

FATOR DA PERDA DE PESO

101

Dicas

Para Perder

a Barriga



Dr. Charles



Copyright© 2014 - Todos os Direitos Reservados.
O programa Fator da Perda de Peso não pode ser copiado, em parte ou total, sem a permissão expressa e escrita da Galgarpia Empreendimentos Ltda.

Se desejar, você pode se tornar um revendedor e lucrar bastante com este, que é um dos programas de emagrecimento mais vendidos no mundo.

Para maiores detalhes entre em contato através do e-mail suporte@galgarpia.com.br.





Aviso Legal

Qualquer aplicação das recomendações apresentadas neste livro está a critério e único risco (do leitor). Qualquer pessoa com problemas médicos de qualquer natureza deve buscar e consultar um médico ou especialista antes de iniciar qualquer dieta ou programa de exercícios. Mesmo que o leitor não tenha problemas de saúde conhecidos, é aconselhável consultar um médico antes de fazer grandes mudanças no seu estilo de vida.

Ao utilizar este programa, o leitor reconhece que apesar de todas as precauções por parte do autor, há riscos de lesão ou doença, que podem ocorrer devido à utilização das referidas informações. O leitor assume expressamente tais riscos e renuncia qualquer alegação que eles possam ter contra o programa “Fator da Perda de Peso” ou da equipe distribuidora do material, como resultado de qualquer lesão física ou doença futura incorridos no uso, ou mau uso, do programa.

O conteúdo contido neste material é fornecido apenas para fins informativos e educativos e não pretende ser de cunho médico. A informação contida neste livro não deve ser utilizada para diagnosticar ou tratar qualquer doença, distúrbio metabólico ou problemas de saúde. Sempre consulte seu médico, s antes de iniciar qualquer programa de exercício ou nutrição. Utilizar os conselhos e as informações contidos neste livro é exclusivamente uma escolha do leitor.





101 Dicas Para Perder a Barriga

Dr. Charles Livingston





1. Começando uma dieta.

Antes de começar uma dieta, você precisa se certificar de que está completamente comprometido com ela. Em outras palavras, você precisa ter disciplina e determinação para seguir a dieta, para alcançar seus objetivos. Além disso, você também deve ter a motivação certa para se manter nos trilhos.

2. Elimine as desculpas.

Muitas pessoas não conseguem começar suas dietas porque não acham que estão tão acima do peso ou apenas deixam para outro dia. Para eliminar suas desculpas, você deve enfrentar seu problema de cabeça erguida, e reconhecer o fato de que fazer uma dieta é uma das soluções para ele. Tenha em mente que desculpas também podem aparecer quando você já começou, portanto você precisa se preparar para elas.

3. Obtenha tanta informação quanto for possível.

Se você decidiu que a dieta é o caminho a seguir para perder peso, então você deve reunir toda informação que puder. Você também pode se familiarizar com informações nutricionais por trás de diferentes alimentos. Para um ótimo sistema de dietas que pode te ajudar com isso, [clique aqui](#).

4. Determine mais razões para fazer dieta.

Pessoas diferentes têm razões diferentes para fazer dieta. Algumas pessoas precisam fazer dieta para melhorar condições de saúde, outras simplesmente querem entrar em um tamanho menor de roupas. Quaisquer que sejam suas





razões, você deve se lembrar delas, assim você tem mais motivação para continuar com sua dieta.

5. Se envolva emocionalmente.

Despertar suas emoções para fazer uma dieta é uma boa forma de começar. Isso porque elas podem dar mais propósito e significado à sua dieta. Além disso, pode criar mais paixão e desejo de perder peso. Portanto, você deve se olhar constantemente no espelho e se comparar a fotos de anos anteriores. Ao fazer isso, você se torna mais motivado a alcançar seus objetivos através da dieta.

6. Não veja a dieta como algo difícil de fazer.

Quando você está para começar sua dieta, uma coisa que pode te impedir de seguir em frente é pensar em quão difícil pode ser. Portanto, você deve ver a dieta como uma coisa fácil de fazer. Desafie a si mesmo, e dê um passo de cada vez. Não faça a dieta de maneira abrupta, assim conseguirá ficar nela por tempo suficiente para ver os resultados desejados.

7. A escolha da sua dieta.

Há várias dietas disponíveis hoje em dia. Entretanto, a seleção correta é uma das chaves para obter sucesso. Para escolher a melhor, você deve evitar as que são muito restritivas. Além disso, você também deve escolher uma dieta que recebeu muitas [críticas positivas](#) de pessoas que já a fizeram.

8. Afirmações positivas.

Se você está tendo dificuldades para continuar em uma dieta ou para começar uma, você pode usar afirmações positivas





para isso. Afirmações positivas quer dizer que você vai alimentar sua mente subconsciente com declarações positivas sobre o que você quer atingir. Ao fazer isso, você pode ter a mentalidade correta para começar sua dieta, ou para continuar nela.

9. Consiga o apoio de que precisa.

Não há necessidade de ficar sozinha no que diz respeito a dietas. Embora outros membros da sua família possam não seguir uma dieta, eles podem te apoiar para que você possa atingir seus objetivos. Para conseguir isso, você deve falar com eles sobre a sua dieta. Ao fazer isso, eles podem te ajudar a começar sua dieta. Além disso, eles também podem te lembrar constantemente dos alimentos corretos para comer.

10. Torne a dieta mais fácil de fazer.

Algumas pessoas podem achar os primeiros dias de uma dieta bem difíceis. Assim, você deve encontrar uma solução para tornar mais fácil pra você. Uma das coisas que você pode fazer é se certificar de que só há os alimentos saudáveis que você pode comer na geladeira. Além disso, você também deve começar com alimentos saudáveis dos quais você gosta.

11. Coma apenas se estiver com fome.

Às vezes uma pessoa come quando não está realmente com fome. Há muitas razões possíveis por trás disso, que podem incluir estresse, emoções, hábito e coisas assim. Portanto, você deve se tornar mais ciente se sua vontade de comer vem do seu estômago ou de alguma outra coisa. Se você não tem





certeza, beba um copo de água, ou se realmente tem que comer, coma um lanche saudável.

21. Alimentos cheios de glutamato monossódico.

Há muitos alimentos que são cheios de glutamato monossódico. A maioria dos alimentos que contém essa substância são altamente processados. Além do fato de que tal substância pode prejudicar seu corpo, ela também pode adicionar mais gordura. Portanto, você deve evitar ao máximo alimentos com glutamato monossódico.

13. Descanse bastante.

Quando você está descansado, seu corpo é capaz de fazer seu trabalho reparando tecidos danificados e coisas assim. Entretanto, se você faz o contrário, isso pode te fazer ganhar peso. Isso porque a falta de descanso pode desacelerar seu metabolismo. Além disso, também pode aumentar seu apetite como forma de tentar compensar pela falta de descanso.

14. Foque em fibras.

Ao criar sua dieta, você deve focar em comer alimentos que são ricos em fibras. As fibras podem ajudar a eliminar toxinas perigosas do seu corpo, o que é um ponto muito importante no meu livro [Fator da Perda de Peso](#). Além disso, elas também podem reprimir seu apetite naturalmente ao prolongar o processo de digestão. Elas também podem baixar seus níveis de colesterol.

15. Encontre um programa mais personalizado.





Se você quer seguir uma dieta para perder peso, é melhor encontrar uma que será criada especialmente para você. Há muitos especialistas nessa área que estão mais que dispostos a ajudar pessoas a perder peso. Encontre esses especialistas e deixe que eles analisem sua situação, assim eles podem criar uma dieta que é feita especialmente para você.

16. Se torne mais consciente das calorias.

Para conseguir perder peso, você precisa oferecer menos calorias ao seu corpo e queimar mais. Uma das coisas que você pode fazer é checar os alimentos que você compra para descobrir sua quantidade de calorias. Além disso, você também pode [pesquisar](#) quantas calorias você pode queimar diariamente.

17. Evite refrigerantes.

Refrigerantes são cheios de calorias, o que pode resultar em ganho de peso mais rápido. Embora haja refrigerantes diet disponíveis, eles também são cheios de calorias vazias e produtos químicos, que não são bons para sua saúde. É melhor simplesmente evitá-los. Beba mais água ou sucos naturais.

18. Coma para viver, não o contrário.

Você deve comer para viver. Em outras palavras, você deve ver o ato de comer como uma coisa que você precisa fazer para oferecer ao seu corpo a quantidade necessária de nutrientes para que ele mantenha sua saúde. Você deve evitar pensar que está vivendo para comer, já que isso pode te fazer ganhar peso rapidamente.





19. Evite redes de fast food.

Sempre que vai trabalhar, você pode se encontrar frequentando redes de fast food de forma regular, já que você não tem tempo de ir para casa almoçar. Se você checar os tipos de alimentos servidos nesses lugares, na maioria dos casos, eles são cheios de gorduras e óleo. Além disso, eles também são altamente processados. Portanto, é hora de fazer seu próprio almoço e levar para o escritório.

20. Coma alimentos com poucas calorias e que são mais difíceis de processar.

Alimentos como maçãs, aipo e outras frutas e vegetais geralmente têm poucas calorias. Além disso, eles também são mais difíceis de processar. Por causa disso, você realmente estaria dando menos calorias ao seu corpo. Além disso, seu corpo também precisaria queimar mais calorias para processar os alimentos. Portanto, coma mais desse tipo de alimentos para perder peso.

21. Coma mais devagar.

Quando você come rápido, a tendência é que você ingira mais alimentos do que realmente precisa. Portanto, é melhor comer mais devagar. Quando faz isso, você sente que já está cheio quando ainda não consumiu um prato inteiro de comida. Isso porque geralmente leva um tempo para seu estômago enviar um sinal ao cérebro para avisar que já tem comida suficiente.

22. Se você toma café da manhã, coma isso:



Gracias por visitar este Libro Electrónico

Puedes leer la versión completa de este libro electrónico en diferentes formatos:

- HTML(Gratis / Disponible a todos los usuarios)
- PDF / TXT(Disponible a miembros V.I.P. Los miembros con una membresía básica pueden acceder hasta 5 libros electrónicos en formato PDF/TXT durante el mes.)
- Epub y Mobipocket (Exclusivos para miembros V.I.P.)

Para descargar este libro completo, tan solo seleccione el formato deseado, abajo:

