

Os Perigos de Emagrecer Rápido

Normal 0 false false false EN-GB X-NONE X-NONE

MicrosoftInternetExplorer4

Há cerca de 4 meses atrás, por volta de Outubro, a minha namorada teve a brilhante ideia de querer emagrecer rápido. Ao perguntar-lhe porque queria emagrecer rápido, ela respondeu que simplesmente queria perder "quilos" ao Natal, altura onde queria e poderia comer um pouco mais, sem que engordasse muito. Eu respondi-lhe que se quisesse perder uns quilos, então que o fizesse de maneira sensata e comesse normalmente em vez de estar a fazer essas dietas de emagrecimento rápido que, na minha sincera opinião, são muito estúpidas e fazem mais mal do que bem! Ela seguiu o meu conselho? Pff, claro que não! Disse que já tinha feito dietas semelhantes e que iria de certeza emagrecer rápido. Ok, eu concordo com isso, eu sei que se emagrece rápido, mas o problema nessas dietas está nos prejuízos que provocam na saúde de uma pessoa e no peso que se obtém quando a dieta termina. Dietas para emagrecer rápido Hoje em dia existem talvez centenas de tipos de dietas para emagrecer rápido, que são muito populares principalmente entre as mulheres. Muitas dessas mulheres podem ser pessoas famosas, que estão constantemente nos media, no mundo da moda ou do entretenimento, etc. Muitas das mulheres "normais" (não quero de forma nenhuma insultar ninguém!) também seguem este tipo de dietas, por quererem ter o mesmo tipo de corpo que as mulheres que idolatram ou têm muito interesse. Entre as várias dietas para emagrecer rápido, listo aqui algumas: Dieta da sopa de couve Dieta Atkins Dieta de 3 dias Dieta de toranja Dieta de 7 dias Dieta de pão e manteiga Dieta de sopa de galinha Dieta de sumos Existem muitas mais dietas para emagrecer rápido, mas não quero estar a listá-las todas aqui, porque são realmente imensas. Que estas dietas funcionam, não tenho dúvida nenhuma, elas funcionam, mas o problema está nos problemas que aparecem devido a estas dietas de emagrecer rápido. Os perigos das dietas para emagrecer rápido Embora estas dietas sejam de curta duração, os problemas que podem aparecer após o período de dieta ter acabado podem realmente danificar a sua saúde e o seu corpo a curto e longo prazos. Alguns dos [problemas derivados das dietas para emagrecer rápido](#) são a pele sem cor; a queda de cabelos; hálito com cheiros muito desagradáveis; problemas dos ossos; diminuição da massa muscular; problemas respiratórios; problemas de digestão; dentes fracos que podem acabar por cair; problemas de raciocínio; letargia; cansaço constante; mais probabilidades de apanhar uma doença, uma vez que o sistema imunitário fica mais fraco, etc. Muitas pessoas não querem pensar nos problemas que advêm deste tipo de dietas para emagrecer rápido, pensando no entanto que as suas vidas irão melhorar para melhor, quando na verdade o que estão a fazer é mesmo prejudicar gravemente o seu corpo e criar problemas futuros de saúde, dos quais por vezes podem não recuperar. A solução alternativa às dietas para emagrecer rápido Nossos portugueses temos das melhores comidas do mundo. Sabem que mais? Atrevo-me a dizer que temos a MELHOR cozinha do mundo!! Desde grande variedade de peixe, carnes, legumes, pão e fruta, somos realmente privilegiados nesse aspecto. Sim, nós também estamos habituados a comer grandes quantidades, especialmente ao almoço e jantar, mas podemos perfeitamente reduzir essas grandes quantidades para talvez metade e conseguir um emagrecimento mais contínuo mas mais saudável. E se for possível acrescentar um pouco de exercício físico, então a dieta será perfeita!

Sobre o Autor

Gosto de escrever artigos sobre os mais variados temas, desde a disfunção erétil, obesidade, calvície ou queda de cabelo, desporto (como futebol, principalmente), assuntos religiosos ou espirituais, música, filmes, entre muitos outros.

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