

## Perder peso com uma dieta equilibrada

Para perder peso de forma saud&acute;vel n&atilde;o &eacute; recomend&acute;vel entrar numa dieta de poucas calorias. O mais saud&acute;vel &eacute; fazer uma dieta equilibrada que inclua alimentos de qualidade, variados e com a quantidade de calorias necess&acute;rias para as actividades di&acute;rias. Isto deve ser conjugado com um aumento da actividade f&iacute;sica, de prefer&ecirc;ncia fazendo exerc&iacute;cio f&iacute;sico aer&oacute;bico uma ou duas vezes por semana. As dietas que reduzem muito o consumo de calorias podem fazer emagrecer momentaneamente mas t&ecirc;m um efeito ricochete: quando se deixa de fazer dieta (o que inevitavelmente acabar&acute; por acontecer) o peso volta rapidamente, entrando-se num ciclo i&ocirc;-i&ocirc;. Aqui ficam algumas dicas para emagrecer com uma dieta saud&acute;vel: Divida as suas refei&ccedil;&otilde;es di&acute;rias em 4 a 6 refei&ccedil;&otilde;es mais pequenas Mastigue bem a comida e n&atilde;o coma enquanto v&ecirc; televis&atilde;o N&atilde;o tente perder mais do que 1 ou 2 quilos por semana Beba muita &acute;gua Coma muita fruta, legumes, cereais integrais (arroz integral, esparguete integral, p&atilde;o integral) Limite o consumo de carnes, doces, &acute;lcool Prefira sempre que poss&iacute;vel o peixe &agrave; carne Evite gorduras saturadas (margarina, manteiga, carne) e procure gorduras insaturadas (azeite, peixe) Para complementar esta alimenta&ccedil;&atilde;o saud&acute;vel aproveite as suas actividades di&acute;rias para aumentar a sua actividade f&iacute;sica: suba sempre as escadas em vez de usar o elevador, v&agrave;s compras a p&eacute;, saia do autocarro antes uma paragem antes e fa&ccedil;a o resto do caminho a p&eacute;, etc. Uma ou duas horas por semana de exerc&iacute;cio aer&oacute;bico (nadar, correr, saltar &agrave; corda, etc) produzir&acute; resultados fant&acute;sticos para quem quer perder peso. Esta &eacute; a maneira mais saud&acute;vel de perder peso, sem dietas loucas, sem produtos para emagrecer duvidosmas sim adoptando bons h&acute;bitos de longo prazo que melhorar&atilde;o a forma f&iacute;sica e a sa&uacute;de. O importante &eacute; ter for&ccedil;a de vontade e motiva&ccedil;&atilde;o para adoptar um estilo de vida saud&acute;vel, que se mantenha para o resto da vida. Quando pensar em perder peso n&atilde;o deve pensar apenas nos seus objectivos imediatos mas sim na sua sa&uacute;de e bem-estar para o resto da vida. Alguns benef&iacute;cios de manter um peso normal inclu&ecirc;m: Diminui&ccedil;&atilde;o do risco de doen&ccedil;as cardiovasculares Diminui&ccedil;&atilde;o do risco de diabetes Diminui&ccedil;&atilde;o do colesterol Aumento da auto-estima e satisfa&ccedil;&atilde;o com o pr&oacute;prio corpo Perder peso deve portanto assentar numa mudan&ccedil;a racional do estilo de vida que permita aumentar a sa&uacute;de e bem-estar a longo prazo.

## Sobre o Autor

Leia aqui mais [dicas para perder peso](#).

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