

Exercícios abdominais fazem perder barriga?

Este é um mito que tem assombrado muitas pessoas que desejam ter um corpo sarado e uma barriga chapada. Muitos confundem a perda de gordura, com exercícios (abdominais) que enrijece os músculos do abdome. A prática de exercícios localizados na região abdominal irá proporcionar um ótimo resultado com relação a tonicidade (firmeza) de seus músculos, mas o exercício localizado não elimina a gordura. Essa gordura acumulada (pneuzinhos) fica alojada acima do músculo, e o gasto calórico com exercícios abdominais não é bem baixo, não exercendo muita influência em sua perda de gordura. Já os exercícios aeróbicos podem ajudar neste processo pois acelera seu metabolismo a queimar mais calorias. O que fazer para perder a gordura localizada? - Cultive hábitos alimentares saudáveis para que a ingestão de gordura e calorias durante seu dia seja menor, para que seu corpo comece a eliminar os excessos. - Pratique atividade física regularmente, para que consiga massa muscular e seu organismo comece a queimar mais calorias, mesmo quando estiver descansando, assistindo televisão ou no trabalho. - Pratique exercícios aeróbicos de 3 a 4 vezes por semana, para que seu metabolismo fique sempre acelerado e você queime mais calorias. (Procure um especialista) - Faça exercícios abdominais 2 vezes por semana para tonificar o músculo que fica abaixo da gordura e impedir a flacidez dessa região. - Faça mais refeições ao dia - de 5 a 6. Com isso você irá comer em um intervalo menor e em menos quantidade. Impedindo os exageros e excesso de calorias. Lembrando que seu alimentação precisa ser equilibrada e sem restrições malucas. Procure um profissional para ajudar. Fazendo isso conseguirá chegar aos resultados que tanto deseja, e não precisará correr atrás de produtos milagrosos ou comprar aparelhos muito caros para eliminar esses quilinhos indesejados.

<http://dietasaudavel1.blogspot.com/2011/03/exercicios-abdominais-fazem-perder.html>

Sobre o Autor

Emerson Rocha

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