

Como perder peso após a páscoa

Agora nas férias da páscoa, geral. Comemos mais amendoas, e outros pratos de outro tipo de alimento e o nosso organismo sofre alterações fisiológicas. Por consequência, temos que diminuir o tamanho da barriga. Uma excelente forma de perder quilos é através do desporto. Após ou mesmo antes de ir trabalhar deve-se caminhar um percurso, levantar uns pesos ou praticar um desporto que lhe agrade, um desporto muito bom para esse efeito é o [Hidrospinning](#). Para as pessoas que adora desporto na água e de estar na piscina este desporto é muito bom, pois ajuda a desenvolver a musculatura e ao mesmo tempo faz-lo sentir-se bem consigo mesmo perdendo peso. Combine para fazer com amigos e familiar e dirija-se a uma piscina perto de si. Se não se sentir a vontade dentro da piscina, há outros desportos como soluço. Boa ideia seria combinar com os colegas do trabalho uma partida de andebol ao final do dia ou um joguinho de futebol pois para além de conhecer melhor com os colegas, conhecidos e familiares poder estar a passar um bom tempo e perder gorduras juntando o bom ao agradável. Uma boa ideia seria tornar isso numa rotina e ir ser benéfico para a sua vida. Experimente também, para equilibrar o consumo do seu corpo, após esta altura da páscoa, ingerir menos alimentos com gorduras e evitar chocolates e outro tipo de doces, sobretudo as boas amendoas de chocolate agora na altura da páscoa estão presentes em tudo o que é supermercado e da sempre vontade de comer. Esforce-se para passar a ser saudável e estar bem consigo mesmo pois isso irá dar-lhe mais motivação para as tarefas diárias e poder ter uma vida mais calma e equilibrada. O seu exterior é cada vez mais importante no dia-a-dia. Não perca mais tempo, vai perder? a fazer desporto para estar bem consigo mesmo. Marque um desporto para o final da tarde com os seus amigos e ver que não se irá arrepender!

Sobre o Autor

Tenho uma rede de blogs de vários tipos, entre eles [Piadas Curtas](#) e o [Zona Desportiva](#). Espero que goste dos meus artigos pois foram feitos com um intuito de ensinar as outras pessoas a viver bem e saudáveis.

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