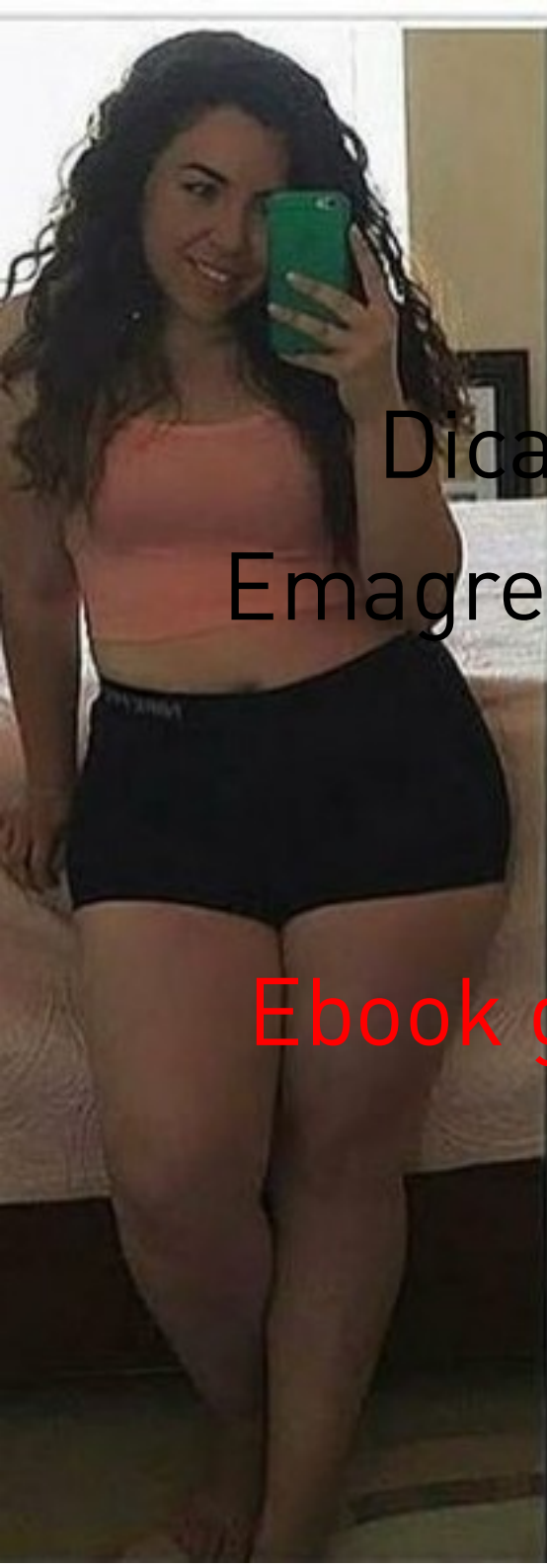




Dicas de Emagrecimento

Ebook gratuito



DICA 1 TER HORÁRIOS REGULARES PARA COMER;
Seu corpo tem que aprender qual a hora de dormir, acordar e comer. Isso fará ele funcionar melhor, irá evitar a fome frequente e as idas noturnas à geladeira, que são as que mais engordam. Além disso, descansar pelo menos 7 horas por noite dá ânimo para cumprir os compromissos, fazer mais exercícios e resistir às tentações. Por isso experimente colocar um alarme no celular para tocar de 3 em 3 horas para que você possa comer alguma coisa e assim não ficar com fome. Preferir alimentos com baixo índice glicêmico ajuda a não ficar com fome depois de comer somente 1 Pera, saiba mais clicando

DICA 2 BEBER MUITA LÍQUIDOS DURANTE O DIA

Quem consome Água de forma regular durante o dia ajuda o corpo a funcionar melhor, previne problemas de saúde e até fica mais bonito. “A água tem um papel regulador de muitas funções de nosso organismo. a quantidade de água que consumimos tem um papel fundamental desde o controle da temperatura até o bom funcionamento do sistema circulatório Para saber a quantidade certa de Água para consumir, basta multiplicar o seu peso corporal por 0,03. Assim, uma pessoa com 70 quilos, por exemplo, deve tomar aproximadamente 2,1 litros de líquido por dia. “É importante lembrar que esse cálculo é feito de maneira geral, mas a necessidade de água varia de pessoa para pessoa. Uma atleta de alto rendimento, por exemplo, pode perder um litro de água por hora, e por isso precisa de uma maior ingestão”, nesse artigo você vai ficar por dentro de tudo

DICA 3 SUCO PARA PERDER BARRIGA RÁPIDO

Você já pensou na possibilidade de perder a barriga e a gordura localizada rapidamente e sem fazer grandes sacrifícios? Pois saiba que essa possibilidade existe e ela se baseia na utilização dos sucos para perder barriga, que são feitos com substâncias que fazem emagrecer. Eles conferem sabor e muita leveza a todo o processo. É pensando nisso e em todos os benefícios que esses sucos podem ter para você que criamos esse artigo.

Veja essa Dica de Suco;

SUCO VERDE. Para quem tem aquela mania de comer em fast foods, enfiar o pé na jaca nos fins de semana e olhar com cara feia para academia, essa pode ser uma excelente solução, e o resultado pode até ser surpreendente.

Cenoura cortada em rodelas 1 copo Espinafre (só as folhas, sem o talo) 2 copos Água

MODO DE PREPARO: Bata tudo no liquidificador e beba. Se quiser, pode adicionar uma colher de mel.

DICA 4 NÃO FIQUE COM FOME

Fazer pequenas refeições a cada 3 horas pode parecer exagerado, mas é certo que a fome não aparece.

Dessa forma, as porções de comida, aos poucos, vão diminuindo e o peso também. Siga as dicas: Colocar lembretes no celular ou na agenda avisando a hora de comer; Tenha sempre na bolsa castanhas, frutas in natura ou frutas secas como lanches fáceis mesmo na rua; Os melhores lanches são: 1 fruta + 5 bolachas sem recheio ou 1 iogurte desnatado + 1 pão integral com manteiga. Ficar sem comer faz com seu corpo economize calorias, gastando menos do que deveria e transformando todo alimento extra em estoque de gordura.

Dica 5 A dieta dos 21 dias

O QUE É A DIETA DE 21 DIAS?

A Dieta de 21 dias é um Revolucionário Protocolo de Emagrecimento (100% Natural) que foi baseado em mais de 1.200 Experimentos Científicos para Ajudar Você a perder Peso e Gordura Corporal – mais Rápido do que qualquer outro Método que Você já tentou...

Sem Passar Fome, Sem Contar Calorias, Sem Abrir Mão de Alimentos Deliciosos e Sem ter que Fazer Exercícios Monótonos e Chatos. Ao Seguir a Dieta em apenas 21 dia você vai : Emagrecer de 5 à 10 kg de Gordura Corporal em Apenas 21 dias Acelerar o Seu Metabolismo Melhorar Seus Níveis de Colesterol Reduzir a Celulite Vestir 2 ou 3 tamanhos à baixo de suas calças Melhorar o Tônus Muscular Cabelos, Pele e Unhas Mais Bonitos e Saudáveis Aumento de Foco e Energia E uma Série de outros Benefícios para a Sua Saúde

Você acredita que pode perder os quilos a mais em três semanas? Talvez não todos, mas certamente uma quantidade considerável. Do que isso depende? De criar novos hábitos relacionados à alimentação e à prática de atividade física diária. Saiba mais sobre um plano de 21 dias para perder peso neste artigo.

PLANO DIA A DIA PARA PERDER PESO Pode ser que você tenha dúvidas e pense que é impossível perder peso em apenas três semanas. No entanto, é apenas uma questão de ir passo a passo, ou dia a dia, adicionando ou tirando algo da dieta e alterando seus hábitos. Comece o antes possível e você verá os resultados!

1º DIA Escreva as suas metas em um caderno ou papel e deixe-o em um lugar visível. Comece com uma rotina simples de exercícios, como por exemplo sair para caminhar.

2º DIA Elimine as fontes de calorias líquidas, ou seja, o café, os refrigerantes e o álcool. Substitua-os por água, chá verde e sucos naturais. Anote tudo que você comer em uma planilha, sem se esquecer de nada.

3º DIA Faça o seu segundo dia de exercícios. Você pode aumentar a distância da caminhada ou acrescentar outro exercícios.

4º DIA

Em vez de fazer três refeições grandes, substitua-as por seis refeições pequenas todos os dias. Não se esqueça de adicionar frutas, vegetais, fibras e proteínas em todas as refeições..

5º DIA

Faça uma lista de compras com alimentos saudáveis e vá ao mercado com ela (não acrescente mais nada). Se você não conseguir resistir à tentação, o ideal é doar os alimentos que você tiver em casa e que não pode consumir. ESSAS SÃO ALGUMAS DICAS PARA VOCÊ COMEÇAR A PERDER PESO

CAFÉ DA MANHÃ E LANCHES Os alimentos permitidos são: 1 copo de leite desnatado (250 ml) 1 colher de adoçante (5 ml) 2 fatias de pão integral 1 fatia de queijo com reduzido teor de gordura 3 bolachas sem sal nem açúcar Aveia Uva passa Requeijão ou creme de ricota light

Dica 5

ALMOÇO E JANTAR Deve-se consumir uma sopa como entrada. O prato principal é um pedaço pequeno de carne com vegetais cozidos e uma porção de salada. Como sobremesa podemos comer uma fruta.

Carnes brancas magras (frango, peixe) Carnes vermelhas magras Vegetais crus ou cozidos no vapor Folhas verdes Arroz integral, quinoa, cevada, milho ou trigo Leguminosas (lentilha, grão de bico, feijão) Condimentos (cúrcuma, cravo) Ervas aromáticas (manjerição, alecrim, tomilho) Sopa de vegetais (melhor se for caseira) Azeite de oliva Vinagre de maçã Suco de limão Sucos naturais sem açúcar Frutas cruas para a sobremesa (morango, melão, laranja) Gelatina light Compota de frutas (maçã, pera) Iogurte desnatado

essa foi e ebook gratuito com 8 páginas para você começar a perder peso hoje mesmo. Gostou das dicas ? agora imagina um doutor disponível 24 horas pra você te passando tudo em vídeo aula te dando dicas e te ensinando tudo imaginou ? então compre agora mesmo o livro caso não emagreça devolvemos seu dinheiro <https://goo.gl/6pCSqz>