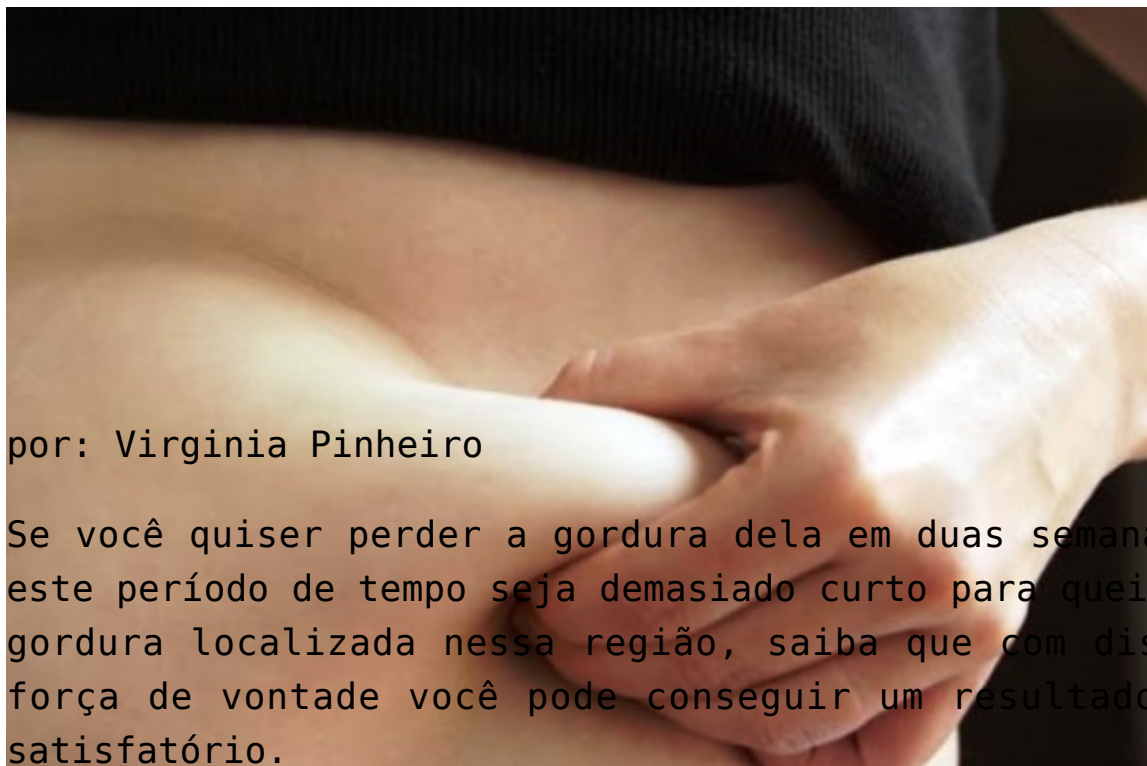


# **6 TOP DICAS PARA PERDER GORDURA DA BARRIGA EM 2 SEMANAS**



por: Virginia Pinheiro

Se você quiser perder a gordura dela em duas semanas, embora este período de tempo seja demasiado curto para queimar toda a gordura localizada nessa região, saiba que com disciplina e força de vontade você pode conseguir um resultado bastante satisfatório.

## **6 conselhos para eliminar a gordura da barriga em 2 semanas:**

1 **Evite:** todos os alimentos ricos em sódio, gordura saturada e açúcar. Pães feitos com farinha branca, panificação comercial, produtos lácteos ricos em gordura, **fast food**, alimentos fritos, carnes processadas e jantares congelados são os alimentos que você deve evitar. Prefira os alimentos ricos em nutrientes, como frutas, legumes, carnes magras, peixes, grãos integrais, feijões e produtos lácteos com baixo teor de gordura.

2 – **Atente para o limite de calorias** – procure não ingerir mais de 1.200 calorias por dia, se você é do sexo feminino e 1.800 calorias diárias, se você é do sexo masculino.

3 – **Coma menos mais vezes** – faça pequenas refeições a cada duas ou três horas para manter seu metabolismo trabalhando e seus níveis de energia elevados.

4 – **Evite:** qualquer bebida que contenha açúcar ou calorias, como refrigerantes, café com leite, bebidas de frutas processadas, chás adoçados e álcool. Tente beber pelo menos 10 copos de água por dia. Beba água gelada para dar ao seu metabolismo um ligeiro impulso.

5 – **Exercite-se** – praticando musculação, abdominal, bicicleta, caminhada com passos rápidos, natação etc.

6 – **Sono é importante** – certifique-se de dormir o suficiente para recuperar as energias gastas nos exercícios. De acordo com os Centros de Controle e Prevenção de Doenças, os adultos devem ter de 7 a 9 horas de sono por noite.

Texto do blog : <http://www.viva50.com.br>