

## Dicas para perder barriga

Não é fácil sobreviver com pneuzinhos nos encomodando, mesmo? Bem, eu acho que sim, então quero ajudar você a fazer essa barriga ir embora, que isso requer disciplina, esforço e força de vontade.

A principal dica que posso te dar, você combinar algumas coisas para conseguir atingir sua meta, como por exemplo:

- Levantar uma vida mais saudável e menos sedentária;
- Fazer exercícios;
- Comer equilibradamente (ou fazer uma reeducação alimentar)

Esses são alguns fatores que muito provavelmente irão vir a te ajudar a emagrecer e [perder sua barriga](#).

Agora vamos para algumas coisas que você pode comer que irão te ajudar a desinchar a barriga e evitar alimentos que deixam a barriga dilatar ou ficar dolorida.

Aqui vamos nós:

Chás, melancia, suco de limão, morango, abóbora, agrião, beterraba, folhas de beterraba, repolho, escarola, salsa, etc.

Com eles evitar aquela que sua barriga fique inchada, ou seja, outro item que ajuda-nos a combater a barriguinha de cerveja.

Se esqueça que fazer refeições de curto prazo também são úteis.

Se entendeu deixe-me explicar para você, se fizer tipo, 5 refeições diárias com período de 2/3 horas entre elas, você dará mais tempo ao seu sistema digestivo processar essa comida, assim irá te ajudar também a emagrecer.

Podemos concluir que podemos começar a perder barriga e emagrecer fazendo combinando várias coisas, algumas delas são:

- Comer e viver saudavelmente;
- Fibras insolúveis e alimentos diários vão nos ajudar;
- Mais refeições, pouca comida; uma boa;
- Temos que ter força de vontade e disciplina;
- Praticar exercícios;

Mãos à massa?!

## Sobre o Autor

Matheus é blogueiro, estudante, novamente blogueiro, gosta de ajudar as pessoas e isso. Não tem muito o que falar, mais quem quiser ler mais conteúdo meu, só ir lá no [Emagrecer & Perder Barriga](#). Abraços!