

# O que significa a localização da sua gordura - e a perda de peso de acordo com essa localização

Os especialistas dizem que dá para saber muito sobre os hábitos alimentares das pessoas a partir da localização da gordura.

Além disso, saber onde há excesso de gordura em nosso corpo nos ajuda a identificarmos qual tipo de exercício devemos fazer.

Baseados nisso, trouxemos quatro dicas para perder peso considerando a localização das gorduras.

## 1. Membros superiores

Se você tem gordura localizada nos antebraços, nas mãos, costas, ombros, peito ou barriga, é sinal de que seu corpo sofre com altas doses de sedentarismo.

Além disso, sua alimentação precisa melhorar muito.

Procure consumir mais alimentos naturais e menos calorias, diariamente.

Faça exercícios cinco vezes por semana durante 30 a 60 minutos.

Aposte em exercícios eficazes para o coração, como abdominais e flexões – eles melhoram a saúde da área superior.

## 2. Região abdominal

Se toda a região da barriga até a parte lombar das costas tiver com excesso de gordura, seu corpo com certeza tem quantidades excessivas de cortisol, que é o hormônio do estresse.

Sendo assim, nada como algumas sessões de atividades físicas como ioga ou pilates.

Consumir alimentos ricos em minerais, vitaminas e fibras também é ótimo para resolver o problema.

Por outro lado, se sua barriga vive inchada, isso pode ser resultado de má digestão causada pelo excesso de comida ou álcool ou ainda alguma dificuldade respiratória.

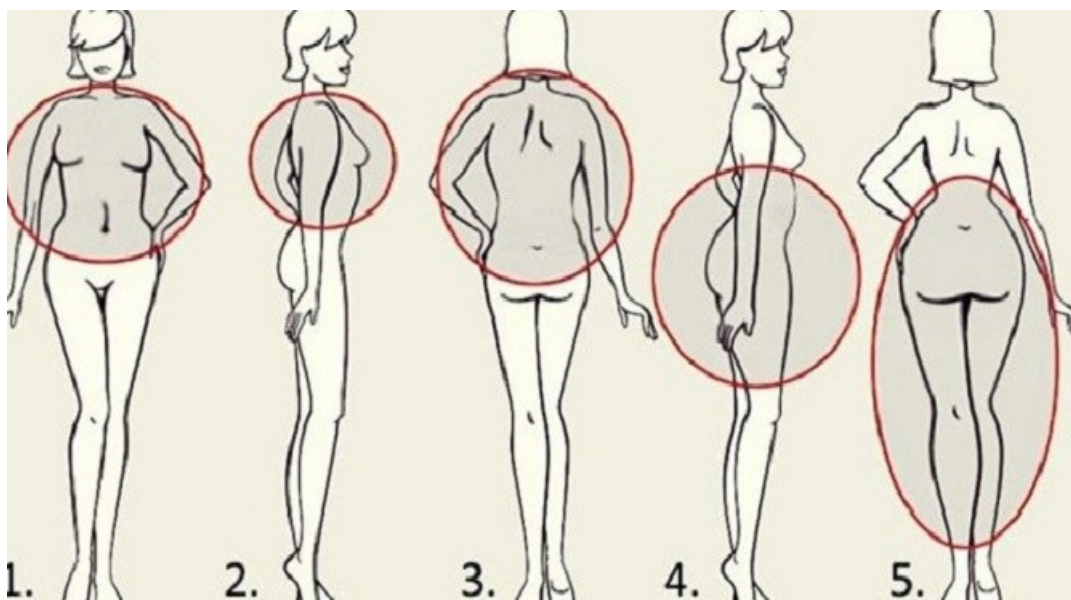
Sendo assim, evite melhore a alimentação e evite bebidas alcoólicas.

É bom também consultar um médico para investigar se há ou não dificuldades respiratórias.

Este é um blog de notícias sobre tratamentos caseiros.

Ele não substitui o trabalho de um especialista.

Consulte sempre seu médico.



### 3. Região peitoral

Muito peso na região do peito é sinal de que sua alimentação não está tão saudável ou que você anda pulando refeições.

Outro motivo pode ser o consumo excessivo de alimentos combinados à falta de exercícios físicos.

Para mudar esta situação, alimente-se bem – cinco refeições por dia, em quantidades moderadas.

A comida precisa ser saudável e pobre em calorias.

Busque sair do sedentarismo, procure correr, nadar e fazer alguns abdominais.

### 4. Membros inferiores

Abdome, coxas e nádegas.

Essas são zonas críticas, principalmente em mulheres.

Quando a gordura se localiza nesses regiões é sinal de que faltam exercícios físicos.

Invista em ciclismo e caminhadas.

<http://www.curapelanatureza.com.br/post/04/2016/o-que-significa-localizacao-da-sua-gordura-e-perda-de-peso-de-acordo-com-essa>



São Paulo, SP, 31 Janeiro de 2019

Mkmouse