

Emagrecer requer cuidados simples com a alimenta  o

Você está disposto a perder alguns quilinhos, mas fica "deprimido" só em imaginar todas as mudanças alimentares que serão necessárias? Pois saiba que o desafio de [emagrecer](#) não precisa ser encarado como algo "duro", nem como s  nimo de dietas malucas ou difíceis de cumprir. Há diversos aliados que podem te auxiliar nessa tarefa, e necessário foco, persistência e um pouco de criatividade. Sucos detox: os queridinhos do momento Por que eles estão em alta nos últimos tempos? É simples: além de existir receitas deliciosas de sucos desintoxicantes, populares detox, os componentes desses sucos potencializam a elimina  o de toxinas pela urina, fezes e bile. Com a ingestão frequente (sendo mais eficazes quando consumidos diariamente) ´ possível perceber melhora em sintomas como cansaço, enxaqueca, sono, digestão, funcionamento do intestino e medidas corporais. Tentador, não? Você pode testar suas próprias receitas, o segredo ´ acrescentar ingredientes básicos como couve, pepino e espinafre, além de alguma fruta. Se você preferir uma receita já testada e aprovada, confira estas duas que separamos. Em ambas, evite utilizar a  caro ou adoçante. Receita 1 Ingredientes - 1 maço com casca - 1 cenoura - 1 folha de couve - 2 laranjas sem casca - 1 rodela de gengibre - Algumas gotas de limão Modo de Preparo Acrescente meio copo de água (apenas o suficiente para misturar melhor), bata todos os ingredientes no liquidificador e coe. Receita 2 Ingredientes - 1 xícara (chá) de abacaxi em cubos - 1 suco de limão e raspas da casca - 1 cenoura - 1 xícara (chá) de talos de erva doce Modo de Preparo Acrescente meio copo de água (apenas o suficiente para misturar melhor) e bata todos os ingredientes no liquidificador. Descubra seu peso ideal clicando aqui. 5 alimentos que saciam e ajudam a emagrecer 1) Laranja: com menos de 60 cal  rias e uma parcela considerável de fibras, a laranja está no Top Five dos alimentos que "enganam a fome". 2) Leite desnatado: o combinado de ácido graxo, proteínas e cálcio, gera sensa  o de saciedade. Estudos informam que ingerir de 1g a 1,4g de cálcio diariamente intensifica a queima de gorduras e cal  rias. 3) Mirtilo: além da fruta ser conhecida pelos efeitos antienvhecimento, uma xícara de mirtilo não ultrapassa as 80 cal  rias, sem contar que ela auxilia a inibir as células de gordura no corpo. 4) Salmão: nesse caso são as proteínas as responsáveis pela sensa  o de saciedade. O salmão ´ uma excelente op  o para não consumir gorduras saturadas (que estão na carne vermelha). E o melhor: o salmão ´ rico em   mega 3. 5) Brócolis: inclua esse vegetal na sua dieta por dois principais motivos: sacia mesmo possuindo pouquíssimas cal  rias e ´ conhecido por prevenir o câncer. Mãos à obra Viu só como buscar formas de emagrecer pode ser bem tranquilo? Há inúmeras comidas e bebidas práticas de incorporar no dia a dia. Uma dica ´ listar todos os alimentos nutritivos e saudáveis que te agradam, e então montar combina  es. Com isso, as refei  es tornam-se saborosas, variadas e, o melhor, atingem o propósito de reduzir medidas. Vale lembrar que se essas mudanças comportamentais estenderem-se também aos hábitos físicos, os objetivos podem ser atingidos de forma mais rápida e eficaz.

Sobre o Autor

Tenho um blog para ajudar as pessoas a emagrecer com saúde.

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