DINO - Divulgador de Notícias

Como perder gordura abdominal em 4 passos

Todo mundo está em busca de perder uns quilinhos. Por isso separamos 4 dicas para ter sucesso e se preparar para o verão.

28/09/2016 17:49:49

Para alguns a queima da gordura abdominal é bem difícil e demorada. Fazer dieta é uma das melhores formas de perder peso na área do abdômen, isso a gente já sabe. Mas que tal descobrir 4 passos que, juntos, dão o resultado esperado em pouco tempo.

São necessárias mudanças nos seus hábitos. É recomendável ingerir de 5 a 6 mini refeições diárias, ao invés de comer 3 grandes refeições. Isso irá saciar seu apetite durante o dia e resultará na ingestão de menos calorias, já que as porções serão menores e mais bem pensadas. Além disso, comer pequenas refeições frequentemente ajuda a aumentar sua taxa metabólica, pois o corpo precisa queimar mais energia na digestão. Fora esses vamos aos passos:

1- Beba água.
É vital beber muita água durante o dia, pois isso acelera o processo de queima de gorduras. A água também auxilia nas funções hepáticas, e o fígado tem a capacidade de queimar nossa reserva de gordura e convertê-la em energia.
Evite beber álcool. O álcool é convertido em gordura no corpo humano e a gordura proveniente dele tem a tendência a se acumular na região abdominal. Além disso, o álcool é extremamente calórico e interfere com o equilíbrio glicêmico.

2- Mude a sua alimentação.
Para perder gordura na região abdominal você precisa rever sua rotina alimentar por completo e não só fazer dieta. Quando se trata do café da manhã, é importante comer alimentos saudáveis. Beba iogurtes sem gordura, coma pão integral e se farte nas frutas: elas são fontes de energia rápidas e não possuem alto teor glicêmico. No almoço, coma peixes – ricos em ácidos graxos essenciais e pobres em gorduras saturadas -, legumes, verduras, frutas e cereais integrais como arroz integral, lentilhas, feijão. A ingestão de fibras também é crucial, pois além de impedir uma excessiva absorção de gordura pelo trato digestivo, também auxilia na motilidade intestinal – e todos sabem que um intestino preso aumenta o volume do abdômen. Já no jantar opte por uma boa, farta e colorida salada. Se ela conter alface, melhor ainda, pois ajudará no sono inclusive.

3- Saia do Sedentarismo.

Sabemos que esse passo é óbvio, mas não custa nada relembrar. Toda dieta deve ser associada a exercícios, especialmente se a intenção é criar musculatura em uma parte específica do corpo – nesse caso, o abdômen.
Treinamentos de resistência como levantamento de peso e abdominais auxiliam o corpo a queimar gordura mais rapidamente e aumentar a massa muscular. Bons exercícios para ter um tanquinho são agachamentos, abdominais e supinos horizontais.
Exercícios cardiovasculares também são importantes para a saúde e a boa forma, pois eles causam um aumento no ritmo cardíaco, o que faz o corpo utilizar mais energia – ou seja, converter mais gordura em energia. Para ter uma barriga seca, faça corridas, pratique spinning, ou outros tipos de exercícios aeróbicos em média 3 vezes por semana.

4- Conte com auxílio dos redutores de abdômen.
O gel redutor é um produto de consistência gelatinosa, que atua externamente no organismo através de sua ação de resfriamento sobre o tecido adiposo, produzindo a sensação de frio. Tal sensação desencadeia um estímulo positivo sobre o sistema linfático, ajudando a eliminar toxinas e o excesso de ácidos graxos.
Uma dica é você tentar aliar o creme com seções de auto massagem ou até drenagem linfática. Esfoliar a pele frequentemente ajuda na absorção do gel e fazer a aplicação à noite após o banho deve ajudar na ativação da circulação local, mesmo porque o tempo de contato com a pele é mais longo.