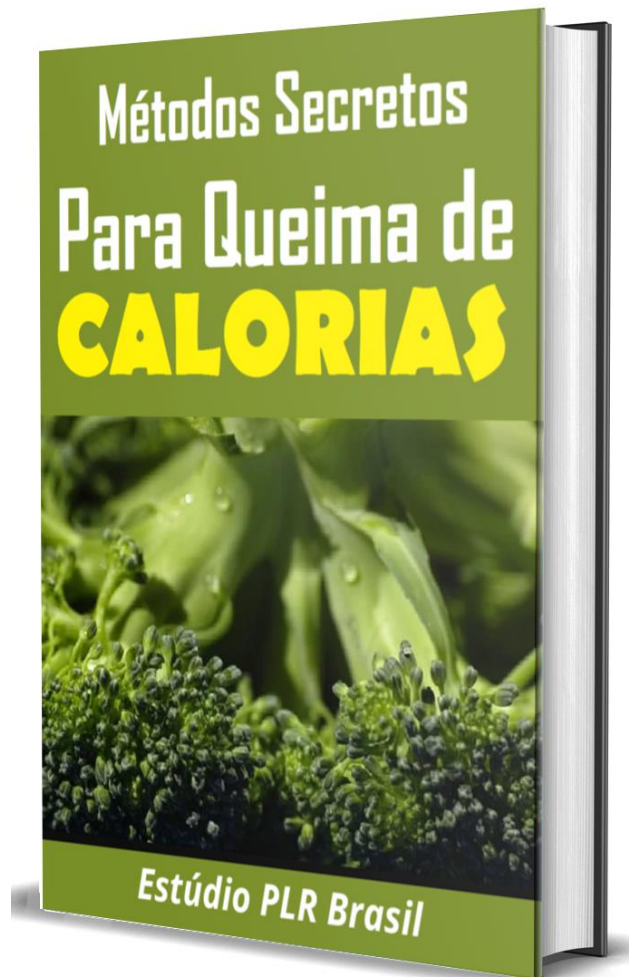


Métodos Secretos Para Queima de Calorias



Oferecido por:

[Estúdio PLR Brasil](#)

Termos e Condições

Aviso Legal

O escritor esforçou-se para ser tão exato e completo quanto possível na criação deste relatório, em todo o caso ele não garante em qualquer altura o conteúdo descrito devido às mudanças rápidas que existem na internet.

Apesar de se ter feito todas as tentativas de se verificar toda a informação nesta publicação, o editor não assume qualquer responsabilidade por erros, omissões ou interpretações erradas deste livro. Quaisquer referencias a pessoas específicas, organizações não são intencionais.

Nos livros de conselhos práticos, tal como na vida, não existem garantias para um rendimento. Os leitores são avisados de fazer o seu próprio julgamento sobre as suas circunstâncias e agir de acordo com isso.

Este livro não tem a intenção de ser usado como conselheiro legal. Todos os leitores são aconselhados a procurar serviços de profissionais competentes nos campos legais.

ÍNDICE

INTRODUÇÃO	4
SEGREDO # 1: COMA ALIMENTOS PARA QUEIMAR CALORIAS	5
SEGREDO # 2: ADICIONE IMPULSORES DE GORDURA À SUA DIETA	9
SEGREDO Nº 3: AUMENTO DA CONSUMO DE ÁGUA.....	11
SEGREDO # 4 - CONSTRUA MÚSCULOS	12
CONCLUSÃO.....	13

INTRODUÇÃO

Cansado de ocultar seu top de muffin sob camadas de vestimenta? Você não está só. Cerca de um terço dos maiores de idade americanos estão acima do peso. Agora é a oportunidade de converter seu corpo mole e murcho no físico fortalecido e sensual dos seus sonhos.

Abandone as dietas ioiô e as propostas suaves de perda de peso que fazem você se imaginar como uma falha de gordura. É possível ter um corpo fino para parar o trânsito que você mal pode aguardar para mostrar. Você caiu nos recursos de queima de gordura que os mentores da televisão não desejam que você conheça. Prepare-se para lançar fora suas vestes gordas para sempre.

É vital saber como a gordura é depositada no corpo, para que você entenda como fazer com que o corpo a perca. Seu corpo precisa de comida para adquirir a energia necessária para funcionar e alimentar suas células. As gorduras nos alimentos têm energia comumente referida como calorias.

Quanto mais calorias os alimentos contêm, mais combustível o corpo pode adquirir. Para usar a energia dos alimentos, seu corpo deve primeiro digerir os alimentos. O processo de digestão faz com que o corpo queime alguma energia antiga para obter a nova energia dos alimentos. Quanto mais difícil é digerir os alimentos, mais energia / calorias são queimadas.

O combustível do corpo é considerado como proteínas, carboidratos ou gorduras. Este combustível alimenta o corpo e mantém o corpo funcionando. As sobras de calorias são ocasionalmente armazenadas nas células adiposas. Seu corpo usa uma parte dos alimentos como combustível para nutrição. O exagero de combustível é ocasionalmente guardado como gordura nas "células adiposas" do seu corpo, em torno dos rins e do fígado.

As células adiposas são frequentemente depositadas no peito, quadris e região da cintura. À medida que as células se tornam maiores, seu corpo adquire uma aparência pastosa. O corpo tem um número limitado de células adiposas e há apenas tanta gordura que essas células podem armazenar. Uma vez atingido o limiar, a gordura começa a acumular-se no revestimento muscular dos braços e coxas, criando membros flácidos e desagradáveis.

SEGREDO # 1: COMA ALIMENTOS PARA QUEIMAR CALORIAS

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

Existem alimentos calóricos negativos com baixas calorias que queimam calorias extras durante a digestão. Outros alimentos, mesmo consumidos em pequenas quantidades, proporcionam uma sensação de saciedade com pouquíssimas calorias. Aderir aos alimentos integrais certos reduzirá drasticamente o perfil de gordura do seu corpo.

Ao consumir esses alimentos que liquidam gordura no tempo preciso na quantidade correta, o perfil de gordura corporal começa a diminuir. Adicione alimentos que reduzam a probabilidade de depósito de gordura no seu corpo para um impulso extra. Aqui está uma relação de alimentos todos os dias que trabalham como queimadores de gordura secretos.

Aves de capoeira

Aves de capoeira, como frango, têm ativos excepcionais que amplificam a taxa metabólica do corpo, auxiliando a dissolver a gordura extra. Frango é fraco em 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 exagero de gordura.

Salmão e Atum

Salmão e atum são boas fontes de proteínas que fornecem ao corpo gorduras saudáveis dos ácidos graxos ômega-3 e ômega-6. 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

Como em outras proteínas, a pesquisa mostrou que o efeito térmico da proteína é o máximo de todos os macro nutrientes. As proteínas requerem aproximadamente 30% de suas calorias para 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

Laranjas, toranjas, maçãs e até tomates compartilham essas qualidades de queima de gordura. Com a grande variedade, misture várias variedades para diferentes sabores e gostos. Frutas cítricas efetivamente queimam gordura ao redor dos quadris e cintura.

Maçãs

Uma maçã por dia sustenta a gordura distante. Maçãs contêm uma substância chamada pectina que limita as células de adquirir gordura e ajuda a absorção de 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.

Bagas

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 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.

Aveia

Uma grande parte do perfil calórico da aveia é fibra solúvel. A fibra solúvel ajuda a controlar o açúcar no sangue e ajuda a se sentir mais cheio. Aveia também reduz o risco de doenças cardíacas e diminui o colesterol. Escolha aveia antiquada ou cortada em aço e coma com frutas frescas. Certifique-se de monitorar cuidadosamente o tamanho das doses durante as fases da dieta.

Legumes

A maior parte dos vegetais (exceto batatas, inhame e batata doce) sustêm baixas calorias, mas contém vitaminas e minerais principais que favorecem o metabolismo do corpo. Legumes como espinafre, brócolis, couve, cenoura e alcachofra não contêm gordura e níveis muito baixos de carboidratos.

Na verdade, eles ajudam na queima de gordura, já que seu corpo usa mais calorias para digerir vegetais do que produz. As calorias extras necessárias para quebrar os alimentos são retiradas das reservas de gordura corporal.

Por exemplo, uma porção de couve de Bruxelas tem 50 calorias, mas o corpo precisa de 75 calorias para digerir. São 25 calorias de gordura corporal queimadas apenas para comer as couves de Bruxelas.

Feijões

O feijão não é apenas cheio de minerais; eles também são baixos em calorias e ricos em aminoácidos. Os aminoácidos das lentilhas ajudam a diminuir a gordura corporal, ajudando a construir músculos e a manter o açúcar no sangue estável. Além disso, são excelentes fontes de fibra alimentar, mantendo-o saciado por mais tempo, reduzindo o desejo de comer demais.

Ovos

Os ovos, um dos alimentos mais densos em nutrientes, são um superalimento natural. Seus altos níveis de proteína aceleram o metabolismo e ajudam a queimar gordura.

Os ovos são de longe um dos melhores alimentos para queimar gordura. Entre outros alimentos proteicos, os ovos têm a mistura mais abundante de aminoácidos essenciais. Apesar de terem baixas calorias, eles são embalados com vitamina D,

Vitamina B12, colina e selênio. Está provado que os ovos não contribuem para o mal colesterol, mas melhora o bom colesterol necessário para um corpo saudável. Os ovos têm todos os nutrientes cruciais para uma boa saúde.

Amêndoas e Nozes

Amêndoa e nozes são grandes fontes de gorduras úteis essenciais para o bom desempenho funcionamento da estrutura celular do corpo. Apenas uma porção de amêndoas tem 12% da quantidade diária dose de proteína e contém cálcio e ácido fólico.

Além disso, a forma de vitamina E nas nozes é especificamente benéfica. Um punhado de nozes é um lanche delicioso e crocante para faltar suas dores de fome.

Pinhões

Segundo o cientista, os pinhões contêm uma abundância de ácidos graxos saudáveis. Esses ácidos graxos ajudam a eliminar o acúmulo de gordura nos músculos abdominais. Os pinhões também aumentam os hormônios do nível de saciedade, além dos benefícios da redução de gordura.

SEGREDO # 2: ADICIONE IMPULSORES DE GORDURA À SUA DIETA

Comer a comida adequada irá ativar o seu metabolismo e ajudá-lo a queimar gordura indesejada. Combine os alimentos que queimam gordura com esses impulsionadores de gordura para ampliar o metabolismo.

Mostarda

Pequenas sementes de mostarda são embaladas com nutrição, incluindo: aminoácido triptofano, ácidos graxos ômega 3, selênio, fósforo, manganês, magnésio, cálcio, ferro, niacina e zinco. Eles ainda têm um pouco de proteína e fibra.

As variedades picantes da Ásia e do México aceleram temporariamente o metabolismo, como a efedrina ou a cafeína, de uma maneira natural e segura. A adição de mostarda picante oferece sabor à sua comida e um bom aumento na perda de gordura.

Cebolas

As cebolas são aromáticas, saborosas e com poucas calorias. Mas, as cebolas também podem ajudar na perda de peso. Eles são uma fonte de um nutriente chamado cromo.

Diz-se que o cromo melhora a insulina e mantém o açúcar no sangue estável. Assim, as cebolas ajudam a parar as quedas de açúcar no sangue e o caso resultante da larica.

Óleo de Côco

Cocos expandem a disposição do corpo. Ao inverso da margarina ou do encurtamento, o óleo de coco é repleto de ácidos graxos de cadeia média usados como suprimento imediato de combustível.

Use o óleo de coco na sua culinária para ativar o metabolismo, ampliar o funcionamento da tireoide e aumentar a queima de gordura.

Pimentas quentes

Os produtos químicos que dão pimenta às pimentas aceleram com estabilidade a frequência cardíaca. Algumas pessoas são capazes de eliminar até 1.000 calorias a mais por dia ao ingerir pimentas.

Alimentos picantes como pimentões e pimentas fazem com que seu organismo queime calorias. Por seu sabor e características de queima de gordura, as pimentas são um dos melhores alimentos da dieta saudável.

Chá verde

O chá verde diminui consideravelmente a gordura total nas áreas da cintura e da pele. O chá verde tem catequinas, comprovadamente ampliadas na taxa metabólica de repouso. Isso quer dizer que você continua eliminando gordura por maior quantidade de tempo transformando o corpo em uma máquina de queima de caloria bem oleada.

Também foi comprovado que as catequinas interagem com a cafeína no chá verde. Um suplente perfeito para o café, o chá verde é rico em antioxidantes, tornando-o um estimulante natural.

SEGREDO Nº 3: AUMENTO DA CONSUMO DE ÁGUA

Beber maior quantidade de água ajuda o corpo a diminuir os resíduos de gordura. Os rins não funcionam perfeitamente sem consumo de água regular. Se eles não funcionarem de modo correto parte da carga é descartada no fígado. Se o fígado está efetivando o trabalho do rim, não consegue se concentrar no seu fundamental trabalho de metabolizar a gordura.

Mais gordura permanecerá no corpo e a queima de gordura será interrompida. Portanto, beber a quantidade certa de água melhora o metabolismo e mantém a queima de gordura em sua capacidade total. A água também libera toxinas e melhora a capacidade do corpo de se manter saudável.



SEGREDO # 4 - CONSTRUA MÚSCULOS

Músculo mantém o metabolismo ativo e queima calorias. A adição de músculos melhora a proporção de composição de gordura corporal. Os músculos são um tecido ativo que se restabelece constantemente por isso continuamente precisa de calorias.

Enquanto o cardio normal queima gordura somente durante o treino, o treinamento com pesos cria músculos, assegurando que a gordura corporal continue queimando ao longo do dia.

A principal fonte de energia para os músculos é a gordura. Assim, mesmo quando relaxa ou dorme, você continua a queimar calorias. Quanto mais massa muscular em seu corpo, maior o efeito positivo em seu metabolismo. Para evitar que seu metabolismo fique lento e acumule gordura, é importante fazer exercícios resistentes ao peso para construir músculos.

CONCLUSÃO

Agora você tem os segredos de um bonito corpo fortificado na palma das suas mãos. A única coisa no caminho de um corpo fino e sensual é você. Adote esses segredos de queima de gordura no seu modo de vida e você verá benefícios em questão de semanas.

O plano de dieta certo mostrará como adequar os alimentos que queimam calorias para manter seu corpo derretendo a flacidez.

Existem incontáveis deliciosas receitas para tornar a mudança indolor. Adicione um regimento de exercícios para levantamento de peso e esculpirá seu corpo em um objeto de desejo. Não permita outro dia passar. Você está pronto para emergir.

SUCESSO A TODOS!



CLIQUE AQUI
e tenha acesso **GRATUITO** a
10 E-Books em Português