

ESTRATÉGIAS PARA EMAGRECER

***COMO EMAGRECER DE FORMA
RÁPIDA
E SAUDÁVEL***



Preciso Emagrecer Rapido + Cardápio Simples Para Emagrecer

www.dieta.blog.br

Calcule seu índice de massa corporal (IMC) antes de perder peso. Seu peso não é o único índice a ser levado em consideração quando o assunto é a saúde. A idade, a altura e o histórico de doenças são itens importantes para determinar sua saúde.[1] O IMC é um cálculo básico que divide seu peso por sua altura ao quadrado para determinar se é preciso ou não perder peso.[2] Faça os cálculos por conta própria ou utilize uma calculadora de IMC da internet. • Caso o resultado seja maior do que 30, você está obeso. Discuta a perda de peso com um médico para fazê-lo de modo saudável. • Você está acima do peso com um resultado entre 25 e 30. Reduza um pouco o consumo de calorias e aumente a quantidade de exercícios. • O peso normal varia entre 18 e 25 no índice. Pratique exercícios e mantenha uma alimentação saudável sem esquecer de consumir calorias suficientes para manter o peso atual. • Você está abaixo do peso com um resultado inferior a 18. Aumente o consumo de calorias ou exercite-se menos para alcançar um peso saudável. Estar abaixo do peso não é o ideal quando se quer emagrecer: é possível aumentar seu peso de modo saudável e manter-se em forma. **Fonte:**

<http://pt.wikihow.com/Emagrecer>

Defina um plano de perda de peso real. Após ter uma ideia do peso que precisa alcançar, você precisa começar a realizar os cálculos e definir uma rotina de exercícios e perda de peso. O ideal é perder entre 0,5 kg e 1 kg por semana, o que envolve a queima de 500 calorias além do que você consome por dia. A magreza não dependerá apenas da alimentação e dos exercícios, mas também do tipo corporal. Por mais que seja possível emagrecer, os resultados variarão de acordo com a estrutura do corpo. Perder peso leva tempo: você não vai perder 10 kg da noite para o dia. Defina meta menores e realísticas como 0,5 kg ou 1 kg por semana. "Emagrecer" pode ser um objetivo ilusório. Passar fome, seguir dietas doidas ou usar qualquer outro método para perder 0,5 kg por dia ou mais é perigoso.[3]

Consulte um médico ou um nutricionista. Antes de definir um plano de exercícios e de perda de peso, consulte um profissional para aprender a entrar em forma de modo saudável. • Os profissionais de saúde podem ajudá-lo a definir a real necessidade da perda de peso e os alimentos que manterão seu organismo saudável. • Um médico pode dizer que você não precisa perder muito peso, mas que é bom cortar alguns alimentos que não estão sendo absorvidos corretamente por seu organismo, como o glúten e os laticínios.

Fonte: <http://pt.wikihow.com/Emagrecer>