

Como queimar gordura sem sofrer (demais).



A “liberdade” e corpo solto usando apenas roupa de banho, some, quando percebemos que a “roupa de cidade” está mais justa e desconfortável...

Aí bate remorso e ansiedade: como pode o nosso peso aumentar apesar do calor quando, teoricamente, sentimos menos fome e comemos mais leve?



Muita calma nessa hora – é normal depois de um período festivo, mudanças na alimentação e muito líquido ingerido (não só água, mas refrigerantes, drinks etc o corpo reter muita água – e, segundo a nutricionista Paula Hertel, essa água pesa!

O corpo é sábio, e assim que volta a rotina e alimentação normal, ele se reeduca.

Dica nutricional: volte a rotina devagar, sem dietas malucas – não adianta e só traz mais ansiedade, alterando mais ainda o metabolismo – negativamente.

Qual a sua rotina? Retome. Não tinha? Decida pela comida “in natura” – sem frituras, embutidos e álcool por pelo menos 15 dias... aliás, passe a ingerir apenas “as vezes” e vai se sentir melhor...



young teenager drinking water after exercise.

Beba muita água – você talvez não aguente mais ouvir isso, mas é importante: uma coisa são bebidas alcoólicas transformadas em açúcar ou mesmo os suco (que são fresquinhos, mas açucarados), outra bem diferente, é a hidratação e limpeza feita pela água.

Pelo menos 9 copos por dia, tá? Que tal dividir entre 3 de manhã, 3 a tarde e 3 à noite? Demais? Nada disso: pense em um copo logo no início de cada período, pausa no meio para outro e finalize cada período com mais um copo. *Gelo ou não* – não importa!

Coma mais fibras e alimentos integrais – são funcionais e ajudam a enxugar o metabolismo.

Para quem ainda está de férias – dá para exagerar menos? Dá, e sem loucuras: não fique o dia todo só nos líquidos (ou sem comer) por conta da noitada ou excessos do dia anterior..

Curta o verão e use e abuse de folhas e verduras crocantes: elas dão mais saciedade e duram bem na geladeira fresquinhas...



Use a abuse de temperos – tanto de saladas quanto de peixes – menos calóricos e podem ser consumidos em nossas ricas praias.

Ao fazer seu prato tente não encher muito. Lembre-se que tem mais e você pode repetir. Mas pense: “ainda estou com fome ou é apenas para continuar a degustar essa delícia?”. Pegue uma fruta de sobremesa e encerre a refeição sem aquela sensação de ter comido demais...

Assim, coma com calma – aprenda a mastigar devagar e vai ver que vai comer muito menos e quando menos esperar...vai ter até perdido peso em relação ao que estava antes do Natal!