



# A importância do consumo de água no processo de emagrecimento

Conheça as técnicas metabólicas para potencializar o emagrecimento com o consumo de água



# 1ª técnica

## Como aumentar seu metabolismo

Beber 500ml de água a cada 2 horas

Gerar estímulo para o metabolismo

Acelerar o metabolismo

Considere esse consumo em uma média de 12h  
(1 litro a cada 4 horas)



# 2ª técnica

## Identificar fome x sede

Quando sentir fome em espaços curtos entre refeições:

Beba 1 copo de água - 300ml

Aguarde alguns minutos

Avalie se a sensação melhorou

“Às vezes, a fome pode ser sede”



# 3ª técnica

## Saciedade a seu favor

Analise os momentos do dia (fora dos horários das principais refeições) em que você sente mais fome.

Prepare 300ml de água com 10gr de Psyllium e consuma 20 minutos antes dos horários mais críticos.

O Psyllium é uma fibra natural que em contato com a água forma uma “gelatina” que expande no estômago, gerando sensação de saciedade.

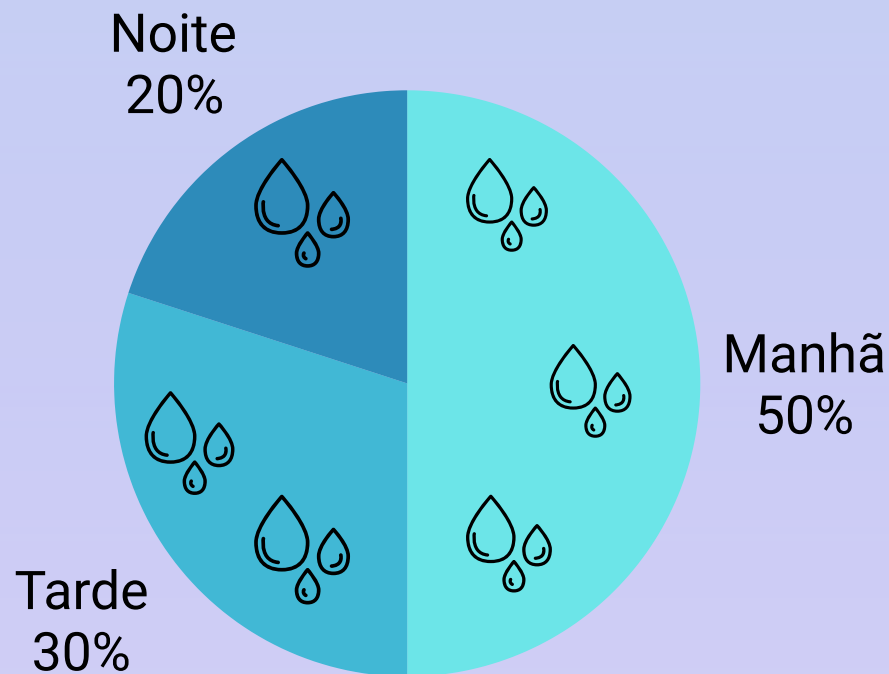
O Psyllium pode ser encontrado em casas de produtos naturais.



# 4ª técnica

## Estipule uma meta de consumo

Procure iniciar o dia com o consumo de 500ml de água e então tente manter o consumo de água fracionado, diminuindo o consumo no período da noite.



# Os benefícios do consumo de água



A água é um potente aliado na queima de gordura, pois é essencial para as funções metabólicas;



Auxilia os rins na filtragem e eliminação de toxinas;



Ajuda a reduzir a sensação de fome;



Auxilia o bom funcionamento do intestino;

