

TERMOGÊNESE O SEGREDO DO CORPO PERFEITO



**DESCUBRA COMO
FUNCIONA SEU
CORPO E USE ISSO
A SEU FAVOR**

AUTOR PROF ALEXANDRE SORRISO

Introdução	3
Obesidade e excesso de peso	9
Shape perfeito	14
Termogênise na prática.....	17
Termogênise e os Hormônios.....	21
Termogênese facultativa	22
Alimentação	29
Leis do emagrecimento	41
Termogênise e os exercícios	44

Introdução

Ao longo dos anos trabalhando Como personal trainer venho observando as dificuldade que muitos alunos e clientes tem para conseguir emagrecer, e Como não bastasse isso, tem mais dificuldade ainda de manter seu corpo magro e definido o ano todo. Pensando nisso é que resolvi escrever este livro no qual revelo para o mundo uma técnica que desenvolvi ao longo do tempo já utilizada por mais de 1000 alunos e clientes atendidos por mim. Este método que ensino neste livro é utilizado por mim no meu programa de emagrecimento Extreme que visa mostrar Como emagrecer com saúde e manter seu peso e seu corpo bonito o ano todo. Através da termogênese você vai transformar seu corpo numa maquina de queimar gordura e assim manter seus músculos sempre aparecendo. Nos capítulos a seguir vou ensinar o passo a passo para você conseguir esse objetivo. Muitas pessoas não conseguem se motivar para alcançar os objetivos propostos por elas mesmas, ficam sempre adiando, deixando tudo para o dia seguinte e assim acabam por esquecer do objetivo.

Se esquecendo do que é preciso, que é traçar metas vencer os obstaculos que aparecem pelo caminho, a trajetoria nunca foi facil pra ninguem, mais se você se propor a cumprir seus objetivos vai conseguir tranpassar estas barreiras e mudar sua vida, não só na aparencia do seu corpo mais em todas as áreas da sua vida. Seja pessoal emocional, relacionamentos, finanças, família e etc...

Vai conseguir manter o foco nas coisas que tem que ser feitas com resiliencia, nois seres humanos somos frutos do meio em que vivemos somos seres sugestionaveis. Para alcançar nossos objetivos precisamos nos motivar e nos lembrando do nosso objetivo constatemente.

O que é ser resiliente?

Ser resiliente é ter a habilidade de persistir nos momentos difíceis mantendo a esperança e a saúde mental. Pessoas altamente resilientes, tornam-se mais fortes após situações difíceis. Porque elas desenvolvem confiança em si mesmas aprendendo novas formas de lidar com os eventos.

Em geral, a resiliência depende de algumas condições, sendo elas psicológicas internas e externas. No nível interno, são favorecidas as pessoas otimistas, que assumem a responsabilidade pelas próprias escolhas, que prezam a autonomia, que estabelecem vínculos sociais e familiares positivos e que são flexíveis no que diz respeito à

mudança de posicionamentos, sentimentos e pensamentos. Mudando por dentro sentiremos os efeitos fora, ou seja o aspecto externo

O aspecto externo é fundamental para o desenvolvimento da resiliência é a existência de pessoas que acreditem na nossa capacidade de superação das adversidades e, por isso mesmo, nos incentivem. Da mesma forma, oportunidades para nos envolvemos em atividades significativas – que nos permitam desenvolver a autoestima e nos sentirmos produtivos e relevantes – contribuem para a resiliência, ou seja, para a superação das adversidades.

Aprender, adaptar-se, isso é ser resiliente. Em última instância, é dispor-se para a mudança.

**”PALAVRAS GERAM PENSAMENTOS,
PENSAMENTOS GERAM SENTIMENTOS,
SENTIMENTOS GERAM AÇÕES, E AÇÕES
GERAM RESULTADOS”**

T.HARV EKER

O que pensamos criamos, e somos o que imaginamos ser, devido as nossas ações causadas pelo pensamento.

Se nos determinarmos a seguir uma rotina diaria o nossos pensamentos e o nosso corpo se adaptam a esta rotina mais para isso precisamos determinar que vamos realizar e ae a magica acontece

”Podemos comandar com a mente a nossa vida e o nosso ambiente. Pelo poder do pensamento conseguimos nos tornar realmente donos dos nossos próprios destino”

Precisamos de motivação para alcançar o corpo que desejamos, para não desistir-mos dos nossos treinos

O primeiro passo para definir suas metas consiste em estabelecer a aparência.

Que o corpo ideal tem para você. Não só na sua cabeça, mas na realidade. Você

Precisa encontrar fotos que tenham exatamente a aparência que você quer ter e

Guardá-las para USAR Como referência futura. Pode parecer bobagem ficar na

Internet procurando fotos de pessoas “saradas”, mas é importante que tenha uma referencia

Uma imagem visual exata de como quer que seu corpo fique. Usar sem compromisso

termos como “sarado” e “barriga tanquinho” para descrever sua meta não é tão

Motivador quanto olhar para as fotos de corpos de carne e osso com os quais você

quer se parecer.

CAPITULO

1

An abstract graphic consisting of flowing, wavy lines in shades of green and yellow, creating a sense of movement and energy. The lines are layered and translucent, giving it a dynamic, ethereal appearance.

OBESIDADE E EXCESSO DE PESO

Obesidade e excesso de peso

Excesso de peso atinge 52,5% dos brasileiros, segundo pesquisa Vigitel

Taxa de obesidade é de 17,9% no país, de acordo com Ministério da Saúde. Excesso de peso é maior entre homens: 56,5% contra 49,1% das mulheres.

Fonte G1 DF

Pesquisa divulgada pelo Ministério da Saúde

Conforme vemos na divulgação da pesquisa acima constatamos que no Brasil mais da metade da população não consegue controlar o seu peso. Sabemos que o problema de obesidade e o excesso de peso são males que atingem não só o Brasil, Como o mundo.

A maior causa destes males é o sedentarismo e a má alimentação que fazem o nosso metabolismo desacelerar. Existem algumas causas para seu metabolismo estar lento são elas:

Genética

A primeira causa de um metabolismo lento é algo que não pode ser controlado: a genética. Algumas pessoas são abençoadas com um metabolismo rápido.

Dependendo do seu biotipo.

Existem três tipos de biotipos que podemos citar mais abaixo que são:

Ectomorfo: é naturalmente magro, com baixo percentual de gordura. Possui dificuldade em ganhar peso, quer seja massa muscular ou gordura. Possui uma estrutura óssea estreita, ombros curtos, cintura fina e uma caixa torácica estreita;

Mesomorfo: facilmente pode ganhar e perder peso, quer seja massa muscular ou gordura. Possui estrutura óssea ideal, tem os ombros largos e a cintura estreita, além de uma caixa torácica larga;

Endomorfo: possui muita facilidade em ganhar peso. É naturalmente pesado, tem os ombros largos, caixa torácica e cintura largas. Apesar de ganhar peso com muita facilidade, normalmente o peso que ganha é mais gordura do que músculo, tendo sempre dificuldade para perdê-lo. Ainda mais dificuldade para perder gordura.

Idade

É sabido que a massa muscular magra queima mais calorias do que o tecido adiposo. Quando você tem uma maior percentagem de massa muscular, o metabolismo é mais rápido. Com a idade, o percentual de massa muscular magra que você tem naturalmente diminui, deixando seu metabolismo mais lento.

Estilo de vida

O estilo de vida pode ser uma das causas para o metabolismo lento. Alguns medicamentos,

especialmente aqueles que são utilizados para tratar a depressão, podem provocar a desaceleração do metabolismo. Pular refeições ou fazer jejum não é legal: se você pular uma refeição, seu corpo entra em um “modo de descanso”. Nesse estado, o corpo responde à falta de alimentos, diminuindo seu metabolismo, em um esforço para armazenar calorias. Isso leva à diminuição da taxa metabólica e, provavelmente, o ganho de peso.

Comer muitas calorias de uma só vez

Quando as pessoas recebem mais calorias do que conseguem queimar, eleva-se o aumento do açúcar no sangue. O corpo não consegue assimilar a glicose parcialmente dividida e ela se acumula nas células, provocando a lentidão do metabolismo.

Embora existam alguns hábitos de vida ou a idade avançada que podem causar um metabolismo lento, a diminuição da taxa metabólica, muitas vezes, é consequência de distúrbios hormonais.

Síndrome de Cushing

Uma doença que se desenvolve quando os tecidos são expostos ao cortisol, que é um hormônio responsável pela manutenção do metabolismo das proteínas, carboidratos e gorduras, por um período de tempo prolongado. Essa exposição prolongada retarda o metabolismo, o que pode resultar em

obesidade, aumento da gordura ao redor do pescoço e uma face arredondada.

Hipotireoidismo

Caracteriza-se por uma hipoatividade da tireóide. Quando esta glândula não produz hormônios da tireóide suficiente para todos os processos que ocorrem em nosso corpo, ocorre o metabolismo mais lento.

Diabetes

Ainda não está totalmente claro porque os diabéticos têm metabolismo lento, mas eles parecem ter mais problemas para perder peso que os não-diabéticos. Esse fato pode estar relacionado com os níveis mais elevados de açúcar no sangue, que “engana” o corpo, fazendo-o acreditar que há muita energia em volta, resultando em uma desaceleração no metabolismo.

CAPITULO

2

EM BUSCA DO SHAPE PERFEITO

Shape perfeito

Provavelmente você deseja ficar com seu corpo definido o ano todo

já imaginou ter o corpo que você quer e rápido, e poder ficar bem em qualquer roupa?

E se seu marido, namorado, namorada ou esposa até mesmo seus amigos passassem a te olhar com outros olhos, voltassem a te elogiar pelo seu corpo e beleza

Quando o verão chegasse poder ir a praia com aquele biquíni ou calção de banho exibindo um shape fabuloso e que todos admiram

Com o que estou te ensinando sobre termogênese será possível você chegar a estes objetivos muito facilmente

Durante algum tempo eu trabalhei numa grande cozinha industrial foi nessa época que mais ganhei peso, pois em meio a tortas, doces e salgados era quase inevitável não consumir esses produtos cheguei a pesar mais de 80 quilos imagine medindo 1,69 de altura com esse peso nesse meio tempo eu estava terminando uma pos graduação em fisiologia do exercício e resolvi que não podia consumir mais os produtos que eu fazia na parte de confeitaria então, resolvi criar minhas próprias receitas saudáveis e que iria perder peso rapidamente aproveitei toda minha experiência na área de cozinha ao longo de quinze anos para desenvolver

receitas e adaptar algumas existentes para o meu novo mundo que era o fitness pois na mesma época resolvi trabalhar só na área de atividades físicas e não pegava bem um educador físico, PERSONAL TRAINER fora do peso não é verdade, tentei com meus próprios esforços emagrecer mais acabei me deparando novamente com a falta de tempo e novamente falhei com meu objetivo foi quando lendo um artigo científico de C. Hauser, M. Benetti e FPV. Rabelo e outros artigos do THE PHYSICIAN AND SPORTS MEDICINE no laboratório de fisiologia da pós graduação eu descobri o que estava faltando para eu chegar ao meu objetivo, foi aí que desenvolvi um método que iria mudar minha vida para sempre, depois de muita pesquisa no laboratório da pós graduação eu criei o método EMAGRECIMENTO EXTREME

Com ele eu mudei a minha vida, consegui perder dez quilos em um mês e meio seguindo esses métodos, e ao mesmo tempo usando esses métodos no meu trabalho como personal, e obtive ótimos resultados com meus alunos e clientes também.

CAPITULO

3

TERMOGÊNESE COMO ACONTECE NA PRÁTICA

Termogênese na prática

Treino, dedicação e alimentação correta são necessários para quem deseja construir músculos. O problema é quando todo esse trabalho fica escondido por uma camada de gordura no corpo. A definição muscular ocorre quando conseguimos diminuir essa capa de gordura, permitindo que a pele contorne o desenho dos músculos e mostre todo seu trabalho.... Bem vindo ao mundo da **TERMOGENÊSE**, o mecanismo que trabalha a favor do seu corpo!

Atravez da energia, ATP e calor: O inicio de tudo!

Energia, é palavra chave para a vida. A falta de energia nos seres vivos determinaria o estado de falência da vida. Toda a estrutura física e fisiológica do corpo humano foi projetado para se movimentar utilizando processos químicos de transformação e reações com a finalidade de produzir energia.

Tudo tem inicio com a ingestão dos alimentos que são considerados substratos energéticos para o nosso corpo; Os alimentos quando digeridos, dão inicio ao processo de transformação de suas substancias em energia química por meio da oxidação dos açúcares e gorduras, que são temporariamente armazenados em forma de ATP.

O ATP é um composto químico responsável por armazenar energia em suas ligações químicas. Essa

energia é utilizada em diversos processos metabólicos e contrações musculares. Só por curiosidade o nome completo da sua formulação é Trifosfato de adenosina, ou simplesmente ATP.

A estrutura do ATP

O ATP é um composto derivado de nucleotídeo em que a adenina é a base e o açúcar é a ribose. O conjunto adenina + ribose é chamado de adenosina. A união de adenosina com três radicais fosfato leva ao composto adenosina trifosfato, ATP. As ligações que mantêm o segundo e o terceiro radicais fosfato presos no ATP são altamente energéticas (liberam cerca de 7 Kcal/molécula de substância).

Assim, cada vez que o terceiro fosfato se desliga do conjunto, ocorre a liberação de energia que o mantinha unido ao ATP. É esta energia que é utilizada quando andamos, falamos, pensamos ou realizamos qualquer trabalho celular.

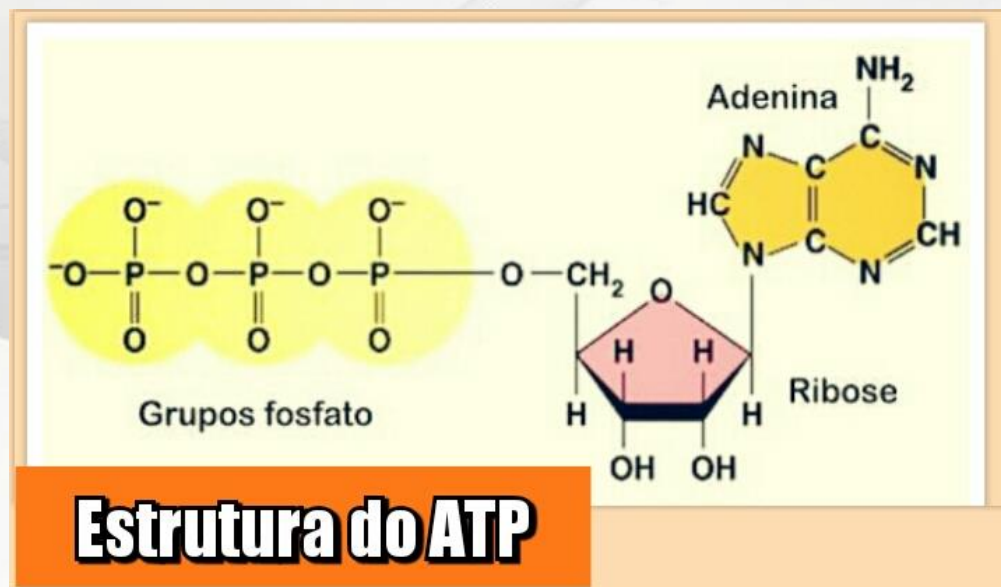
Todo esse trabalho de transformações químicas gera um ciclo contínuo que resulta na produção de calor. Em outras palavras, o calor é um subproduto da transformação de energia em seus vários processos.

Essa produção de calor decorrente dos ciclos de transformações químicas recebe o nome de TERMOGÊNESE, que por sua vez causa o efeito termogênico, responsável por regular a temperatura

em desequilíbrio no corpo acelerando o metabolismo e consumindo caloria extra.

A ideia aqui é usar isso ao nosso favor, fazendo com que o nosso corpo matenha-se em constante queima calórica.

Quando estamos envolvidos em um exercício intenso disparamos este mecanismo e mantemos nosso organismo queimando gordura por até 48 horas após o treino.



CAPITULO

4



**TERMOGÊNESE
EM
RELAÇÃO AOS HORMÔNIOS**

Termogênese e os Hormônios

A palavra Termogênese tem seu significado grego: termo: (calor) e gênese: (origem), assim então, a Termogênese é o efeito da produção de calor causada por hormônios secretados pela glândula tireóide para que a temperatura do nosso corpo permaneça em equilíbrio.

Esse equilíbrio tem origem a partir do aumento da taxa metabólica basal (elevação metabólica e queima de calorias) desencadeada pelos hormônios tireóideos que interagem com o sistema nervoso.

A Termogênese ocorre no nosso corpo a todo o momento, porém, ela pode ser **OBRIGATORIA** (necessária para promover energia suficiente as funções e necessidades básicas do corpo, ou seja, não induzida por outro fator “externo” mantendo a taxa metabólica de forma mais linear) ou **FACULTATIVA** (desencadeada por fatores “externos”, motivando o metabolismo a criar um equilíbrio por meio do aumento da taxa metabólica e gasto de energia extra).

Tanto na forma obrigatória como na facultativa o gasto calórico acontece, porém, é na forma facultativa que o gasto calórico extra entra em ação e dá aquela força para a queima da gordura que parece ter grudado em alguns lugares do corpo.

Termogênese facultativa

A Termogênese facultativa é responsável pela produção e queima extra de energia devido ao aumento da taxa metabólica basal influenciados ou não pelos hormônios tireóideos.

Temos como exemplos dessa forma de Termogênese:

Contrações musculares involuntárias produzidas pelos tremores de frio, a fim de produzir energia e seu subproduto calor para regular a temperatura corporal.

Contrações musculares durante a prática da atividade física utilizando a energia

(ATP) e gerando o ciclo de reposição do ATP tendo como consequência desse processo a produção de calor como subproduto da produção de energia.

Termogênese induzida pela dieta (gerada pela ação dinâmica e específica dos alimentos).

Como funciona e qual é o benefício do efeito termogênico?

O natural para o nosso corpo é trabalhar mantendo uma temperatura média de $36,5^{\circ}\text{C}$, qualquer desequilíbrio e mudança de temperatura, obriga o sistema metabólico a trabalhar mais para ajustar a temperatura ao valor normal. O fato de o metabolismo ter que trabalhar em alta para

equilibrar a temperatura corporal gera uma maior queima de gordura a fim de usá-la como energia para a realização dessa tarefa.

Essa alta metabólica também gera reações e liberações hormonais. A adrenalina, por exemplo, induz o aumento de temperatura corporal, aumentando o metabolismo e o pique para atividades.

Existem algumas estratégias naturais para induzir o efeito termogênico no corpo auxiliando à queima de gordura e marcando a definição muscular.

Entre essas estratégias estão a prática de atividades aeróbicas, a atividade muscular explosiva (trabalhos de resistência muscular utilizando força e velocidade), alguns alimentos, temperatura de líquidos ingeridos, temperaturas ambientes. Porém, também é possível induzir o efeito termogênico no corpo por meio de suplementos vendidos em casas especializadas.

Várias substâncias tais como a vitamina do complexo B, cafeína, guaraná, gengibre, água gelada, aminoácidos entre outras, contribuem para a Termogênese ser ativada. Acelerar o metabolismo, é fácil. Veja agora como acelerar seu metabolismo usando sua digestão. É muito fácil! Vamos ensinar seu corpo a ficar mais gastador. Essa é a maneira mais eficiente para acelerar seu metabolismo fazendo um pouquinho de esforço apenas. "O

invólucro do nosso sistema digestivo é um longo tubo muscular que mede de 6 a 9 metros"

Quando comemos fazemos essa musculatura **TRABALHAR** para transformar a comida em energia.

Esse trabalho tem um gasto calórico para o corpo que pode ser aumentado com um pequeno esforço. Segundo as pesquisas seu corpo gasta de 10% a 15% de tudo que você come só para fazer a digestão. A termogênese pós-prandial é basicamente o número de calorias gastas pelo organismo durante o processo completo de digestão dos alimentos.

A digestão é um processo químico e mecânico aonde ocorre a quebra das moléculas dos nutrientes.

Caminhe **LENTAMENTE** após comer para aumentar a termogênese pós prandial, você deve começar caminhando em qualquer lugar que seja possível ir e vir, por um tempo entre 15 e 20 minutos todos os dias.

Quando você processa sua digestão em pé, caminhando lentamente, você mantém a musculatura do seu sistema digestivo esticada facilitando os processos de contrações musculares que ocorrem durante a digestão. É necessário que seja uma caminhada lenta para que o sangue necessário nos músculos digestivos não seja diminuído ao ponto de atrapalhar a digestão. O

aspecto positivo de aceleração dos gastos na digestão ocorre quando a caminhada é lenta.

Seu corpo tem reservas de energia que são usadas sempre que qualquer músculo seu entra em movimento. Essas reservas em forma de ATP (adenosina trifosfato), glicose e glicogênio muscular são as primeiras fontes de energias usadas sempre que seu corpo entra em movimento sendo também as primeiras a serem repostas.

Ocorre que os estoques armazenados no fígado, no sangue e nos músculos tem curta duração, são pequenos, por isso o seu corpo esta continuamente repondo esses estoques de energias necessárias ao movimento.

Seu corpo é inteligente, quando você cria um pequeno esforço e passa a repetir esse esforço todos os dias, seu corpo começa a antecipar a função que você criou para ele, ficando mecânica e quimicamente mais eficiente na função, ou seja, criar um pequeno gasto energético na hora que ele está fazendo um trabalho digestivo, que está se enchendo de energia, faz ele perceber que, todos os dias naquele momento, ele pode gastar mais para realizar as tarefas, mudando a química e o comportamento de gasto em relação as atividades do dia a dia.

O corpo funciona no agora, em tempo imediato!

Quando você ensina ele que, "todos os dias tem determinada função a realizar", ele passa a fazer isso mecanicamente, fica apto.

Quanto mais você repete, mais fica fixado na memória celular do seu corpo. Sempre que necessário ele consegue produzir rapidamente os hormônios e enzimas relacionados a função.

Se tiver energia de sobra ele se acelera, se estiver faltando energia ele desacelera. Por isso, a escolha do método de emagrecimento deve ser bem pensada.

Conseguiu captar? Nosso metabolismo aprende!

Se você tem metabolismo desacelerado e precisa acelerar, nunca faça atividades em jejum!

A única atividade que pode ser feita com a **BARRIGA CHEIA** é a caminhada lenta, outras atividades intensas vão te causar congestão.

"O único horário que você pode caminhar em jejum é de noite antes de dormir"

As reservas da energia do movimento se esgotam rápido, entre 20 e 30 minutos para em seguida o corpo começar a usar as gorduras, com o esforço de baixa intensidade não existe o risco de catabolizar, por ser esse o momento em que o corpo desacelera naturalmente, sendo que a ausência de energia nesse momento vai potencializar o uso da gordura no descanso propiciando uma limpeza do seu sangue e

do sistema mais eficiente e completa, portanto, antes de dormir você pode e deve fazer aeróbico em jejum.

Eu volto a insistir que a única maneira de ficar magra(o) para sempre é acelerando seu metabolismo.

Se você emagrecer passando Fome vai desacelerar seu metabolismo e quando parar vai engordar, não tem jeito, ao passar fome para emagrecer você faz seu Instinto de Sobrevivência entender que a Gordura é uma reserva muito importante, porque é graças a gordura armazenada que seu corpo consegue sobreviver aos tempos de crise com menos comidas e com mais atividades, vira um ciclo, você vai ficar presa(o) para sempre, a não ser que tenha forças para comer pouco sem comer as coisas gostosas pelo resto da vida.

Você quer se Libertar? Emagreça Acelerando Seu Metabolismo!

Beba bastante água gelada para aumentar o gasto metabólico!

CAPITULO

5



TERMOGÊNESE E A NUTRIÇÃO

Alimentação

Outro segredo para garantir uma boa termogênese é comer de 3 em 3 horas

Bem, vou fazer um breve resumo das vantagens e creio que a partir dessa leitura você vai começar a ser pontual e respeitar os horários de se alimentar. Vamos lá então!

Comer de 3 em 3 horas **ACELERA SEU METABOLISMO** fator importante para quem quer mandar embora as gorduras indesejadas do corpo e ter músculos mais aparentes, definidos e bem modelados.

Comendo de 3 em 3 horas você evita ter **ATAQUES DE FOME** e de sair comendo besteiras em horários errados, pois já sabe comeu porcarias fora dos horários vai engordar!

Outra vantagem de comer de 3 em 3 horas é que você mantém seu corpo com uma **CARGA ENERGÉTICA** boa e sendo assim está sempre com disposição seja para treinar, trabalhar ou fazer outras atividades do seu dia a dia.

Comer de 3 em 3 horas evita o **CATABOLISMO** (destruição dos músculos da massa magra), esse é o ponto para você que treina com pesos para construção de um bom físico deve ficar atento, deixando de comer nos horários e nas quantidades

certas você jamais construirá um shape bonito, forte e definido.

Outro ponto positivo de comer de 3 em 3 horas é que você regula sua insulina, e todos sabemos como é de suma importância a insulina no processo de construção muscular.

Agora você sabe a real importância em comer de 3 em 3 horas, a DIETA e comer na hora certa é o ponto mais importante da construção muscular, tão quanto importante como o seu treino... por isso a frase: Pule um treino e jamais uma refeição deve ser levada à risca!!!

Aprenda a comer na hora certa, nas quantidades certas que você verá grandes mudanças no seu físico, procure um profissional habilitado da área nutricional para te ensinar o que comer e regular seus horários e a quantidade de alimentos que você deve ingerir, fazendo assim tenho certeza que seu treino terá uma resposta bem mais positiva em questão a ganho de força, massa muscular e queima de gorduras.

Alguns alimentos possuem propriedades termogênicas, pois contem fibras, por este motivo ajudam na eliminação das gorduras.

Amêndoas

As Amêndoas são ricas em proteínas e fibras. O consumo moderado ajuda a reduzir o colesterol e a

aumentar a sensação de saciedade, ajudando a emagrecer.

Maças

Estudo realizados na Penn State University descobriu que apenas uma maçã por dia pode fazer um verdadeiro milagre em sua dieta e evitar o acúmulo e o excesso de peso. Além disso, a Maçã é rica em fibras, elas proporcionam uma sensação de saciedade e antioxidantes que melhoram o metabolismo e prevenir o acúmulo de gordura na cintura/abdômen.

Pera

A Pera é uma fruta que ajuda a emagrecer, porque ela fornecer até 17% da quantidade diária de fibras, sendo que a maior parte está na casca.

A pera combina duas propriedades que auxiliam no emagrecimento. O açúcar natural presente nela tem efeito diurético, combatendo o acúmulo de água. Mais que isso, ela é rica em fibras, o que garante uma boa digestão e provoca a sensação de saciedade.

Feijão

O Feijão possui uma alta concentração de fibra solúvel, elas ajudam a prolonga a sensação de saciedade. Além disso, combinado com o Arroz integral ao invés do branco. Em uma pequena

porção por dia é o suficiente para ajuda a nutrir o corpo e melhora a dieta para perda de peso.

Couve-flor

O Couve-flor é um legume rico em vitamina C, ele fornece cerca de 36% de sua necessidade diária e também reduz o risco de câncer. O Couve-flor é o legume mais utilizados na dieta, pois ele possui um baixo teor calórico. E, além disso, o Couve-flor sendo consumido cru pode trazer outros benefícios para a sua saúde devido a seus nutrientes.

Canela

A Canela é um tempero muito comum usado por muitas culturas no mundo por milhares de anos. Apenas meia colher de chá de canela por dia pode ajudar a estabelecer um equilíbrio de açúcar no sangue e impedir o crescimento de insulina após uma refeição que estimula o corpo para recolher a gordura ao invés disso é gasto. O lado bom da canela é que ela tem uma doçura natural que vai reduzir o desejo por açúcar, desta forma evitando o consumo de calorias desnecessárias no corpo.

Café

A cafeína contida no café pode acelerar o metabolismo em 15 por cento, eo efeito é de quatro horas depois de beber uma xícara de café, o que significa que cada xícara de café por dia fornece

entre 30 e 50 calorias extras queimadas. Uma pessoa que beba três ou quatro xícaras de café por dia está menos propensa à diabetes tipo 2. O ácido clorogênico que é encontrado no café, impede que a resistência à insulina, que pode provocar a diabetes.

Alho

O Alho é um alimento que ajuda a emagrecer, pois ele ajuda a reduzir o colesterol, elimina o excesso de gordura e acelera o metabolismo, auxiliando assim no processo de emagrecimento.

Azeite de oliva

O Azeite de Oliva é uma gordura saudável que aumenta a sensação de saciedade e reduz o desejo por comida. O azeite de oliva contém ingredientes que são anti-inflamatório, e ajuda a regular o metabolismo.

Iogurte natural

As “bactérias do bem” presentes no Iogurte melhoram a flora intestinal e a absorção de nutrientes. Assim, aumenta a saciedade e você sente menos fome, a barrigua desincha e o metabolismo fica mais acelerado.

Se consumido na versão com baixa gordura, é um bom alimento para quem procura emagrecer. Evite adicionar açúcar.

Arroz integral

O Arroz integral contém uma Alta concentração de fibras, todos os grãos integrais ajudam a regular o trânsito intestinal. São saudáveis, digestivos e leves. O arroz integral é sempre uma ótima opção para quem deseja emagrecer.

Salmão

O Salmão é uma excelente fonte de proteínas magras que aumentam a sensação de saciedade. Além disso, O salmão não possui as gorduras saturadas (ruins) presentes Na carne vermelha, Porém ele é rico em ômega 3, substância que ajudam melhorar a memória, concentração e diminuir os níveis de estresse. Além disso, Veja isso se você quer **PERDER GORDURA ABDOMINAL** de forma bem Simples e Naturalmente...

Brócolis

Os Brócolis possuem diversas propriedades nutritivas. Esse vegetal é um diurético eficiente, age Como laxante e é excelente para alimentação infantil. O brócolis também ajuda a aumentar a sensação de saciedade

O brócolis é um alimento de baixa caloria e rico em fibras. Considerando também a concentração incrivelmente Alta de vitamina, é fácil dizer porque

esse ingrediente deve participar da lista de alimentos saudáveis.

Limão

O Limão é uma excelente fonte em vitaminas, minerais e antioxidantes. Além disso, O limão ajuda a desintoxicar o corpo, queimar gordurinhas e aumenta a vitalidade do corpo em geral. o consumo de uma xícara de chá de limão frequentemente é uma ótima opção para se beneficiar, porém deve ser sem açúcar! porém, se você tem diabetes, não é recomendado já que a alta da glicose no sangue desgasta e prejudica as artérias e veias.

Ovos

O ovo é uma excelente fonte em colina, um composto que ajuda a bloquear a absorção de gordura.

Batata Doce

A Batata doce é rico em betacaroteno, um poderoso antioxidante. Além disso, a batata doce é boa fonte de carboidratos de baixo índice glicêmico, que aumentam a sensação de saciedade e Além das vitaminas e minerais Como Vitamina C, Potássio, Ferro, Manganês e Cobre que ajudam a emagrecer.

Aveia

A Aveia é um cereal muito completo por causa do teor de fibras e das vitamina B5, Vitamina E e

Vitamina B6 que ajudam a emagrecer. Consuma Durante o café da manhã, com ou sem frutas. Se optar por acrescentar frutas, recomendamos Mamão, Maçã ou morango. Assim além de controlar a fome, a aveia ajuda o seu corpo a mandar embora o que não faz bem.

Repolho

O Repolho é considerado um dos alimentos mais nutritivos, sendo uma excelente fonte em Cálcio, Magnésio, Potássio, Vitamina C, Vitamina K, Vitamina A e Betacaroteno. Além disso o repolho possui um teor de calorias muito baixo que por sua vez aumenta a sensação de saciedade. Portanto, o Repolho é um alimento que ajuda a emagrecer.

Melancia

A Melancia é uma das melhores frutas ricas em água, cerca de 90% dela é de água. por causa dessas suas propriedades, ela ajuda na desintoxicação do organismo, com a eliminação de gorduras e toxinas. Ela também é diurética que auxilia no combate ao inchaço, regular os níveis de açúcar no sangue e evitar a acumulação de gordura abdominal. Portanto, A Melancia é uma fruta que ajuda a emagrecer.

Gengibre

O gengibre tem fortes propriedades que ajudam no bem-estar do trato digestivo. É um anti-

inflamatório natural, auxiliando também no combate às náuseas. Mais do que isso, o gengibre possui ainda propriedades antioxidantes. De qualquer forma, auxilia indiretamente o emagrecimento ao garantir um bom funcionamento da digestão.

Abacate

O abacate possui boas concentrações de potássio, que ajuda o corpo a regular o balanço de fluídos. Contém, ainda, bons níveis de magnésio, de modo que evita a constipação.

Quinoa

A quinoa é um grão completo, isto é, possui proteínas, fibras e carboidratos complexos. Sua baixa taxa calórica se combina à sensação de saciedade e à nutrição efetiva, de modo que é ideal para emagrecer.

Sementes de Girassol

As sementes do girassol são uma combinação entre proteínas e carboidratos complexos, somados à grande concentração de fibra alimentar. Por isso, são alimentos saudáveis que possuem a capacidade de manter a sensação de saciedade por um longo tempo.

Pistache

O pistache é uma boa opção de nossa lista, pois possui menos calorias e menos gorduras que a maioria das outras castanhas. É rico proteínas e fibras, de modo que fornece sensação de saciedade.

Mamão Papaya

O mamão possui uma enzima chamada de papaína, que auxilia o estômago na digestão de proteínas. Ela previne a indigestão e os inchaços, de modo que ajuda quem procura uma barriga menos saliente.

Abacaxi

O abacaxi é uma fruta rica em açúcares naturais, de modo que o seu consumo em excesso não é recomendado. Entretanto, ela não poderia ficar de fora de qualquer lista de alimentos saudáveis para emagrecer, pois seu sabor doce a torna um substituto para doces em geral, diminuindo a quantia de calorias consumidas.

Salsão

As propriedades do salsão para o emagrecimento são demonstradas pela crença popular de que a sua digestão, gasta mais calorias do que ele fornece. Ainda que isso não seja verdade, o salsão possui propriedades desintoxicantes que combatem o excesso de água e de toxinas.

Lentilha

As lentilhas são alimentos saudáveis poderosos para o emagrecimento. O consumo destes grãos garante três nutrientes importantes para emagrecer: as fibras, os carboidratos complexos e as proteínas.

Pimentão

O pimentão pode ser usado para emagrecer sobretudo pela sua propriedade de acelerar o metabolismo. Além disso, o pimentão ajuda na digestão.

Pêssego

O pêssego, em virtude de sua natureza alcalina, possui propriedade laxantes e diuréticas. Dessa forma, ajuda a perder peso diretamente através da perda do excesso de água, mas também ao trazer equilíbrio ao trato digestivo.

Vinho

O resveratrol, um antioxidante encontrado na casca da uva, diminui o acúmulo de gordura pelo corpo. Além disso, beber uma taça de vinho aumenta o gasto de calorias pelos 90 minutos seguintes.

Amêndoas

As amêndoas são ricas em gorduras saudáveis e possuem baixo nível de carboidratos. Substituir pequenos lanches por porções de amêndoas possui eficácia comprovada no emagrecimento.

CAPITULO

6



AS TRÊS LEIS DO EMAGRECIMENTO

Leis do emagrecimento

1º Lei

Comer menos do que você despende, ou seja gastar mais do que você consome. Em uma pesquisa na universidade de Lausanne diz que quando você proporciona ao corpo mais calorias do que ele gasta ele acumula gordura a menos que seu metabolismo seja rápido, nesse caso você não acumula gordura, mais também não a perdera.

Mais quando oferece-se ao corpo menos calorias do que ele depende durante o dia ele tem que compensar essa diferença queimando o próprio estoque de gordura

2º Lei

Fazer refeições menores e mais frequentes

Muita gente já ouviu falar ou ate mesmo aconselhado sobre isso, mais não sabe o porque disso.

O motivo é que quando aumentamos a frequência das refeições é aumentado também o metabolismo. Ao oferecer comida ao nosso corpo com intervalos de poucas horas entre as refeições ele trabalha decompondo estes nutrientes constantemente, o que acelera o metabolismo e assim perde-se gordura

3º lei

Exercícios aeróbicos, eles podem acelerar a perda de gordura queimando calorias e aumentando a taxa metabólicas

Capítulo 7

An abstract graphic consisting of several overlapping, wavy, translucent bands of green and yellow light. The bands are horizontal and flow from left to right, with a bright yellow-green highlight in the center-right area. The background is black.

**Termogênese
e os exercícios**

Termogênese e os exercícios

O Treino de Alta Intensidade Altera Favoravelmente o Seu Perfil Hormonal

Além do HIRT aumentar a sua TMB e o ECOPE, ele também altera os

Hormônios metabólicos específicos de forma favorável.

Testosterona

O hormônio mais importante no desenvolvimento muscular é a testosterona. A liberação de testosterona ocorre quando o tecido muscular é estimulado através da utilização de pesos, que por sua vez causa alterações estruturais dentro do

músculo, resultando no crescimento. Além dos seus efeitos sobre a síntese de proteínas, ela também pode estimular indiretamente a liberação de outra substância anabolizante, o hormônio de crescimento (GH).

Hormônio de crescimento

O GH é outro hormônio poderoso que causa o crescimento do tecido muscular, ou anabolismo. Além de promover o crescimento muscular, ele também está envolvido no aumento da lipólise – a quebra de gordura. Embora não seja totalmente compreendido, o GH também é conhecido por estimular o fator de crescimento semelhante à insulina (IGF – sigla em inglês), que aumenta a disponibilidade de aminoácidos – os blocos de construção das proteínas que aumenta a síntese de proteína, que resulta numa reparação maior dos tecidos e crescimento.

Epinefrina/Norepinefrina

Outro grupo de hormônios metabólicos que são liberados durante o treinamento

intenso são as catecolaminas epinefrina e norepinefrina. Esses hormônios inibem a liberação de insulina, por isso, impedem o armazenamento de gordura e têm efeitos extraordinários com relação à perda de gordura. Eles também respondem muito bem ao treinamento de alta intensidade com períodos curtos de descanso entre as séries. Uma pesquisa indicou que esses hormônios podem aumentar

mais de 20 vezes os níveis de repouso. Enquanto o corpo se torna mais eficiente em queimar gordura, as pessoas podem ter um aumento de 50-80% na

quantidade de gordura que está mobilizada nas reservas de gordura, ao malhar em níveis de alta intensidade.

Já que o desenvolvimento muscular e a queima de gordura são os nossos

principais objetivos, ter o controle da testosterona e do GH é algo obrigatório.

Para estimular esses hormônios, exercícios de grandes grupos musculares devem ser realizados utilizando pesos pesados o suficiente e em um nível de alta intensidade para estimular a maior “quebra” do tecido muscular.

Suplementos que aceleram o metabolismo

A maioria dos suplementos que aceleram o metabolismo são a base de cafeína concentrada e em doses por cápsula que podem variar de 50mg até os mais fortes com 450mg de cafeína por dose. Mas não é apenas a cafeína que os termogênicos possuem, muitos deles contêm ainda em sua composição, a garcinia cambogia, outra substância que a ciência tem constatado efetividade no emagrecimento. Além de ervas Como a pholia negra e pholia magra e a faseolamina.

Existem suplementos que não tem adição de cafeína Como **óleo de cartamo** que é um antioxidante natural e suas propriedades aceleram o metabolismo. Queimando mais rápido a gordura corporal.

O ômega 3 é Rico em ácido graxos, são excelente para melhorar a performance durante a atividade física, aumentando a potência aeróbica e a força muscular. O salmão e a linhaça são alimentos ricos em ômega 3.

O ômega 3 proporciona vários benefícios para a saúde, além de auxiliar na perda de peso e, reduzir a pressão arterial e equilibrar a pressão alta.

Os suplementos são substâncias naturais, mas a escolha do mais adequado e da dosagem correta, vai depender de fatores como seu plano alimentar, as necessidades do seu organismo, rotina, tipo físico e, principalmente, objetivo.

O óleo de coco não processado, parece ter efeitos positivos para a saúde é considerado com as mesmas propriedades do azeite extravirgem.