

Imagem: Mike Orlov / Adobe Stock

Imagem: Mike Orlov / Adobe Stock



# QUINZE DICAS PARA EMAGRESCER

## RÁPIDO E PERDER GORDURA ABDOMINAL

◆ Tatiana Rodriguez Zanin\* ◆

**A**celerar o processo de emagrecimento e reduzir a gordura abdominal pode ser alcançado seguindo algumas orientações importantes. Isso inclui manter uma rotina regular de exercícios físicos, criar um déficit calórico e adotar hábitos alimentares saudáveis, como comer lentamente, o que auxilia no aumento do metabolismo e no controle da fome durante o dia, resultando na perda de peso. Priorizar o consumo de alimentos ricos em fibras, como frutas, legumes, leguminosas e verduras, também é fundamental. Eles têm a vantagem de prolongar a sensação de saciedade, evitando excessos alimentares.

Para obter resultados eficazes e saudáveis na busca pelo emagrecimento e pela redução da gordura abdominal é aconselhável buscar orientação de um nutricionista. Esse profissional pode realizar uma avaliação nutricional completa e criar um plano alimentar personalizado, considerando as necessidades individuais de cada pessoa.

Para isso, deixo aqui algumas sugestões que podem ajudar você a emagrecer de forma saudável:

### ● MASTIÇAR DEVAÇAR

Comer devagar ajuda a aumentar a saciedade, pois dá tempo para o estômago sinalizar ao cérebro que está satisfeito. Evite distrações, como assistir à televisão, durante as refeições.

### ● FAZER O DÉFICIT CALÓRICO

Consuma menos calorias do que gasta para criar um déficit calórico, fazendo com que o corpo queime gordura para obter energia. Priorize alimentos naturais e saudáveis.

### ● BEBER BASTANTE ÁGUA

A água ocupa espaço no estômago, prolongando a sensação de saciedade e reduzindo o apetite. A quantidade ideal varia, mas geralmente, beber de 1,5 a três litros por dia é recomendado.

### ● PRATICAR EXERCÍCIOS FÍSICOS

Exercícios regulares aceleram o metabolismo e promovem a queima de gordura. Atividades aeróbicas e de resistência são eficazes.

### ● COMER PROTEÍNAS MAGRAS

Proteínas como frango, peixe e ovos aumentam a saciedade e reduzem a fome. Inclua-as em todas as refeições.

### ● EVITAR ALIMENTOS ULTRAPROCESSADOS

Eles geralmente são ricos em açúcar e gordura, estimulando o apetite e dificultando a perda de peso.

### ● COMER ALIMENTOS RICOS EM FIBRAS

Alimentos como arroz integral e frutas prolongam a saciedade e ajudam a reduzir a ingestão calórica.

### ● FAZER A DIETA LOW CARB

Reduzir a ingestão de carboidratos refinados e aumentar proteínas, fibras e gorduras saudáveis pode acelerar o emagrecimento.

### ● EVITAR FICAR COM MUITA FOME

Ficar muito tempo sem comer pode levar a excessos na próxima refeição. Faça pequenos lanches

saudáveis entre as refeições, se necessário.

### ● DORMIR DE SETE A NOVE HORAS

O sono adequado regula hormônios relacionados à fome e à saciedade, auxiliando no controle do apetite.

### ● EVITAR BEBIDAS ALCOÓLICAS

Bebidas alcoólicas são calóricas e frequentemente são acompanhadas por petiscos também calóricos, o que pode atrapalhar o emagrecimento.

### ● FAZER UM DIÁRIO ALIMENTAR

Registrar o que você come ajuda a identificar padrões alimentares e áreas de melhoria na dieta.

### ● TOMAR SUCO DE LIMÃO

O suco de limão pode reduzir o desejo por alimentos doces e ajudar no controle do peso.

### ● DIMINUIR AS PORÇÕES DOS ALIMENTOS

Controlar o tamanho das porções evita o excesso de calorias em uma refeição.

### ● CONSULTAR UM NUTRICIONISTA

Se as dicas anteriores não resultarem em benefícios, um nutricionista pode criar um plano personalizado para você alcançar seus objetivos de emagrecimento com saúde. ●

**\*Tatiana Rodriguez Zanin** é licenciada em Ciências da Nutrição e Alimentação pela Universidade Católica de Santos (UniSantos) desde 2001 e especialista em Nutrição Clínica pela Universidade do Porto, em Portugal, desde 2003.