

TENHA UMA BARRIGA CHAPADA FACILMENTE

COMO PERDER A BARRIGA DE FORMA
RÁPIDA & FÁCIL DICAS E ESTRATÉGIAS
BASEADAS EM RESULTADOS COMPROVADOS



Índice

Introdução	3
Como Ter uma Barriga Chapada	6
Alimentos Gordurosos x Alimentos com Gorduras Saudáveis	20
Alimentos Queimadores de Gordura	26
Exercícios para Queima de Gordura da Barriga	30
Considerações Finais	35

Introdução

Quando o assunto é perda de peso, muitos de nós já tentamos algumas vezes perder aqueles quilinhos extras, porém não obtivemos sucesso. Na verdade, muitos de nós passamos a maior parte de nossas vidas infelizes com nossos corpos, desejando ter uma barriga chapada ou ter um core (músculos centrais do corpo) mais forte, mas sem saber como começar.

Se todo ano a sua resolução de Ano Novo tem sido 'finalmente se livrar dos pneuzinhos', 'perder a barriga saliente', ou 'perder 10 quilos', você certamente não está sozinho! Segundo a Forbes, apenas 25% das pessoas se comprometem a cumprir suas resoluções ao final do primeiro mês.

Se formos mais além, após o primeiro mês, você verá que existe uma queda ainda mais impressionante nesse

percentual: apenas 8% das pessoas conseguem, de fato, cumprir essas resoluções.

Então, a pergunta é: como elaborar um plano realista e com o qual você possa se comprometer, para finalmente perder essa gordura persistente da barriga?

Em vez de focar em objetivos de longo prazo, uma das melhores maneiras de se manter comprometido em perder peso e ter uma barriga chapada é através do planejamento adequado e da criação de metas viáveis e de curto prazo que mantenham você no caminho certo.

Isso exigirá algumas mudanças drásticas na sua alimentação e no seu estilo de vida de modo geral, mas as estratégias apresentadas neste guia têm sua eficácia comprovada.

Primeiramente, vamos analisar formas de perder a barriga. Em seguida, vamos conhecer os principais alimentos queimadores

de gordura, cujo objetivo é destruir aquela gordurinha persistente, normalmente difícil de perder.

Depois, iremos mais além, e analisaremos os alimentos que você certamente deve evitar (ou, no mínimo, consumir com moderação) durante sua jornada para queimar a gordura da barriga.

Por fim, darei a você algumas dicas poderosas de exercícios para mantê-lo no caminho certo à medida que você turbina seu progresso rumo à queima de gordura.

Antes de começarmos, no entanto, lembre-se de que seus objetivos de perder essa gordura persistente da barriga, obter um corpo tonificado e viver uma vida mais saudável não serão alcançados da noite para o dia. Seu objetivo deve ser fazer **uma mudança em seu estilo de vida** a fim de eliminar e afastar essa gordura para sempre.

Perder peso e tonificar seu corpo exigirá consistência e determinação. Basta se dedicar alguns minutos por dia, mas

você precisa ser persistente em seus objetivos e manter o foco. Recompense a si mesmo ao alcançar suas metas e defina novos objetivos. Essa é a chave para ter uma barriga chapada e tonificada.

Você está pronto para começar?

Então, vamos lá.

Como Ter uma Barriga Chapada

Perder a gordura da barriga e se livrar da distensão abdominal pode ser uma verdadeira luta. Na verdade, para muitos de nós, a barriga é a última parte a "ir embora" quando começamos a perder peso. É comum perder centímetros de coxa, braço, ou ainda perder gordura localizada na região do pescoço e do rosto antes

de conseguir ver nossas medidas começarem a diminuir em torno da cintura.

A falta de resultados visíveis instantâneos pode levar à frustração, por isso, lembre-se de que só porque você não está vendo suas medidas da cintura diminuírem, isso não significa que você está fracassando em seu objetivo de perder peso. O peso normalmente diminui de maneira uniforme, na maioria das vezes, o que significa que você verá uma redução geral em todo o corpo, em vez de em um só lugar.

Você provavelmente já ouviu o termo "redução de gordura localizada", certo? É quando alguém se concentra em realizar exercícios que visam eliminar a gordura de áreas específicas do corpo. A verdade é que a redução de gordura localizada não funciona. Mesmo que você se concentre em apenas uma área do corpo, ainda assim perderá peso da cabeça aos pés! E isso é ótimo, porque você acaba tendo uma perda de peso uniforme e uma silhueta mais enxuta.

No entanto, incorporar exercícios de core em sua rotina de perda de peso que foquem especificamente nos principais grupos musculares, certamente ajudarão você a queimar mais gordura. Quanto maiores forem esses grupos musculares, mais combustível eles precisam (ou seja, calorias), o que levará à uma rápida perda de peso.

Faz sentido?

Vamos dar uma olhada em algumas coisas que você deve evitar se quiser ter aquela barriga chapada e tonificada que sempre quis:

Dica # 1: Se você bebe, você perde!

Pode ser que você goste de tomar algumas taças de vinho durante o jantar todas as noites, mas o que você não sabe é que essas calorias açucaradas podem se acumular, fazendo com que seu organismo saia do equilíbrio e atrapalhe sua jornada rumo à perda de peso.

Nossos fígados processam álcool antes de processar proteínas e carboidratos, o que significa que o álcool por si só diminui a capacidade geral de queima de gordura do corpo.

Mas tenha calma! Não entre em pânico e jogue a garrafa de chardonnay pelo ralo ainda.

Você ainda pode tomar um copo por dia sem que isso afete adversamente o processo de queima de gordura. Para garantir, se atenha a ingerir somente 350ml de cerveja, uma taça de vinho (150ml) ou um copo de drink (30ml) com ingredientes tenham poucas calorias. O vinho tinto também contém menos carboidratos e açúcar do que o vinho branco, então aproveite aquela tacinha de Pinot Noir!

Dica # 2: Músculos, Metabolismo, Calorias e Cardio

Quanto mais desenvolvidos forem seus músculos, mais rápido seu metabolismo funcionará. Músculos superam as gorduras quando se trata de atividade metabólica geral.

Isso também significa que, quanto mais desenvolvidos forem seus músculos, mais calorias poderá consumir e queimar o dia todo.

Por exemplo, uma mulher que mede 1.65m, tem 68kg, possui 22% de gordura corporal, faz musculação e cardio 4-5 dias por semana, pode comer mais de 2.500 calorias por dia.

Isso é mais do que uma mulher que tem 68kg, 30% de gordura corporal e sedentária 7 dias por semana pode consumir. A segunda mulher pode comer apenas cerca de 1.600 calorias.

Cada uma das mulheres precisa de ingestões calóricas diferentes, tendo como base seu tamanho/peso, atividade e porcentagem de gordura corporal. A mulher com menos gordura corporal e mais músculos precisa de mais energia

(calorias) para sustentar seu corpo. O treinamento de resistência pode ser seu aliado na construção de massa muscular magra.

Dica # 3: Relaxe

Pílulas para perder peso e outros itens nunca são tão eficazes quanto uma boa dieta e um regime de exercícios. Quando você quer perder aquela gordura persistente, o melhor a fazer é relaxar! A ansiedade e o estresse de sua vida diária podem aumentar o nível de cortisol produzido em seu cérebro. Esse hormônio estimula seu corpo a armazenar mais gordura (principalmente no abdômen).

Tire um momento do seu dia para relaxar - seja para meditar por alguns minutos pela manhã ou para tomar uma xícara de café com tranquilidade. Tente não se sobrecarregar demais ou se sentir estressado. Eu sei, é mais fácil falar do que fazer, mas quanto mais você tentar eliminar o estresse, mais fácil será condicionar seu corpo a se livrar do excesso de peso.

Dica # 4: Coma e Beba Mais!

Você deve ter muito cuidado com relação à quantidade de calorias que você deve cortar quando estiver focado em déficit calórico. Se você não tiver certeza da quantidade que deve ingerir, você pode usar uma **Calculadora de Gasto Calórico Diário** **Total** **(TDEE)**.

Aqui está uma gratuita para você: <https://tdeecalculator.net/>

Uma calculadora TDEE pode lhe dar uma ideia (com base na sua altura, idade, peso e outros fatores) do número de calorias que você precisa ingerir para manter seu peso corporal atual. Quando você definir esse número, poderá decidir quantas calorias deve cortar diariamente.

No geral, cortar 500 calorias de sua dieta diária é algo aceitável, mas cortar 1.000 ou mais calorias rapidamente pode causar estragos no seu metabolismo e fazer com que você tenha sintomas como fadiga e tontura. Embora o corte radical de calorias possa levar a uma perda de peso mais rápida, se

you por acaso voltar a ter seus antigos hábitos alimentares, todo esse peso também retornará.

É sempre melhor reduzir lenta e consistentemente sua ingestão de calorias, substituindo alimentos que tenham calorias vazias por outros ricos em nutrientes. Estes alimentos também farão com que você se sinta satisfeito por muito mais tempo.

E não esqueça da importância de se manter hidratado!

Beber mais água é uma ótima maneira de se manter hidratado, ter uma pele mais limpa e manter o corpo funcionando com máximo desempenho. Deixe uma garrafa de água à mão e a mantenha sempre cheia. Isso pode significar algumas viagens extras ao banheiro enquanto você estiver no trabalho, mas você certamente obterá grandes benefícios.

Beber mais água também ajuda você a se livrar do excesso de água e a eliminar de seu corpo toxinas que impedem sua perda de peso.

Dica # 5: Hora do Chá Verde

Muitos estudos mostraram que o antioxidante epigallocatequina galato (EGCG) encontrado no chá verde ajuda a aumentar o metabolismo e a perder a gordura da barriga. Beba alguns copos durante a semana ou substitua seu cafezinho da manhã por chá verde.

Dica # 6: Seja Sensato em Seus Treinos

Um grande erro cometido pelos iniciantes na academia é exercitar os músculos abdominais constantemente a fim de obter o abdômen desejado. Você já ouviu a frase "abdômen se constrói é na cozinha"? É verdade! Seus *sit-ups* (abdominal até chegar à posição sentada), abdominais em V, elevação de pernas na barra fixa, e abdominais não farão muita diferença se você ainda tiver muita gordura a perder.

Encare o treinamento abdominal como uma maneira de esculpir seu corpo depois de ter se livrado de boa parte da sua gordura abdominal.

Além disso, exercite todo o corpo com movimentos compostos e exercícios de musculação que usem grupos musculares maiores. Os exercícios abdominais constituem a maior parte do seu treino.

Dica #7: Cuidado com o Açúcar e com os Rótulos das Embalagens

O açúcar está em praticamente tudo o que comemos. Geralmente, ele está contido em alimentos processados, como iogurtes, molhos para salada, sorvetes com pouca gordura e outras guloseimas. O americano médio consome cerca de 20 colheres de chá de açúcar durante o dia - geralmente sem ter conhecimento disso - pois o açúcar está presente nos alimentos processados.

Isso pode adicionar centenas de calorias vazias à sua dieta sem que você perceba!

A ingestão de açúcar causa um aumento na produção de insulina, o que desacelera sua taxa metabólica e dificulta a

queima de mais calorias. Uma boa maneira de evitar o excesso de açúcar: não consuma alimentos processados. Opte por alimentos integrais em suas refeições.

Outra maneira de garantir que você esteja comendo corretamente (menos açúcar e atingindo suas metas calóricas) é prestando atenção aos rótulos das embalagens. Se você está se esforçando para consumir as porções corretas e para monitorar as calorias dos alimentos, você não iria gostar de descobrir que está ingerindo mais calorias do imagina e, conseqüentemente, sabotando suas metas de perda de peso.

Os rótulos das embalagens, especialmente de alimentos processados, podem ser imprecisos ou muito enganosos. Dedique um tempo para pesar sua comida em uma balança a fim de que você tenha certeza de que está comendo as porções na quantidade certa.

Dica #8: Dê o Máximo de Si ou Nem Comece

Ser novato na academia pode ser assustador. No entanto, à medida que você se sentir mais confortável e confiante em sua rotina diária, concentre-se no que é mais importante.

Aproveite ao máximo seu tempo na academia, concentrando-se em movimentos compostos que exercitem todo o corpo, como agachamentos ou afundos. Se você gastar muito tempo exercitando músculos isolados, não conseguirá queimar tantas calorias quanto se optasse por um treino de corpo inteiro.

Dica #9: Planeje suas refeições

Se você deseja reduzir a distensão abdominal e as inflamações, você precisa planejar suas refeições. Se você sabe que certos alimentos podem deixá-lo inchado, esqueça-os!

Se você está planejando uma viagem de fim de semana e deseja estar com a melhor aparência possível, opte por proteínas e verduras. Um jantar mais leve, repleto de vegetais e proteínas, ajuda a reduzir as chances de você acordar com a

barriga inchada na manhã seguinte.

Se você precisar de ajuda para planejar refeições e criar lista de compras de mercado, visite: <https://www.platejoy.com>

Dica #10: Anote o que Consome e Use uma Balança de Alimentos

Uma ótima maneira de ter certeza de que você está se mantendo no caminho certo é fazendo um registro de tudo o que você ingere. É muito fácil acabar consumindo mais calorias do que o necessário, principalmente em dias atarefados, em que não prestamos atenção ao que estamos comendo.

Se você é fã de papel e caneta, use o método antigo e faça anotações de tudo o que consome. Caso contrário, você também pode fazer esse controle pelo celular, através de aplicativos como o MyFitnessPal, disponível em

<https://www.myfitnesspal.com/>

Monitorar a quantidade de calorias ao longo do dia é uma forma abrir os olhos daqueles que não estão sendo tão regrados quanto pensam. Além disso, monitorar sua ingestão de calorias também ajudará você a identificar a quantidade de carboidratos que você está consumindo ao longo do dia.

Fazer um planejamento alimentar cuidadoso e monitorar a quantidade de calorias e carboidratos também pode ser o estímulo que você precisa para perder aqueles quilinhos extras que não te largam – mal sabia você que estava indo pelo caminho errado!

Quando se trata de perder peso e adquirir o abdômen definido que você sempre desejou, uma balança de alimentos pode se transformar em sua melhor amiga. Essa é uma ótima maneira de pesar sua comida com precisão antes de comê-la e garantir que você prossiga no rumo certo.

Alimentos Gordurosos x Alimentos com Gorduras Saudáveis

O que é melhor que manteiga? Ou doces? É difícil dizer 'não' a algumas de nossas comidas favoritas, principalmente a longo prazo. Você provavelmente sabe que alimentos não deve comer em excesso (rosquinhas, sorvetes, barras de chocolate, doces etc.). Todos eles são obviamente "malignos" quando se trata de perder peso e perder aquela gordura abdominal persistente.

Se você deseja perder peso, obviamente deve incluir alimentos saudáveis em sua rotina diária, reduzindo as guloseimas de alto teor calórico e alto teor de açúcar.

Então, o título deste capítulo pode parecer confuso.

Afinal, como um alimento pode conter 'gorduras saudáveis'?

É aqui que as dietas low carb entram em cena. Com uma dieta do tipo LCHF (baixo teor de carboidratos e alto teor de gordura), você inclui gorduras saudáveis em sua dieta, em vez de gorduras com alto teor calórico.

Isso inclui gorduras como peixes, queijos, abacate e óleos como azeite, óleo de coco, de linhaça e de girassol.

Todos esses são ótimos alimentos para ajudar nosso corpo a entrar em cetose, que é quando se organismo está no modo de queima de gordura. Para entrar em cetose, você precisa diminuir drasticamente a quantidade de carboidratos que você consome e aumentar o nível de gorduras saudáveis.

Uma dieta low carb pode ser uma das maneiras mais rápidas de perder peso. De fato, muitas pessoas perdem até 7kg por mês quando estão fazendo dieta low carb/cetogênica! É uma ótima maneira de acelerar seu progresso sem que você precise realizar sessões de treino pesadas.

Uma vez atingidas suas metas, você poderá se manter no caminho certo se continuar monitorando e fazendo a manutenção de suas calorias (lembra-se da calculadora TDEE?). Essas calorias de manutenção serão muito superiores ao seu déficit calórico. Portanto, quando você atingir seus objetivos, poderá incluir alguns dos doces que adora em sua dieta (com moderação, é claro!).

Se você não estiver interessado em seguir uma dieta low carb, você deve, pelo menos, ter conhecimento dos alimentos que normalmente são considerados saudáveis, mas que podem estar aumentando as medidas de sua cintura.

São eles:

Grãos Integrais

Quase todo mundo adora um bom prato de espaguete com um copo de vinho. Controlar suas porções é fundamental quando você come massa, pão ou arroz. Não esqueça de

pesar suas porções; elas provavelmente deveriam ser muito menores do que você pensa!

Frutas

A questão das frutas vem sendo debatida há anos pela comunidade de saúde e de fitness. Elas fazem bem? Elas fazem mal? Frutas são repletas de minerais, vitaminas, antioxidantes e carboidratos que combatem doenças, fornecem energia e realizam muitas atividades "em segundo plano" quando consumidas.

No entanto, o motivo pelo qual elas são tão saborosas é porque também são repletas de açúcar. O debate prossegue, mas agora com relação ao açúcar da fruta ser 'ruim' ou 'bom' (imagine: maçã x barra de chocolate). O que de fato importa é que o açúcar é, no final das contas, armazenado como gordura. Opte por consumir apenas algumas porções de frutas por dia, por via das dúvidas.

Abacate

Abacates são repletos de excelentes nutrientes como vitamina E, antioxidantes, folato, gorduras saudáveis para o coração e potássio. No entanto, toda essa gordura vegetal também os torna muito calóricos.

Frutos Secos

Seja uma manteiga de amendoim ou o própria amendoim - tenha cuidado com todos os frutos secos. ¼ de xícara de frutos secos (amendoim, castanha de caju, amêndoas etc.) geralmente tem entre 130 e 190 calorias. É muito fácil exagerar quando você tem salgadinhos de mix de castanha e outros frutos secos em casa.

Chocolate Amargo

Quão deliciosa é uma barra de chocolate amargo? Então, você admite que já comeu barras inteiras?! Nós, amantes do chocolate, também já fizemos isso. Comer um único pedaço, como a embalagem sugere, pode ser uma tarefa difícil.

No entanto, tente optar por porções individuais de chocolate 70% amargo ou acima disso. Dessa forma, você conseguirá controlar bem suas porções e obterá muitos antioxidantes saudáveis sem as calorias extras.

Azeite de Oliva

Cozinhar com azeite de oliva pode trazer muitos sabores deliciosos e tornar sua refeição excelente. No entanto, você deve ter muito cuidado e medir o quanto usa.

Uma colher de sopa de azeite contém 120 calorias e, se você optar por despejar direto na panela sem medir, pode facilmente triplicar esse número. Preste atenção às medidas ao cozinhar e use um dosador de azeite, caso o coloque na salada. No mais, aproveite os benefícios dessa gordura saudável para o coração!

Hummus

Hummus pode ser um delicioso acompanhamento para biscoitos tipo água e sal. É fácil de fazer e pode ser misturado

a muitos ingredientes (pimentão vermelho assado, manjericão, pinhões etc.). Também é uma ótima fonte de proteína, fibra, ferro e cálcio. No entanto, também é rico em calorias.

Duas colheres de sopa equivalem a 50 calorias. Poucas pessoas conseguem se limitar a duas colheres de sopa e, de repente, percebem que consumiram um total de 250 calorias junto com as bolachinhas água e sal e ultrapassaram o déficit calórico do dia!

Alimentos Queimadores de Gordura

Alimentos queimadores de gordura são aqueles que ajudam você a aumentar seu metabolismo e a eliminar aquela gordurinha da barriga. Vamos analisar alguns ótimos

alimentos que ajudarão você a se livrar daquele excesso de peso rapidamente.

Peixe

Peixe é um alimento muito bom para você e é delicioso. Peixes como cavalinha, sardinha, haddock, arenque e salmão são riquíssimos em ácidos graxos ômega-3. Foi comprovado que o ômega-3 ajuda não apenas na perda de gordura, mas também na redução do risco de doenças cardíacas.

Café

Amantes de café, comemorem! Embora seus grãos possam não ser tão benéficos, por assim dizer, a cafeína contida em uma xícara de café pode ser bastante benéfica. Ela ajuda a aumentar sua taxa metabólica e a deixá-lo com energia para realizar seu treino, além de ajudar você a continuar queimando gordura.

Ovos

Ovos são perfeitos para acabar com a sua fome e mantê-lo satisfeito após seu café da manhã devido a seu alto teor de proteína. Algumas pessoas costumam evitar o consumo de ovos devido ao seu colesterol alto, mas estudos mais recentes mostraram que os ovos podem ajudar a proteger seu coração e a diminuir o risco de doenças cardíacas. Seu alto teor de proteína também estimula a queima de calorias em seu corpo durante a digestão.

Vinagre de Maçã

O vinagre de maçã existe há muito tempo e tem sido tema de muitas histórias ao longo dos anos. Foi comprovado que ele não apenas reduz o apetite e diminui os níveis de açúcar no sangue, mas também contribui para a perda de gordura. O ácido acético contido no vinagre de maçã estimula a queima de gordura do corpo e diminui a barriga. Adicione uma colher de sopa diluída em água duas vezes ao dia.

No entanto, a melhor forma de queimar gordura é reduzindo a ingestão de comida. Não se pode discutir que a *estratégia*

Calories In, Calories Out, denominada CiCo - que leva em consideração o número de calorias que ingerimos e que gastamos - é a maneira mais eficaz de perder gordura. Agora, você já sabe com que alimentos você deve ter cautela e que alimentos podem ajudar você na queima de gordura.

Além disso, você deve prestar atenção ao déficit calórico através do controle de porções, monitoramento de alimentos e escolhas alimentares corretas! A seguir, falaremos sobre os exercícios físicos que ajudarão você a desenvolver os músculos de seu core e a evidenciar seu abdômen após semanas de trabalho duro e dieta adequada.

Exercícios para Queima de Gordura da Barriga

Quando se trata de ter um abdômen tonificado, seu maior desafio será ter disciplina e força de vontade com relação à sua alimentação e manter uma rotina de exercícios consistente. Duas coisas que levam alguém a engordar são o consumo excessivo de calorias e o sedentarismo; portanto, você precisa mudar esse cenário caso queira ter a barriga chapada que sempre desejou.

Se você comer menos e se exercitar mais, verá que a gordura abandonará seu corpo. É simples assim. Passe algum tempo na academia fortalecendo seu core através de exercícios compostos como agachamentos, afundos, pranchas e abdominais com cabos.

Aqui estão algumas maneiras de começar:

Treinos de Corpo Inteiro

Quando se trata de fortalecer o core, você não deve ficar preso a uma série de apenas um ou dois exercícios que realizem apenas uma sequência de movimentos (esquerda/direita, cima/baixo). Em vez disso, você deve optar por exercícios que girem, torçam e movam seu core em todas as direções (arremessos de bola medicinal, abdominais com rodinha, levantamentos de pernas etc.)

Breves Sessões de Treino Focadas no Abdômen

Não há nada pior do que passar horas exercitando seu abdômen e não conseguir ver resultados. Isso acontece porque, na realidade, é sua gordura corporal que determinará *como* e *se* seu abdômen ficará de fato visível. Para ter um abdômen definido, você precisa focar em perder sua gordura corporal e fortalecer seu core.

Se você não tiver tempo para fazer sessões que treinem o corpo inteiro, use cerca de 10 minutos do treino para fazer exercícios de fortalecimento de core. Mesmo que levem meses até que você perca gordura suficiente para de fato ver seu abdômen, você não deve deixar de exercitá-los.

Circuitos de Abdominais

Se sua vida é muito ocupada e você realmente não tem muito tempo livre durante o seu dia, você deve realizar circuitos de abdominais pela manhã ou quando tiver um tempinho.

Você pode não poder passar uma hora na academia quatro ou cinco vezes por semana, mas para realizar um circuito rápido na sala de sua casa ou em seu quarto você não precisará de nenhum equipamento ou material. Faça exercícios como abdominais bicicleta, prancha em movimento e abdominal escalada para sentir seu coração bater mais forte e trabalhar seu abdômen com intensidade.

Burpees

Os burpees são um dos melhores exercícios para fortalecer

seu core e para trabalhar os principais grupos musculares. De fato, com um burpee - que inclui passar de uma posição de flexão para um salto e voltar para a posição inicial de flexão - você trabalha todos os músculos do seu corpo!

De acordo com a Universidade Americana de Medicina Esportiva, fazer apenas 10 repetições em ritmo acelerado pode ser tão eficaz para acelerar seu metabolismo quanto uma corrida de 30 segundos!

Veja como fazer um burpee:

Comece de pé, com os pés afastados na largura dos ombros. Abaixese até que as palmas das mãos descansem no chão, afastadas na largura dos ombros. Chute as pernas para trás na posição de flexão, faça uma flexão e, em seguida, reverta rapidamente o movimento e dê um salto quando estiver de pé. Essa é 1 repetição completa.

Abdominal Escalada

O abdominal escalada começa com um abdominal com apoio, no qual você leva o joelho ao peito. Este exercício ajuda a desenvolver um core tonificado, melhorar o equilíbrio e queimar grande quantidade de calorias. Também ajuda a promover a estabilidade do core.

Veja como fazer abdominal escalada:

Comece na posição de prancha alta, com as mãos posicionadas abaixo dos ombros e o corpo em uma linha reta. Certifique-se de que seu pescoço esteja alinhado com seu corpo para garantir uma postura correta.

Leve rapidamente o joelho direito ao peito e depois estique a perna de volta à posição inicial, à medida que conduz o joelho esquerdo até o peito. Repita esse movimento o mais rápido possível, alternando joelho direito e esquerdo.

Considerações Finais

Agora você tem as informações necessárias para iniciar sua jornada rumo a um corpo mais esbelto e a uma barriga chapada. Ter um abdômen tonificado é uma medalha de honra; eles demonstram o quanto você se esforçou para entrar em forma e quanta dedicação e compromisso você teve a fim de se tornar mais saudável.

Comece a planejar suas refeições, de modo que estejam alinhadas à quantidade diária de calorias que você precisa. Planeje suas refeições da semana com antecedência, a fim de minimizar o consumo desregrado de carboidratos e se manter no caminho certo.

Mantenha um diário alimentar e de exercícios para documentar seu progresso e se recompensar ao atingir suas metas.

Pese sua comida para permanecer no caminho certo e garantir que esteja consumindo as porções na quantidade correta. Mantenha-se hidratado para evitar o inchaço, melhorar o desempenho de seu treino e controlar melhor seu apetite.

E o mais importante: mantenha o foco e não desanime! Defina uma série de objetivos a curto prazo e se esforce para melhorar sua alimentação e se exercitar mais em seu dia a dia. Pequenas mudanças podem produzir resultados incríveis.

Você é capaz!