**PAUTA: Dicas para conquistar o abdome chapado em dois passos**

**Uma gordurinha aqui, outra acolá. Muitas vezes parece que é impossível se livrar delas. Porém, incorporando uma alimentação rica em fibras com exercícios físicos elas podem desaparecer num piscar de olhos. Para quem já pratica alguma atividade física, está meio caminho andado – principalmente quando o assunto é exercício aeróbico, responsável pelo emagrecimento. Já para os sedentários, quanto antes começar, melhor – os resultados são garantidos.**

O primeiro passo é ajustar a alimentação. “Ter uma dieta equilibrada e rica em fibras é essencial para emagrecer e desinchar - graças às fibras, que melhoram o trânsito intestinal”, explica a nutricionista Fúlvia Hazarabedian, da Academia Bio Ritmo. Além disso, esse tipo de carboidrato ajuda na absorção de glicose e na síntese de colesterol. Não menos importante, a água também possui um papel fundamental na hora da limpeza do organismo. “Para que os exercícios possam gerar resultados rápidos e duradouros o corpo precisa estar em plena forma, preparado para fornecer toda a energia necessária”, completa.

Com os excessos enxugados, o segundo passo é encarar os abdominais. “Muitos pensam que esses exercícios ajudam no emagrecimento, mas não é verdade. Eles são essenciais para definir e tonificar a região – promovendo estabilidade para o aluno”, diz o professor Márcia Pedroso,da Academia Bio Ritmo.Vale tudo: isometria, funcional, musculação. O importante é variar os treinos e se exercitar, pelo menos, três vezes por semana. “Assim, o metabolismo se mantém acelerado, aumentando a massa corporal e eliminando a gordura mais facilmente”, afirma Márcia.A variação, além disso, fará com que a musculatura do abdome seja utilizada por completo – desde o oblíquo até o inferior. Com um pouco de suor e força de vontade, é possível conquistar os resultados desejados em pouco tempo.

**Grupo Bio Ritmo**

O Grupo Bio Ritmo, formado pelas bandeiras Bio Ritmo e Smart Fit, é a maior rede de academias da América Latina e a quarta maior do mundo, com mais de 300 mil alunos. A bandeira Bio Ritmo abriu sua primeira academia em São Paulo em 1996 e tem hoje 23 unidades, sendo 22 unidades localizadas na grande São Paulo e uma em Belém (PA). A rede é a representante oficial na América Latina do FACE2FACE, programa que garante resultados nos primeiros 45 dias de treino.

**Serviço:**

[www.bioritmo.com.br](http://www.bioritmo.com.br)