

Como Emagrecer sem Praticar Exercício Físico!

Normal 0 14 false false false MicrosoftInternetExplorer4 - Não obstante o exercício físico ser um dos principais meios para alcançar e manter um corpo perfeito, muitas pessoas não conseguem ter tempo para cumprir um programa. Assim sendo, a ingestão de determinados alimentos pode ajudar a queimar calorias e a perder peso. Tais alimentos podem ajudar a queimar calorias mais rapidamente. Ao consumir os alimentos abaixo mencionados, pode perder peso de forma segura e sem actividade física. - Coma muitas maçãs. Esta fruta contém um composto chamado pectina, cujas propriedades reduzem a absorção de células gordas pelo organismo. Coma duas maçãs por dia. Também pode beber sumo de maçã natural, o qual tem o mesmo efeito. - Coma gengibre. Esta raiz contém um princípio activo designado (6)-Gingerol, que aumenta a temperatura corporal e o metabolismo, ajudando a queimar gordura. Ao estimular a circulação sanguínea, também promove a eliminação de toxinas. Coma diariamente gengibre às refeições. - Coma canela. Esta especiaria contém hidroxycumarina que ajuda a evitar que a glicose se converta em gordura. Polvilhe canela em frutas como a maçã ou adicione uma colher de chá de canela a um copo de leite. Consuma canela diariamente. - Consuma pimenta-de-caiena. Esta pimenta contém uma substância chamada capsaicina que, ao aumentar a temperatura corporal e o metabolismo e ao produzir uma reacção termogénica, queima calorias durante cerca de quatro horas após a ingestão de alimentos. Acrescente pimenta-de-caiena à maior parte das suas refeições diárias. - Coma cítricos em abundância. As frutas cítricas como laranjas, limões e toranjas, contêm grandes quantidades de vitamina C. Esta vitamina promove a liquefacção da gordura presente no organismo. Coma diariamente dois tipos de cítricos. Nota: Para além de todas as frutas acima mencionadas, também pode perder peso com o auxílio de [Tripollar Pose](#).

Sobre o Autor

Programa Para [Perder Peso](#) sem exercício.

Um guia completo de emagrecimento.

Passo a passo treinamento guia e suporte para a dieta.

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