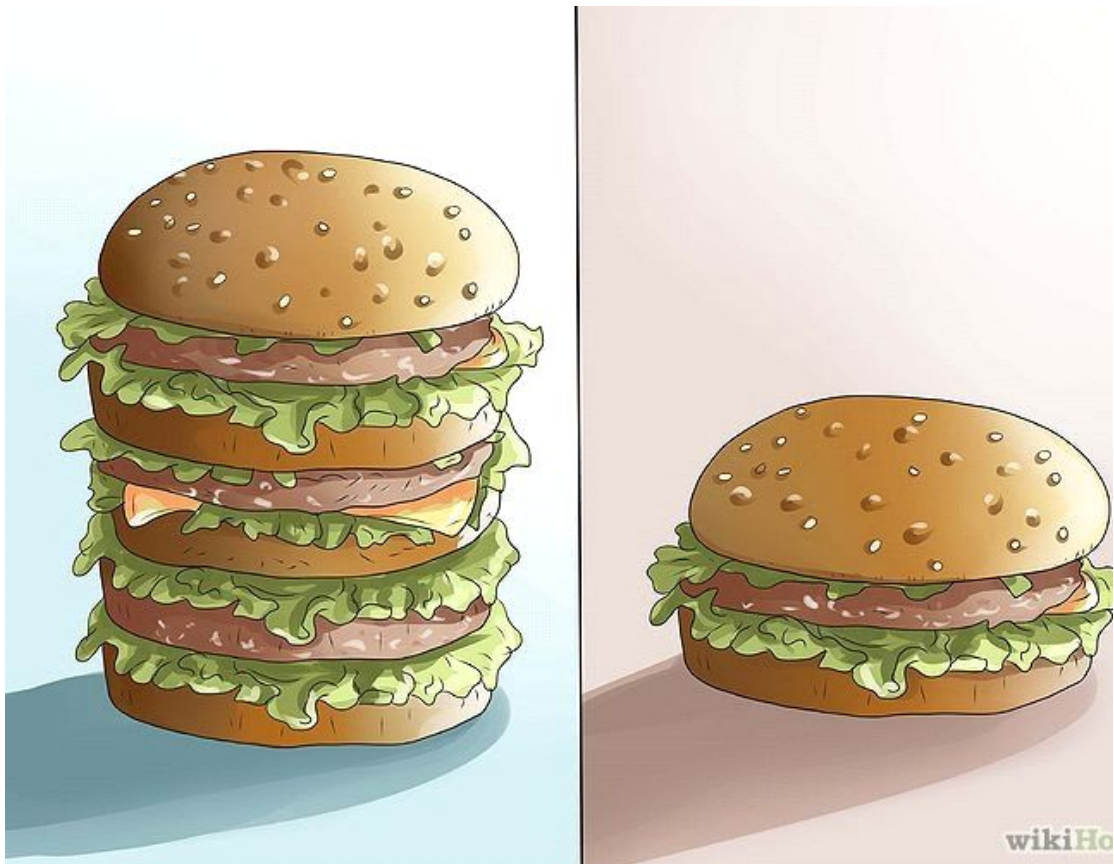


NESTE E_Book TRAGO DICAS COMO CONSEGUIR UM ABDÔMEN SARADO

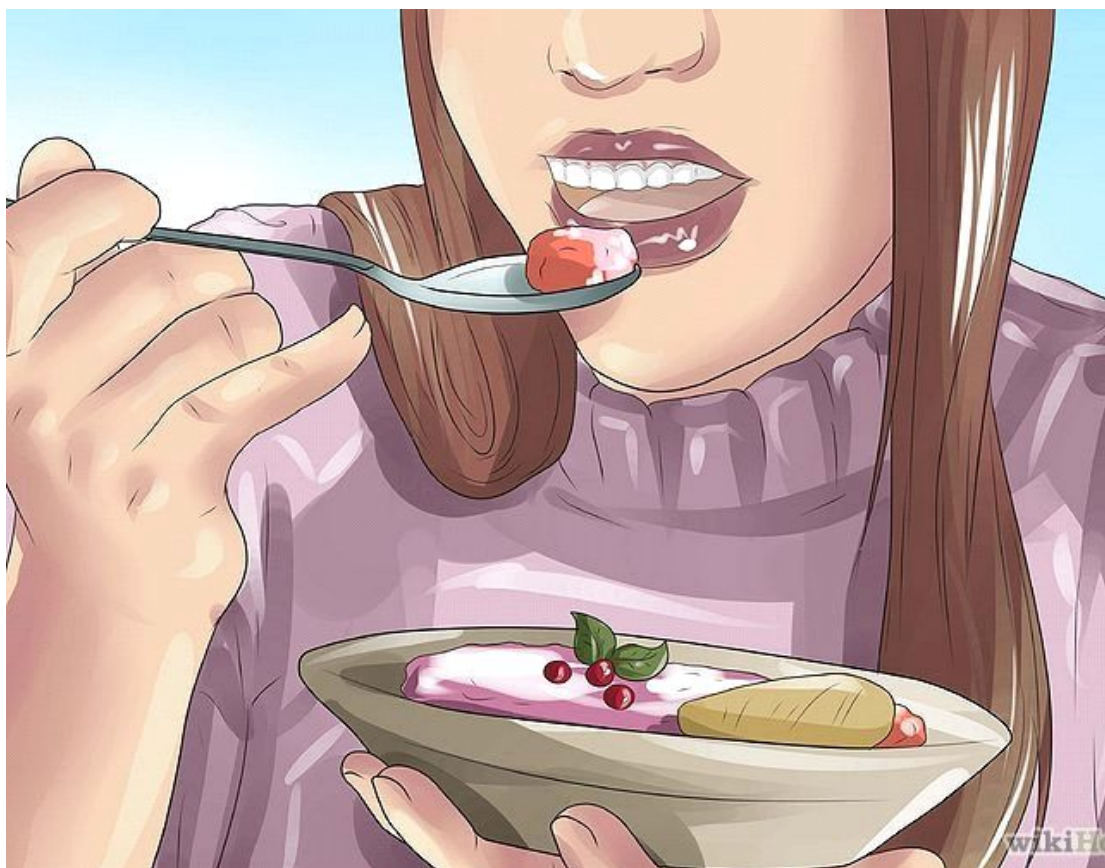


Método 1 de 3: Mudando a sua dieta



1 Reduza a ingestão total de calorias. Considere reduzir o número de calorias que você consome a cada dia para algo entre 15% e 30% abaixo do número de calorias que você costuma ingerir para manter o seu peso atual.

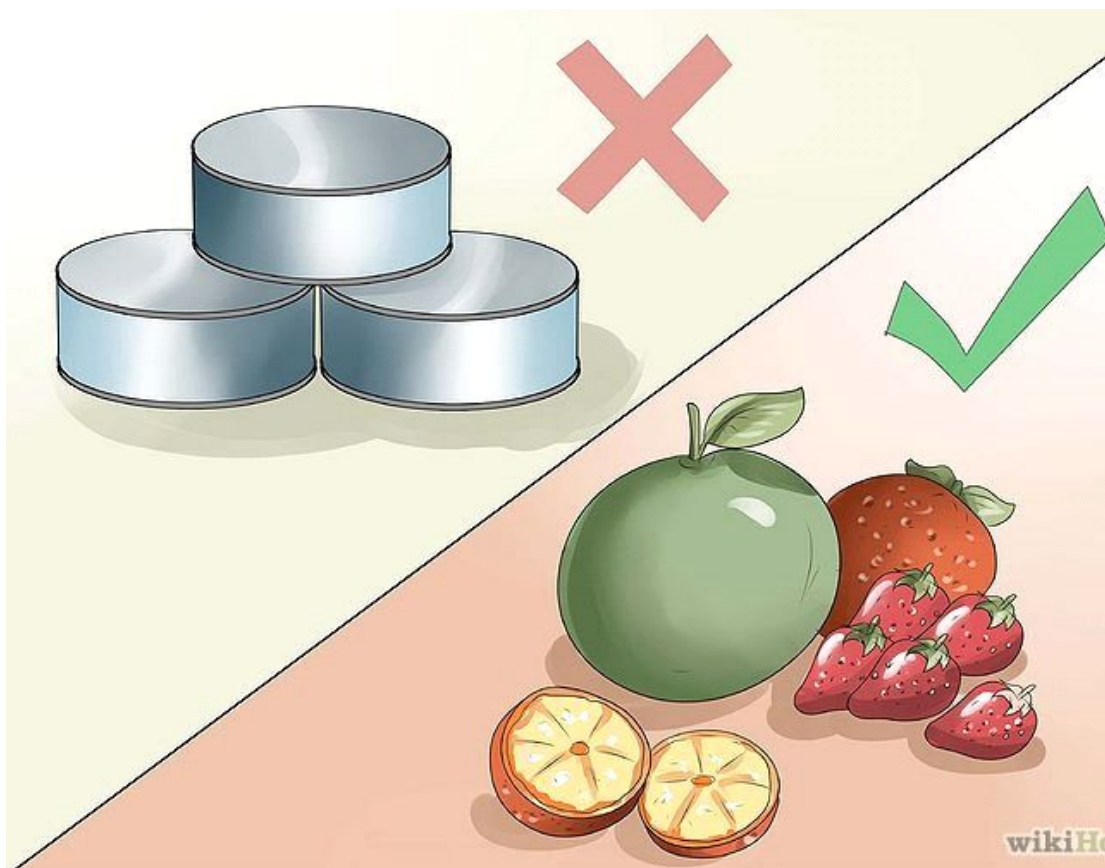
Se você não costuma contar calorias e não tem certeza sobre o seu nível de ingestão, existem muitos sites e aplicativos que podem lhe dar uma estimativa. Basta colocar o gênero, idade, altura, peso e nível de atividade física, e essas ferramentas vão te dizer quantas calorias você precisa comer para manter o seu peso.



2 Coma porções pequenas. Além de reduzir o seu consumo total de calorias, tente consumir porções individuais menores, tomando cuidado para não comer muito de uma só vez. Comer muito e de uma vez pode causar inchaço e gases. Portanto, divida o seu consumo de calorias ao longo do dia.

Para melhorar ainda mais os efeitos das porções menores, tente comer devagar e levar muito tempo para mastigar cada

garfada. Você pode comer menos e também vai evitar o inchaço por engolir menos ar.



3 Concentre-se nos alimentos integrais. Os alimentos processados só irão dificultar os seus esforços, pois eles tendem a ter combinações elevadas de açúcar, gordura e sódio. Em vez disso, use a sua cota de calorias com alimentos integrais: frutas, legumes, ervas, especiarias, carnes

magras e laticínios de baixo teor de gordura.

Laticínios são alimentos completos, mas note que, se você tiver intolerância à lactose, eles irão causar inchaço, gases e outros problemas digestivos. Obtenha proteína e cálcio de outras fontes neste caso.

Tome um cuidado especial para evitar doces e salgadinhos feitos com farinha branca, açúcar e gorduras trans. Estes alimentos só deixarão o seu problema pior, não melhor.



4 Escolha gorduras saudáveis. Gorduras monoinsaturadas e poli-insaturadas são muito melhores para você do que as gorduras saturadas e trans. O azeite de oliva, em especial, é uma escolha fantástica que tem ajudado várias pessoas a perderem peso.

Substitua a manteiga ou outros óleos de cozinha por azeite de oliva, ou combine-o com vinagre para fazer um molho caseiro

para salada.



5 Preste atenção à ingestão de fibras. Seu corpo precisa de fibras, especialmente quando se tratam de vegetais saudáveis, frutas, legumes e cereais integrais. Incorporar alimentos ricos em fibras pode deixá-lo(a) com menos fome e te ajudar a perder peso. Não exagere, porém – fibra em excesso pode contribuir para o aumento de gases e inchaço.

Uma maneira de obter a quantidade certa de fibra, sem correr o risco inchar excessivamente, é comer cereal rico em fibras no café da manhã. Começar o dia

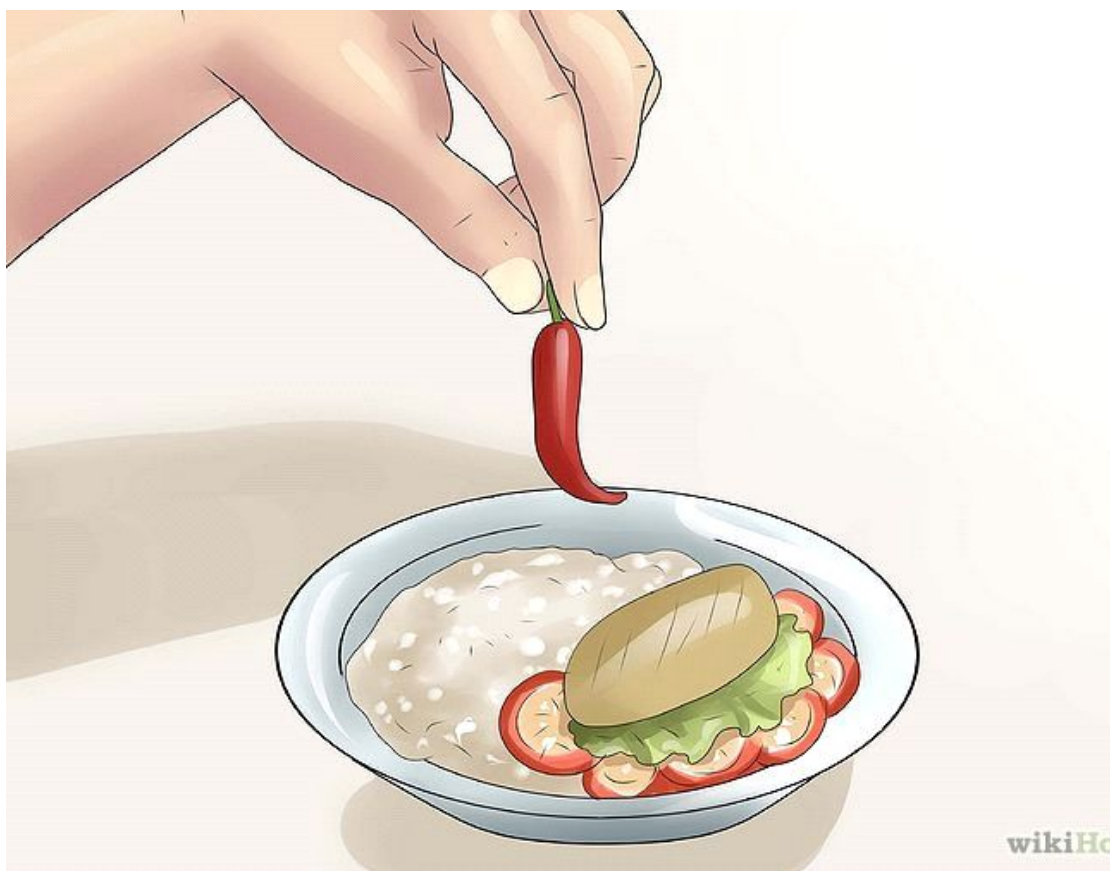
com carboidratos ricos em fibras é uma escolha nutritiva para eliminar o excesso de peso: esse tipo de carboidrato leva mais tempo para ser digerido, não causa um pico de açúcar no sangue, e faz com que você se sinta saciado(a).



6 Coma toranja (grapefruit). Embora a pesquisa seja controversa, muitas pessoas

acreditam que a toranja pode ajudar na queima de gordura. Ela, pelo menos, parece ajudar a regular o seu metabolismo e os níveis de açúcar no sangue, e contém fitoquímicos que podem reduzir os níveis de insulina, o que leva o seu corpo a queimar gordura.

Para melhores resultados, coma também a parte branca da toranja e tente comer logo no início da manhã, para dar um salto no seu metabolismo.



7 Acrescente pimenta no seu alimento. Pimentas são ricas em um composto chamado capsaicina, que parece levar o corpo a queimar calorias adicionais. Tente pimentas cruas, cozidas ou em pó.



8 Beba mais água. É contraditório, mas quanto mais água você beber, mais facilmente o seu corpo vai eliminar o

excesso de água, incluindo a água que está fazendo sua barriga parecer maior e mais redonda.

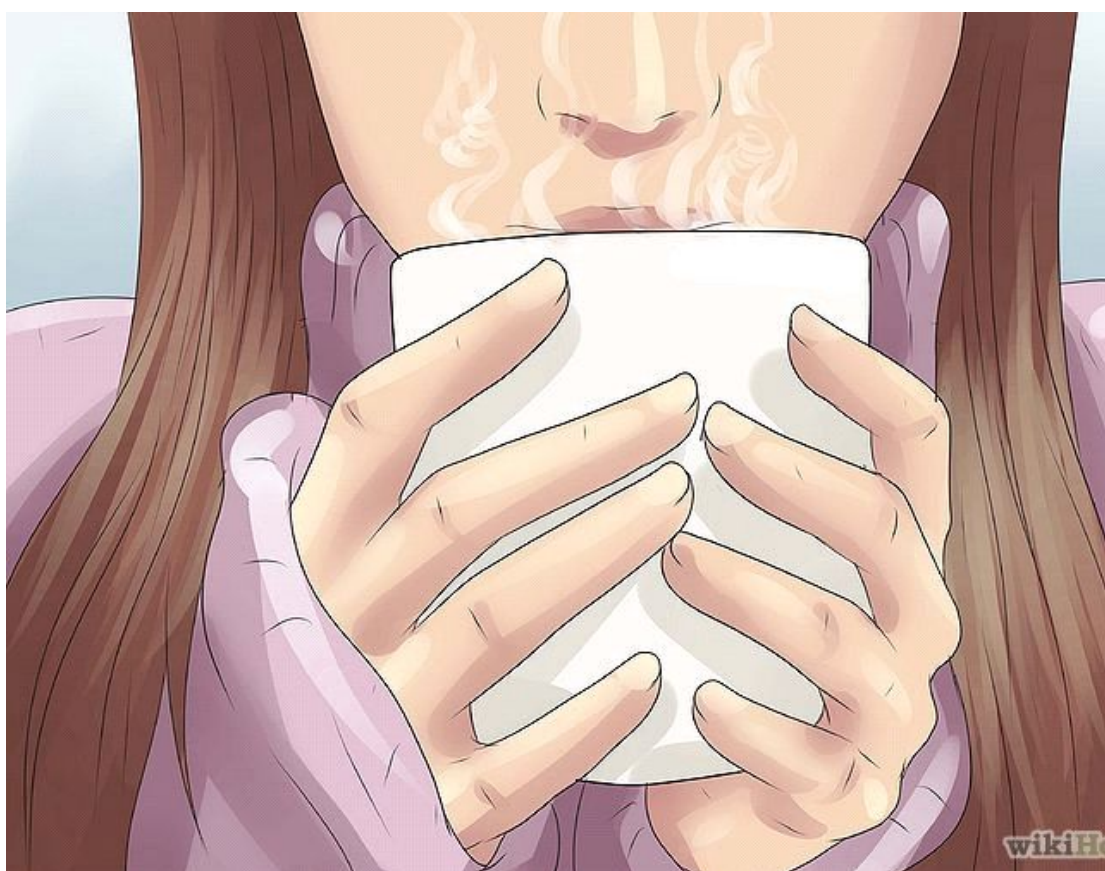
Se você não gosta do sabor de água pura, tente adicionar limão. Água com limão (sem adição de açúcar) é um diurético que irá ajudá-lo(a) a se livrar do peso do excesso de água no seu corpo.



9 Beba chá. Além de beber muita água, tente incorporar o chá verde, o chá de hortelã e o chá de gengibre (só não adicione açúcar). Estes chás vão ajudar você a perder o peso dos líquidos acumulados, e também irão ajudar na digestão e na redução do estresse, o que

também pode ajudá-lo(a) a alcançar um abdômen mais sarado.

O chá verde, em especial, é rico em antioxidantes conhecidos como catequinas, que ajudam a perder peso. Tente beber um copo antes de malhar! Os antioxidantes vão ajudá-lo(a) a perder peso, e a cafeína pode ajudá-lo(a) a se exercitar mais e mais.



10 Tome uma xícara de café. Uma xícara de café preto é uma boa escolha antes de um treino, especialmente se você não gosta de chá verde. A cafeína será como um combustível na hora de se exercitar e você vai se sentir

mais ativo.

Não acabe com os efeitos positivos do café ao adicionar leite e açúcar. Você só vai consumir calorias desnecessárias.



11 Evite bebidas alcoólicas. O álcool é rico em calorias e vai deixar você mais propensos a comer alimentos que você não tinha planejado comer. Ele só vai atrapalhar os seus esforços.



12 Evite refrigerantes. As bebidas gaseificadas podem causar inchaço devido ao seu grande teor de gás. Você vai se sentir melhor com água, água com limão, chá ou café.

Método 2 de 3: Exercícios para um Abdômen Sarado



1 Dedique uma hora para exercícios cardiovasculares. Os exercícios cardiovasculares – isto é, correr, nadar, dançar, andar de bicicleta – aumentam a sua frequência cardíaca e ajudam a queimar gordura. Já que você está tentando se transformar em apenas cinco dias, dedique uma hora inteira para os exercícios cardiovasculares todos os dias. Faça até duas horas, se você tiver tempo e

capacidade para isso.



2 Experimente o HIIT. Não há maneira de reduzir a gordura somente em um “ponto específico”, por isso, se você quer ter o seu abdômen sarado o mais rápido possível, comece com exercícios que queimam muitas calorias. O treinamento intervalado de alta intensidade (ou HIIT) elimina calorias ao alternar estímulos de exercícios de alta intensidade com períodos curtos de recuperação.

Existem vários tipos diferentes de programas de treinamento HIIT, e você pode incorporar ao

treinamento do intervalo a maioria dos exercícios cardiovasculares. Por exemplo, se você caminha e corre, uma rotina de HIIT vai fazer você correr 100 metros a toda velocidade, depois, você caminha de volta ao ponto de partida; e, então, você repete 10 vezes.



3 Comece a correr. Tanto a corrida de alta velocidade como a corrida normal queimam calorias de forma muito eficaz e permitem que você varie o seu ritmo de acordo com seu nível individual de aptidão. E tudo o que você precisa é de um par de tênis de corrida – não precisa se matricular na academia ou de qualquer outro equipamento especial!

A queima de calorias varia muito de pessoa para pessoa, mas para dar um exemplo, um homem normal de 75 kg queima cerca de 400 calorias correndo 5 km em trinta minutos.



4 Acrescente os exercícios abdominais. Para obter um abdômen sarado (e um que tenha um bom tônus muscular visível, uma vez que o excesso de gordura foi eliminado), você terá de envolver os seus músculos abdominais, incluindo os oblíquos externos (aqueles ao lado do seu tronco) e o reto abdominal (aquele que contém o incrível pacote de “6 gomos”). Há uma variedade de exercícios que irão trabalhar os seus músculos abdominais:

Abdominal tradicional- flexões abdominais: você se deita, flexiona os joelhos e levanta os ombros do chão.

Abdominal inferior – aquele que você levanta a perna: você se deita de barriga para cima e move as pernas para cima e para baixo.

Abdominal duplo – abdominais que envolvem tanto a parte inferior como a superior: você levanta o tronco e as pernas ao mesmo tempo, formando um "V".

Prancha lateral – aquela feita de lado: você deita de um lado e ergue-se usando os músculos oblíquos.

Prancha – exercícios de fortalecimento do tronco: você suporta o peso do corpo sobre os cotovelos e as pontas dos pés, mantendo o seu corpo absolutamente reto.

Abdominal oblíquo superior – exercício em que a sua parte inferior do seu corpo fica parada enquanto você torce a parte superior para um lado e para o outro. Este exercício pode ser realizado em um aparelho na academia ou usando a barra sobre o ombro.

Abdominal oblíquo inferior – exercício em que a parte superior do seu corpo fica parada enquanto a você torce a parte inferior para um lado e para o outro. Esses exercícios são feitos em aparelhos na academia.

*ESTE E_Book FOI CRIADO POR
REGISGARIS*