é?

DICA 60: Quando seu corpo lhe disser que já teve o suficiente, faça uma pausa. Quando você se exercitar por um período considerável de tempo, começará a receber sinais do seu corpo. Isso é particularmente importante quando você está apenas começando sua rotina de exercícios.

DICA # 61: Se você decidir aumentar a duração dos seus exercícios, faça-o gradualmente. O mesmo vale para a intensidade dos seus treinos.

DICA 62: Selecione uma rotina de exercícios adequada ao seu estilo de vida. Todo mundo tem um estilo de vida diferente e uma profissão diferente. Não há um tempo definido que você deve ou não deve exercitar. Se você gosta de se exercitar tarde antes de ir para a cama, porque é relaxante para você, faça-o. Se você gosta de se exercitar de manhã cedo, porque ajuda a acordar, isso também é ótimo. Algumas pessoas gostam de se exercitar no intervalo do almoço para fazer uma pausa do estresse do trabalho ou porque essa é a única vez que eles têm disponível.

DICA # 63: Não fique parado, ande por aí. Se você pode andar por aí, faça-o. As pessoas que fazem marcapasso estão realmente se saindo muito bem porque estão em constante movimento. O ritmo também ajuda a pensar.

DICA # 64: Não se sente se puder suportar. Se você puder ficar confortavelmente, você queimará mais calorias do que se sentasse.

DICA # 65: Não se deite se puder sentar. Mesmo conceito que os dois acima.

DICA # 66: O sofá e a televisão são anti-perda de peso. Se você está inclinado a se tornar um viciado em televisão, não sente sobre ele. De fato, se for necessário, coloque uma cadeira não tão confortável em frente à televisão, para que você não gaste muito tempo na frente dela. O mesmo vale para o computador se você é um viciado em computador. Algumas pessoas têm uma cadeira mais confortável na frente do computador do que na frente da televisão. (Isso é claro, se você não trabalha em casa e precisa trabalhar horas seguidas na frente do computador, porque sua cadeira é muito importante).

DICA # 67: Se você tem um emprego em que fica sentado o tempo todo, levante-se e se estique a cada meia hora. A maioria dos trabalhos de hoje está na frente de um computador e exige que você se sente. Se você tem um emprego como esse, faça questão de mudar de vez em quando.

DICA # 68: Caminhe enquanto estiver ao telefone. Você terá um bom treino se for uma conversa longa.

DICA # 69: Use as escadas em vez do elevador ou escada rolante. São ótimas conveniências, mas nos tornam muito preguiçosos. Além disso, pode ser mais rápido subir as escadas do que esperar no elevador para abrir.

DICA 70: Parar de fumar. Fumar não contribui exatamente para o seu peso, mas leva a comportamentos alimentares irregulares e aumenta a dependência de cafeína.

DICA # 71: 10 minutos de cardio por dia é bom para a maioria; você pode conseguir isso por outros métodos além da corrida.

DICA 72: Se você não puder correr por um motivo físico, tente 15 minutos de caminhada rápida para manter a forma.

DICA 73: Você pode andar em qualquer lugar se tiver tempo. Se o trabalho ou o supermercado não estiver longe, considere caminhar até lá ou andar de bicicleta. Pode levar mais tempo, mas você está treinando ao mesmo tempo.

DICA # 74: Oculte o controle remoto de si mesmo. Os controles remotos também são ruins quando se trata de perder peso. Se você não possui um controle remoto, talvez nem ligue a televisão, o que significa que poderá encontrar coisas mais ativas para fazer. Levante-se e mude de canal se você não tiver um controle remoto ou sair para passear em vez de assistir TV.

DICA # 75: Faça sua própria busca. Se você precisar de algo da cozinha, o canal de TV mudou, o correio ou o jornal da garagem, caminhe e compre você mesmo. Adicionar um pouco de caminhada ao seu dia fará maravilhas para você.

DICA # 76: Caminhe ou suba a escada rolante com ela ou simplesmente suba as escadas.

DICA # 77:Caminhe durante os intervalos comerciais ou faça exercícios simples como flexões ou curvando-se e tocando os dedos dos pés. Faça qualquer coisa para fazer com que seu corpo se mova mais e para manter seu sangue bombeando.

DICA # 78:Ligue algumas músicas e dance. Novamente, quanto mais você se mexer, melhor se sentirá e mais peso perderá.

DICA # 79:Se você pegar o transporte público, saia de uma quadra antes de parar e caminhe o restante do caminho. É uma boa maneira de fazer uma caminhada antes e depois do trabalho ou a caminho de outro destino.

DICA 80:Faça giros pélvicos para dar forma à sua barriga. Claro, você não faria isso com ninguém por perto, mas eles são um bom passo para preparar seu corpo para abdominais mais sérias. Também é bom para os músculos das costas e mantém você solto, em vez de apertado.

DICA 81:Chupe seu estômago quando você andar. Ande corretamente, mas faça o possível para manter o estômago dobrado. Em breve, você começará a sentir esses músculos se contraindo.

DICA # 82:Faça exercícios de respiração para tonificar sua barriga. É incrível como respirar adequadamente e com todo o diafragma pode realmente ajudar a apertar os músculos abdominais. A maioria das pessoas respira muito superficialmente e o oxigênio é bom para o cérebro.

DICA 83:Experimente yoga. Yoga é uma ótima maneira de perder peso e reduzir seus níveis de estresse. Yoga ensina como controlar seus músculos e ganhar mais controle de seus grupos musculares individuais.

DICA 84:Levante pesos. O treinamento de força queima mais gordura do que as pessoas dão crédito. Quando você trabalha na construção muscular, eles começam a queimar gordura para estimular o crescimento dos músculos. Lembre-se de que, quando você ganha músculos, sua balança pode não ser uma ferramenta precisa para determinar a perda de peso, porque o músculo pesa mais que a gordura.

DICA 85:Massageie seu parceiro. Você pode se esforçar um pouco e, ao mesmo tempo, será capaz de complementá-los com o peso que eles perderam se estivessem malhando com você.

DICA # 86:Suba as escadas duas de cada vez, em vez de uma de cada vez. Isso faz com que você tenha que se esforçar mais e aumenta sua frequência cardíaca.

DICA # 87:Leve o seu cão a passear. As chances são de que, se você não estiver fazendo exercícios suficientes, seu animal de estimação também não. Ou deixe seu cão levá-lo a passear. Pela primeira vez na vida, deixe-o levá-lo aonde ele quer ir e o mais rápido que ele quiser chegar lá. Poderia ser um bom treino para vocês dois.

DICA 88:Participe de uma aula de dança. Pode ser a dança de salão, onde você aprende danças como o tango, salsa ou trote de raposa. Essas danças são rápidas e você vai se mover. Até a dança de salão lenta é muito exercício e definitivamente tonifica as pernas. Ou você pode fazer uma aula de dança aeróbica. Quantos dançarinos você sabe que estão acima do peso?

DICA # 89:Incline-se contra a parede para que seu rosto fique próximo e use as mãos para empurrar seu corpo. Faça isso três ou quatro vezes para alongar.

DICA 90:Nade sempre que puder. A natação é uma ótima maneira de fazer exercícios aeróbicos e tem pouco ou nenhum impacto nas articulações, o que é ótimo para pessoas com osteoporose ou problemas nas articulações.

DICA # 91:Tente jogar tênis ou basquete. Jogar jogos é uma ótima maneira de entrar em forma. Também é mais divertido treinar com outra pessoa em um ambiente competitivo. Você será mais motivado a se esforçar e queimar mais calorias, apenas não exagere.

DICA # 92:Sempre inicie seu treino com um aquecimento de 5 a 10 minutos e termine com um resfriamento de 5 a 10 minutos. Seu corpo precisa atingir um certo nível de frequência cardíaca antes de responder bem ao restante do treino.

DICA 93:Não leve seu telefone celular ou celular com você. Se ele tocar, vá caminhar. Existem tantas conveniências na vida e sempre temos tudo o que precisamos ao nosso alcance, mas isso obviamente é ruim para a cintura.

DICA # 94:Se você estiver em pé, estique as pernas um pouco, levantando-se na ponta dos pés e depois gradualmente caia para a cura. Você também pode flexionar os músculos das nádegas, mas talvez quando ninguém mais estiver olhando.

DICA # 95: Antes de ir para a cama, tire a roupa e olhe para si mesmo na frente do espelho. Anote quais áreas você precisa melhorar e quais são seus melhores ativos. Fazer um auto-inventário pode mantê-lo motivado em seus esforços de treino. Além disso, não se esqueça de complementar qualquer novo tônus muscular que você possa ter ou outras melhorias que você fez.

DICA # 96: Não se incline na sua cadeira. Tente sentar-se ereto e ereto o tempo todo. Curvar-se faz mal às costas e dá-lhe uma figura flácida. Faça questão de sempre sentar e ficar em pé com uma boa postura.

DICA # 97: A maioria das pessoas gostaria de atingir o estômago e se livrar dessa área todos juntos. Infelizmente, não podemos reduzir o ponto. Mas, uma coisa que você pode fazer é um exercício de respiração para ajudar a apertar os músculos do estômago.

Respire o ar o mais forte possível e dobre o estômago ao mesmo tempo, tanto quanto puder. Segure-o por alguns segundos e depois solte-o lentamente. Não solte tão rápido que sua barriga cairá. Isto não é bom. Tente respirar assim sempre que pensar, cerca de 50 a 60 vezes por dia é o ideal. Isso ajudará você a perder pelo menos uma polegada em 20 dias ou mais.

DICA 98: Use uma tabela, como a abaixo, para ajudá-lo nos seus esforços de perda de peso. Este gráfico mostra quantas calorias cada um desses exercícios comuns queima, com base em 20 minutos.

Exercício	Calorias queimadas
Aeróbica	200-250
Bicicleta estacionária	250-300
Ciclagem real	300-400
Funcionando a 5-6 mph	300-350

Escadaria	200-250
Voltas de natação	350
Breve passeio	150-180
Removendo ervas daninhas e cultivando seu jardim	130-200
Sexo (Sim, sexo também pode ser exercício)	50-60
Basquete - cestos para jogar um jogo	130-250
Tacos de golfe, sem carrinho	166
Tacos de golfe, com base em 2 horas de jogo em vez de 20 minutos	1000
Snorkeling	150-200
Esqui aquático	180-200
Patinação no Gelo - geral	200-250
Esqui Cross Country, 2,5 mph, esforço leve	200-250
Esqui Geral	200-250
Mergulho	200-250
Rafting, caiaque ou canoagem	150-200
Sinalizar ou tocar futebol	250-300
Equitação - Trote	200-250
Artes marciais	300-350
Racquetball	200-250
Vôlei - equipe de 6 a 9 pessoas	90-120
Vôlei - Praia	25-300
Tênis - solteiros	250-300
Tai Chi	120-180

* Seus resultados dependerão de quanto você pesa atualmente. Se você estiver procurando por um cálculo preciso com base no peso corporal e nos detalhes do exercício que está realizando, acesse iVillage.com em http://dftools.ivillage.com/healthtools/calc_cb.cfm.

A partir deste gráfico, você pode ver que caminhar é uma ótima maneira de fazer exercício. Se você estiver ocupado demais para fazer qualquer um dos outros exercícios, uma boa caminhada é um bom começo.

DICA # 99: Não desanime de se exercitar e comer direito, vestindo roupas que não se encaixam. Se você é um médium, use um médium. Usar os tipos errados de roupa pode fazer você parecer maior do que realmente é. Isso inclui também o desgaste do treino. Se você usa roupas que se encaixam agora, pode comprar roupas menores mais tarde e pode vender suas roupas maiores levemente gastas em uma loja de consignação ou pode levá-las à Goodwill para ser entregue a alguém que possa usá-las.

CAPÍTULO 5

COMEÇANDO

Agora que você entende como começar, aqui estão mais algumas informações sobre como perder peso e mantê-lo, e tudo começa com o que você come.

A perda de gordura e peso é um aspecto tão importante em nossa vida hoje, porque estamos mais gordos agora do que jamais estivemos. A palavra "programas de perda de peso" chamará a atenção de qualquer pessoa que esteja ouvindo uma conversa ou assistindo televisão. De fato, essa é uma das palavras-chave mais populares pesquisadas na Internet hoje.

A principal razão pela qual estamos tão acima do peso é por causa do nosso relacionamento com os alimentos. Em nossa sociedade, tendemos a nos concentrar na quantidade.

Simplesmente queremos o máximo que podemos obter, em vez da melhor comida que podemos obter. A quantidade sempre supera a qualidade, quando deveria ser exatamente o oposto disso.

Depois de decidir perder peso, pode ser difícil determinar onde exatamente você deve começar. Se você tem uma forte decisão de seguir em frente e perder peso, é possível. Você só precisa descobrir como dizer "não".

Todo mundo é diferente. Você não encontrará outra pessoa que tenha o mesmo metabolismo que você ou que queime gordura da mesma maneira que você. Você pode pesar exatamente o mesmo que uma pessoa ao seu lado, mas se vocês dois iniciarem um programa de exercícios e dieta, ambos poderão não ter os mesmos resultados duas semanas ou até um mês depois, mesmo que tenham feito tudo da mesma maneira. cada dia. Ao dizer isso, é importante perceber que nem todo mundo utiliza comida da mesma maneira. O que pode levar uma pessoa a ganhar uma libra pode não fazer o mesmo com outra. O mesmo é verdadeiro na perda de peso. Se você é uma mulher casada e você e seu marido estão se exercitando juntos,

digamos que ele desista de beber refrigerante e perca cinco quilos ao interromper a ingestão de refrigerante e você não perde um quilo,

O ponto principal é que a sociedade de hoje precisa trabalhar muito mais do que as sociedades do passado. Sessenta anos atrás, mulheres e homens eram magros porque tinham que trabalhar. O trabalho manual era um requisito ou você não seria capaz de comer. Você tinha que recolher os ovos do galinheiro se quisesse ovos, tinha que ordenhar as vacas para obter leite fresco e tinha que arar os campos para cultivar seus vegetais. Se você queria carne, bem, você precisava saber um pouco sobre como engordar um bezerro e matá-lo. Era assim que a vida era na época e a tecnologia retirou todo esse trabalho manual. Então, em vez disso, temos que observar o que comemos e precisamos nos exercitar. Se não o fizermos, não temos motivos para mudar metade do tempo.

É muito importante entender que as metas de perda de peso dependem de quanto você está disposto a trabalhar para isso. É a única coisa na vida que você deve fazer para realizar trabalhos manuais se quiser ver resultados.

Geralmente, as pessoas não precisam se preocupar com a perda de peso até os vinte anos, mas com o estilo de vida de fast food que vivemos hoje, esse não é mais necessariamente o caso. Muitas de nossas crianças são obesas porque comem muito fast food e alimentos processados. Quando você faz compras no supermercado para si e sua família, leia os ingredientes do que está comendo. Se você não pode pronunciar, não coma. Alimentos processados nos levam a ter desejos e desejos nos fazem ganhar peso. Isso é particularmente importante para entender se você será eficaz em perder peso e mantê-lo.

Observar sua dieta sozinha não vai fazer você perder peso. A dieta adequada também deve ser combinada com a quantidade adequada de exercício. A solução é um regime de exercícios que dará ao seu corpo o exercício necessário para queimar gordura e calorias com eficiência. Se você não se mexer, é como se estivesse em hibernação e seu corpo apenas empurra os quilos, principalmente ao redor da cintura.

MALHAR É REALMENTE BOM PARA VOCÊ

Quando você pensa sobre a vida no passado, quando seu suor era causado pelo trabalho duro e pelo sol, isso faz você se sentir bem o tempo todo. O sol batendo em seus ombros e a tensão em seus músculos apenas fazem você se sentir mais forte. Realmente não há nada melhor do que malhar - fora.

Mas, a maioria das pessoas se mudou para a cidade. Os dias de trabalho na fazenda já se foram para a maioria, no entanto, há algumas pessoas que ainda têm aquela sensação gloriosa de trabalhar e produzir algo que era real e manter os quilos livres enquanto o fazem. Sério, se você pensar bem, quantos trabalhadores rurais, vaqueiros e fazendeiros são gordos? Não há muitos. Pense no estilo de vida deles. Eles se levantam, tomam café e tomam café da manhã, vão para o trabalho, almoçam, vão para o trabalho, jantam e depois vão para a cama cedo o suficiente para acordar de manhã e fazer tudo de novo. Enquanto isso, eles tomam sol e ar fresco e consomem água fresca o dia inteiro. É realmente um estilo de vida saudável. Infelizmente, a maioria de nós trabalha em ambientes fechados, sentando-se e ainda faz três refeições por dia, mas precisa fazê-lo tão rapidamente que você não

É um fato da vida que as pessoas na cidade não se exercitam muito, a menos que você viva em uma cidade onde você anda aonde quer que vá. Isso significa que você deve se concentrar e trabalhar nisso. Você precisa ajustar a aptidão à sua agenda diária ou ficará com sobrepeso e doente. É assim que as coisas são. O exercício é a melhor maneira de controlar a obesidade, é a melhor maneira de controlar o estresse, a hipertensão, as doenças cardiovasculares e outras doenças relacionadas ao estilo de vida. Se você pode exercitar fora, melhor ainda. Seu corpo precisa de tanto ar fresco quanto possível.

CONSISTÊNCIA É A CHAVE

Consistência é o aspecto mais importante de qualquer programa de exercícios. Se você tem um objetivo, se trabalha consistentemente nesse objetivo, poderá alcançá-lo.

Começar é geralmente fácil para as pessoas. Eles vão às compras, vestem roupas de ginástica, compram tênis de corrida e talvez uma academia. Então, eles treinam de maneira bastante constante por uma semana ou duas.

Mas, à medida que avançam, acham mais difícil manter a rotina. Suas vidas se tornam mais exigentes e eles começam a frequentar a academia cada vez menos. Em outras palavras, a participação na academia é desperdiçada e eles param de ir.

Muitas pessoas escolhem se exercitar à noite, mas, para alguns, essa rotina é ainda mais difícil de seguir em frente. Se você não estiver completamente exausto quando sair do trabalho, é um bom momento para ir. Mas, se não puder, talvez seja necessário encontrar uma maneira de chegar lá de manhã. Isso ajudará você a acordar e poderá manter sua consistência.

Há um equívoco de que o exercício o deixa cansado, mas esse não é necessariamente o caso. Pode fazer isso com você nas primeiras vezes, mas, à medida que você entrar em forma, descobrirá que tem mais energia. Exercite-se com sono adequado; você não terá problemas para acordar de manhã e seguir em frente. Além disso, você ficará energizado o dia inteiro, o que o ajudará a facilitar muito o seu dia de trabalho.

Mesmo que você não seja associado à academia, é provável que exista uma calçada do lado de fora de sua casa e algumas pessoas possam até ter acesso a uma piscina. Levante meia hora mais cedo, calce o tênis e comece a caminhar, correr, correr ou qualquer que seja o seu exercício de escolha. Se você tem um amigo de quatro patas, ele certamente aproveitará esse tempo com você também.