

Perder Peso Rápido É Possível?

Quando pensamos em perder peso ou programas de dieta, eu tenho certeza que todos nós compartilhamos os mesmos pensamentos.

1. Nós queremos emagrecer rápido. Não importa quanto tempo demorou engordar, nós queremos ter o mesmo corpo que tínhamos ontem.

2. Queremos emagrecer de uma forma segura e saudável. Sim, somos humanos, por isso queremos tudo! Mas as razões por trás de quererem perder peso varia de um indivíduo para o outro.

Em alguns casos, uma pessoa pode querer emagrecer rápido, pois pode haver um casamento ou noivado entre outras coisas chegando, outros podem ter uma data planejada "algum especial", e ainda por causa de problemas médicos que têm desenvolvido devido a esses quilos extras que ganhei ao longo dos últimos anos.

Anos atrás, se você quiser perder peso rápido, você teria que praticamente passar fome. Lembro-me dessa dieta eu fui em uma, duas vezes na verdade, quando eu tinha uns 13 ou 14. Era como uma beterraba, manteiga de amendoim e dieta de toranja. Horrível, eu odeio beterraba para este dia (ainda amo a manteiga de amendoim embora).

Foi uma dieta muito rigorosa com porções muito pequenas. Sim, eu perdi um pouco de peso, mas não o suficiente para todo o sofrimento que eu tinha de suportar, e é claro que eu ganhei tudo de volta na próxima semana.

Mas agora com todos os médicos está fazendo novas descobertas a cada dia sobre o metabolismo do corpo e como ele funciona, são os dias da dieta do repolho, dieta do grapefruit, e todos os outros programas da dieta extrema.

Não se trata de comer mais de 3 vezes por dia para acelerar o seu metabolismo e queimar mais gordura, mas agora os pesquisadores estão descobrindo que as combinações de alimentos que comemos pode causar perda de peso acelerada.

Por exemplo, você sabia que toda vez que nós comemos, nosso corpo libera 2 tipos de hormônios na corrente sanguínea, que controla a queima de gordura e armazenamento de gordura. Mas a melhor parte disto é que estes 2 hormônios podem ser controlados e manipulados pelos alimentos que você come!

A segunda técnica utilizada é algo chamado "o deslocamento da caloria", isto significa simplesmente fornecendo seu corpo com diferentes tipos de calorias a fim de confundir o metabolismo e fazendo com que o corpo a queimar mais gordura.

Ao combinar esses métodos, em um dia, você pode esperar para queimar cerca de 9. de gordura cada 11 dias sobre este tipo de programa de dieta. That's not too bad at all, especialmente se você não tem tempo para espremer em um exercício rotineiro 6-7 dias fora da semana!

Sobre o Autor

Julio Cesar é escritor do site [remedio para emagrecer](http://remedio-para-emagrecer.com.br) a mais de 3 anos. RemedioEmagrecer.com.br contém diversas dicas para emagrecer com saúde e segurança.

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