

Como perder peso rapidamente: 5 dietas fáceis



Uma figura esbelta e elegante é o sonho de qualquer mulher. Nesta nova revisão, leia como alcançar rapidamente o resultado desejado.

Não importa como se olha para ela, para estar em forma e ter o corpo dos seus sonhos, é preciso limitar-se a algo. As dietas estão firmemente associadas a graves privações e inibições. Contudo, os nutricionistas modernos discordam fundamentalmente deste ponto de vista.

Hoje pode perder peso de uma forma saborosa e saudável. Não é necessário trancar o frigorífico, coser a boca e não comer depois das seis. Dieting não significa fome. Há dietas que pode seguir confortavelmente para si e para o seu corpo. A dieta em tais dietas é muito equilibrada e obtém-se todas as substâncias, vitaminas e elementos necessários.

Seleccionámos para si cinco dietas fáceis e 10 segredos simples, cumprimento que em pouco tempo trará resultados visíveis sob a forma de uma figura magra e boa saúde.

1. Dieta da água para os preguiçosos

A essência desta dieta é que é necessário beber ao longo do dia uma quantidade suficiente de água potável. Mais precisamente, 20 minutos antes de cada refeição, deve encher o estômago com 200 mililitros de água. Em contraste, não é recomendado beber durante as refeições e 2 horas após uma refeição.

Desta forma, a perda de peso ocorre através da redução da porção natural. O estômago já está cheio e quer-se comer muito menos. Não ocorrem mudanças radicais na dieta. É por isso que esta dieta se tornou tão popular e amada.

2. A dieta gourmet

<https://pt.reduslim.health/>

É possível perder peso comendo apenas alimentos deliciosos e saborosos? A resposta a esta pergunta é, sem dúvida, afirmativa. Existem muitas dietas gourmet. Existem as dietas chinesas, seguidas pelas nórdicas e uma das mais populares, a dieta mediterrânica. Esta última caracteriza-se pelo consumo frequente de peixe, vegetais frescos e grãos inteiros. É permitido beber vinho em quantidades moderadas. Mas é melhor desistir dos ovos e da

carne vermelha.

Tais dietas têm uma série de particularidades. Não há restrições severas. Apenas as coisas prejudiciais mais óbvias são proibidas. No entanto, não se deve esperar resultados rápidos. Aqueles que perdem peso em dietas gourmet leves não perderão peso da noite para o dia, mas o resultado será estável. Este tipo de dieta deve ser pensado com mais precisão como um estilo de vida.

3) Mono-Diet

Se uma vasta gama de produtos permitidos não lhe agrada e provoca apenas todo o tipo de tentações, então vai para uma mono-dieta. Não terá muita escolha. De facto, não há qualquer escolha. Só se pode comer um produto. A mono-dieta mais popular é uma dieta em papas de aveia, trigo sarraceno ou kefir. Não se esqueça de beber muitos líquidos. É importante lembrar que embora o resultado não o faça esperar muito, após uma mono-dieta é bastante difícil manter o efeito e não recuperar os quilos perdidos. Por conseguinte, não se deve abusar de um tal esquema de dieta. É melhor praticar dietas mono como um dia de folga, ou seja, de 1 a 3 dias, mas não mais. Além disso, tais dietas podem causar problemas de saúde, pelo que é melhor consultar um médico antes de começar.

4. Alternância de carboidratos de proteínas

Se valoriza a variedade e anseia pela oportunidade de comer algo delicioso, então considere fazer uma dieta de rotação de proteínas-carboidratos (GCB). O jejum baseia-se na divisão de um mês em ciclos de três dias cada um, repetindo um após o outro. No primeiro dia, só podem ser consumidos hidratos de carbono. Não confundir: apenas os hidratos de carbono complexos devem ser consumidos. No segundo dia, a dieta diária consiste em hidratos de carbono e proteínas numa proporção de 1:1. O terceiro dia é inteiramente dedicado às proteínas. A duração recomendada de uma dieta deste tipo é de 30 dias.

A alternância de proteínas-carboidratos é especialmente eficaz em combinação com desporto e actividade física. Assim, irá melhorar o tónus geral do seu organismo e aumentar a massa muscular de qualidade.

5. Alimentos dietéticos prontos a consumir

O século XXI tem algumas agradáveis surpresas reservadas para si, especialmente as preguiçosas. Se quer ter boa aparência mas não tem tempo, energia e imaginação para cozinhar a comida adequada, então preste atenção às dietas prontas. Uma composição equilibrada e um equilíbrio calórico-calórico estão à sua espera. É melhor não substituir todas as refeições por alimentos dietéticos prontos, mas apenas complementá-los. Apesar da sua composição saudável, não são substitutos dos alimentos frescos.

Hoje existe uma grande variedade de marcas e produtos que ajudam a mantê-lo tonificado. Escolha-os responsabilmente de modo a não prejudicar a si próprio nem a sua saúde.