



Tenha uma  
bariga chapada

facilmente

como perde bariga de forma  
rapida

baseadas em resultados  
comprovados

priscila costa de lima

Bariga chapada

# Índice

Introdução .....	3
Como Ter uma Barriga Chapada .....	6
Alimentos Gordurosos x Alimentos com Gorduras Saudáveis .....	23
Alimentos Queimadores de Gordura .....	32
Exercícios para Queima de Gordura da Barriga.....	37
Considerações Finais .....	43

# 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