

**Dicas para você, que quer**  
**continuar jovem!**

***Autora***; zélia Calixto

No mundo de hoje, a boa forma e a saúde têm lugares reservados nos patamares de coisas importantes para a sociedade.

A forma esbelta já tem sido valorizada há algum tempo, mas a boa saúde tem se tornado evidente de uns tempos para cá.

Ninguém mais quer ficar doente por culpa da irresponsabilidade de uma alimentação irregular e escassa em nutrientes.

alimentação tornando-se pessoas saudáveis e de organismo ativo. Mas, muitas vezes, para atingir o tão sonhado objetivo de chegar ao peso ideal, pessoas acabam tomando medidas drásticas e se colocando em dietas malucas por pressa e/ou urgência em perder logo as gordurinhas a mais. O problema não são as dietas em si, mas a forma com que cada pessoa se adapta a elas e o tempo em que elas são usadas – dependendo do tipo de dieta, (se for muito restritiva) o organismo pode ficar com faltas agressivas de nutrientes.

Um grande abraço;

Zélia Calixto

Daí muitas vezes levando as pessoas a ficarem debilitadas. Porque inicia uma dieta sem uma orientação de um nutricionista.

### **Passo 01:**

#### **Consulte um nutricionista:**

Mostre a ele a sua urgência em perder peso e mostre também – se houver – as dietas que lhe interessa. Ele te orientará com relação a elas, apontando o que é certo e errado em cada uma e adaptando-as ao seu organismo propriamente dito.

### **Passo 02:**

#### **Durma bem:**

É muito importante que o corpo tenha um tempo de descanso, ainda mais nos dias iniciais da reeducação alimentar, onde ele estará em período de adaptação e pode apresentar fadigas mais pesadas. O mínimo de oito horas por noite é o ideal para descansar o organismo e recuperá-lo para o dia seguinte.

Um grande abraço;

Zélia Calixto

### **Passo 03:**

Esteja sempre hidratado: Beber o mínimo de dois litros de água por dia é essencial para que a sua nova dieta funcione e você consiga perder o peso desejado. Não abra mão de hidratação constante durante o dia. Beber dois copos de sucos naturais ao dia também é um bom jeito de se hidratar, com um pouquinho a mais de sabor.

### **Passo 04:**

Exercitar-se: Não adianta só ficar restringindo a sua alimentação sem dar nenhuma outra forcinha a mais para o organismo. Até porque, com um emagrecimento tão repentino, exercitar-se prevenirá a flacidez e estrias nos lugares onde a gordura foi perdida.

### **Passo 05:**

Não passar fome: Isso só vai te deixar estressado e trará resultados temporários.

Um grande abraço;

Zélia Calixto

continua;

O ideal é fazer pequenas refeições nos intervalos das refeições maiores e nunca passar mais de três horas sem colocar nada no estômago.

Isso faz com que você tenha menos fome durante as refeições principais e que consuma menos calorias. (nunca fique sem comer pensando em adiantar sua dieta, não pode... siga o passo a passo e verá o resultado: Digo por experiência própria).

Um grande abraço;

Zélia Calixto

## **Passo 06:**

O emagrecimento: <http://bit.ly/18QKXll> Para perder peso rápido existem as mais diversas dietas com os mais diferentes tipos de cardápio.

Então essa parte é bastante pessoal – no final do artigo, há uma sugestão de cardápio emagrecedor, mas você não precisa se ater a isso sempre, ainda mais se estiver sendo acompanhado por orientação nutricional – você pode pesquisar as mais diversas dietas e identificar qual possivelmente funcionará melhor para você.

Siga as instruções específicas que ela traz durante o tempo em que tomá-la como rotina alimentar.

Eu tenho seguido uma amiga ela me dar ótimas orientações se quiser pode segui-la. Mas, ainda assim, com tantas opções de dietas com efeitos rápidos de emagrecimento, existem hábitos simples que você deve seguir para que os resultados sejam atingidos. Eu garanto.

Um grande abraço;

Zélia Calixto

## **Dicas diárias;**

- Praticar exercícios físicos variados e com regularidade: eles devem ser, de preferência, localizados para a região abdominal, e aeróbicos para aumentar o controle e resistência do organismo como um todo.
- Essa associação vai potencializar a queima da gordura na área; □ Tenha uma alimentação saudável e pobre em gorduras e carboidratos: para queimar a gordura, é necessário gastar mais energia do que se consome durante o dia.
- Assim o corpo será obrigado a gastar as reservas acumuladas para funcionar e ter energia para realizar os exercícios; Insira alimentos com propriedades termogênicas na sua rotina alimentar:

Um grande abraço;

Zélia Calixto