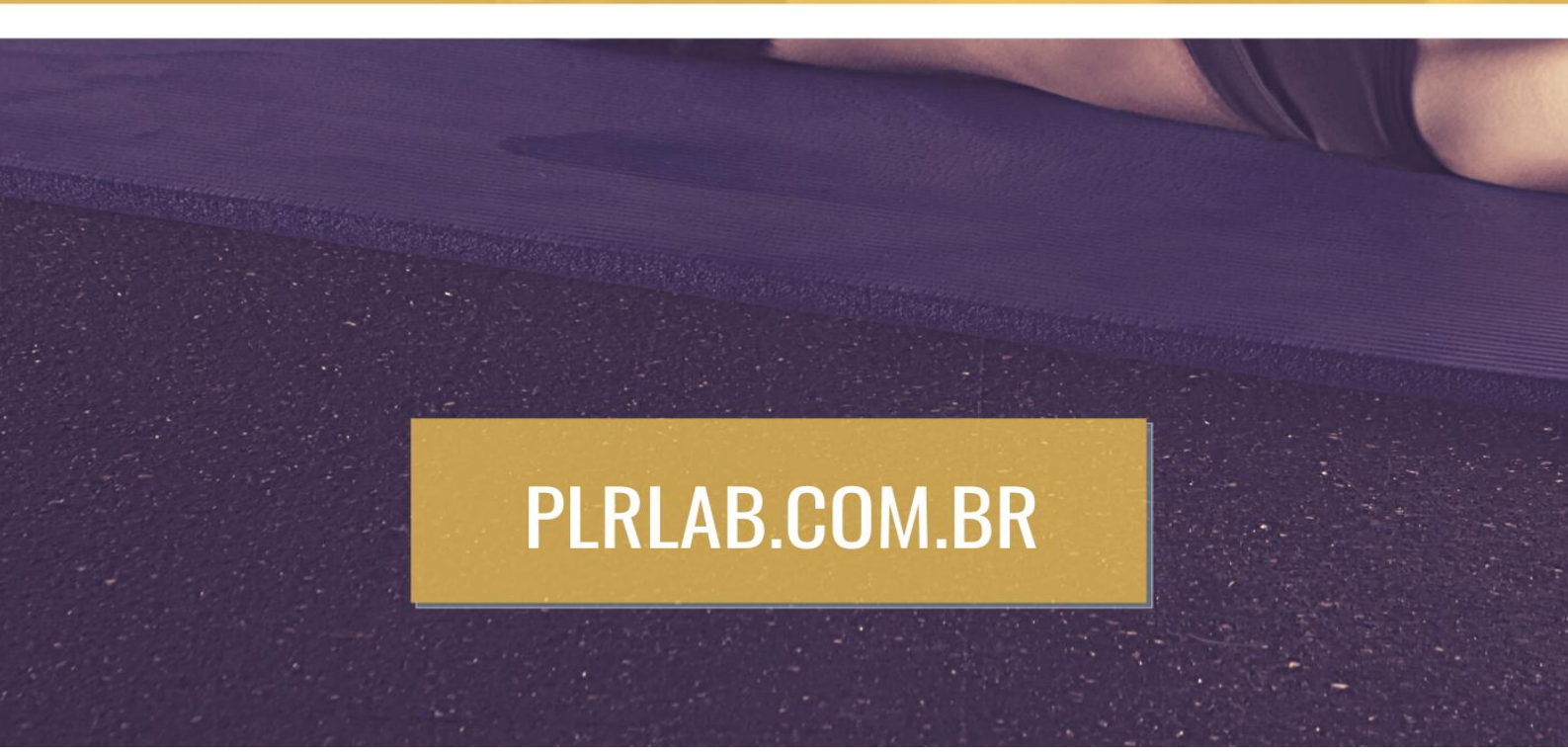




7 MELHORES EXERCICIOS PARA PERDER BARRIGA EM CASA



PLRLAB.COM.BR

Introdução

Não é incrível - e tão frustrante! - como é fácil ganhar peso? Nossos corpos são como ímãs que parecem atrair e acumular quilos em excesso assim que nossa guarda baixa. Basta um par de sobremesas deliciosas, algumas semanas de férias ou as férias de Natal ... bam! Nossa cintura se expandiu proporcionalmente às nossas indulgências.

Por outro lado, perder peso pode ser uma luta exaustiva. Para algumas pessoas, ficar em forma e manter um peso saudável é um ciclo interminável de dietas, esquemas de perda de peso e programas de exercícios.

No entanto, todos que lutaram para perder peso concordarão unanimemente em uma coisa: a questão mais frustrante tem que ser a gordura da barriga. Nada é menos atraente. Nada é mais frustrante do que aquele "pneu sobressalente" em volta da cintura.

A gordura da barriga é aquela camada feia de flacidez em torno de nossas barrigas e, quando estamos tentando perder peso, geralmente é a última a sumir.

Por que algumas pessoas lutam com a gordura da barriga?

Se você está geralmente acima do peso e tem uma cintura grande ou parece que está ganhando peso principalmente na região da cintura, há várias causas comuns.

* **Estilo de vida:** Naturalmente, o estilo de vida é o primeiro culpado. Má alimentação, fumo, muito álcool e falta de exercícios são as principais causas da gordura da barriga. Estudos descobriram que o aumento da obesidade e do problema de peso se deve ao nosso estilo de vida cada vez mais sedentário.

* **Era:** A gordura da barriga e a perda de tônus muscular são apenas parte do processo natural de envelhecimento do corpo. Conforme algumas pessoas envelhecem, elas parecem ganhar mais peso em torno da cintura do que em qualquer outra parte do corpo. As mulheres na menopausa também têm tendência a ganhar gordura da barriga devido a alterações hormonais.

* **Gorduras Trans:** O consumo excessivo de gorduras trans, encontradas em fast foods e assados, é uma das principais causas de gordura abdominal e obesidade.

* **Álcool:** O termo "intestino de cerveja" é uma indicação da ligação entre o consumo excessivo de álcool e a gordura da barriga.

* **Estresse:** Quando nossos níveis de estresse estão altos, nossos corpos liberam o hormônio cortisol, que atua para diminuir e aliviar o estresse. O

O problema é que o cortisol pode desacelerar o metabolismo e a queima de gordura. Além disso, em tempos de estresse, muitos de nós recorreremos instintivamente à comida em busca de conforto. Esses dois fatores combinados são uma receita ideal para a gordura corporal.

* **Genética:** Sim, estudos descobriram que a gordura da barriga pode ser herdada geneticamente, tornando você mais propenso a ganhar peso nessa área. É por isso que algumas pessoas, embora sejam bastante magras e em forma, ainda terão um pouco de barriga. Isso pode muito bem ser devido à genética.

* **Dormir mal:** Um estudo publicado no Journal of Clinical Sleep Medicine encontrou uma correlação entre a redução das horas de sono e o ganho de peso em geral. Não dormir o suficiente desacelera o metabolismo e pode levar a hábitos alimentares pouco saudáveis, os quais contribuem para o aumento da gordura abdominal.

Reflita sobre essas causas (até mesmo a causa genética pode ser revertida) e identifique qual delas pode estar por trás de sua gordura abdominal. Você pode então optar por trabalhar com eles junto com os exercícios para obter resultados mais eficazes.

Como este livro pode ajudar?

Só há uma maneira de se livrar da gordura da barriga: os bons e velhos exercícios. Não há pílula mágica, dieta de maravilha ou "bebida poderosa" milagrosa que vai derreter aquela flacidez teimosa.

Quer queiramos ou não, precisamos resolver isso com exercícios.

Este livro o ajudará a estourar a gordura da barriga com sete exercícios fáceis, mas poderosos, especialmente desenvolvidos para lidar com essa área específica. Eles vão dar ao seu abdômen um bom treino e derreter essa flacidez como nada mais pode!

O bom é que você não precisa ir à academia para praticar os exercícios, nem precisa de nenhum equipamento caro. Você pode fazê-los em casa sem nenhum custo ou problema, exceto por alguma prática dedicada.

Capítulo 1: Alguns fatos divertidos (e não tão divertidos) sobre a gordura da barriga

Antes de começarmos os exercícios, aqui estão alguns fatos básicos sobre a gordura da barriga que você deve conhecer.

1. Em algumas culturas, uma barriga grande e uma figura rechonchuda eram motivos de orgulho. A gordura da barriga era um símbolo de prosperidade e "boa" vida e, de fato, essa mentalidade ainda existe em algumas culturas do Oriente Médio hoje.
2. O termo científico para gordura da barriga é "obesidade abdominal", enquanto o termo clínico é "obesidade central".
3. Existem duas classificações de gordura da barriga. A gordura visceral é a gordura que fica profundamente enterrada no abdômen e envolve vários órgãos do corpo. Esse tipo pode ser um risco potencial à saúde. A boa notícia é que ele responde muito rapidamente aos exercícios.

Gordura subcutânea é a gordura que se acumula entre a parede abdominal e a pele. Este tipo é geralmente inofensivo exceto para sua carteira, quando você tiver que continuar comprando calças maiores! A gordura subcutânea é um pouco teimosa e mais difícil de eliminar do que a visceral.

4. Em um dos estudos mais longos e extensos já realizados, um grupo de pesquisadores monitorou 360.000 participantes europeus durante um longo período. Eles fizeram uma descoberta surpreendente. As pessoas com mais gordura da barriga corriam um risco maior de morrer prematuramente do que aquelas com menos ou nenhuma gordura da barriga.

5. Foi comprovado que a gordura visceral libera substâncias químicas chamadas citocinas que aumentam o risco de diabetes, doenças cardíacas, colesterol alto, pressão alta e até câncer. Estudos sugeriram que existe uma ligação entre a gordura da barriga e o câncer de mama em mulheres.

6. A gordura da barriga é metabolicamente ativa, o que significa que libera substâncias inflamatórias que podem elevar os níveis de estresse, afetar o humor e causar desequilíbrios hormonais.

7. A gordura da barriga não protege seus ossos. Este é um mito comum que não tem base na verdade. Na verdade, o oposto é verdadeiro. Estudos indicam que a gordura visceral está associada a menor densidade e resistência óssea. Um estudo de

Harvard conduzido em 2012 até encontrou uma correlação entre a gordura da barriga e a osteoporose em homens.

Embora alguns desses fatos sejam divertidos de saber, os mais sérios são bastante assustadores. Eles são bandeiras vermelhas que indicam que a gordura da barriga pode ter algumas consequências muito sérias para a saúde. Além de ser pouco atraente, pode, na verdade, cortar anos de sua vida. Mais uma razão para tomar a decisão de tonificar sua cintura o mais rápido possível!

Capítulo 2: Os sete melhores exercícios para eliminar a gordura da barriga

Esses sete exercícios são especialmente elaborados para estourar a gordura da barriga e também proporcionar um ótimo treino. Eles funcionarão principalmente na cintura e no abdômen para queimar gordura e tonificar os músculos abdominais. Agora, embora as etapas sejam simples e fáceis de aprender, a execução real exigirá um pouco de esforço no início.

Esses sete mini exercícios se enquadram na categoria de exercícios de resistência, embora nem todos exijam pesos. No entanto, eles trabalharão fortemente os músculos do núcleo para aumentar o metabolismo e a queima de gordura, ao mesmo tempo que aumentam e tonificam.

Observação: Você precisará de um tapete de ioga para os exercícios que exigem deitar no chão.

1. Muscle Master Crunch

Este exercício trabalha vigorosamente os músculos abdominais, permitindo que seu corpo queime gordura mais rapidamente. Um bônus adicional é que este exercício incrível trabalha todos os músculos do seu corpo também.

Passos:

- * Comece o exercício em pé, com os pés afastados na largura dos ombros.
- * Com os braços estendidos também na largura dos ombros, dobre-se para baixo e descanse as palmas das mãos no chão. Mantenha a posição por 3-4 contagens.
- * Com as palmas das mãos ainda espalmadas no chão, chute as duas pernas para trás em um empurrão forte para que você assuma a posição de flexão.
- * Faça um impulso para cima, puxe as pernas para trás e levante-se com um salto.
- * Repita o exercício 10 vezes.

O segredo deste exercício está nas repetições aceleradas que bombeiam seu metabolismo para derreter a gordura da barriga.

Naturalmente, você pode ser um pouco lento e desajeitado no início, mas quando pegar o jeito, deverá ser capaz de dar todos os passos em um movimento fluido e aumentar o ritmo.

2. Mountain Climber Crunch

Este exercício se assemelha a uma escalada vigorosa para cima contra a força da gravidade. Isso realmente coloca seu núcleo em atividade enquanto você se esforça para manter o corpo reto ao levantar o pé.

Este exercício será difícil no início, especialmente se você não se exercita há algum tempo e está fora de forma. Apenas continue praticando e aguarde firme. Isso se tornará muito mais fácil conforme seu corpo ganha força.

Passos:

- * Este exercício requer um tapete de ioga.
- * Assuma a posição tradicional de flexão de braço com o corpo totalmente estendido e reto, as mãos na frente dos ombros e as palmas voltadas para baixo.

- * Levante o corpo do chão como se estivesse se preparando para fazer uma flexão.
- * Levante o pé direito do chão e puxe o joelho com força em direção ao peito.
- * Bata no chão com o pé direito e volte à posição inicial.
- * Repita 20 vezes, alternando entre os dois pés.

Essa compressão pode ser praticada como um exercício de condicionamento que aumenta sua frequência cardíaca e queima algumas calorias graves.

Para tornar o exercício realmente eficaz, faça o máximo de abdominais por 20 segundos, descanse por 10 segundos e repita por um total de 4 minutos.

Novamente, você provavelmente será um pouco lento no início, mas à medida que ficar mais forte, deverá ser capaz de fazer as repetições rapidamente.

3. Toques confiáveis no dedo do pé

Este bom e velho exercício nunca sairá de moda porque é um dos exercícios mais simples e eficazes para estourar a gordura da barriga e tonificar os músculos abdominais.

Passos:

* Você pode começar deitando-se para trás no tapete de ioga com os braços esticados atrás da cabeça ou sentando-se com os braços erguidos acima da cabeça.

* Se você estiver deitado, faça uma flexão abdominal completa, alongue-se para a frente e toque os dedos dos pés.

* Se você começar na posição sentada, simplesmente se incline para a frente e toque os dedos dos pés.

Este exercício pode não ser tão fácil quanto parece. Naturalmente, quanto mais gordura você tiver na barriga, mais difícil será alcançar os dedos dos pés com facilidade. Mas, à medida que a gordura gradualmente derrete, que incrível sensação de realização você sentirá quanto mais facilmente for capaz de tocar os dedos dos pés!

4. Med-Ball Slam-dunk

Este exercício explosivo é muito divertido - e ótimo para tonificar a barriga, pois requer o uso de todos os músculos entre o pescoço e os quadris.

Passos:

- * Você precisará de uma medicine ball de um quilo para este exercício.
- * Fique em pé com as pernas firmemente plantadas no chão, com os pés na largura dos ombros.
- * Segure a bola bem acima de sua cabeça.
- * Respire fundo e bata a bola para baixo com toda a sua força, então rapidamente pegue-a quando ela rebater.
- * Repita 20 vezes.

Para que este exercício funcione, certifique-se de colocar um pouco de força real atrás da bola quando você a acertar!

5. Pranchas

Este exercício recebe o nome da posição "prancha", que trabalha vários grupos de músculos, mas principalmente os músculos abdominais.

Planks é um exercício de resistência que realmente desafiará sua resistência e seu foco.

Passos:

* Deite-se em uma esteira de ioga na posição de flexão de braço e, em seguida, levante e apoie o corpo com o antebraço e os dedos dos pés.

* Certifique-se de que suas costas estão perfeitamente retas e que seus quadris não estão tocando o chão.

* Mantenha essa posição por 15-20 segundos, enquanto se concentra totalmente em manter o corpo reto e equilibrado.

* Solte a posição e descanse por 10 segundos.

Repita o exercício 3-5 vezes.

6. Leg Curls

Este é um ótimo exercício para queimar gordura da barriga e tonificar as coxas também.

Passos:

- * É melhor que você use uma cadeira alta para este exercício, ou algum outro objeto elevado, como uma mesa resistente,
- * Sente-se na beirada da cadeira ou mesa e recoste-se com as pernas esticadas. Se estiver usando uma cadeira, não apoie as costas no encosto ao se inclinar.
- * Dobre os joelhos e levante-os em direção ao abdômen, em seguida, desdobre as pernas lentamente para a posição original. Mantenha os músculos contraídos com força ao fazer o exercício.
- * Repita 8-10 vezes.

7. O exercício oblíquo

Este exercício de resistência é uma ótima maneira de alongar e tonificar o abdômen.

Envolve o uso de dois pesos de mão.

Passos:

- * Fique em pé com os pés ligeiramente afastados, mantendo as costas retas e segurando um peso em cada mão.
- * Comece o exercício com as duas mãos segurando os pesos ao lado do corpo.
- * Lentamente, incline-se para o lado direito o máximo que puder. Mantenha as pernas retas e não dobre os joelhos.
- * Retorne à posição inicial e repita no lado esquerdo.
- * Faça 10 repetições, descanse por 30 segundos e repita mais duas vezes.

Então, você esperava que os exercícios fossem tão simples? Bem, eles podem ser simples, mas eles são absolutamente poderosos quando se trata de estourar a gordura da barriga. Só não se esqueça de aquecer antes de começar para evitar lesões e câibras musculares.

Não se preocupe se for um pouco lento no início, especialmente se estiver um pouco fora de forma. Não se esforce demais e descanse entre as repetições, se necessário. Vai ficar mais fácil à medida que seus músculos se tornam mais firmes

e você será capaz de aumentar gradualmente o ritmo e a força necessária.

Então, o que você pode esperar desses exercícios, quando você pode esperar começar a ver os resultados e qual é a melhor maneira de fazê-los? Leia mais para descobrir.

Capítulo 3: O que esperar

Seu corpo responderá a esses exercícios se você seguir a regra dos Três P, que é Paciência - Perseverança - Prática. Esses três fatores combinados são a chave do seu sucesso.

Paciência: Objetivos difíceis não são alcançados da noite para o dia. E livrar-se da gordura teimosa da barriga definitivamente não é um passeio no parque. Além disso, quanto mais você tiver, mais difícil será livrar-se dele. A mudança virá, mas será gradual. É por isso que a paciência é crucial.

Não espere notar qualquer alteração antes de no mínimo duas semanas.

No entanto, este é apenas um período de tempo médio. Algumas pessoas podem começar a ver os resultados logo uma semana após o início de sua rotina de exercícios. Para outros, a perda de peso será mais lenta, mas a média está na faixa de duas semanas.

A rapidez ou lentidão com que você verá os resultados depende do seu estilo de vida e do metabolismo do seu corpo.

Da mesma forma, a quantidade de gordura que você perde à medida que continua a se exercitar depende da propensão e do metabolismo naturais do seu corpo. Algumas pessoas começam a perder gordura muito rapidamente, enquanto para outras, é necessária mais paciência.

O resultado final? Seja paciente e dê tempo aos exercícios para funcionarem!

Perseverança: Vai ser difícil, especialmente no início. Esteja preparado para gemer, gemer e grunhir durante alguns dos exercícios nas primeiras vezes que você os fizer. Você vai acordar com tanta dor e rigidez no dia seguinte que pode até pensar em desistir. Exigirá cada grama de perseverança para continuar.

Apenas saiba que a dor e a rigidez, especialmente em torno da linha média, são um bom sinal. Isso significa que os exercícios estão fazendo efeito e que seu corpo está respondendo!

Seu único caminho é a perseverança e sua obstinada vontade de perder aquela flacidez nada atraente. Então, cerre os dentes e deixe seu mantra ser: "Eu posso fazer isso. Desistir não é uma opção. Eu mereço estar em forma e ter uma boa aparência." A conversa interna positiva fará maravilhas pela sua perseverança, porque envia consistentemente a mensagem ao seu cérebro de que você está entusiasmado e determinado a determinado comportamento. Dentro

por sua vez, seu cérebro aumentará sua tenacidade mental e perseverança física.

A boa notícia é que esses exercícios ficarão mais fáceis com o tempo. E quando você começar a ver e sentir os resultados, essa será toda a motivação de que você precisa para continuar.

Prática: Levará algum tempo para entender os exercícios e decidir como criar sua própria rotina de exercícios. Apenas certifique-se de ler as etapas cuidadosamente para executá-las corretamente.

A coisa mais importante que você precisa fazer é agendar um horário para seus exercícios e cumpri-lo como faria em uma reunião importante - ou um encontro marcado! Faça das suas sessões de exercícios uma prioridade e agende outras tarefas em torno delas. Nunca deixe que eles sejam a primeira coisa que você riscar da sua lista quando surgir algo inesperado.

É vital que você pratique os exercícios regularmente para que seus efeitos ganhem impulso e comecem a eliminar a gordura da barriga. Cair do vagão repetidamente significa que cada vez que você levanta de novo, você está, na verdade, começando do zero.

Com que frequência você deve se exercitar e em que ordem?

Um mínimo de duas vezes por semana durante 15 minutos é necessário se você quiser ver qualquer tipo de resultado. Claro, se você quer agendar três, quatro ou mais sessões por semana, ou mesmo fazer os exercícios diariamente, vá em frente!

Uma boa opção é começar com 2-3 sessões de exercícios por semana e adicionar mais dias à medida que avança para realmente acelerar o treino.

Não há uma ordem específica para fazer os sete exercícios, nem você precisa fazer todos eles. Basta projetar um programa que funcione bem para você.

Por exemplo, você pode escolher fazer os sete exercícios um após o outro em uma sessão. Ou você pode fazer três ou quatro com mais repetições. Você pode até fazer apenas dois com mais repetições durante uma sessão de 15 minutos.

Outra opção é começar com dois ou três dos exercícios que mais lhe agradam na primeira semana e adicionar mais à medida que avança.

Lembre-se, nada é esculpido em pedra aqui. A beleza desses exercícios é que eles permitem que você seja tão flexível quanto

quiser ou precisa ser. Sinta-se à vontade para brincar com diferentes combinações até conseguir criar o seu plano de exercícios ideal.

Uma palavra sobre estilo de vida

Naturalmente, um estilo de vida saudável o ajudará a obter o máximo dos exercícios. Não há necessidade de entrar em detalhes aqui. Todos nós sabemos mais ou menos o que envolve um estilo de vida saudável.



De que adianta suar durante os exercícios se vai pedir fast food todas as noites para o jantar? Ou sair para tomar uma cerveja com os caras todos os dias depois do trabalho? Ser perfeitamente

Honestamente, tentar perder gordura da barriga com esses exercícios é perda de tempo, a menos que seja associado a algumas modificações no estilo de vida.

Não há necessidade de fazer dieta durante a prática desses exercícios, pensando que você perderá peso mais rápido. Na verdade, restrições calóricas estritas podem enfraquecer seu corpo.

A beleza desses exercícios para eliminar a gordura da barriga é que eles funcionarão muito bem com algumas mudanças no estilo de vida. Isso inclui comer uma dieta balanceada, evitar álcool e refrigerantes, beber muita água e dormir o suficiente. Se você é fumante, também não faria mal parar e, com sorte, parar de vez aos poucos.

Sua intenção de perder essa gordura da barriga pode ser a oportunidade perfeita para você quebrar alguns hábitos ruins. Deixe que esses exercícios o motivem a desenvolver uma alimentação e um estilo de vida mais saudáveis para que sua perda de peso seja duradoura e mude sua vida.

Capítulo 4: Algumas dicas interessantes para mantê-lo no caminho certo

Ficar motivado e no caminho certo é uma parte importante do processo. Você pode considerar algumas dessas idéias que pode incorporar à sua rotina de exercícios. Eles vão realmente tornar a queima de gordura da barriga uma experiência agradável!

1. Ouça um podcast ou audiolivro fascinante

Sua sessão de exercícios pode ser a maneira ideal de colocar em dia sua leitura. Se você é uma pessoa ocupada com sua carreira, é uma ótima maneira de trabalhar para melhorar sua mente e seu corpo ao mesmo tempo.

Aqui está um bônus adicional: se o conteúdo for especialmente fascinante, você vai querer continuar se exercitando para ver o que acontece a seguir!

2. Confira a loja de aplicativos para alguns aplicativos de fitness incríveis

Os aplicativos de fitness têm sido uma tendência popular há anos e ainda estão fortes, com milhões de usuários em todo o mundo.

Eles podem fazer qualquer coisa, desde agendar horários de exercícios, rastrear quantas calorias você queima e alertá-lo sobre o tempo de início / parada / duração de um exercício.

Um aplicativo irá realmente gamificar seus treinos, permitindo que você desafie a si mesmo e aumente seu jogo através de níveis cada vez mais desafiadores! Outro aplicativo muito legal vai tocar a música que combina com seu ritmo, direto de sua própria lista de reprodução.

Seja qual for o tipo de motivação ou suporte de que você precisa, pode ter certeza de que há um aplicativo disponível para você. A maioria dos aplicativos também é personalizável para que você possa ajustá-los para atender às suas necessidades pessoais.

3. Use roupas de treino adequadas

Praticar exercícios em casa não significa usar shorts surrados e uma camiseta esfarrapada. Ou, Deus me livre, em sua cueca!

Pense desta forma: se você fosse convidado para um evento de black-tie, você não apareceria de jeans e camisa jeans, não é?

Seus exercícios são um negócio sério - e roupas de ginástica de boa qualidade são importantes. Afinal, eles são projetados para malhar!

As roupas de ginástica certas farão você se sentir aerodinâmico e apoiarão seu corpo para que você aproveite mais os exercícios. Além disso, estar bem equipado com roupas de treino adequadas, inconscientemente, lhe dará a mentalidade de que o exercício é importante e benéfico o suficiente para você investir no equipamento adequado.

Isso pode parecer uma dica trivial se você estiver fazendo esses exercícios em casa. Mas se você tentar, verá que faz diferença em sua mentalidade e motivação.

4. Siga uma programação rígida para o primeiro mês

É fundamental que você estruture seu primeiro mês de exercícios com uma programação rígida - e cumpra-a - por quê? Muito simplesmente, porque o primeiro mês é o mais difícil.

Você pode até pedir a ajuda de um amigo ou membro da família para monitorá-lo e responsabilizá-lo.

Conforme você começa a ganhar força e a ver resultados tangíveis, ficará motivado e ansioso para continuar sem qualquer ajuda.

5. Mantenha um diário

Registre as frustrações, desafios e avanços de sua jornada regularmente. O ideal é que você não faça menos do que duas entradas por semana, mas se quiser fazer um diário todos os dias, vá em frente!

O registro no diário é uma ótima maneira de acompanhar seu progresso e identificar padrões específicos que funcionam especialmente bem para você. Um diário também torna a leitura agradável alguns anos depois.

Outra boa dica é adicionar fotos antes, durante e depois da sua viagem, fotos suas se exercitando e assim por diante.

6. Escutar musica!

Crie uma lista de reprodução de sua música favorita que dure tanto quanto sua sessão de exercícios. Nada fará com que o tempo voe e o seu treino seja mais agradável do que suas músicas favoritas para lhe fazer companhia.

A música não precisa necessariamente ser acelerada. Se sua paixão é música clássica ou mesmo hinos, ótimo! O que funcionar para você.

7. Não se pese todos os dias

Nunca caia na armadilha frustrante e que induz à culpa todos os dias. E não acorde e corra para o espelho todos os dias para verificar se sua cintura está mais fina.

Apenas continue com seus exercícios e não se preocupe com seu peso ou gordura da barriga. Você verá e sentirá as mudanças gradualmente, sem a necessidade de pular na balança ou verificar sua figura no espelho.

8. Não se culpe por contratempos

Os contratempos são um fato da vida. Se você encontrar um revés. Criticar-se por causa disso só vai desencorajá-lo mais e pode fazer com que pare totalmente de se exercitar.

É aqui que entra a perseverança. Levante-se, continue e diga a si mesmo que você pode fazer isso.

9. Visualize seu objetivo

Seu objetivo é uma cintura fina e tonificada. Dedique alguns minutos todos os dias para visualizar como você ficará quando atingir seu objetivo. Dedique alguns minutos a cada dia para se envolver nessa visualização. Imagine o que você estará vestindo, como você se sentirá em forma e enérgico e como seus amigos irão elogiá-lo por sua aparência incrível.

A visualização é uma ferramenta poderosa para manter seu objetivo em mente e aumentar a motivação.

10. Comemore os sucessos

Comemore marcos de sucesso em sua jornada fazendo algo bom para si mesmo!

Seu objetivo de se livrar da gordura da barriga será um processo de tentativa e erro conforme você cresce e se acomoda em sua rotina de exercícios.

Seja criativo e crie seus ajustes pessoais para ajudá-lo a se manter no caminho certo e motivado.

Finalmente, não se esqueça de aquecer por cinco minutos antes de se exercitar e fazer alguns alongamentos quando terminar.

Conclusão

Como vimos, a gordura da barriga pode ser um risco para a saúde e causar alguns problemas muito sérios. Além disso, é pouco atraente, puro e simples.

A solução está em suas mãos com os sete exercícios discutidos aqui.

Você pode fazê-los em qualquer lugar da sua casa e até mesmo ao ar livre, se preferir. Você pode até mesmo fazê-los em seu escritório, se tiver espaço suficiente. Sem associação à academia, nenhum equipamento caro é necessário e nenhuma rotina de exercícios extenuantes no estilo militar; apenas sete exercícios simples que o farão sentir e parecer em forma.

Lembre-se dos Três Ps: paciência, perseverança e prática ao começar seu desafio de destruir a gordura da barriga. Use algumas das pontas das barbatanas para tornar o exercício mais agradável.

Você deve a si mesmo e aos seus entes queridos uma vida longa, saudável e ativa. Livrar-se da gordura da barriga ajudará você a fazer isso. E ter uma cintura tonificada e aparada também não atrapalha!

FELIZ EXERCÍCIO!

