



10 Alimentos Que Turbinam Seu Emagrecimento e Sua Saúde

<http://emagrecernamedida.com>

1-Abacate

Ele é riquíssimo em gorduras saudáveis, possui carboidratos de alta qualidade e é fonte de muuuuuta fibra!

A gordura saudável do abacate ajuda na regulação hormonal, melhora a saúde da pele e dos cabelos e ainda facilita no processo de absorção de diversas vitaminas. Utilize abacates como preferir no seu dia a dia, faça guacamole, coma-os com sal, sem sal, na salada, na vitamina, etc. Este alimento irá potencializar sua saúde e sua satisfação alimentar!

Hoje em dia eu como abacate todo dia. Ele é um alimento indispensável na minha dieta.



2-Côco

Você sabia que o óleo de coco é uma das fontes de gordura mais saudáveis que existem? Ele é ótimo pra cozinhar outros alimentos, sendo uma alternativa muito mais saudável do que os óleos industrializados que são vendidos por aí.

Coma coco como quiser, beba sua água, use seu óleo, seu leite, etc. Ele é riquíssimo em gorduras naturais, fibras e possui carboidratos de alta qualidade.

O óleo do coco é ainda considerado um alimento termogênico, sendo portanto responsável por aumentar nosso metabolismo, consequentemente queimando mais calorias e ajudando no processo de emagrecimento.

Eu adoro óleo de coco e compro sempre que vejo alguma promoção. Ele é um pouco caro, mas vale a pena o investimento. Sua saúde agradece!

<http://emagrecernamedida.com>



3-Azeite De Oliva Extra Virgem

Muitos pesquisadores dizem que a gordura do azeite é a mais saudável do mundo, principalmente por conter ácidos graxos monoinsaturados, e também por possuir certa quantidade de ômega-3 e ômega-6.

Mas ATENÇÃO!!! Muitas vezes vemos no mercado óleos que são misturas de azeite com algum outro tipo de óleo. Procure sempre pelo azeite puro e na versão Extra Virgem!

Ele pode ser usado em diversas aplicações, como na culinária, e ainda auxilia no tratamento e prevenção de muitas doenças como diabetes, doenças cardíacas, osteoporose, depressão e câncer.

Como já disse, use sempre o Azeite de Oliva Extra Virgem, pois é o tipo que mais conserva as propriedades nutricionais desse alimento. Eu uso o azeite pra temperar minhas saladas sempre.

<http://emagrecernamedida.com>



4-Ovos

Se existe um alimento que realmente se sobressai sobre qualquer outro, esse é o ovo de galinha!

Por muito tempo os ovos têm sido injustamente julgados. O ovo de galinha, incluindo a gema e a clara, é um dos alimentos mais saudáveis que existem.

Os ovos são excelentes aliados do emagrecimento, pois contêm muitos nutrientes em poucas calorias e promovem saciedade devido a sua alta quantidade de proteína, sendo ainda fonte de aminoácidos essenciais nas proporções adequadas. E olha só: ainda são baratos e fáceis de preparar!

Eu como diversos ovos por dia. A quantidade de proteína boa que os ovos fornecem me ajudaram a ganhar massa muscular durante meu processo de emagrecimento.



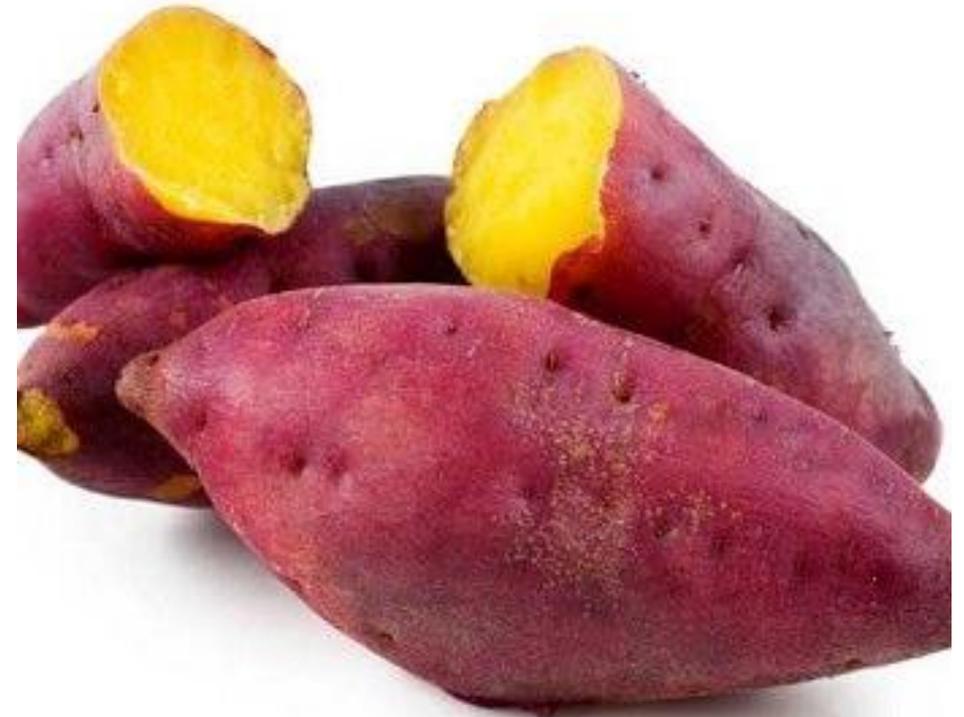
5-Batata Doce

Ela é uma opção de carboidrato de extrema qualidade. Se você é uma pessoa bem ativa e malha pra valer, é interessante fazer batata doce no vapor pra comer depois da academia.

Tenha em mente que batata doce é um alimento rico em carboidratos, ou seja, dependendo do seu objetivo de emagrecimento, talvez seja melhor controlar o consumo, porém, falando em saúde, batata doce só tem a acrescentar.

Seu benefício para o emagrecimento vem do fato de que promove saciedade por possuir fibras, e por ajudar a aumentar os níveis de adiponectina, que é um hormônio responsável por regular os níveis de açúcar no sangue.

A batata doce é ainda fonte de vitamina A, que ajuda a melhorar a imunidade, a saúde dos olhos e dos ossos, além de aumentar os níveis de antioxidantes anti-inflamatórios.



6-Bróculis

Ele é rico em nutrientes, vitaminas, fornece uma quantidade saudável de carboidratos para o nosso corpo e contém fibra, que contribui sobremaneira para nos deixar satisfeitos.

Ainda, vários micronutrientes desse alimento podem auxiliar nosso corpo no processo de emagrecimento, como a vitamina C, o cálcio e o cromo. Outros benefícios:

- Carboidrato fibroso
- Baixas calorias
- Muitos nutrientes

Eu gosto de fazer ele refogado na manteiga. Fica uma delícia!



7-Salmão

Pesquisas sugerem que o ômega-3, que contém neste tipo e em outras qualidades de peixe, ajuda a aumentar os músculos e, quanto mais músculos você tem, mais calorias você queima.

Este componente pode também reduzir o acúmulo de gordura e diminuir os níveis de colesterol. O ideal é que sejam consumidas duas porções de salmão por semana.

O salmão é também uma boa fonte de proteína magra.



8-Café

A Cafeína é uma substância que auxilia bastante no processo de queima de gordura. Além de acelerar o seu metabolismo e fazer você queimar mais calorias, ela faz com que seu corpo mobilize mais gordura como fonte de energia.

Se você é uma pessoa altamente sensível à cafeína, tudo bem. Evite café das 14h em diante para evitar problemas no sono. Uma dica fundamental é: não adoce seu café ou adoce levemente com alguma opção natural de adoçante (Stevia é um dos mais saudáveis e é o meu preferido).

Eu tomo café com umas gotinhas de adoçante à base de Stevia e ele tem me ajudado muito a acelerar meu metabolismo e a ter mais disposição pro meu dia a dia



9-Azeitonas

Sim, azeitonas, ricas em óleos naturais, baixas em carboidratos e muito saborosas! Vale evitar o consumo excessivo de sódio ao comer azeitonas em compota, porém, a azeitona em si é um ótimo alimento que vale a pena receber atenção!



10-Nozes e Castanhas

Castanhas são muito nutritivas e contém também ótimas gorduras que auxiliam no emagrecimento.

Além de gostosas, são ricas em fibras e gorduras boas.

Se você não tem problemas de digestão ou alergias com o consumo delas, pode consumir, mas sem exageros.

Faça disso o seu lanche e veja os resultados de saciedade.

Nota: Amendoim não é castanha, mas sim, legume. Sugiro que evite.





Aula Gratuita Online

Como Utilizar a Alimentação FORTE e a "Chave-Mestra" Do Emagrecimento Para Emagrecer Naturalmente e De Forma *Comprovada Cientificamente*

Nesta aula gratuita, Rodrigo Polesso quebra *3 perigosos mitos sobre emagrecimento*, mostra porque 95% das pessoas falham no emagrecimento e revela a **exata estratégia** de Alimentação Forte em conjunto com a "Chave-Mestra do Emagrecimento" para um emagrecimento natural, saudável e, mais importante, permanente.

Reserve sua vaga clicando aqui