

## 5 conselhos para ajudar a diminuir a gordura abdominal

Um dos objectivos mais populares de quem pratica fitness é emagrecer e perder a barriga. Neste artigo irei partilhar 5 conselhos que o ensinam a [como perder barriga](#). A primeira coisa a fazer quando se pretende perder a gordura abdominal e ter uma barriga lisa é comer um pequeno-almoço saudável. O pequeno-almoço é a refeição mais importante do dia e pode fazer com que o corpo queime gordura durante todo o dia. O corpo precisa de nutrientes para queimar a gordura, pelo que um pequeno-almoço saudável e nutritivo permite que o organismo possa queimar calorias durante todo o dia. A segunda coisa a fazer para ter um metabolismo saudável é beber muita água. Todos os processos metabólicos no corpo usam água. A maioria das pessoas está cronicamente desidratada e sem níveis correctos de hidratação, o que impede o corpo de queimar a gordura do corpo com a máxima eficiência. Outro dos benefícios de beber mais água é que esta bebida tem menos calorias do que qualquer outra bebida. Através da substituição de outras bebidas cheias de açúcar, pode reduzir o impacto negativo do açúcar, das calorias e dos produtos químicos existentes na composição dessas mesmas bebidas. O terceiro conselho para perder barriga é incluir exercício cardiovascular ou aeróbico na rotina de exercícios. O cardiofitness queima imensas calorias, pelo que quem quer perder a gordura abdominal deve fazer pelo menos 30 minutos de exercícios aeróbicos, 3 vezes por semana. Caminhar também é uma excelente forma de exercício aeróbico e a melhor forma de iniciar um programa de exercício. O quarto conselho para perder a barriga é incluir algum treino com pesos, na rotina de exercícios semanais. O treino com pesos tem várias vantagens em comparação com o exercício aeróbico. O simples levantamento de pesos ligeiros pode ajudar a aumentar o metabolismo durante várias horas após se ter feito exercício. Para além disso, o treino com pesos também pode ajudar o corpo a ser mais sensível à insulina. Quando o corpo se torna mais sensível à insulina, digere e processa o açúcar e os hidratos de carbono de forma mais eficiente, o que se torna extremamente útil para perder peso e manter o processo de emagrecimento. O quinto conselho para ensinar como perder barriga é ter uma noite descansada de sono. Já foram feitos muitos estudos sobre a falta de sono e sobre a hormona cortisol, que está relacionada com o stress. Os níveis elevados de cortisol podem fazer com que o corpo retenha mais gordura abdominal e tornar mais difícil a perda de gordura na barriga. Dormir toda a noite dá ao corpo tempo para se recuperar dos factores de stress da vida diária e melhorar as chances de se conseguir ter uma barriga lisa.

## Sobre o Autor

Visite-nos em [Como Perder Barriga](#), o nosso blog que o irá ajudar a finalmente [perder barriga](#) de uma vez por todas.

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