

EDIÇÃO ESPECIAL

# MAIS SAÚDE

Conheça o poder dos alimentos que podem te ajudar a ter uma vida mais saudável!



# ÍNDICE

- 1 - INTRODUÇÃO**
- 2 - DICAS**
- 3 - AVES DE CAPOEIRA**
- 4 - SALMÃO E ATUM**
- 5 - OUTRAS PROTEÍNAS**
- 6 - FRUTAS CÍTRICAS**
- 7 - MAÇÃS**
- 8 - BAGAS**
- 9 - AVEIA**
- 10 - VEGETAIS E LEGUMES**
- 11 - FEIJÕES E LEGUMINOSAS**
- 12- OVOS**
- 13 - AMÊNDOAS, NOZES E PINHÕES**
- 14 - GRÃO**
- 15 - CEBOLAS**
- 16 - ÓLEO DE COCO**
- 17 - PIMENTAS QUENTES**
- 18 - CHÁ VERDE**
- 19 - CAFÉ**
- 20 - ÁGUA**
- 21 - CONSTRUÇÃO DE MÚSCULOS**
- 22 - CONCLUSÃO**

# 01 INTRODUÇÃO

**BEM-VINDO AO MUNDO DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL, ONDE A ESCOLHA DE SE ALIMENTAR DEVIDAMENTE BEM TRANSFORMA-SE EM UM INVESTIMENTO VALIOSO PARA A SUA SAÚDE E BEM-ESTAR. EM MEIO À AGITAÇÃO DA VIDA MODERNA, MUITAS VEZES NOS ENCONTRAMOS PRESOS EM HÁBITOS ALIMENTARES QUE NÃO FAVORECEM A NOSSA VITALIDADE E QUALIDADE DE VIDA. NO ENTANTO, ESTE EBOOK É UM CONVITE PARA EXPLORAR UM CAMINHO DIFERENTE, UM CAMINHO QUE CELEBRA A NUTRIÇÃO COMO A BASE FUNDAMENTAL PARA UMA VIDA PLENA.**

**NAS PRÓXIMAS PÁGINAS, MERGULHAREMOS NO UNIVERSO FASCINANTE DA ALIMENTAÇÃO EQUILIBRADA, DESCOBRINDO COMO ESCOLHAS CONSCIENTES PODEM FORTALECER O NOSSO CORPO, IMPULSIONAR A NOSSA ENERGIA E PROPORCIONAR UMA SENSÇÃO DURADOURA DE BEM-ESTAR. AO EXPLORAR OS PRINCÍPIOS DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL, NÃO APENAS DESVENDAREMOS OS MITOS E EQUÍVOCOS COMUNS, MAS TAMBÉM APRESENTAREMOS DICAS PRÁTICAS PARA TORNAR O PROCESSO DE TRANSIÇÃO PARA UM ESTILO DE VIDA MAIS SAUDÁVEL E UMA JORNADA MAIS AGRADÁVEL.**

**VAMOS COMEÇAR ESSA EMOCIONANTE JORNADA EM DIREÇÃO A UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL QUE IRÁ NUTRIR NÃO APENAS O SEU CORPO, MAS TAMBÉM A SUA MENTE E ESPÍRITO.**





## **COMA ALIMENTOS QUE AJUDAM A ACELERAR O PROCESSO DE QUEIMA DE CALORIAS**

Todos os alimentos podem provocar geração de gordura, mas alguns alimentos verdadeiramente auxiliam a queimar calorias. Alguns alimentos têm minerais ou vitaminas que melhoram o metabolismo e atuam como queimadores de gordura.

Ao consumir esses alimentos que ajudam a eliminar gordura no tempo preciso na quantidade correta, o perfil de gordura corporal começa a diminuir.

Adicione sempre alimentos que reduzam a probabilidade de depósito de gordura no seu corpo para um impulso extra.

Neste e-book está uma relação de alimentos todos os dias que trabalham como queimadores de gordura.



## AVES ORGÂNICAS

Aves orgânicas (Carnes Brancas) são criadas livres em sítios, de forma natural, ou seja, criadas em seu habitat natural, sem terem sido submetidas a nenhum tratamento para crescimento rápido.

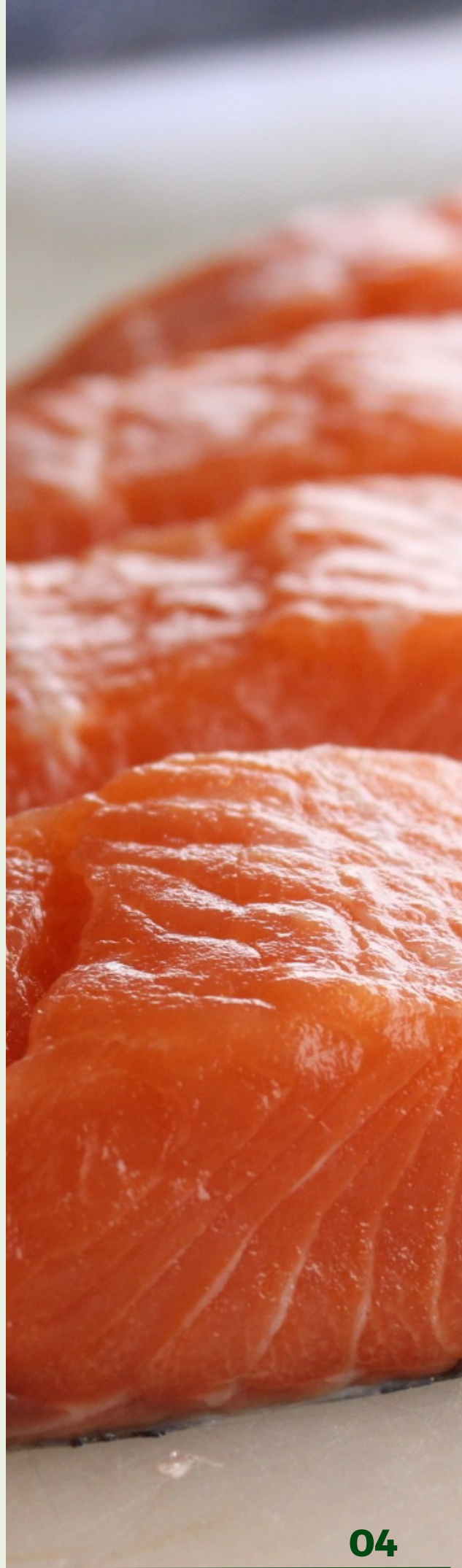
Aves orgânicas, como Frango ou Perú têm ativos excepcionais que amplificam a taxa metabólica do corpo, auxiliando a dissolver a gordura extra. As Carnes Brancas tem um fraco teor de gordura e carboidratos, com um ideal perfil protético. As proteínas exigem bastante energia para digerir e mais energia para as proteínas serem armazenadas como gordura. É também uma grande fonte de ferro, zinco e niacina. Para excelentes resultados, elimine a pele das aves antes de alimentar-se para impedir o exagero de gordura.



## SALMÃO E ATUM

Salmão e atum são excelentes fontes de proteínas pois fornecem ao corpo gorduras saudáveis dos ácidos grasos, os ômega. Ambos os peixes carnudos, embora satisfatórios, também são baixos em calorias e gorduras saturadas não saudáveis.

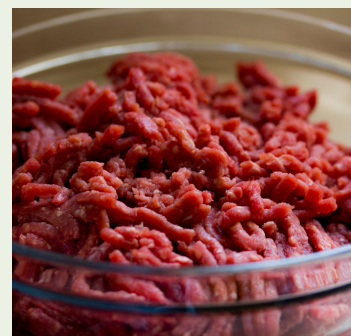
Comer salmão afeta positivamente a leptina, o hormônio responsável pela queima e armazenamento de calorias. Níveis elevados de leptina fazem com que o corpo armazene gordura. Salmão e atum reduzem a leptina, dando ao seu metabolismo o impulso necessário para queimar muitas calorias.



## OUTRAS PROTEÍNAS MAGRAS

O efeito térmico da proteína é o máximo de todos os macronutrientes. As proteínas requerem aproximadamente 30% das suas calorias para a digestão e processamento.

As proteínas magras também suprimem o apetite, reduzindo a tendência a comer demais. Embora as aves de capoeira tenham um perfil de gordura mais baixo, as carnes vermelhas magras, como a ronda superior, o lombo magro, a caça e outras carnes brancas têm um lugar na dieta de queima de gordura.



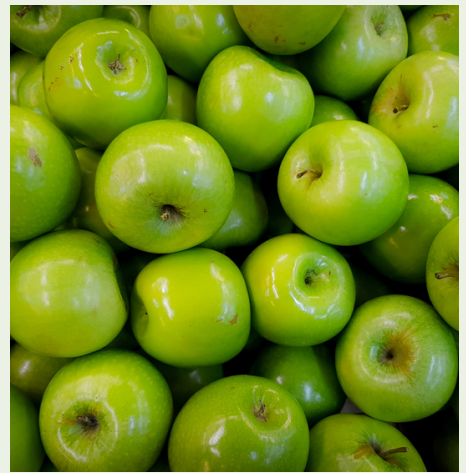


## FRUTAS CÍTRICAS

As frutas cítricas ampliam o metabolismo no mesmo momento em que oferecem uma enorme porção de vitamina C, um produto químico utilizado no processo de queima de gordura. As frutas cítricas são classificadas como os preferíveis alimentos que queimam gordura que você pode consumir diariamente.

Com a grande variedade, misture várias variedades para diferentes sabores e gostos. Frutas cítricas efetivamente queimam gordura ao redor dos quadris e cintura.

Entre elas, podem-se citar: laranja, limão, acerola, tangerina, uva, abacaxi, morango, maracujá, kiwi, lima-da-Pérsia, framboesa, caju, carambola, cidra, romã, laranja, amora, jabuticaba, pêssigo, tamarindo, toranja, lima, cupuaçu e abiu, como outros bons exemplos de frutas cítricas que devem estar presentes no dia a dia. O consumo de todas elas garantem o fortalecimento do sistema imune - que faz a defesa do organismo - prevenindo infecções e ajudando a tornar o nosso corpo mais saudável e nutrido.



## MAÇÃS

Maçãs contêm uma substância chamada pectina que limita as células de adquirir gordura e ajuda a absorção da água dos alimentos.

Isso também ajuda a afastar os resíduos de gordura do corpo. Os antioxidantes nas maçãs também podem diminuir o exagero de gordura da barriga devido à síndrome metabólica.

Maçãs têm um grande nível de fibra solúvel que ajuda a regular a dor da fome.

Pode sempre que possível comer 1a Maça por dia, tente apenas variar nos tipos de Maças ;).

# BAGAS

Os frutos carnosos do tipo baga apresentam sementes livres, ou seja, elas ficam dispersas no mesocarpo, sendo facilmente separadas do fruto. Alguns exemplos de frutos carnosos do tipo baga são: melancia, goiaba, pepino, uva, laranja, limão, tomate, entre tantos outros.

Morangos, mirtilos, framboesas, amoras, cerejas - faça a sua escolha. Frutas como um todo são embaladas com vitaminas e minerais. Eles são baixos em calorias e bastante ricos em água em comparação com alimentos refinados.

Excelentes fontes de fibra, as bagas aumentam o metabolismo, decompondo alimentos e gorduras. Naturalmente doce e delicioso, um punhado de frutas o manterá mais cheio e ajudará a eliminar o desejo por copos açucarados de calorias vazias com sabor artificial.

