

Dã³i Muito Perder Peso?

Existem milhares de produtos que oferecem benefícios fant&aaacute;sticos para os seus consumidores: "Perca peso r&aaacute;pidol!", "Perca sua barriga sem dor!", "Queime seus kilinhos extras em apenas 1 mêsl!" e coisas muito piores. Coisas piores? Você pode perguntar. Sim, infelizmente todos esses produtos são falsos. A verdade é que é impossível perder peso sem dor, nem que seja apenas um pouquinho. O que acontece é bastante simples: para um músculo crescer, ele precisa ser estimulado. E para a gordura ser queimada, um esforço acima do normal precisa ser feito. Nenhum músculo ir&aaacute; crescer sem pressão e nenhuma gordura ser&aaacute; queimada se o seu corpo não perceber (através de [exercícios para perder barriga](#)) que isso é a coisa certa a se fazer. Existem técnicas para perder peso em pouquíssimo tempo. Porém essas técnicas, apesar de funcionarem muito bem, não são NADA saud&aaacute;veis. Todas elas consistem em perder seu peso em &aaacute;gua e não em gordura. Existem relatos de pessoas (muito bem treinadas) que perderam até 15kg (de &aaacute;gua) em 4 semanas. Esse processo não d&oaacute;i mas não é real, você estar&aaacute; desidratado e uma hora precisar&aaacute; repor todos os líquíidos perdidos, como isso, o peso voltar&aaacute;. Logo, o m&aaacute;ximo que você poder&aaacute; fazer é gastar dinheiro com pílulas placebo e outras tranqueiras pseudo-medicinais ou então, arriscar sua saúde perdendo líquíidos importantes para o seu bem estar. Para concluir, digo o seguinte: não tem como perder barriga sem dor! O processo d&oaacute;i, pelo menos um pouco! É difícil, leva tempo, requer esforço mas no final, compensa demais. A decisão que você precisa tomar agora é: "Ser&aaacute; que eu devo continuar me enganando ao tentar perder peso sem dor ou esforço ou j&aaacute; est&aaacute; na hora de eu ir à luta para tratar o meu corpo como ele realmente merece?" Boa trabalho na sua guerra contra o sobre-peso!

Sobre o Autor

Felipe Ricardo é um personal trainer que vive no Rio. Ele ajuda as pessoas a perderem barriga através de [exercícios de musculaçao](#). Confira mais dos seus [artigos sobre perder barriga](#) aqui.

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