

Perder peso com uma dieta equilibrada

Para perder peso de forma saudável, recomenda-se entrar numa dieta de poucas calorias. O mais saudável, fazer uma dieta equilibrada que inclua alimentos de qualidade, variados e com a quantidade de calorias necessárias para as actividades diárias. Isto deve ser conjugado com um aumento da actividade física, de preferência fazendo exercício físico aeróbico uma ou duas vezes por semana. As dietas que reduzem muito o consumo de calorias podem fazer emagrecer momentaneamente mas têm um efeito ricochete: quando se deixa de fazer dieta (o que inevitavelmente acabará por acontecer) o peso volta rapidamente, entrando-se num ciclo de perda e ganho de peso. Aqui ficam algumas dicas para emagrecer com uma dieta saudável: Divida as suas refeições em 4 a 6 refeições mais pequenas; Mastigue bem a comida e não coma enquanto vê televisão; Não tente perder mais do que 1 ou 2 quilos por semana; Beba muita água; Coma muita fruta, legumes, cereais integrais (arroz integral, esparguete integral, pão integral); Limite o consumo de carnes, doces, álcool; Prefira sempre que possível o peixe à carne; Evite gorduras saturadas (margarina, manteiga, carne) e procure gorduras insaturadas (azeite, peixe); Para complementar esta alimentação saudável aproveite as suas actividades diárias para aumentar a sua actividade física: suba sempre as escadas em vez de usar o elevador, evite compras a pé, saia do autocarro antes uma paragem antes e faça o resto do caminho a pé, etc. Uma ou duas horas por semana de exercício aeróbico (nadar, correr, saltar à corda, etc) produz resultados fantásticos para quem quer perder peso. Esta é a maneira mais saudável de perder peso, sem dietas loucas, sem produtos para emagrecer duvidosos mas sim adoptando bons hábitos de longo prazo que melhoram a forma física e a saúde. O importante é ter força de vontade e motivação para adoptar um estilo de vida saudável, que se mantenha para o resto da vida. Quando pensar em perder peso não deve pensar apenas nos seus objectivos imediatos mas sim na sua saúde e bem-estar para o resto da vida. Alguns benefícios de manter um peso normal incluem: Diminuição do risco de doenças cardiovasculares; Diminuição do risco de diabetes; Diminuição do colesterol; Aumento da auto-estima e satisfação com o próprio corpo. Perder peso deve portanto assentar numa mudança do estilo de vida pensada a longo prazo que aumenta a saúde e bem-estar e não em dietas loucas que prejudicam ainda mais a saúde de quem tem excesso de peso.

Sobre o Autor

Visite o meu site e leia mais [Dicas para perder peso.](#)

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