



Emagrecer

EMAGRECIMENTO Como a busca pelos bons hábitos se tornaram algo muito popular, somos diariamente bombardeadas com informações sobre dietas, estilo de vida, auto estima, treinos. Mas a informação correta acaba se perdendo nessa avalanche de conteúdos. Com isso em mente, resolvi trazer um norte para você a respeito de tudo isso. Mas antes, você precisa ter em mente alguns pontos que destacarei a seguir.

Dieta não é Tortura Esse é o primeiro e mais importante pensamento que você precisa ter nesse momento, até mesmo antes de ler o restante do e-book! A dieta fará parte da sua rotina até o último dia de sua vida. Mas eu tenho certeza, que a definição de dieta que passou na sua mente, está incorreta. Dieta não é só a privação alimentar, mas engloba tudo o que você come, desde a fruta até a pizza. E ambos fazem parte de uma vida. Permaneça aqui comigo; vamos adiante!

Você precisa Dormir Quando dormimos corretamente, o nosso corpo libera hormônios fundamentais para o metabolismo e funcionamento do organismo. Essa liberação ajuda no emagrecimento, no bem-estar, no humor e na disposição. Engana-se quem pensa que para emagrecer basta fechar a boca. Dormir e descansar é necessário para o Detox natural do corpo humano.

