

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 - MOSTARDA

15 - CEBOLAS

16 - ÓLEO DE COCO

17 - PIMENTAS QUENTES

18 - CHÁ VERDE

19 - CAFÉ

20 - ÁGUA

21 - CONSTRUÇÃO DE MÚSCULOS

22 - CONCLUSÃO

01 INTRODUÇÃO

Nós sabemos que pode parecer muito bom para ser verdade. Mas há algumas coisas que você pode comer que podem dar uma acelerada em seu metabolismo e ajudar a eliminar aquelas toxinas que tornam difícil para o seu corpo se livrar do peso indesejado.

Apenas fique atento: para que essas comidas façam os seus devidos milagres, elas devem ser consumidas como parte de uma dieta saudável e equilibrada.

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.





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

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