

3 dicas para controlar o apetite

Como não somos fisiculturista, provavelmente não conhecemos as várias estratégias de dieta para se ter um corpo definido e um abdômen trincado. Como já de conhecimento dos fisiculturistas, a definição se consegue comendo menos carboidratos, consumindo menos gordura e realizando uma série de cardio. Um dos aspectos mais simples e mais negligenciados de controlar a sua gordura corporal, resume-se a reduzir o seu apetite. Aqui estão 3 maneiras de gerenciar o seu apetite.

1 | Evite carboidratos somente refeições Os hidratos de carbono são o primeiro nutriente que irá deixar o estômago. Uma refeição composta apenas carboidratos vai ser digerido rapidamente pelo estomago, levando-o a ter fome mais cedo do que se você tivesse comido uma refeição que continha outros macronutrientes. Proteía e gordura na dieta são digeridos muito mais lentamente do que os carboidratos, ajudando a fazer com que você se sentir mais cheio. Esta é um razão suficiente para evitar carboidratos nas refeições principais

2 | Comece com proteía Vamos dizer que você está de dieta e sua próxima refeição exige uma combinação de carboidratos, proteías de arroz e um peito de frango. Se você está morrendo de fome e sentir como se você pudesse comer um elefante, optar pelo frango em primeiro lugar, seguido pelo arroz. Proteía exerce um efeito de reprimir apetite superior aos carboidratos sozinhos ou, como no presente caso, uma combinação de hidratos de carbono e proteías.

3 | Comer vegetais fibrosos Quando estamos em uma dieta, as refeições muitas vezes não fornecem a sensação de completa satisfação. Para ajudar a saciar essa sensação de vazio e evitar o excesso de calorias, você pode aumentar a quantidade de alimento que você come, incluindo mais vegetais. Além de volume, eles são ricos em fibras, e eles também tendem a ficar no estomago por mais tempo. Boas opções são: brócolis, couve, espinafre, couve-flor, abóbora e abobrinha. Enfatizar estes em vez de vegetais ricos em amido, como milho, ervilhas e cenouras. Esses são apenas alguns das v&arias estratégias que você pode usar para diminuir a vontade de comer. Acesse nosso blog (<http://www.abdomendefinido.net/como-perder-barriga.html>) e confira mais dicas para perder peso.

Sobre o Autor

Colaborador em vários blogs e estudante de Web Master

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