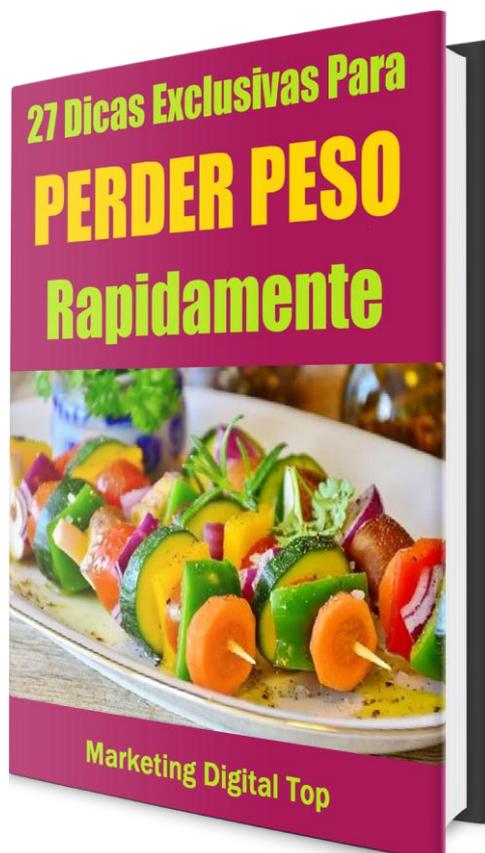


# 27 Dicas Exclusivas Para Perder Peso Rapidamente



**Oferecido por:**  
Marketing Digital Top

# Termos e Condições

## Aviso Legal

O escritor esforçou-se para ser tão exato e completo quanto possível na criação deste relatório, em todo o caso ele não garante em qualquer altura o conteúdo descrito devido às mudanças rápidas que existem na internet.

Apesar de se ter feito todas as tentativas de se verificar toda a informação nesta publicação, o editor não assume qualquer responsabilidade por erros, omissões ou interpretações erradas deste livro. Quaisquer referencias a pessoas específicas, organizações não são intencionais.

Nos livros de conselhos práticos, tal como na vida, não existem garantias para um rendimento. Os leitores são avisados de fazer o seu próprio julgamento sobre as suas circunstâncias e agir de acordo com isso.

Este livro não tem a intenção de ser usado como conselheiro legal. Todos os leitores são aconselhados a procurar serviços de profissionais competentes nos campos legais.

Aconselho-o a imprimir este livro para ser mais fácil de ler.

## **1. Beba muita água.**



Nosso corpo precisa de muita água, então ceda à água. A água não é apenas uma maneira de liberar a toxina, mas se você tiver mais água em seu corpo, geralmente se sentirá mais saudável.

## **2. Comece o seu dia com um copo de água.**

Assim que você acordar, beba um copo de água fria. É uma ótima maneira de começar o seu dia e você só precisa de uma quantidade menor de café da manhã depois disso.

Um copo de água deixa sair todos os seus sucos digestivos e lubrifica o interior do seu corpo. Você pode ter sua xícara de chá da manhã, mas depois de um copo de água.

### **3. Beba um copo de água antes de começar a refeição.**

A água naturalmente precisa de algum espaço para que você se sinta mais completo sem precisar se encher.

### **4. Tome outro copo de água enquanto estiver fazendo a refeição.**

Novamente, esta é uma outra maneira de ficar cheio para que você possa realmente se levantar da mesa comendo menos, mas sentindo-se completo da mesma forma. Em vez de beber um gole, tome goles depois de cada pedaço.

Isso ajudará a comida a se acomodar mais rapidamente, para que você tenha a sensação de estar cheio mais rápido. SIDENOTE: A água é uma coisa tão notável, mas raramente damos o crédito que merece.

Você sabia que mais de 66% do seu peso corporal é apenas água? É incrível! A água também desempenha um papel vital no controle de peso, e é por isso que eu doeie tanto espaço para isso, acima.

**5. Fique longe de bebidas açucaradas, especialmente refrigerantes.**

Ei, todas essas colas e refrigerantes são adoçadas com açúcar e isso significa calorias. Quanto mais você puder cortar essas bebidas açucaradas, melhor para você. Então, se você deve beber refrigerantes, em seguida, manter a dieta de refrigerantes.

**6. Inclua em sua dieta coisas que contenham mais água, como tomates e melancias.**

Essas coisas contêm 90 a 95% de água, de modo que não há nada que você tenha que perder se banquetear nelas. Elas enchem você sem aumentar os quilos.

**7. Coma frutas frescas em vez de beber suco de frutas.**



O suco é muitas vezes adoçado, mas frutas frescas têm açúcar natural. Quando você come frutas, você está ingerindo muita fibra, que é necessária para o corpo, e as frutas, claro, são uma excelente fonte de vitaminas.

**8. Se você tem um desejo por suco de frutas, vá em busca de suco de frutas frescas em vez de suco e suco artificial.**

Ou melhor ainda, tente fazer o seu próprio suco de frutas tomando cuidado para não adoçá-lo com muitas calorias.

**9. Escolha frutas frescas ao invés de frutas processadas.**

Frutos processados e enlatados não têm tanta fibra como fruta fresca e frutas processadas e enlatadas são quase sempre adoçadas.

**10. Aumentar sua ingestão de fibras.**

Como eu mencionei, o corpo precisa de muita fibra. Portanto, tente incluir na sua dieta tantas frutas e verduras quantas puder.

**11. Coma muito legumes.**

Legumes são sua melhor aposta quando se trata de perder quilos. A natureza tem uma ótima propagação quando se trata de escolher vegetais. E os vegetais verdes folhosos são sua melhor aposta. Tente incluir uma salada em sua dieta sempre.

## **12. Coma de forma inteligente.**

A diferença entre homem e animal é que somos movidos pela inteligência, enquanto os animais são movidos pelo instinto. Não coma apenas algo porque você sente vontade de comê-lo. Pergunte a si mesmo se seu corpo realmente precisa.

## **13. Observe o que você come.**

Mantenha um olhar atento sobre cada coisa que entra. Às vezes as guarnições podem ser mais ricas do que a própria comida. Acompanhamentos também podem ser muito ricos. Lembre-se de que é a coisa mais fácil do mundo comer alguma coisa sem perceber que era algo que você não deveria ter comido. Memória seletiva você sabe.

## **14. Controle esse doce.**

Lembre-se que coisas doces geralmente significam mais calorias. É natural que tenhamos desejos por coisas doces, especialmente chocolates e outras confeitarias. Vá com calma nessas coisas e cada vez que você consome algo doce compreenda que vai acrescentar em algum lugar.

### **15. Fixar horários para ter refeições e cumpri-lo.**

Tente se alimentar em horários fixos do dia. Você pode esticar esses horários em meia hora, mas qualquer coisa a mais do que isso afetará seu padrão alimentar, o resultado será uma perda de apetite ou aquela sensação de fome que fará com que você se encha com mais do que é necessário na próxima tempo que você come.

### **16. Coma apenas quando estiver com fome.**

Muitas pessoas têm a tendência de comer sempre que ver comida. Usando festas como desculpa para se encher. Entenda que o efeito de uma semana inteira de dieta pode ser desperdiçado por apenas um dia de comida de festa.

Sempre que lhe oferecerem algo para comer, não a diminua completamente, apenas quebre uma mordidela para que pareça se importar com suas maneiras e, ao mesmo tempo, possa observar sua dieta.

### **17. Pare de petiscar entre as refeições.**

Não caia em lanches entre as refeições. Isto é especialmente verdadeiro para aqueles que têm que viajar muito. Eles acham que a única vez em que conseguem comer é petiscos e junk food.

O principal problema com a maioria dos lanches e junk food é que eles geralmente são menos recheados e contêm muita gordura e calorias.

### **18. Lanche vegetais nos intervalos.**

Você pode sentir muita fome entre as refeições. É algo que você pode muito bem controlar. Ou melhor ainda, tente mastigar cenouras. São uma excelente maneira de satisfazer as dores da fome e são bons para os seus olhos e dentes.

É verdade que você pode acabar sendo chamado de Pernalonga, mas é melhor que suas milhas sejam chamadas Pernalonga do que gordas.

### **19. Vá com calma no chá e café.**

Chá e café são inofensivos por si mesmos. É quando você adiciona o creme e o açúcar que eles engordam. Você sabia que tomar uma xícara de chá ou café com creme e pelo menos dois cubos de açúcar é tão ruim quanto ter um grande pedaço de bolo de chocolate?

## **20. Tente manter o chá preto / café.**

Chá preto ou café pode realmente ser bom para você. Mas, pessoalmente, eu gostaria de recomendar chá em vez de café. A cafeína no café não é muito boa para você porque é um alcalóide e pode afetar outras funções do seu corpo como o metabolismo.

## **21. Conte as calorias enquanto você come.**

É uma boa ideia ter uma ideia das calorias que a maioria dos alimentos tem. Se é uma coisa embalada, então o rótulo é certo ter as calorias que a substância tem.

## **22. Certifique-se de queimar as calorias extras até o final da semana.**

Se você sentir que consumiu mais calorias do que deveria durante a semana, isso acontece, e então certifique-se de trabalhar com essas calorias extras até o final da semana.

## **23. Fique longe nas coisas fritas.**

Quanto mais coisas fritas você evitar, menor será seu peso. As coisas fritas são chamadas assim porque são fritas em óleo ou gordura. E mesmo que o óleo externo seja drenado, ainda há muito óleo oculto nele, portanto, fique longe dele.

## **24. Não pule as refeições.**

A pior coisa que você pode fazer enquanto assiste sua dieta é pular uma refeição. Tem exatamente o efeito oposto do que você quer. Você precisa ter pelo menos quatro refeições regulares todos os dias.

## **25. Legumes frescos são melhores que vegetais cozidos ou enlatados.**

Tente comer seus vegetais crus. Quando você os cozinha, na verdade você está consumindo quase metade das vitaminas. E vegetais enlatados também são processados e não são quase tão bons quanto vegetais frescos.

## **26. Nada mais que um ovo por dia.**

Os ovos não são uma ideia tão brilhante. Seria melhor reduzir sua ingestão de ovos para talvez três em uma semana. Mas para aqueles de vocês que amam os ovos, você pode ter até um ovo por dia, mas nada além disso.

## **27. Faça dos chocolates um luxo e não uma rotina.**

Chocolates não são ou pelo menos não devem fazer parte da sua dieta. Portanto, não se dedique muito a eles. Mesmo os chocolates amargos não são bons para você porque, embora o açúcar seja menor, ainda há o creme neles.

**SUCESSO A TODOS!**