

Dieta mais simples do mundo

Esta dica é bem fácil de colocar em prática e vai lhe ajudar a ter ótimos resultados . A dieta mais simples do mundo ,é composta de uma torneira e um copo .Pois ,isto mesmo ,os estudos vêm reforçando o que já sabemos ,que TOMAR 2 copos de água antes das refeições irá ajudar você a perder peso mais rápido. O que acontece ? É bem simples: quando você toma o copo de água antes da refeição ,seu estômago enche mais rápido e com isso impede os exageros na hora de comer.Se você acha que isso é loucura ,saiba que a cada refeição você irá economizar de 70 a 90 calorias ,no final do dia a soma pode chegar as 300 calorias que foram deixadas de lado.Esta descoberta irá lhe ajudar muito a perder peso rápido e com saúde de que o mais importante :Lembrando que ainda temos muitas pessoas usando inibidores de apetite para que ocorra este processo ,que o copo de água pode fazer facilmente . Faça o teste e depois no conte como foi . Se você fizer esta experiência vai ver que você vai beber mais água do que refrigerante ,já é outra boa coisa que a água vai lhe proporcionar.

<http://dietasaudavel1.blogspot.com/2011/03/dieta-mais-simples-do-mundo.html>

Sobre o Autor

Emerson Rocha <http://www.grupomdempregos.com.br/>

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