

# SECANDO A BARRIGA ATÉ O CARNAVAL: 6 mudanças nas refeições que fazem a diferença



*Dicas práticas para reduzir o inchaço e conquistar um abdômen mais definido.*

Com o Carnaval se aproximando, quem não quer aproveitar a folia se sentindo incrível, não é? Essa é uma das épocas mais esperadas do ano! Milhares de brasileiros entram no clima e se jogam na diversão, e nada melhor do que curtir esses dias se sentindo leve, confiante e de bem consigo mesmo.

Nesse período, muitos aproveitam para intensificar os treinos e reforçar os cuidados com o corpo, sempre buscando um visual mais definido. A barriga, claro, é uma das maiores preocupações! Pensando nisso, Fernanda Lopes, nutricionista do Emagrecimento, referência em emagrecimento e estética corporal, compartilha seis ajustes simples na rotina que ajudam a reduzir medidas e conquistar um abdômen mais sequinho, confira: em nosso Portal [www.jornalpanfletus.com.br](http://www.jornalpanfletus.com.br)

## **Reduza o consumo de alimentos processados e ultraprocessados**

Esse grupo de alimentos tende a contribuir para a retenção de líquidos, deixando a região abdominal mais inchada. “Evite fast food e produtos industrializados. Opte por temperos naturais, como ervas e especiarias, para dar sabor às refeições”, recomenda Fernanda.

## **Aposte em proteínas magras**

Alimentos ricos em proteínas ajudam a preservar a massa muscular e promovem maior saciedade. “Inclua no cardápio opções como frango, peixe, ovos e tofu. Além de serem fontes de proteína de qualidade, auxiliam no metabolismo e na queima de gordura”, sugere a especialista.

## **Aumente a ingestão de fibras**

O bom funcionamento do intestino é importante para evitar o estufamento abdominal. “Adicione ao prato vegetais, frutas, grãos integrais e sementes, como chia e linhaça. Eles auxiliam na digestão e mantêm a saciedade por mais tempo”, orienta.

## **Hidrate-se corretamente**

A ingestão de água é fundamental para eliminar toxinas e evitar a retenção de líquidos. “Beba, no mínimo, dois litros de água por dia. Chás diuréticos, como chá-verde e hibisco, também são bons aliados”, destaca a profissional.

## **Evite bebidas alcoólicas e refrigerantes**

“São grandes vilões quando o assunto é retenção de líquidos e acúmulo de gordura abdominal. Se for consumir, opte por versões como zero calorias e intercale com água”, alerta a nutricionista.

## **Consulte um especialista**

Ela ressalta a importância de buscar acompanhamento especializado para potencializar os efeitos. “O ideal é buscar uma clínica especializada, que ajude a pontuar os resultados, avaliando o caso de cada paciente e indicando o tratamento ideal para alcançar seu objetivo. A combinação de alimentação e tratamentos contínuos oferece uma solução eficaz e mais rápida”, conclui.

Foto: Divulgação

*<https://www.jornalpanfletus.com.br/cp3.masterix.inf.br/noticia/6367/secando-a-barriga-ate-o-carnaval-6-mudancas-nas-refeicoes-que-fazem-a-diferenca> em 30/06/2026 17:29*