

Dicas para não engordar durante o Inverno

Quando chega o Inverno, as pessoas começam a preocupar-se com o ganho de peso excessivo. Como podemos alterar os nossos hábitos para que, além de não ganharmos peso consigamos perd lo durante o Inverno? Deixo-lhe aqui uma série de dicas úteis No período do Inverno normalmente o organismo necessita de queimar mais calorias para se manter quente, e por isso quanto menos gordura acumulada houver disponível mais energia irá ser gasta. No Inverno a pressão psicológica para perder peso   menor, e assim sendo pode ir perdendo peso lentamente e isso irá favorecer a elimina o da gordura propriamente dita. Por outro lado, não   aconselhável usar tops e outro tipo de roupa do g nero, que deixe a barriga descoberta. O corpo, para compensar o frio que essas zonas sentem, vai promover a acumula o de gordura localizada! Uma outra dica importante é o usar uma cinta (ou corpete) e ir apertando   medida que perde massa gorda. Desta forma, irá moldar o seu corpo e ficará com uma silhueta muito mais feminina. Outro ponto a não esquecer é que o que funciona para perder peso no Verão também funciona no Inverno, e no resto do ano. DICA: Substitua o habitual chocolate quente por um chá verde ou por café com leite. Ingerir alimentos quentes tem a vantagem de obter uma sensa o de maior saciedade com menos quantidade. Como v  os alimentos quentes são vantajosos. Apenas não abuse e faça as escolhas acertadas. E não deixe de parte o exercício físico. Se puder inscreva-se num ginásio para não apanhar frio na rua, ou use as horas de temperatura mais elevada para uma caminhada. Por outro lado se não tem tempo para ir ao ginásio, pode fazer exercício de outras maneiras. Para percorrer distâncias curtas, v  a caminhar em vez de ir de carro. Use menos o elevador No trabalho, em vez de telefonar desloque-se. A grande vantagem do inverno   não sentir pressão para emagrecer. Esta época do ano é a altura ideal para emagrecer saudavelmente e ao seu ritmo.

Sobre o Autor

A perda de peso deve ser encarada como um processo lento e gradual, e em que [não podem faltar os exercícios para perder peso](#). Além disso, uma das maiores dificuldades da maioria das pessoas é a [perda da gordura localizada na zona da barriga](#).  

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