

## Como ter uma Cintura Fina

Algumas dicas de como ter uma [cintura fina](#) e ficar com o corpo mais sexy. A cintura é a parte onde tendemos a acumular mais gordura. Mas podemos muito bem tomar todos os cuidados para manter a cintura fina. Para isso acontecer são necessários alguns cuidados como: fazer uma alimentação mais saudável e alguns exercícios físicos, reduzir o consumo de doces, bebidas gasosas, gorduras, frituras. Fazer atividades aeróbicas, como caminhadas, andar de bicicleta. Usar cintos é controverso. Fazer mesoterapia para reduzir a quantidade de gordura localizada. Fazer lipoaspiração, que é uma operação que remove células de gordura. Fazer drenagem linfática, pois ajuda a eliminar o inchaço causado pela retenção de líquidos, estimulando o bom funcionamento do organismo. Fazendo isto você terá a cintura que sempre sonhou.

## Sobre o Autor

Sou estudante de Publicidade e Propaganda, tenho 21 anos e trabalho com SEO, gerenciamento de campanhas de Adwords, links patrocinados, ferramentas de mídia social e mídia social. [Jeane Braga](#) [cintura fina](#)

Source: <http://www.artigopt.com>