**Como emagrecer rápido**

*Procurando formas de como emagrecer rápido?*

Primeiramente é importante que tome muito cuidado. Na esperança de emagrecer rápido muitas pessoas acabam adotando métodos mirabolantes, com grande potencial de prejudicar a saúde e muitas vezes não levando a conquista do objetivo final.

Passar fome, por exemplo, está longe de ser uma atitude inteligente para emagrecer.

Você até pode perder alguns quilos no início, mas depois irá engordar tudo de novo.

Talvez você esteja se perguntando: *Então não existe uma forma de como emagrecer rápido e ao mesmo tempo saudável?*

Essa forma existe, e é isso o que iremos lhe ensinar ao longo desse artigo.

No entanto, o que irei passar para você é uma maneira de como emagrecer rápido com saúde, dispensando métodos de outro mundo, dietas muito restritivas ou métodos milagrosos.

**9 Passos de como emagrecer rápido e com saúde**

Confira abaixo todos os passos simples:

**1-Consuma os alimentos certos**

Para emagrecer é preciso principalmente mudar os seus hábitos alimentares.

Mas será que já tem conhecimento de quais seriam os alimentos ideias a serem consumidos?

O recomendado é que você invista sempre em proteínas, fibras, vegetais e até em gorduras (mas não de qualquer tipo).

Em todas as suas refeições, você deverá consumir pelo menos uma fonte de proteína, vegetais e uma fonte de gorduras boas.

Para entender melhor o que você pode colocar no prato, basta seguir as seguintes orientações:

Fontes de proteínas:

Ovos: Ovos inteiros com a gema;

Peixes: Salmão e camarão.

Carnes: Frango, porco e carne bovina.

Fonte de gorduras boas: linhaça, abacate, chia, azeite, etc.

**2-Consuma chás que ajudam a emagrecer**

Existem diversos chás que podem ajudá-lo a emagrecer mais rapidamente.

Um dos mais utilizados é o Chá verde, se você já pesquisou minimamente sobre como emagrecer, já deve ter ouvido falar sobre ele.

O chá verde emagrece porque ele acelera o seu metabolismo.

A vantagem é que além desse chá ajudar a emagrecer de forma saudável, ele também é muito fácil de ser encontrado em qualquer mercado ou loja de produtos naturais.

Para fazer é bem simples e você pode seguir a receita:

**Ingredientes**

2 colheres de folha de chá verde

250 ml de água

**Como fazer**

* Despeje toda a água em uma panela e espere ferver.
* Quando levantar fervura, apague o fogo e acrescente as folhas de chá verde, coloque uma tampa e deixe em infusão por até 5 minutos.
* Espere esfriar e já estará pronto para o consumo.

Além do chá verde, se preferir, pode optar por escolher outros chás que também emagrecem, alguns deles são:

* Chá branco;
* Chá de hibisco;
* Chá preto;
* Chá mate;
* Chá de gengibre;

**3-Pratique atividades físicas**

Deseja emagrecer? Então você pode começar a tomar simples ações no seu dia-a-dia que vão lhe ajudar a chegar mais rápido nesse objetivo.

Um bom exemplo é começar a subir escadas ao em vez de optar por subir por elevadores ou andar mais a pé do que a carro.

Além disso, incluía em suas rotinas algumas atividades aeróbicas, você pode pular corda, dançar, pedalar em uma bicicleta, fazer caminhada ou uma corridinha na esteira.

São coisas bem simples, mas se você as coloca-las em prática, estará no caminho certo para emagrecer rápido.

**4-Evite o álcool**

Na sua jornada de como emagrecer rápido, esqueça a cerveja ou pelo menos a tome com muita moderação.

O álcool se trata de uma substância muito tóxica para o nosso organismo.

Quando você consome a cerveja, seu fígado sempre irá metaboliza-la primeiro.

E isso poderá propiciar uma quantidade de gordura acumulada no organismo.

**5-Beba água suficiente**

A água é um líquido muito importante que também pode ajuda-lo a emagrecer mais rápido.

Inclusive, já existe uma dieta conhecida como dieta da água.

A água contribui para a redução da fome e até mesmo para a redução da retenção de líquidos.

Por isso, para emagrecer mais rápido é recomendado que você beba mais água durante o dia.

Quanto mais água você beber, mais urina será produzida, e através do xixi é feita a eliminação de diversas toxinas que prejudicam o nosso organismo.

**6-Menos sal e açúcar**

Enquanto o açúcar alimenta o câncer, o consumo de sal excessivo pode ser motivo para o desenvolvimento de outros problemas de saúde no futuro.

O sal é conhecido como a principal fonte de sódio, quando consumido em excesso aumenta drasticamente as chances de desenvolver problemas como a hipertensão.

Enquanto isso, o consumo excessivo de açúcar vira acúmulo de gordura, que fica concentrado em sua maior parte, em um péssimo lugar: em sua barriga.

Consumir menos sal e açúcar traz benefícios não só para conseguir emagrecer rápido, mas para a sua saúde como um todo.

**7- Fuja de dietas restritivas**

Dietas restritivas além de poderem causar problemas de saúde, também estão longe de ser a melhor opção para quem deseja emagrecer de verdade.

É a mesma história de querer emagrecer passando fome, já mencionada no início: você até emagrece, mas após um período, irá engordar tudo de novo.

Se além de querer emagrecer rápido, você quer acima de tudo, emagrecer de verdade, busque por formas reais, que não sejam milagrosas e que não irão prejudicar sua saúde.

Busque por métodos que não sejam muito restritivos, ou como consequência além de abandonar a dieta, você ainda correrá um sério risco de desenvolver o efeito sanfona.

Se você ainda não sabe o que quer dizer esse efeito, basta pensar em uma sanfona de verdade: Ela aumenta, diminui, aumenta, diminui e continua sempre nesse ciclo.

O que acontece com quem está passando pelo efeito sanfona é o mesmo que ocorre com o instrumento, você aumenta e diminui, emagrece e engorda, e nunca consegue apenas emagrecer ou se manter em um novo peso.

Uma das principais causas desse efeito é justamente fazer dietas restritivas.

**8-Anote tudo**

Uma das dicas de como emagrecer rápido é sempre anotar tudo o que está consumindo.

Dessa forma, é possível visualizar como está sua alimentação, e quais alimentos estão sendo ingeridos ao longo dos dias, identificando os principais erros que está tendo, e podendo tomar medidas para melhorar.

Registre os alimentos sempre após ter os consumido, dessa forma, você não irá esquecer o que ingeriu e também não corre o risco de cometer erros nos seus registros.

**9-Sucos para emagrecer**

Existem vários sucos que você pode fazer para beber durante o dia que podem lhe ajudar na busca de **como emagrecer rápido**.

Essa é uma maneira supereconômica, e o melhor é que não prejudica sua saúde, como acontece ao ficar consumindo alguns remédios para emagrecer vendidos por aí.

Irei lhe ensinar algumas receitas muito práticas e com ingredientes muito fáceis de serem encontrados, que pode fazer toda a diferença em sua jornada.

**1- Suco detox de tomate**

**Ingredientes**

Uma bandeja com 8 tomates médios

Meia xícara de água

2 colheres de semente de cominho

1/4 colher de pimenta do reino em pó

**Como fazer**

1-Despeje todos os ingredientes no liquidificador e bata bem;

2-Com uma peneira coe todo o conteúdo dentro de uma jarra;

3-Está pronto para o consumo.

Benefícios desse suco: Entre os benefícios do suco de tomate para emagrecer estão os nutrientes e vitaminas que proporcionam diversos benefícios para a nossa saúde.

Para tornar a receita ainda melhor, você pode combinar o tomate com outros alimentos, como a água de coco.

**2-Suco de morango para emagrecer com Kiwi**

**Ingredientes**

1 copo americano de água de coco (150ml);

Gengibres;

4 morangos frescos;

1 kiwi;

**Como fazer**

1-Raspe o gengibre para obter as raspas;

2-Adicione o morango e a água de coco com as raspas do gengibre em um liquidificador;

3-Bata tudo e já estará pronto para servir.

**Benefícios desse suco:** O morango é uma fruta rica em vitaminas e antioxidantes, que por sua vez, fortalece o sistema imunológico, reduz o envelhecimento da pele e ainda ajuda a emagrecer.

Enquanto o kiwi se trata de uma fruta rica em diversos nutrientes, tais como, fibras (que ajuda a saciar o corpo), folato, potássio e ainda tem baixas calorias.

Para você que procura métodos de como emagrecer rápido, esses sucos se tornam indispensáveis e existem diversas receitas gratuitas que você pode fazer em casa.

**Tome cuidado para não exagerar**

Se você está em busca de como emagrecer rápido, pode acabar caindo em alguns errinhos que podem lhe custar caro no futuro (com a saúde não se pode brincar).

Muita gente para acelerar o metabolismo acaba optando por reduzir - de uma forma muito grande - a quantidade de calorias.

É importante sim que você busque reduzi-las, a questão são os problemas que o excesso na redução delas podem lhe causar.

O ideal é que você não tenha um consumo de calorias menor que 1200 por dia.

Menos que isso, você poderá apresentar sinais de fraqueza, aumentará as chances de desenvolver o efeito sanfona e ainda corre o risco de desmaiar.

Provavelmente você não vai querer passar por isso, não é mesmo?

Então busque nunca cometer um exagero em relação a nada na tentativa de emagrecer rápido, mesmo que o exagero seja a prática de exercícios.

**Conclusão**

Todas essas dicas de como emagrecer rápido realmente funciona e pode lhe proporcionar resultados maravilhosos em sua dieta.

Além disso, é sempre importante buscar por ajuda de um médico, caso tenha problemas como osteoporose, asma ou até gastrite se faz mais necessário.