

**COMO EMAGRECER DE 5 KG Á 10 KG
DE GORDURA CORPORAL EM APENAS
21 DIAS..**



**28 PASSO A PASSO PARA
VOCÊ COMEÇAR HOJE!**

Sobre



Meu nome é Luciano Silva sou praticante de calistenia há pelo menos 3 anos e desde esse tempo praticando sempre estou buscando formas para aumentar a velocidade, respiração, força e desenvolvimento na prática de exercícios.

Comecei a buscar fontes de conhecimentos na área fitness, qual os melhores alimentos para aumentar meus resultado, atrás de livros, sites de emagrecimento, entrar fundo na pesquisa.

Técnicas para aumentar a queima de gordura, com treinos de alta intensidade...

TREINAMENTO COM DR. RODOLFO AURÉLIO

DIETA DE 21 DIAS!



CLIQUE AQUI PARA CONHECER!



1 Fique hidratado.

Este é um dos conselhos mais importantes que você pode ter quando se trata de permanecer saudável e ajustar. Beber água a cada chance que você começa, ou pelo menos a cada duas horas. Certifique-se de que os sistemas do seu corpo continuarão a funcionar sem problemas e também desempenha um papel vital no peso perda. Então não esqueça de beber.

2 Tome suplementos de óleo de peixe.

Estudos recentes conduzidos pela University of Western revelaram que a ingestão regular de suplementos de óleo de peixe podem acelerar a queima de calorias em até 400 calorias a mais. Peixe suplementos de óleo são ricos em ômega 3, que também é eficaz na prevenção doenças cardíacas. No entanto, é geralmente é melhor verificar com seu médico antes de adicionar suplementos de óleo de peixe regime diário.

3 Exercite-se um pouco.

Faça do exercício uma parte da sua rotina diária. O exercício regular ajuda a manter o coração saudável. Há várias maneiras de incorporar exercícios ao seu estilo de vida, é uma questão de encontrando um que melhor combina com você. Tente exercitar pelo menos 3 a 4 vezes por semana, você será surpreendido com a quantidade de calorias que uma simples corrida ou caminhada rápida pode queimar. Para te dar uma ideia, aqui alguns exemplos:

- Andar de bicicleta a um ritmo calmo durante 1 hora - um total de 230 a 340 calorias queimadas.
- Andar a um ritmo moderado durante 1 hora - um total de 205 a 300 calorias queimadas.
- Cortando o gramado por 1 hora - um total de 300 a 450 calorias queimadas.
- Correr a um ritmo moderado por 1 hora - um total de 300 a 600 calorias queimadas.

4 Adicione variedade à sua rotina de exercícios.

Mantenha as coisas leves e divertidas mudando sua rotina de fitness de vez em quando. Explorar atividades que auxiliam a perda de peso, ir no parque ou na praia. Considerar aprendendo musculação, montanhismo, ciclismo e outras atividades divertidas que podem fazer você emagrecer.

5 Durma o suficiente.

Com o estilo de vida acelerado e horários extenuantes, o sono é muitas vezes dado como garantido.

As pessoas média precisa ter 7 a 8 horas de sono todas as noites. Se você quiser manter um peso saudável, o sono deve ter igual importância, pois é a única vez que o corpo pode curar e reparar-se. A falta de sono também prejudica a função cerebral, por isso certifique-se de obter uma ótima noite de sono.

6 Desfrute de exercícios de mente e corpo.

Pratique ioga ou pilates. Estes exercícios não só esticam os músculos como fortalecer os ossos, tendões e articulações, também pode ajudá-lo a relaxar mentalmente.

Exercícios de mente e corpo são ótimas maneiras de relaxar depois de um longo e cansativo dia de trabalho. Pode ajudar a aliviar a ansiedade e a dor, além de acelerar o tempo de recuperação.

7 Aprenda técnicas de relaxamento.

Não é segredo que o estresse pode contribuir para o ganho de peso e desenvolvimento de doenças crônicas.

Ao aprender respostas de relaxamento, você pode parar os efeitos adversos que vêm com o estresse.

Entre as técnicas de relaxamento populares incluem exercícios de respiração, meditação, entre outros. Se você lida com grande quantidade de estresse diariamente, ensine seu corpo a melhor forma de lidar com isso.

8 Deixe as batatas fritas por lanches mais saudáveis.

Cultive escolhas alimentares mais inteligentes para se manter em forma e saudável. Isso inclui escolher seus lanches com mais pensamento e consideração. Se você gosta de um saco de batatas fritas enquanto assiste TV ou filme, substitua-o por escolhas mais saudáveis, como um pedaço de maçã, banana, salada, ou iogurte pequeno - tudo o que pode satisfazer seus desejos menos as calorias.

Mantenha seus lanches saudáveis prontamente à mão, assim você não será tentado a entrar em uma lanchonete.

Certifique-se dos alimentos não saudáveis em sua mesa e despensa.

Ao mantê-lo fora de vista, você não se sentirá privado.

9 Descubra a bondade saudável do chá verde.

Descubra como o chá verde pode ajudar na rápida perda de peso. Você

Pode usá-lo para saciar a sua sede em vez de refrigerantes e outras bebidas.

Chá verde contém muitos benefícios, então faça já o seu...

10 Tome suplementos vitamínicos.

Se você está tentando reduzir sua ingestão de calorias, é provável que você também esteja comprometendo sua nutrição. A melhor maneira de aumentar as vitaminas e minerais esgotados no corpo é através de suplementações. Discuta isso com seu médico e determine qual tipo de suplementação melhor atenderá às suas necessidades nutricionais.

11 Lave suas mãos com frequência.

Uma medida preventiva para evitar ficar doente ou contaminar é lavando as mãos completamente e regularmente. Este pode ser um hábito muito básico que tem sido inculcado em nós desde a infância, mas que é extremamente importante. Aqui estão algumas orientações sobre lavagem

mãos:

Lave as mãos antes de:

- Prepara á refeições
- Antes de comer
- Tratamento de feridas
- Dando medicação
- Cuidando dos feridos e doentes

Lave as mãos depois de:

- Manipulação de alimentos, especialmente ao manusear carne crua e aves
- Usando o banheiro
- Trocando fraldas
- Tocando brinquedos, animais de estimação e resíduos
- Tossir, assoar o nariz e espirrar nas mãos
- Tratamento de feridas
- Cuidando dos feridos e doentes
- Manipulação de produtos químicos e lixo ou qualquer coisa que possa estar contaminada

12 Livrar-se de vícios insalubres.

Cultive hábitos saudáveis e descarte os que causam efeitos adversos na sua saúde.

Qualquer coisa em excesso pode ser ruim e você não quer que sua saúde sofra as consequências.

13 Faça testes anuais de saúde.

Exames físicos anuais são geralmente cobertos pelo seguro de saúde ou você também pode obter gratuitamente ou a um custo mínimo. Os testes de rotina são extremamente importantes para detectar a saúde problemas em um estágio inicial antes de se tornarem um sério problema de saúde.

14 Seja gentil com você mesmo.

Trate-se de vez em quando. Estes podem ser apenas o simples, como obter o seu cabelo feito em um salão luxuoso, ou agendar uma consulta de massagem. Fique longe de pressões da vida diária e permitir-se desacelerar, recarregar e encontrar um alívio temporário.

15 Permanece motivado.

Pode ser difícil manter-se no caminho certo para um programa de saúde e fitness se já não estiver motivado. Busque inspiração e encontre maneiras de se motivar para fazer escolhas mais inteligentes e decisões corretas todos os dias. Você é constantemente confrontado com escolhas que tentações, como escolher entre assistir TV e malhar, ou escolher entre um biscoito de chocolate e um pedaço de fruta.

16 Beba álcool com moderação.

O álcool aparece em quase todos os eventos sociais, especialmente durante as festas de final de ano. Aprender a limitar o seu consumo a não mais do que uma ou duas bebidas, uma vez que o excesso de álcool pode atrapalhar sua noite de sono e fazer você se sentir lento no dia seguinte, com certeza vai contribuir para extra calorias.

17 Limite o açúcar em sua dieta, tanto quanto possível.

Nós todos sabemos como o açúcar pode ser prejudicial à saúde. O problema é que é em tantos produtos por isso certifique-se de ler os rótulos e aprender a ficar longe de quaisquer produtos alimentícios processados como é mais provável que esteja com muito açúcar. Especialistas em nutrição recomendam limitar a adição açúcar para não mais que 10 colheres de sopa por dia.

No entanto, o açúcar pode vir de muitas formas e sob muitos nomes. Seja cauteloso com a comida desse produtos que contêm o seguinte:

- Glicose
- Xarope de milho com alto teor de frutose
- Lactose
- Mel
- Concentrados de suco de fruta
- Melaço
- Maltose
- Sacarose
- Açúcar mascavo
- Frutose

Indivíduos que estão constantemente expostos ao consumo de produtos alimentícios com alto teor de açúcar o conteúdo também aumenta sua ingestão de calorias e menor suprimento de micronutrientes.

18 Coma carboidratos complexos.

Quando se trata de perder peso e comer direito, todos nós sabemos que precisamos diminuir carboidratos. No entanto, existem boas fontes de carboidratos

No entanto, você precisa monitorar de perto as fontes de seus carboidratos, pois há um enorme diferença entre carboidratos complexos e simples.

Carboidratos simples são normalmente encontrados em massas, arroz, batatas brancas, produtos diários. Eles contêm grandes quantidades de açúcar que precisam ser decompostos pelo corpo. Enquanto este tipo de açúcar fornece energia, quando não consumido, será convertido em gordura. Esta é a razão pela qual muitas dietas restringem a ingestão de alimentos ricos em carboidratos.

19 Esforçar-se.

Você provavelmente já ouviu conselhos dizendo para não ser duro consigo mesmo. Existe um enorme diferença entre se castigar e aderir à autodisciplina. Empurre-se em um maneira positiva, mas não permita que a pressão auto imposta o sobrecarregue em vez de motivá-lo.

20 APENAS FAÇA.

Na maioria das vezes nos encontramos vítimas de procrastinação, sempre colocando de exercício e dieta para outro dia. Em vez de pensar demais e planejar demais, vá em frente e faça isso. Você logo encontrará seu momento e descobrirá que a parte mais difícil é começar.

21 Veja o que você colocou no seu carrinho de supermercado.

Uma regra fundamental que você precisa seguir de maneira vigilante é nunca fazer suas compras em um supermercado de estômago vazio. Caso contrário, você se verá vítima da compra compulsiva. Em vez de, prepare uma lista de coisas que você precisa e certifique-se de manter essa lista.

22 Incorporar atividades físicas em sua vida diária.

Maximize todas as chances de você mover seu corpo e trabalhar. Você não precisa realmente ir ao ginásio para queimar calorias, existem muitas maneiras de estimular o seu metabolismo fazendo mudanças simples, como subir as escadas em vez do elevador, assim você será forçado a andar o resto do caminho. Brinque com seus filhos e faça flexões durante intervalos comerciais. Faça tudo que puder para se manter ativo durante todo o dia.

23 Comece suas refeições com saladas.

Antes de desfrutar do prato principal, tenha um prato de salada verde, embora você precise pagar atenção na escolha do curativo. Isso ajudará você a se sentir mais satisfeito assim que estiver pronto para comece com o prato principal. Ao encher o seu corpo com alimentos ricos em água e ricos em fibras, saladas pode reduzir o consumo de calorias em até 12%.

24 Estacione mais longe.

Em vez de brigar com quem fica no estacionamento principal, opte por estacionar mais longe, preferencialmente um quarteirão inteiro longe do escritório. Isso lhe dará a oportunidade de caminhar e esticar diariamente.

25 Use peito de frango e tire a pele.

Ao cozinhar, trabalhe com as porções de peito, pois contém a maior quantidade de carne branca.

Desde carne de frango é tão versátil, você pode usá-lo em quase qualquer tipo de preparação e prato.

É a fonte perfeita de proteína, especialmente para pessoas em dieta.

26 Aprenda a decifrar os rótulos dos alimentos.

Esta é uma habilidade que será útil ao fazer escolhas alimentares mais inteligentes. Aprenda a interpretar e determinar.

27 Sempre escolha planejar com antecedência.

Pode ser significativamente mais fácil manter o regime alimentar se você planejar com antecedência. Prepare o cardápio para a semana seguinte, para que você não precise gastar tempo extra quebrando o cérebro sobre o que cozinhar e como preparar sua comida. Ter um menu semanal também pode desencorajar efetivamente a necessidade de pedir entrega de comida.

Procure por alternativas saudáveis. Com mais e mais pessoas buscando mais opções saudáveis, muitos pratos tradicionais hoje estão disponíveis em versões mais saudáveis.

Por exemplo, você pode substituir macarrão regular com espaguete de abóbora. Pode ser divertido explorar opções para pesquisar constantemente online. Aprendendo formas de fornecer alternativas mais saudáveis, você não se sentirá excessivamente carente quando passar por uma dieta restritiva.

28 Continue seguindo em frente.

As pessoas tendem a ser mais motivadas quando têm um objetivo. Eles normalmente só reagem quando eles querem um resultado final. Então a lição aqui é ter sempre um objetivo, e não apenas com o sua saúde e fitness, mas o seu bem-estar geral.

Desafio Você tomar uma atitude...

Essa é uma foto do antes e depois da Carla Patrícia, que perdeu 8 kg em 21 Dias seguindo essa estratégia.



Carla Patricia Ulian Lopes

7 h



Olá meninas e meninos! Com a dieta de 21 dias consegui perder os últimos 8 kilos que eu não conseguia perder mesmo malhando muito e agora consegui chegar no meu peso ideal. #GRATIDÃO #



Like Comment

[CLIQUE AQUI PARA CONHECER!](#)

Meu nome é Naila, comoçei por que não sabia mais como fazer para entrar nas calças jeans antigas. Queria ter o corpo que tinha com 20 anos e hoje eu posso dizer que estou muito melhor do que quando eu tinha 20 anos! Obrigado

Vamos que vamos!
Não pode parar!
É meu estilonde vida!
#dietasdos21d



 Curtir  Comentar

  Você e outras 51 pessoas

CLIQUE AQUI PARA CONHECER!

Conclusão

Até hoje, é uma batalha muito constante e constante na sobrevivência dos mais aptos. De mantendo um corpo saudável e comendo direito, você se abre para um grande novo mundo de oportunidades.

Como diz o ditado, se você quer ser bem sucedido, você tem que agir, sentir e parecer tão bem sucedido como você quer ser. Incorpore todas essas dicas e truques em seu estilo de vida. Embora possa demorar um pouco para ajustar e fazer a transição para uma série de mudanças, acredite você pode...

TREINAMENTO COM DR. RODOLFO AURÉLIO

DIETA DE 21 DIAS!



CLIQUE AQUI PARA CONHECER!

