

Programa Barriga Perfeita!



www.EmagrecimentoRapido.com

Em poucas paginas vou explicar-lhe sem rodeios o que tem de fazer para perder barriga. Não quis maça-lo com teoria inútil. Neste pequeno manual vou indicar-lhe exactamente o que tem de fazer, pelo menos durante um programa de 90 dias, para conseguir a barriga lisa que deseja! Vou indicar-lhe o simples programa que me fez perder cerca de 11 centímetros na zona abdominal e que tem resultado com toda a gente que tem seguido estas simples indicações.

Ter gordura na barriga é um verdadeiro problema. Gordura supérflua, acumulada nesta zona do corpo aumenta os riscos de doenças cardiovasculares, hipertensão arterial, diabetes e certos cancros. Um estudo recente mostrou que esta condição também podia provocar problemas pulmonares. Perder barriga mais que uma questão de estética, é uma questão de saúde!

Porque é que tem barriga?

» **Abdómen fraco e flácido**

Quando a parede abdominal está fraca, não consegue garantir a sustentação aos órgãos internos, que se projectam para a frente. Nestes casos é essencial fortalecer a musculatura da parede abdominal.

» **Problemas de postura**

O excesso de curvatura lombar é outra causa comum de barriga. Nesses casos a barriga é projectada para a frente, atrofiando a região lombar e enfraquecendo a região abdominal. Este problema é comum nos homens e também muito comum nas mulheres, que assumem esta postura errada devido ao uso de saltos altos. Para resolver este problema deverá trabalhar os músculos abdominais e fazer alongamentos, alongar a região lombar procurando também corrigir a postura no dia a dia, a caminhar, quando está sentado e ao dormir.

» **Má alimentação**

Se ingere alimentos altamente calóricos e não tem actividade física que gaste as calorias que ingere, então o resultado é a acumulação de gordura no organismo. O abdómen e as coxas recebem 30% da gordura total do seu corpo, o resultado é a barriga e as coxas começarem a inchar. Reeduque o seu comportamento alimentar e faça exercício físico.

» **Inchaço**

A má digestão e mau funcionamento dos intestino levam a um aumento do perímetro abdominal. Beba chás para resolver esse problema.

» **Excesso de peso**

Se tem quilos a mais, para perder barriga, a primeira coisa que tem de fazer é emagrecer. Este programa não é um método de emagrecimento mas sim um método de perda de gordura e volume abdominal.

» **Sedentarismo**

Não há muito a dizer, você já sabe que tem de fazer exercício. Pela sua saúde e pela sua barriguinha! Qualquer pessoa irá ganhar barriga, mais tarde ou mais cedo, se não se mexer o dia inteiro.

» **Stress**

O stress faz aumentar a produção de uma hormona chamada Cortisol. Está já comprovado que o Cortisol, entre outras coisas

más, faz aumentar a gordura, principalmente na zona da barriguinha! Diminua o stress e a ansiedade, relaxe e veja a sua barriga diminuir!

Os abdominais são a melhor maneira de ter uma barriga lisa?

Não, é a opinião consensual de muitos especialistas. Quando faz desporto, você não queima necessariamente a gordura que envolve os músculos que trabalha. Portanto deve fazer exercício para perder gordura de forma geral e depois abdominais para trabalhar os músculos e tonificar essa zona. Fundamental é também uma alimentação correcta.

Um dos maiores enganos das pessoas quanto a perda de gordura é acreditar que apenas um determinado aparelho ou apenas um exercício abdominal vai resolver a questão.

Outro grande engano é acreditar que se fizer centenas de abdominais diariamente vai “queimar “ toda a gordura da barriga... e quanto mais fizer abdominais , mais ficará com a “barriga esbelta e definida”. Grande erro! Infelizmente as coisas não funciona assim.

Em todo o caso, faça abdominais para fortalecimento dos músculos do abdómen. Eles não queimam a gordura mas

tonificam os músculos que estão de baixo da gordura. Isto irá melhorar a aparência de sua cintura.

HÁBITOS QUE melhoram um funcionamento do intestino e que previnem o inchaço:

Para uma actividade intestinal regular, aumente o teor de fibras na alimentação, beba mais líquidos e pratique exercícios físicos. Como já foi dito um dos causadores do aparecimento da barriga é o mal funcionamento intestinal. Para regularizá-lo deve beber muita água. Ingerir bastante fibras contidas nas frutas e legumes, cereais e grãos integrais, pois facilita a passagem do bolo fecal pelos intestinos. OBS: Dar preferência aos legumes e verduras crus e ricos em celulose como a couve e todas verduras de folhas verdes. Coma frutas com cascas (maçã etc) e a laranja com bagaço , pois faz bem ao intestino. Evite alimentos causadores de gases.

Evacuação: A frequência considerada normal da actividade intestinal é variável conforme o individuo, dependendo da alimentação, ingestão de líquidos, actividade física, eventual medicação e factores genéticos. As pessoas com intestinos saudáveis defecam pelo menos uma vez ao dia, sendo as fezes lisas, macias e fáceis de expelir.

E considerado normal e saudável evacuar entre uma a três vezes ao dia. A principal causa do mau funcionamento dos intestinos é uma alimentação desequilibrada, ou seja , o excesso de ingestão de alimentos muito refinados e pobres em fibras, bem como a insuficiente ingestão de líquidos que torna mais lento o processo digestivo.

É necessário evacuar ao menos uma vez por dia. Se a evacuação não ocorre, as toxinas e resíduos da digestão ficam bloqueados por um período maior do que o normal, mantendo um envenenamento por essa presença prolongada. A lentidão da evacuação impede a eliminação rápida destes resíduos, provocando dores de cabeça , irritação...

Lembre-se as fibras dos legumes , frutas e verduras actuam no organismo como uma vassoura, fazendo assim uma verdadeira limpeza nos intestinos.

O simples programa de 90 dias para uma Barriga Perfeita:

1-

Ande 30 minutos seguidos, a pé, em passo acelerado, todos os dias (ou pelo menos 5 dias por semana). Em alternativa pode também andar de bicicleta ou correr.

2-

Beba um copo de agua morna antes de cada refeição com

duas colheres de vinagre de maçã. (Encontra vinagre de maçã à venda em qualquer supermercado! Os resultados na perda de gordura abdominal são espantosos!)

3-

Durante os 90 dias não coma fritos, nem doces, nem refrigerantes. Evite também alimentos com muitas gorduras.

4-

Faça 6 saudáveis e pequenas refeições durante o dia. Tome um pequeno almoço rico em fibras, **pequeno** lanche a meio da manhã, almoço, dois lanches (**leves**) à tarde, e jantar. Nunca passe fome mas também não encha completamente o estômago!

5-

Beba em jejum um copo de água morna com o sumo de um limão e coma um kiwi de seguida. (Essencial para regular o trânsito intestinal, vai ver como é uma grande ajuda para diminuir a sua barriga!)

6-

Coma o que quiser mas não misture hidratos de carbono com proteínas!(Pelo menos nas refeições principais.) Nota: Se numa ou outra refeição não conseguir evitar misturar proteínas com hidratos, que essa refeição seja ao almoço! (Este é o principal segredo para quem quer realmente perder barriga rapidamente!)

7-

Durante o dia beba 1.5l de “Chá Barriga Perfeita“. Deixe ferver durante 1 minuto, uma colher de sopa de chá verde, uma colher de cascara sagrada, uma colher de boldo e uma colher de centelha asiática. Deixe repousar durante 5 minutos e coe. É incrível o poder deste chá para diminuir a barriga!

8-

Durante os 90 dias troque o pão branco por pão 100% integral.

9-

Faça abdominais 3 vezes por semana.

10-

Troque o arroz branco e a massa por arroz e massa integral.

11-

Mantenha as costas direitas e barriga para dentro. Mantenha permanentemente uma contracção abdominal, isto vai trabalhar os músculos, ao fim de alguns dias a sua barriga andará sempre naquela posição sem qualquer esforço.

12-

Não beba água, ou outros líquidos às refeições. Meia hora

antes, até duas horas depois das refeições principais.

Como vê perder barriga não é nada complicado! Estes simples passos são tudo o que precisa para em 90 dias conseguir uma barriga elegante! Pode não parecer nada de especial mas não tenha a menor duvida, se cumprir à risca estes programa de 12 passos, terá resultados fantásticos, tal como todas as outras pessoas que tem feito este método! Diga adeus à sua barriga!

www.EmagrecimentoRapid.com - Todos os Direitos Reservados
- 2009

Proibida cópia ou reprodução, de qualquer forma, da totalidade ou parte, deste manual.