

## Tomar Água ajuda a perder peso ?

Muito se fala de que tomar água antes das refeições ajuda a emagrecer . Estão cogitando isso por causa das festas de fim de ano que estão chegando ,mas afinal o que acontece para que você possa perder peso ?

O que acontece é que ,quando você toma um copo de água se estômago enche e você vai sentir menos fome e em consequencia disso ,vai ingerir menos calorias . Uma grande quantidade de água pode ser um bom auxílio para dietas de pessoas de todas as idades e biotipos. Entre os motivos, é o fato de que o consumo de água faz com que o corpo produza mais calor, aumente o metabolismo e, por conseguinte, queime mais calorias. Outro fator é que, com mais água ingerida, menor é a probabilidade de a pessoa beber outros líquidos calóricos como refrigerantes e sucos industrializados. Se você conciliar alimentação saudável ,exercícios físicos e muita água vai conseguir perder esses quilinhos a mais .

Consuma pelo menos 2 litros de água por dia ,se pratica atividade física pode dobrar o número . Água ajuda a eliminar gordura queimada e acelera o ritmo do emagrecimento . Uma boa opção também é tomar o chá verde

Não esqueça a água é obrigatório ,é essencial para todas as partes de seu corpo ,além disso é muito importante para seu intestino.

<http://dietasaudavel1.blogspot.com/2010/11/dietas-agua-antes-das-refeicoes-perde.html> .

## Sobre o Autor

Emerson Rocha

Source: <http://www.artigopt.com>