

## Saiba como perder barriga

Um dos maiores erros das pessoas é achar que academia vai fazer ela perder barriga . Se você fizer exercício abdominal ,vai conseguir deixar o músculo do abdome definido ,mas não vai queimar gorduras e nem perder barriga. Então como perder peso e eliminar gordura ? -Cultive hábitos alimentares , Como frutas ,verduras (ricos em fibras e melhora o trânsito intestinal ) -Diminua ingestão de gordura durante seu dia . -Pratique exercícios aeróbicos (caminhada ,bicicleta ,natação ) para ajudar a queimar gordura localizada Intestino preso influencia para o aparecimento da "barriguinha"

O que fazer?: -Toma muita água =(2 litros no mínimo por dia ) . -Coma frutas e verduras= (Rico em fibras naturais )bom para o intestino .

Evite:-Tomar laticínios durante as refeições;-Bebidas que produzem gases - Cerveja -Pizzas e frituras - Muita coisa fermentada . O que comer para evitar o aparecimento da Barriga ? farelos de trigo e arroz; Cereais e pães integrais;Legumes, verduras e raízes; Frutas como maçã e Laranja; Carnes magras com peixes ricos em ômega 3 que evita o acúmulo de gordura . Ingestão de pelo menos 8 copos de água por dia; -Divida a ingestão dos alimentos em até seis refeições diárias; -Mastigue devagar para evitar engolir ar junto com a comida; -Reserve os alimentos e refeições mais leves para o final do dia quando o metabolismo é mais lento;

<http://dietasaudavel1.blogspot.com/2010/11/perder-barriga.html>

;

## Sobre o Autor

Emerson Rocha;

Source: <http://www.artigo1.com>