

FIBRA EMAGRECEDORA SECA BARRIGA – QUAL A QUANTIDADE CERTA?

Olá minha guerreira, tudo bem por aí? Que tal falarmos hoje sobre a **fibra emagrecedora que seca a barriga** e as quantidades necessárias para se ingerir no dia-a-dia!

A fibra é um nutriente muito importante para o funcionamento do corpo, mas também pode ser o ‘truque’ para perder peso. Keri Gans, nutricionista e autora do livro ‘The Small Change Diet’, afirma que a *fibra* é um ingrediente mágico para a perda de peso mas que, infelizmente, grande parte das pessoas não consome o suficiente.



Em média uma mulher deve consumir 25 a 30 gramas de **fibra por dia**, enquanto um homem deve consumir entre 38 e 43 gramas.

Comer só fibras emagrece - Sua ação

Consumir a quantidade adequada deste nutriente através de alimentos integrais, e não de suplementos, faz com que você mantenha a saciedade por mais tempo, pois a **digestão da fibra** é mais lenta do que a dos carboidratos simples.

E como quanto mais tempo você se mantiver satisfeito e saciado, menor a probabilidade de petiscar e 'atacar' as bolachas ou os chocolates, a *fibra* pode ser um excelente arma para quem está tentando emagrecer.

→ *Acho que você poderá se interessar por este assunto: [Z Mitos e verdades sobre emagrecimento](#)*

Fibra emagrece ou engorda - Saiba seu correto funcionamento

Além disso, a fibra mantém o sistema digestivo em pleno funcionamento, evitando assim os inchaços e as prisões de ventre.

Alguns dos alimentos mais ricos em fibra são: feijão, maçã, pera, aveia, abacate, quinoa, cevada, brócolis, sementes de chia, amêndoas, ervilhas, grão de bico, lentilhas e arroz e massa integral.

Sim!

Quero emagrecer e mudar meu corpo

