

Você quer descobrir **como emagrecer em uma semana**. Certo?

Bom, você está no lugar certo!

Hoje você vai **descobrir tudo para emagrecer em uma semana** e aproveitar para dar início à sua jornada de perda de peso e encorajá-la para mudanças de longo prazo mais sustentáveis.

Vamos lá, fique comigo que eu prometo que você terá os seus melhores resultados!

## **ACOMPANHE A SUA DIETA**



Atualmente, existem vários aplicativos para celular que você pode usar para fazer exercícios físicos ou controlar a quantidade de calorias ingeridas durante o seu dia.

E por que isso é importante? Para você conseguir seguir um plano e não ultrapassar seu limite diário de **calorias**.

Eu indico o aplicativo MyFitnessPal, que está disponível para [iPhone](#) ou [Android](#) e é gratuito para download. Basta você adicionar o que comeu durante suas refeições e o aplicativo irá calcular automaticamente sua ingestão diária de calorias.

Se seu objetivo é emagrecer em uma semana, não pense duas vezes antes de acompanhar a sua dieta.

## FAÇA EXERCÍCIOS FÍSICOS



Fazer exercícios físicos **é essencial** para todos nós, já que nosso corpo foi feito para se mexer.

Caso você seja sedentário, se mexa mais, isso será **essencial para iniciar na mudança de seus hábitos**. Sem contar que melhorará seu bem-estar, evita muitas doenças e aumenta a sua disposição.

Procure algum **exercício físico que te agrade**, seja caminhar, correr, pedalar, pular corda, dançar ou ir a academia. Independente do que você escolher, com certeza vai ajudar você a chegar o quanto antes em seus resultados.

Outra dica interessante é você **trocar o elevador pelas escadas** ou descer 1 ou 2 pontos antes do seu trabalho. Caminhe o resto do percurso, caso você vá de ônibus.

O lugar que você quer ir é perto? Portanto **vá caminhando** e evite andar de carro a todo o tempo.

## BEBA ÁGUA

Todos nós sabemos que a água é essencial para nós. No entanto, qual a quantidade correta que deve ser ingerida diariamente?

Segundo estudos, um homem adulto deve beber **3,7 litros de água por dia** e uma **mulher adulta 2,7 litros diariamente**. Você achou muito? Sendo assim comece aos poucos.

O mínimo que uma pessoa deve ingerir diariamente para que a pele fique hidratada e o **organismo funcione bem** são 2 litros. Tente cumprir essa meta e comece a mudar seus hábitos.

Você deve tomar água várias vezes durante o dia e não tudo de uma vez, para não ficar muitas horas **sem se hidratar**.

Evite **confundir a sede com a fome**. Caso você fique muito tempo sem se hidratar, o seu organismo vai precisar de água e tem grande chance do seu corpo **interpretar como fome**. Então primeiro beba água, caso não passar, aí você pode comer.

Já que o ideal para quem está começando a mudar de hábitos é 2 litros. Vou deixar uma imagem de **como beber 2 litros de água por dia**. O copo recomendado na imagem é o de 250mL.

## COMO BEBER 2 LITROS DE ÁGUA POR DIA



## EVITE SE PESAR A TODO MOMENTO



Nunca se pese todos os dias, isso fará você se sentir desmotivada. Até mesmo porque o resultado não vem de **um dia para o outro**.

Tire suas medidas ao invés de se pesar, porque seu peso pode ser **gordura ou massa magra**. Você pode estar perdendo gordura e ganhando massa magra, sendo assim seu peso não mudará muita coisa.

Defina um dia da semana e um horário específico para se pesar e tirar suas medidas. Faça isso **sempre no mesmo horário**.

Eu recomendo você se pesar na sexta-feira pela manhã, pelo motivo de ser antes do fim de semana. De preferência se pese em jejum, na mesma balança e com a mesma roupa.

## CHÁ DE HIBISCO



O chá de hibisco conta com diversas **substâncias antioxidantes** que contribuem muito para evitar o **acúmulo de gordura**.

Além de ajudar na perda de peso, o chá ajuda a prevenir problemas no coração e no rim, melhora a circulação e serve como um **detox natural**.

Também ajuda contra o inchaço e diminui a retenção, porque é diurético, e pode melhorar o funcionamento do intestino de algumas pessoas.

Mesmo com vários benefícios, você deve ter **certos cuidados** se tiver problemas com pressão baixa, já que ele ajuda a abaixar a pressão. Caso você tenha pressão alta, não tem problema algum.

Tome este chá diariamente, **3 vezes ao dia**, uma vez de manhã, uma de tarde e uma a noite, e você verá os resultados!



## METADE DO PRATO COM VEGETAIS



Todos nós sabemos que o **consumo dos vegetais** são essenciais para quem está querendo emagrecer em uma semana.

Além de serem saudáveis e trazerem muitos benefícios para você, preencher a metade do prato com vegetais fará você ficar saciada por mais tempo, evitando você **comer fora de hora**.

Você pode preencher a metade do prato com os **vegetais de sua preferência**, sendo eles crus ou cozidos, desde que te agradem. Aproveite para caprichar nas cores!

Alimentos como alface, rúcula, brócolis, agrião, cenoura, beterraba, etc. Contém alto **teor de fibras**, que ajudam na saciedade, vitaminas e minerais que garantem a saúde e integridade do organismo.

Além da **metade do prato com vegetais**, para seu prato ficar completo, reserve 25% para os carboidratos (de preferência integral), e os outros 25% divida entre proteínas, sendo metade **proteína animal** (carne de boi, frango, peixe, porco ou ovos) e a outra metade **proteína vegetal** (feijão, grão de bico, soja ou lentilha).

## EXPERIMENTE HIIT



Afinal, o que é HIIT? (É a sigla em inglês para High Intensity Interval Training ou treinamento intervalado de alta intensidade).

Treinamento de 5 a 10 minutos dependendo da intensidade pode ser o equivalente a **1 hora de academia**. Sendo assim, é o treinamento perfeito para quem tem pouco tempo do seu dia disponível, e você pode praticar sem precisar sair de casa, é ideal para quem quer **emagrecer, definir os músculos e melhorar o condicionamento físico**.

O **HIIT** se divide em duas principais etapas:

- Seções de treino de alta intensidade: você fará tanto esforço que ficará próximo ou acima da sua taxa máxima de consumo de oxigênio, resumindo, **você ficará sem fôlego!**
- Tempos de recuperação: é o seu **tempo de descanso**, que poderá ser ativo, com exercícios de baixo esforço ou até mesmo parado.

Como o HIIT provoca a diminuição da necessidade de oxigênio para o sistema aeróbio, acaba acelerando o **metabolismo** por até 24 horas após o término da aula, ideal para quem está querendo **queimar calorias** por mais tempo.

## MUDE SUA ALIMENTAÇÃO



Para quem está querendo **emagrecer em uma semana**, nada adianta fazer exercícios físicos, tomar chás e sucos detox, se não começar a ter uma alimentação balanceada.

Além de ajudar você a perder peso, ter uma alimentação saudável tratá muito mais **benéficos para sua saúde**, tais como:

- Prevenir o surgimento de doenças e reforçar o sistema imunológico;
- Aumentar a qualidade do sono;
- Fornecer mais disposição e energia para as atividades diárias;
- Garantir o bom humor;
- Permitir manter uma aparência saudável.

Troque os alimentos **fritos pelos cozidos** e evite bebidas de alto teor calórico, como refrigerantes, bebidas alcoólicas, sucos de fruta adoçados, bebidas energéticas, *milk shakes*, etc.



## SE ACEITE



É essencial que você **aceite o seu corpo do jeito que é** para poder dar início a sua nova etapa de emagrecimento. É bom se aceitar para depois mudar.

Não se culpe por você estar acima do peso. Existem vários fatores que podem fazer você estar com sobrepeso, podendo ser a **genética**, o **estilo de vida** ou **problemas hormonais**.

Tente controlar ao máximo a sua ansiedade e entender o motivo de você estar além do seu peso.

Nunca desanime se não tiver os resultados que você quer imediatamente. Imagine se seguindo estas dicas conseguir perder **1 kg por semana**, em um mês já são **4 kg**, e em 6 meses são **24 kg**. Grande diferença, né?

## NÃO DESCONTE O ESTRESSE NA COMIDA



Se toda vez que você está estressada você vai para a cozinha, você precisa mudar seus hábitos **imediatamente!**

Descontar o seu estresse na comida **nunca foi e nunca será** a melhor maneira de você se acalmar. Além de estar fazendo muito mal para sua saúde e sua autoestima.

Procure realizar **atividades que te acalmem**, seja ler um livro, fazer alguma atividade física, meditar, assistir a sua série favorita, ouvir música ou ligar para alguém que você gosta.

O cortisol, que é o **hormônio do estresse**, estimula seu apetite por comidas gordurosas e açucaradas. Por isso certifique-se que você só estará indo comer se realmente estiver com fome, se for estresse **NÃO chegue perto da cozinha.**

## PROCURE UM PROFISSIONAL DA ÁREA



Procurar um nutricionista, ajudará você e muito a alcançar os seus objetivos, já que a alimentação não serve apenas como combustível para o nosso corpo, mas acima de tudo ajuda a **evitar muitas doenças**.

O nutricionista irá ajudar você a equilibrar a sua alimentação, fazendo você ter uma melhor **qualidade de vida e bem-estar**, de acordo com o seu dia a dia.

Se você procurar um nutricionista com o **único objetivo** de emagrecer em uma semana, você está cometendo um grande erro! Você pode sim procurar um nutricionista para te ajudar no **início dessa jornada**, mas deve dar continuidade para melhorar a sua saúde como um todo.

## COMECE



A dica mais importante deste artigo está neste último tópico, que é **começar hoje mesmo!**

Nada adianta você ter lido até aqui e não colocar em prática as dicas citadas acima. Nem ficar dando desculpas como "amanhã eu começo" ou "vou começar na segunda-feira", isso será muito **prejudicial** a você.

Adiar só deixará você cada vez mais **desanimada**, porque não chegará ao seu objetivo principal, que é emagrecer em uma semana e ter cada vez mais **saúde** e **disposição**.

Outra dica muito importante é você ter foco e colocar metas para você atingir. Isso ajudará você e muito a alcançar o seu peso ideal no menor tempo possível. E nunca esqueça da 9ª dica, **NÃO DESANIME!**

Mas e aí, o que você achou das dicas?

Comente aqui embaixo quais são as suas dicas que você usa para emagrecer em uma semana, conto com você!

Compartilhe! 🖱️🖱️🖱️