DINO - Divulgador de Notícias

Qual o seu tipo de barriga e como perdê-la

Antes mesmo de definir qual o modelo de dieta que será realizada, é importante saber qual o seu "tipo de barriga".

14/10/2016 10:42:43

Se você também está insatisfeito com o acúmulo de gordura na região abdominal, saiba que você não é o único. Mas, antes mesmo de definir como será feita a perda de gordura na barriga, é fundamental conhecer que tipo de barriga é a sua.

A seguir, confira quais são os quatro tipos de barriga e quais são os melhores métodos para acabar com ela.

1. O famoso pneuzinho

Muitos de nós não temos uma barriga muito saliente – mas apenas um pneuzinho incomodando. Só para ter uma ideia, até maus hábitos como permanecer por longas horas sentado pode contribuir para a formação deste tipo de barriga.

Além disso, o consumo exagerado de doces e de álcool também são responsáveis pelo desenvolvimento dos pneuzinhos. Para acabar com essa barriga, evitar o consumo de doces e álcool é essencial.

2. Barriguinha de “estresse”

Geralmente essa barriga aparece em indivíduos com problemas no trato intestinal ou no processo de digestão. Essa barriga não oscila e é mais dura. Ela é causada pela produção exagerada de cortisol pelo organismo, que estimula o corpo a se prender a gordura que fica mais próxima do estômago (e que consequentemente, está na região abdominal).

Dormir bem, regular o apetite, evitar o consumo de café e estimular o bom funcionamento do metabolismo são fundamentais para acabar com esse tipo de barriga.

3. Barriga inchada

A barriga inchada não necessariamente afeta somente quem está acima do peso. Ela também pode

se manifestar em mulheres extremamente magras.

Para identificar uma barriga inchada é simples. Geralmente elas estão planas pela manhã e, ao longo do dia, incham. As causas são, especialmente, intolerâncias ou alergias alimentares e intestinos extremamente preguiçosos.

Beber água, consumir muitas fibras e eliminar alimentos que causam intolerância são fundamentais para “emagrecer” neste sentido.

4. Barriga de pochete

Geralmente, essa é a barriga que precisa de maiores cuidados para emagrecer – uma vez que ela é causada por maus hábitos alimentares. Para acabar com ela, uma boa alimentação (rica em grãos integrais, fibras e folhas verdes) é fundamental. Além disso, a realização de exercícios físicos também pode se tornar uma ótima aliada do emagrecimento aqui.

• Utilização de Termogênicos Naturais

Independentemente se a sua barriga for inchada, de pochete, de estresse ou de pneuzinhos, você deve ter notado que uma alimentação mais saudável é o que irá garantir o emagrecimento.

Os termogênicos naturais, como Slimcaps, por exemplo, são usados como tratamento natural responsável por acelerar a queima de calorias. Além disso, ele também estimula o melhor funcionamento do metabolismo, refletindo diretamente no emagrecimento.

Eles podem ser consumido (em cápsulas) tanto antes do jantar como logo ao acordar - em ambos os casos, não há nenhum tipo de efeito colateral associado ao mesmo. Seu consumo gera picos de energia elevados, assim como a queima de gordura na barriga.