



10 DICAS PARA EMAGRECER DE FORMA SUSTENTÁVEL





VEJA DEZ DICAS FANTÁSTICAS
PARA EMAGRECER MELHOR
São Paulo. 2018. Primeira edição.

Relizado por:



Sweet

Quem deseja manter o corpo em forma precisa ficar de olho na balança. O acúmulo de gordura, principalmente em regiões específicas como barriga, coxas e glúteos pode gerar muitos problemas para as mulheres. Além de ser prejudicial à saúde, o peso acima do ideal pode influenciar na autoestima.

Se você deseja emagrecer mais e melhor, está na hora de conhecer algumas dicas fantásticas. São estratégias e hábitos poderosos, capazes de proporcionar o emagrecimento rápido e saudável. Fique bem com o seu corpo, use todas as roupas que você quiser e não tenha vergonha de exibir as suas curvas.

As dez dicas abaixo foram desenvolvidas para te ajudar no processo de emagrecimento. Nem sempre é fácil lutar contra a balança, mas tenha em mente que a sua felicidade depende disso. Perder peso não é possível sem determinação, coragem e muita força de vontade. Confira as dicas e comece a emagrecer agora mesmo!

1. MANTENHA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

A alimentação saudável é uma das principais aliadas de quem quer e precisa emagrecer. O primeiro passo para começar a perder peso é rever toda a alimentação, procurar saber quais alimentos devem ser evitados e quais são indicados para uma dieta balanceada.

Para emagrecer melhor, sem sofrimento, não é necessário deixar de comer. Passar fome não é uma boa ideia, muito pelo contrário, é possível perder peso e medidas comendo de forma adequada.

A alimentação é fundamental para que o corpo funcione da forma correta, sem ela, perdemos a força, a capacidade cognitiva e ficamos sujeitos a uma série de doenças. Ao invés de parar de comer, comece a ingerir alimentos como frutas, legumes e vegetais.

2. COMA NA HORA CERTA

Comer na hora certa é tão importante quanto comer bem. Estudos na área da nutrição indicam que as pessoas devem ingerir uma pequena quantidade de alimentos, mas com regularidade. Isso significa que comer muito de uma só vez pode piorar o seu quadro.

Se o objetivo é emagrecer melhor, estabeleça um intervalo fixo para a alimentação. Além das principais refeições do dia, que são o café da manhã, o almoço e o jantar, faça lanches nos intervalos das principais refeições. Sempre de forma moderada e privilegiando os alimentos saudáveis.



3. NA HORA DE COMER, EVITE DISTRAÇÕES

Muitas pessoas que querem emagrecer cometem o erro de comer e fazer outras atividades ao mesmo tempo, como ver televisão, navegar na internet e conversar. Trata-se de um hábito extremamente prejudicial, que impede o progresso do emagrecimento.

Na hora da alimentação, toda e qualquer distração deve ser evitada. Concentre-se na sua alimentação, no processo de ingestão dos alimentos. Trate esse momento como prioridade na sua vida, pois só assim você conseguirá emagrecer mais e melhor.

4. MASTIGUE BEM OS ALIMENTOS

Você deve ter escutado desde o período da escola, lá nos anos iniciais, que a digestão começa pela boca. A mastigação é um dos primeiros processos digestivos e serve para diminuir o tamanho dos alimentos, facilitando a sua passagem pelo organismo. Durante as refeições, procure mastigar várias vezes os alimentos.

Não ter pressa na hora de comer é essencial para emagrecer melhor e com saúde. Os alimentos passam por um longo caminho até que sejam dispensados pelo corpo. Fazer uma boa mastigação reduz o tempo de digestão e, consequentemente, reduz também a absorção de gorduras.





5. FAÇA EXERCÍCIOS FÍSICOS

A prática de exercícios físicos é indispensável para o emagrecimento. Toda e qualquer dieta, por melhor que seja, não produz resultados satisfatórios se a pessoa não se exercita.

A gordura acumulada, principalmente em regiões como barriga, coxas, glúteos e braços precisa ser eliminada e isso deve ser feito através da prática de atividades diárias. Somente dessa maneira você conseguirá perder a gordura localizada.

Existem muitos exercícios físicos específicos para quem deseja emagrecer melhor. Alguns exemplos: corrida, abdominal, levantamento de peso e flexões. São exercícios que exigem muito do corpo e, consequentemente, geram a perda de peso.

É importante lembrar que a prática de atividades físicas deve ser adequada para o seu perfil. Começar com exercícios mais leves e ir avançando com o tempo é o mais indicado. Não force o seu corpo na hora de fazer exercícios. Mais importante do que a intensidade é a frequência.

6. SE POLICIE

Sabe aquela vontade de comer loucamente nos finais de semana, festas, eventos e sociais com os amigos? Para emagrecer melhor você precisa se policiar principalmente nesses momentos. Não caia na tentação de comer por impulso e jogar fora todos os resultados já alcançados.

Existem muitos gatilhos que levam as pessoas a comer mais. Lugares com grande quantidade de comida tendem a fazer com que as pessoas comam sem pensar nas consequências.

Pode ser difícil manter o foco em cenários como esse. Mas lembre-se de que o seu objetivo é perder peso e ficar com um corpo invejável. Diga não sempre que for preciso. Seja forte e conserve o pensamento no corpo que você deseja conquistar.

7. BEBA BASTANTE ÁGUA

Uma das melhores recomendações para quem quer emagrecer é aumentar a ingestão de líquidos durante o dia. Mas cuidado, a dica não é começar a tomar mais refrigerantes, sucos de caixinha e cerveja. Sempre que possível, faça consumo de água pura. Sucos naturais também podem ser administrados ao longo do dia.

O consumo de água ajuda emagrecer na medida em que mantém o estômago cheio, gerando a sensação de saciedade. Quanto mais água você consumir, menos fome você terá. Além disso, a água ajuda no processo de digestão, contribuindo para a perda de volume na barriga.



8. EVITE O ESTRESSE

Talvez você não sabia, mas o estresse engorda e muito! Quando a mulher está estressada o corpo produz um hormônio chamado cortisol. Em pequenas quantidades ele é inofensivo, mas quando seu nível é excessivo o organismo se torna resistente à insulina. As chances de diabetes aumentam e a queima de gordura diminui.

Tão importante quanto controlar o nível de estresse é dormir bem diariamente. Uma rotina saudável vai muito além da alimentação e dos exercícios físicos. Procure dormir no mínimo oito horas todos os dias. Evite discussões, brigas e outras formas de conflito que geram ansiedade e estresse.



9. ESTABELEÇA METAS RAZOAVÉIS

Um dos primeiros passos para emagrecer melhor é criar metas. Quantos quilos você deseja perder em um mês? Qual o peso ideal que você quer atingir até o final do ano? Quantas horas de atividades físicas realizar para conseguir perder peso com saúde?

Todas essas metas são importantes, pois vão te orientar no processo de emagrecimento. Tome cuidado para não definir metas exageradas ou acima da sua capacidade. Todas as metas devem ser razoáveis, dentro das suas possibilidades. Se elas forem atingidas, estabeleça novas.

10. PENSE POSITIVAMENTE

A última dica para emagrecer melhor é manter o pensamento positivo. Um dos seus maiores inimigos no processo de emagrecimento é você mesma, os seus pensamentos limitadores. Você passará por testes todos os dias, tentações, críticas e dificuldades.

Não deixe de pensar positivamente. Mantenha-se concentrada no seu objetivo, que é perder peso e atingir o corpo ideal. O pensamento positivo e otimista vai te ajudar a colocar em prática todas as outras dicas para emagrecer. Não desista diante das dificuldades, mantenha-se forte e focada na vitória.

Depois de algum tempo você poderá olhar para o espelho e dizer “eu venci”. Emagrecer é possível e você certamente será capaz de atingir o corpo dos seus sonhos. Erga a cabeça e evite os pensamentos negativos. Você é capaz de emagrecer!



