

Emagrecendo Com Várias Refeições ao Dia

Emagrecendo Com Várias Refeições ao Dia Se tem uma dica universal que funciona tanto para aqueles que querem perder peso quanto para quem deseja ganhar uma maior massa muscular; que devemos comer várias refeições ao longo do dia. Ou seja, se normalmente tomamos café da manhã, almoço e jantamos, devemos diminuir a quantidade de comida ingerida nessas 3 refeições para então, podermos adicionar mais 3 refeições. É verdade que qualquer um, fazendo bons e eficientes [exercícios para perder barriga](#) pode atingir seus objetivos, mas isso tudo não adianta se a pessoa comer demais de uma vez e ficar várias horas sem ingerir nada. O problema é que quando estamos de barriga cheia, nosso corpo trabalha para digerir tudo, mas depois de algum tempo, como a comida já foi digerida, nosso corpo (em jejum) diminui o metabolismo para conservar energia. E é aí que a coisa pega porque conservando energia ninguém perde barriga nenhuma! Com um metabolismo lento, a única coisa que você sentirá é fome, mas não perderá peso rapidamente e ainda ficará irritado porque está com poucas calorias no organismo. Por outro lado, aqueles que fazem muscular sofrem porque se não tiverem alimento o tempo todo, o sistema precisa diminuir o ritmo. E isso faz com que a energia, que deveria ser usada na construção dos músculos, acabe ficando como reserva para o caso de você continuar ainda mais tempo sem comer nada. Logo, se você estiver querendo perder barriga, não fique muito tempo de jejum. Entendeu? Não adianta ficar sem comer para perder barriga! O ideal é manter seu metabolismo acelerado sempre que você estiver acordado, e se faz isso ao comer pouco mas várias vezes ao dia. E para quem faz muscular, se você ficar sem comer, saiba que os seus músculos não estão sendo construídos se não tiver comida para a sua priorização. O segredo da dica é simples: tanto faz se o seu objetivo é perder ou ganhar peso, apenas como várias vezes ao dia mas em quantidades menores.

Sobre o Autor

Se quiser saber mais sobre como perder peso e emagrecer com saúde, não deixe de estudar! Sugiro que confira alguns [artigos sobre como perder peso](#) no meu site. [ficar sem comer para perder barriga](#)

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