

# **4 Estratégias Para Perder Até 10 kg Em 1 Mês**





- 2- Caminhada. Para que está iniciando, a caminhada é uma boa opção.
- 3- Natação.
- 4- Spinning.
- 5- Pular corda.
- 6- Burppes.
- 7- HIIT.

2º- Diminuir o consumo de carboidratos e gorduras ruins

Cada grama de carboidrato contém 4 calorias, ingerir muitos gramas de carboidrato pode ser fatal para sua perda de peso, mas não corte o consumo de carboidrato pois os carboidratos que fornecem energia para o corpo. As gorduras saturadas e trans são as famosas gorduras ruins, se consumidas em excesso, elas podem ser responsáveis pelo efeito contrário ao das gorduras boas.

### 3º - Fazer Stomach Vacuum.



O Stomach Vacuum (Ou vácuo abdominal) é um exercício que serve para afinar a cintura, além de também ter um abdômen forte.

Como fazer o Stomach Vacuum:

- Fique com a coluna reta, mantenha a cabeça olhando para baixo.
- Puxe seu abdômen com a intensão de tentar tocá-lo nas costas;
- Mantenha-se na posição isométrica por 20 segundos;
- Descanse por 40 segundos;
-

- 
- Repita mais duas vezes, ou seja, até totalizar 3 séries do vácuo abdominal.

#### 4º - Ter uma alimentação saudável



De nada vai adiantar as dicas anteriores sem ter uma alimentação saudável.

A alimentação é importante para ajudar a acelerar o metabolismo e, assim, favorecer a queima de gordura, incluindo a acumulada na barriga.

Dessa forma, é recomendado aumentar o consumo de legumes, verduras e cereais, além de fibras em todas as refeições. E também não esqueça de tomar 3 litros ou mais de água.

<http://emagrecersarada.com/>