

Como perder peso rápido

Como perder peso rápido

Há muitas opiniões sobre a melhor forma de se perder peso. Abra uma revista sobre dietas ou visite os milhares de sites sobre emagrecimento para ver que existem centenas de diferentes formas de perder peso. Para ser realista, deixe de acreditar nessas falsas promessas, porque as dietas da moda e os exercícios que são feitos em dez minutos por dia, não são suficientes para perder peso sem esforço.

O corpo humano gosta de pequenas mudanças para poder se adaptar a elas da melhor forma possível. Não apenas na dieta e no exercício físico, mas em tudo. Esse é o motivo pelo qual ninguém deve correr a maratona sem ter treinado convenientemente. Além de ser extremamente prejudicial para a saúde, sofrer também um revés mental e de motivação. Isto pode ser suficiente para abandonar a sua conquista na perda de peso. Então como é que se deve perder peso de forma garantida? Continue a ler e verá como é simples iniciar o processo para perder peso.

O seu corpo utiliza a alimentação para fornecer energia. A gordura não é mais do que o excesso de energia não consumido pelo corpo. Se não conseguir gastar tudo o que ingere, aumentar o peso. Então, para perder peso, é preciso que o seu corpo utilize toda a energia que consome. Para conseguir bons resultados, é preciso treinar mais e comer menos calorias. Esta é a única alternativa de perder peso que realmente funciona. São os dois factores essenciais para perder peso, por isso aprenda a alimentar-se melhor e a treinar mais. Não pense em grandes transformações em pouco tempo. As grandes mudanças virão ao fim de algum tempo.

Se quer ganhar dois quilos extra por ano, basta adicionar um bolo na dieta semanal. Para perder peso, deve fazer precisamente o contrário. Reduzir em vez de aumentar. Comece com pequenos passos hoje e pode perder peso amanhã. Não pense tanto no prazo dos resultados, mas antes naquilo que precisa fazer hoje para ter sucesso ao fim de algumas semanas. Esforce-se por manter os níveis de confiança e motivação em alta. É relativamente simples fazer alguns sacrifícios durante poucos dias. É por isso que existem tantas revistas que vendem bem na área da saúde. Prometem resultados rápidos com a dieta da moda ou o exercício físico "secreto". São muitas as pessoas que tentam estes métodos durante poucos dias, mas são poucas as que conseguem manter-se fiéis a um hábito duradouro.

Seja uma dessas pessoas e é garantido que o seu corpo perderá o peso que deseja. É apenas uma questão de tempo.
 [Veja artigo semelhante em Aprenda Cozinhar. Culinária e saúde.](#)

Sobre o Autor

Ronaldo Nunes de Siqueira Campos é editor em diversos sites e procura sempre trazer artigos que ajudem as pessoas a ter uma melhor saúde e prazer em viver. Veja alguns sites: <http://www.aprendacozinhar.com.br> <http://www.apostilasbr.com.br> <http://www.rvsites.com.br> <http://ronaldocampos.blogspot.com> <http://www.facebook.com/ronaldonsc>

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