

Dormir ajuda a emagrecer

Estudos apontaram que pessoas que dormem menos tendem a ser gordas .Quanto menos se dorme ,maior o Índice de Massa Corporal .Com este estudos sô comprovamos o que os especialista sempre enfatizam que é : Alimentação equilibrada,boa noite de Sono ,e a prâtica de exercícios físicos . Mas não pense que sô dormir irâ fazer você perder peso ,ou ficar com o peso ideal ,é necessârio que coloque o que estâ escrito acima em prâtica ,pois precisa ter uma vida ativa para não acumular excessos de gordura em seu corpo .Vamos lâ

Pratique atividade física- Isto todos sabemos,mas são poucas as pessoas que deixam a preguiça de lado e pratica algum esporte .É extremamente vâlido você fazer este esforço.Água- Fator fundamental para você perder peso com saúde .Além de hidratar,ajudar no processo de perda de peso ,acelerando seu metabolismo .Se contar na ajuda que dâ ao intestino . Alimentação - Sem uma alimentação saudâvel e equilibrada é quase impossível perder peso e manter .Faça de 5 6 refeições diârias .[Veja cardâpio](#) E uma boa noite de sono - Este é o foco de nossa matéria ,estíma-se que 8h de sono ,seria bom para que seu corpo possa se recuperar do desgaste do dia a dia .Alâs uma boa noite de sexo ajuda muito,você irâ acordar renovada(o) e de bem com a vida .

Sobre o Autor

 Emerson Rocha <http://dietasaudavel1.blogspot.com/2011/03/dormir-ajuda-emagrecer.html>

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