

Dieta para perder barriga rápido: confira a dieta do momento para emagrecer

Confira as principais dietas para perder barriga rápido e comece já a sua dieta. Quanto antes você começar, mas peso poderá perder.

27/09/2016 15:11:05

Sabemos que hoje grande maioria das mulheres tem dificuldade em perder a barriga. Mesmo com dietas, atividades físicas, produtos especiais para queima de gordura, a barriguinha muitas vezes insiste em ficar ali, mesmo que todo o restante do corpo esteja definido. Para ajudar você que também se vê com esse problema e pretende perder barriga rápido, separamos aqui uma dieta incrível para te ajudar.

As melhores dietas para eliminar a gordura abdominal e perder barriga rápido são as ricas em fibras. Você deve eliminar o açúcar da sua vida já que ele vira gordura e se acumula na região abdominal, o corpo faz isso para formar uma reserva. Os alimentos ricos em carboidratos também devem ser evitados já que eles viram açúcar quando não são totalmente absorvidos pelo corpo.

Você pode substituir os carboidratos comuns pelos integrais. Mas fique atento, mesmo com os integrais você deve ter atenção, evite os alimentos ricos em glúten como os alimentos feitos com trigo.

Cardápio da dieta para perder barriga rápido:

Café da manhã: Um copo (250 ml) suco de laranja, mamão e cenoura e trinta gramas de cereais tipo granola e um café sem açúcar.

Lanche: Um iogurte

Almoço: 200 gramas de salada de alface, rúcula, tomate e cebola temperado com limão, uma colher de chá de azeite e gengibre. Um bife de peru (100 g) grelhado acompanhado de 150 gramas de beterraba e chuchu cozidos ao vapor.

Lanche: Um pão com queijo branco e tomate com uma vitamina de leite desnatado com cinco morangos grandes sem açúcar adicionado.

Jantar: Um prato (300 gramas) de sopa de legumes ou canja de galinha, duas torradas integrais e uma pera com casca de sobremesa.

Ceia: Um iogurte

Para quem quer perder barriga rápido, isto requer a combinação de duas coisas superimportantes: alimentação balanceada e a prática de exercícios físicos. Acima mencionamos para você uma dieta balanceada própria pra perda de barriga, e agora segue alguns exemplos de atividades físicas e alguns dos melhores exercícios para ajudar a perder barriga ainda mais rápido.

Corrida: a corrida é um dos melhores exercícios para perder barriga rápido em casa, com uma hora praticando este exercício você pode queimar até 900 calorias. É importante salientar que você deve mudar o ritmo da corrida para haver esta queima de calorias, variando entre corridas leves e mais intensas. Quando se corre no mesmo ritmo por muito tempo o corpo entra na zona de conforto, e logo a queima é feita de forma mais lenta. Variando a velocidade não há momento de conforto, ou seja, a queima fica acelerada durante toda a corrida.

Spinning: este é o melhor exercício para perder barriga rápido na academia, já que é considerado um dos campeões em queima de calorias. A perda de calorias em uma hora de aula de spinning pode variar em torno de 600 a 900 calorias queimadas.

Andar de Bicicleta: Sem contraindicações, andar de bicicleta é um exercício divertido e, além disso, ainda ajuda a perder barriga rápido. Pedalando por uma hora você pode perder em torno de 300 calorias em média.

Caso precise emagrecer rápido, pode optar por remédios para emagrecer que também oferecem a rapidez, porém é preciso consultar um médico, confira alguns remédios para emagrecer