


7 DICAS INFALÍVEIS PARA EMAGRECEER

A black and white photograph of a person's waist being measured with a white measuring tape. The tape is wrapped around the waist and held by a hand at the bottom right. The background is dark and out of focus.

KLÉBER BARROS

Quando falamos em emagrecimento, logo vem em nossa mente muitos tipos de dieta que prometem alcançar as medidas ideais, tendo como exemplo de beleza as modelos que sempre aparecem na TV, nas capas de revistas, internet e por todos os veículos de divulgação. Por conta disso, não é difícil nos depararmos por aí com as chamadas “dietas da moda”.



É sempre importante lembrar que cada um possui um porte físico diferente do outro, sendo que existem pessoas que tem tendência a engordar ou emagrecer com mais facilidade. Mas não é por conta disso que você vai desanimar e acreditar que nunca vai conseguir!

Para conseguir emagrecer definitivamente, é essencial que um profissional na área de Educação Física e da nutrição acompanhe esse processo. Assim, eles irão conseguir desenvolver exercícios e um plano alimentar com base nas necessidades de cada pessoa.

Abaixo listei **7 DICAS** que são indispensáveis para você conseguir emagrecer de vez...

1. EVITE AO MÁXIMO AS GULOSEIMAS PARA EMAGRECER

As chamadas guloseimas como chocolate, balas, doces, salgadinhos, biscoitos, etc. devem ser evitadas se você busca o emagrecimento. Mas então eu não posso mais comer nada disso? Pode sim! O que não pode é exagerar, pois esses alimentos contêm muitas calorias, açúcares e gorduras ruins, que se forem consumidos em grande quantidade, podem ocasionar ganho de peso e sérios problemas à saúde.



2. ALIMENTOS LIGHT/DIET PODEM NÃO SER A SOLUÇÃO!

Esse tipo de alimento costuma conter uma quantidade menor de açúcar e gorduras, porém as calorias continuam lá. Por conta disso, consuma moderadamente até mesmo os produtos light e diet.



3. FRUTAS E VERDURAS SÃO INDISPENSÁVEIS PARA PERDER PESO

Para seu organismo estar funcionando perfeitamente, é mais que necessário incluir as frutas e verduras em sua rotina alimentar. Esses alimentos são extremamente ricos em minerais, vitaminas e fibras, que são responsáveis por aquela famosa sensação de saciedade, evitando que você acabe se alimentando de maneira inconsciente e errada.



4. FRITURAS DEVEM SER EVITADAS PARA O EMAGRECIMENTO

Evitar frituras é regra básica quando o assunto é emagrecimento. Fazendo isso, você estará livrando seu organismo de muita gordura e caloria. Ao invés de consumir frituras, você pode optar por alimentos assados, grelhados ou cozidos, que são muito mais saudáveis.



5. AUMENTE O CONSUMO DE ALIMENTOS INTEGRAIS

Adicione em sua dieta alimentos integrais como o arroz, pão, macarrão, entre outros. Produtos integrais são saudáveis porque, diferentemente dos produtos refinados, mantêm consigo as suas propriedades nutricionais, como os minerais, as fibras e vitaminas. No entanto, muito cuidado com o excesso da quantidade ingerida.



6. OPTE PELOS SUCOS NATURAIS PARA EMAGRECER

Talvez o maior de todos os vilões da obesidade são os refrigerantes. O açúcar é parte principal de suas composições e, por esse motivo, dê preferência aos sucos naturais, que ajudam na hidratação do corpo e são excelentes fontes de vitaminas e minerais.



7. ATIVIDADES FÍSICAS CORRETAS PARA EMAGRECER

Fazer atividades físicas adequadas para seu corpo ajuda a intensificar o processo de emagrecimento, acelerando seu metabolismo. Se você não tem tempo de frequentar uma academia, [CLIQUE AQUI](#) e conheça exercícios que você pode fazer no conforto de sua casa e que não necessitam de equipamentos para serem realizados.

- Gostou das Dicas?

www.kleberbarrospersonal.com.br



MINHAS REDES SOCIAIS



Instagram



Whatsaap



Youtube



Facebook



Twitter

