

Exercícios para perder peso rápido

Os exercícios aeróbicos são os mais indicados para perda de peso, pois aceleram o processo de queima de calorias. Os exercícios aeróbicos são: Andar, Correr, Pedalar, Nadar. Este tipo de exercício pode ser praticado em qualquer lugar e no horário que ficar melhor para você, sendo assim praticando por alguns minutos por dia, tendo resultados rápidos e ainda dando tempo para seu corpo se acostumar com seu novo ritmo. O corpo começa a queimar gordura após 20 minutos de exercícios contínuos (diz estudos), então o melhor é praticar 30 minutos diários de exercícios, assim terá disposição para enfrentar a rotina dia a dia. Praticando exercícios regularmente você impede algumas doenças como as que ocorrem por problemas cardiovasculares, além de outros benefícios como: melhora a circulação sanguínea, tonifica os músculos e outros. Estes exercícios são ótimos para a perda de barriga e perda de peso rápido. Quando se faz exercícios usa-se a gordura que é a principal fonte de energia para acelerar o metabolismo a queimar calorias. Pratique exercícios aeróbicos e terá o corpo que tanto desejou. Procure sempre um especialista para lhe orientar no que deve fazer. <http://dieta Saudavel1.blogspot.com/2011/03/exercicios-para-perder-peso-rapido.html>

Sobre o Autor

Emerson Rocha www.grupomdempregos.com.br

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