

Existem vários obstáculos na nossa corrida para uma vida mais saudável, a correria do trabalho, os compromissos que não acabam, aquele trabalho da faculdade para entregar em menos de 48 horas. Todos esses pequenos percalços podem nos obrigar a desistir. Mas vamos te dizer porque não fazer isso!

Os hábitos ruins acabam com as coisas boas

Você treina bastante, está no seu box de cross training todos os dias para fazer seu programa completo de treino. **Chega cedo, faz tudo e nada dos resultados aparecerem. Isso continua por mais algum tempo até que você desiste e entrega os pontos. Joga todo seu esforço fora e volta a vida monótona e sedentária que tinha antes.** Você já parou para pensar que seus resultados podem estar sendo prejudicados pela sua alimentação?

Por exemplo: Você vive uma constante luta contra a balança. Mesmo com uma dieta prescrita por um nutricionista competente, treina em um lugar maravilhoso onde todo mundo está disposto a te ajudar e nada de resultados. E no final você pensa: “ok, não consigo emagrecer”.

Para ter sucesso, você precisa persistir. E uma das coisas que você mais deve persistir é a sua dieta. **Ao se alimentar de forma errada, por exemplo, você desregula completamente o seu metabolismo. Um metabolismo desregulado, pode fazer com que você coma muitos carboidratos e açúcares sem nenhum planejamento.**

Quando você exagera no consumo desses alimentos, a insulina do seu corpo aumenta consideravelmente. Aumento na insulina implica no seu corpo retendo muito mais líquido que o necessário, te impedindo de emagrecer.

Então, como fazer que isso não aconteça? Simples, siga as regras. Você precisa entender que seguir a dieta recomendada pelo seu nutricionista é importantíssimo. Você sabia que a cada fugida que você dá na dieta, são 15 dias pro seu corpo se recuperar? **Quando falamos em persistir, não pensamos apenas nas dietas. Mas lembramos de tudo. Persistir no programa de exercícios, em dormir cedo, persistir em criar bons hábitos.**

São os bons hábitos que vão fazer toda diferença, de forma positiva, na sua vida. É muito fácil perder tudo que você conquistou em uma noite. Você quer realmente fazer a diferença? Se lembre desse verbo, persistir.

Persistir para conquistar.

Gostou da postagem? Ficou alguma dúvida? Deixa seu recado nos comentários e até a próxima!