

## Abaixo ao barril

Categories : [Eco - Ar Livre](#)

Sabe aquela barriguinha, que tanto incomoda por motivos estéticos, mas que nunca é eliminada por preguiça ou falta de tempo? Ela é mais cruel do que imaginávamos. Essa gordura, que é chamada de visceral, é capaz de desestabilizar hormônios e ao longo dos anos enfraquece o corpo, que fica mais suscetível a doenças, principalmente as cardíacas. A boa notícia é que dá para eliminar a vilã com muito exercício físico. [Está no Los Angeles Times](#).