

# 10 alimentos que ajudam a emagrecer

Mini Curso Grátis de Saúde, Estética, Entra em Forma

2011 por SAUDAVELDIETA

Do SITE **SAUDAVEL DIETA - EMAGREÇA COM SAÚDE**

<http://www.saudaveldieta.com.br>

## **Distribua Livrementemente**

Você tem permissão para distribuir este ebook com quiser, enviar email, imprimir e citar partes ou todo em seu web site ou blog, desde que não altere o conteúdo e mencione as fontes originais.

Este ebook é indicado para pessoas que querem perde peso oferecemos aqui algumas dicas para melhora nesse processo.

## **Mais Conteúdo em seu Web Site**

Disponibilize este ebook para download em seu web site e ofereça mais conteúdo aos seus visitantes.

**Mais Informações Sobre Como Emagrecer Com Saúde no Site:**

<http://www.saudaveldieta.com.br>

## **Alimentos ajudam a acelerar o metabolismo e favorecem a perda de peso**

Perder peso não depende apenas de boa alimentação e prática de exercícios físicos. É que algumas pessoas, apesar de fazer tudo isso, têm mais dificuldade de emagrecer do que outras. Por que? Culpa do metabolismo. A verdade é que cada corpo usa as calorias de forma diferente: uns precisam de muita energia para funcionar, outros de pouca.



O metabolismo nada mais é do que um conjunto de reações fisiológicas responsáveis por manter as funções básicas, como respiração, circulação, etc. Na prática, é a quantidade de calorias de que o corpo precisa para funcionar bem. Quando dizemos que uma pessoa tem "metabolismo lento", significa que seu corpo gasta menos calorias que o de alguém com um metabolismo normal ou acelerado. "O metabolismo em condições normais nos ajuda a perder peso porque aumentamos nosso potencial de queima calórica. Se ainda for associado com a prática de exercício, é a condição perfeita para emagrecer: o corpo queimando calorias com mais facilidade e o exercício queimando mais calorias extras", explica a nutricionista Flávia Ramos, da Clínica de Dermatologia e Estética Beauty Laser. Mas como descobrir se o seu metabolismo é lento ou normal?

Para isso, existem exames como a calorimetria, que podem ser feitos por especialistas nutricionistas, professores de educação física e endocrinologistas. Ele avalia a quantidade de calorias diárias que seu organismo gasta, a quantidade ideal de calorias para atingir o peso ideal e quanto o corpo gasta em uma atividade física aeróbica, ou seja, determina o metabolismo em diferentes situações. O procedimento é bem simples: o paciente respira durante 10 a 15 minutos através de um tubo e um aparelho irá comparar a entrada e saída de oxigênio. Em cerca de 20 minutos, o médico saberá quantas calorias foram gastas.

A boa notícia é que nós vamos dar super dicas de uma alimentação que pode ajudar a acelerar seu metabolismo e, conseqüentemente, favorecer a sua perda de peso. Em primeiro lugar, é necessário comer em intervalos de 3 em 3 horas. Mas, claro, opte por produtos com poucas calorias, ricos em fibras e com pouca gordura.

Existem ainda alimentos termogênicos que podem contribuir ainda mais: chá verde, chá branco, gengibre, pimenta-vermelha, vinagre de maçã, cafeína, guaraná em pó, produtos derivados do cacau e alimentos fontes de ômega-3 (bacalhau, salmão, arenque, sardinha, anchova). Portanto, tente incluir alguns desses alimentos no seu dia-a-dia. Alguns deles, como gengibre e pimenta vermelha chegam a aumentar o metabolismo em 20%. Mas não é por isso que você deve deixar de praticar exercícios e se alimentar de maneira equilibrada. Uma coisa não exclui a outra, ok?

Quanto ao consumo de termogênicos, a especialista faz apenas uma restrição: “Pessoas hipertensas ou com problemas cardíacos precisam ter cuidado com o consumo excessivo de termogênicos, e quem possui problemas gastrintestinais também deve evitar o uso de condimentos fortes, como a pimenta e o gengibre”.

Outra é beber bastante água (de 6 a 10 copos por dia), que é super importante para acelerar o metabolismo já que o corpo precisa de energia para elevar a temperatura do líquido de 5 para 37°C, que é a temperatura ideal do nosso corpo.

[Conheça o Curso](#)

## **EMAGREÇA COM SAÚDE – SAUDÁVEL DIETA**

[Eleito o Melhor curso para Emagrecer de 2011](#)



Esse é o melhor conteúdo sobre emagrecimento, você não encontrará nada parecido na internet. O **Curso Saudável Dieta - Emagreça com Saúde ensina de verdade como perder peso** e conseguir o corpo que você sempre sonhou.

**Mais informações em:**

<http://www.saudaveldieta.com.br>

# 10 alimentos que ajudam a emagrecer

Todo mundo sabe que pra ter uma alimentação saudável é importante ter no prato muita variedade. Quanto mais colorida a sua comida, mais prazeroso vai ser comer. Que tal incluir nas suas refeições, alimentos que são superpoderosos quando se fala em perder os quilinhos extras?

É importante dizer que, só esses alimentos não fazem milagre, são um conjunto de coisas e alimentos que vão te fazer chegar onde você quer, por isso, não exclua alimentos do seu cardápio.

**Arroz integral:** O arroz comum está sempre no nosso dia a dia, mas que tal substituí-lo pelo integral? No arroz integral, **as fibras, minerais e as vitaminas** são preservadas, já que aquela película que reveste o arroz é mantida. As calorias dos dois tipos são praticamente as mesmas.

## O equilíbrio da mente e do corpo

De todos os alimentos usados na face da terra, o único produto equilibrado em sódio e potássio, é o arroz integral, dois elementos de primordial valor no metabolismo humano. Existem proporções definidas para estes elementos no sangue, urina, liquor cefaloraquidiano, etc., e, a não ser o arroz integral, todos os outros alimentos, em sua totalidade, são desequilibrados. O arroz integral, nesse sistema filosófico, apresenta-se como o alimento básico e incontestável para se conseguir o equilíbrio.

Todavia, mais importante que o arroz integral é a mastigação, pois se não for triturado convenientemente, ou se for deglutido sem ser mastigado, o seu valor nutritivo torna-se nulo, pois será eliminado da mesma maneira que foi ingerido, sem saliva não há um bom aproveitamento.

**Não importa que se coma, importante é reduzir o produto da mastigação até chegar ao estado líquido ou semi-líquido. Buda dizia: "*Comer os líquidos e beber os sólidos*".**

A perfeição da mastigação é que, quando se deglute, não se sente o alimento passar pela garganta. Essa é a forma correta do mastigar, eis porque é preciso mastigar 50, 60, 70, 100 ou 120 vezes cada bocado de alimento que vai à boca, de acordo com a gravidade da doença em pauta.

## Qualidades do Arroz

Pela profunda ligação da raiz com a água, através da ingestão de arroz, os fluidos do corpo são postos em movimento e o excesso de líquidos é eliminado.

*Aconselha-se a famosa dieta do arroz às pessoas que sofrem de pressão alta, para o edema dos cardíacos, dos nefróticos ou das gestantes, etc.*

O grão de arroz por si tem pouco sódio (o cloreto de sódio - sal de cozinha - estimula a retenção de água nos tecidos) e, por isso, é usado nas dietas de emagrecimento e é muito importante na alimentação macrobiótica.

A digestibilidade do arroz é grande pelo fato da proteína permear todo o grão. A proteína é livre de gliadina e portanto, não produz reações alérgicas. Durante o cozimento, o arroz forma mucilagem (como a aveia e a cevada), sendo muito útil para combater irritações intestinais. Tem uma ação obstipante, principalmente em nenês.

### Cura a curto prazo.

*O arroz tem uma ação mais anabolizante, atuando mais intensamente sobre o sistema metabólico.* Nessa fase tem início a eliminação dos produtos tóxicos e químicos contidos na corrente sanguínea, e, concomitantemente, a perda de peso, que pode variar de acordo com o volume de líquidos retidos no organismo. Ainda nessa fase haverá a mudança parcial ou total dos glóbulos sanguíneos e então algumas doenças ou distúrbios desaparecerão, como a enxaqueca, a epilepsia, doenças gastrointestinais, etc; é a fase indicada como a "cura a curto prazo".

Deve-se comer apenas arroz integral. É a linha de conduta inicial, para os indivíduos que apresentem distúrbios orgânicos de origem metabólica (emagrecimento e desequilíbrio orgânico). Os resultados, conforme o caso, serão surpreendentes - principalmente para emagrecer.

Para as pessoas com dificuldades de perder peso, iniciar pelo menos sete dias na semana, comendo os percentuais só de arroz, e nos outros dias, como indicados. Como manutenção você poderá fazer três dias na semana como na terceira etapa, depois dois dias como na segunda etapa e assim por diante.

### Dieta do arroz integral: desintoxicação, equilíbrio e emagrecimento.

	Dias	Arroz	Vegetais	Sopas	Carnes	Salada/Frutas	Sobremesas	Bebidas
1ª etapa	1	10%	30%	10%	30%	15%	5%	Água
	2	20%	30%	10%	25%	10%	5%	Água
	3	20%	30%	10%	25%	10%	5%	
2ª	4	40%	30%	10%	20%	-	-	Água

etapa								
	<b>5</b>	50%	30%	10%	10%	-	-	Água
	<b>6</b>	50%	30%	10%	10%	-	-	
3ª etapa	<b>7</b>	70%	20%	10%	-	-	-	Água
	<b>8</b>	80%	20%	-	-	-	-	Água
	<b>9</b>	90%	10%	-	-	-	-	Água
	<b>10</b>	100%	-	-	-	-	-	Água

**Importante:** O cozimento do arroz não deve ser feito com temperatura alta, por isso é indicado que se faça na cafeteira. Deixar o arroz previamente de molho no escuro durante 4 horas no mínimo. Colocar o arroz no rafratório, e a água no reservatório da cafeteira. Deixar cozinhar até que o arroz amoleça.

**Mais informações em:**

<http://www.saudaveldieta.com.br>

**Feijão:** Ele é **rico em proteínas** e não possui gordura saturada. Não precisamos nos preocupar com o mau colesterol!

Quem acredita que o feijão engorda está enganado. O que faz com que este alimento se torne bastante calórico é a sua forma de preparo. E a soja? Muitos benefícios esse grão faz para a nossa saúde.



Feijão e soja são alimentos ricos em nutrientes, pois contêm proteínas, fibras, fitoquímicos (especialmente as isoflavonas derivadas da soja) e minerais essenciais para a saúde. Por outro lado, contêm baixo teor de gordura saturada e sódio, além de não conterem colesterol.

É importante salientar que a inclusão de feijão e soja na dieta é uma excelente estratégia para aumentar o consumo de fibras dietéticas. A presença de fibras é essencial em dietas de emagrecimento, pois reduzem a ingestão alimentar e o ganho de peso corporal, além

de atuar na regulação do trânsito intestinal, redução do colesterol, regulação da glicemia e ter efeito protetor para alguns tipos de câncer.

As fibras dietéticas solúveis e insolúveis, presentes nestes alimentos, também contribuem para a manutenção dos níveis de glicose sanguínea e com isso um melhor controle glicêmico, sendo relevantes na prevenção e tratamento de diabetes e obesidade.

A **faseolamina** do feijão e os isoflavonoides da soja auxiliam (com mecanismos diferentes) na manutenção dos níveis normais de glicose.

As **isoflavonas** também tem efeito redutor do colesterol, especialmente quando estes estão elevados no sangue.



Além das fibras, o feijão e a soja também são fontes de proteínas, que exercem maior efeito sobre a saciedade, reduzindo assim a ingestão alimentar. A ingestão de proteína associada ao exercício físico regular pode favorecer a formação de massa muscular, que por sua vez, aumenta o gasto energético, favorecendo o emagrecimento. No entanto, o consumo excessivo de proteína deve ser evitado, pois pode desencadear doenças renais.

Assim, o consumo de feijão e soja promove benefícios à saúde, ajudando redução de peso e prevenção da obesidade, principalmente quando associados a bons hábitos alimentares e exercícios físicos regulares. É importante chamar atenção que estes alimentos devem ser consumidos com moderação dentro de uma dieta balanceada e que sua preparação não devem conter alimentos ricos em gordura, que aumentam o valor calórico e predisõem a doenças cardiovasculares.

Segue uma receitinha, simples, saudável e diferente com feijão.

### **Vinagrete de feijão fradinho**

#### ***Ingredientes:***



- 02 xícaras de feijão fradinho
- 03 tomates grandes
- ½ cebola branca
- ½ pimentão verde
- Tempero verde a gosto
- Uma pitada de sal
- 04 colheres de sopa de óleo de oliva
- 08 colheres de sopa de vinagre de vinho branco

**Modo de fazer:**

- Cozinhe o feijão fradinho apenas com água e sal. Deixe esfriar.
- Corte em cubinhos o tomate e a cebola. Pique o tempero verde.
- Acrescente o feijão fradinho cozido e tempere com o sal, azeite e vinagre.
- Esta receita também pode ser feita com o feijão branco.

**Peixes: São fontes de ômega-3, uma gordura importante para as células. Previne as doenças card** **Ômega-3: a gordura que emagrece**



**Aclamado por proteger as artérias e combater inflamações, o ômega-3, aquele da linhaça e dos peixes de água fria, mais uma vez surpreende os especialistas: ele daria uma ajuda e tanto na eliminação dos quilos extras**

**Mais informações em:**

<http://www.saudaveldieta.com.br>

O status de ácido graxo essencial não deixa dúvidas sobre o caráter indispensável dessa partícula gordurosa para o bom funcionamento do corpo. Mas o argumento irrefutável de que o ômega-3 seria aliado dos rechonchudos na reconciliação com a balança chegou para nos convencer de vez da importância de recheiar o cardápio com fontes desse nutriente. Além de pescados como salmão e sardinha, a linhaça fornece doses generosas da substância. A ação contra a obesidade foi discutida no XV Congresso Latino-Americano de Nutrição, realizado há pouco no Chile.

No evento, um dos destaques foi a apresentação do nutricionista Dennys Cintra, da Universidade Estadual de Campinas, no interior paulista. "Várias experiências apontam que a obesidade estaria relacionada a inflamações, e nós sabemos que o ômega-3 tem um bom potencial anti-inflamatório", conta a SAÚDE!. "Por isso, decidi checar se esse tipo de gordura auxiliaria no emagrecimento", justifica.

O nutricionista primeiro induziu um grupo de ratinhos a ganhar peso, até se tornarem diabéticos de tão balofos, graças a uma alimentação rica em gordura saturada, como a da picanha. Então, quando os bichos entravam nesse estado, Cintra examinava seu hipotálamo, região do cérebro que controla a fome. "As partículas de gordura saturada provocaram uma superprodução de citocinas, substâncias inflamatórias que impediam aquela área cerebral de disparar o sinal de saciedade", relata.

O mecanismo, idêntico em seres humanos, se desenrola assim: "Quando nos alimentamos, são secretados os hormônios leptina, pelos tecidos gordurosos, e insulina, pelo pâncreas. Eles avisam o cérebro que é hora de frear o ímpeto de continuar comendo", ensina a fisiologista Tatiana Rosa, da Universidade Federal do Rio Grande do Sul. Acontece que a inflamação atrapalha essa troca de informações. Chega uma hora em que, sem conseguir trabalhar direito, as células nervosas incumbidas de breicar o apetite agonizam até a morte.

Na tentativa de interromper esse ciclo, Cintra inoculou, por meio de uma cânula, o ômega-3 no cérebro dos roedores, confirmando que o ácido graxo reverte o processo inflamatório e restabelece a atividade celular. Por fim, suplementou a dieta das cobaias com óleo de linhaça. "Uma dose baixa do ômega já reduz a inflamação cerebral, a velocidade de engorda e a gordura visceral nos animais. De quebra, ainda aumenta seu gasto energético", diz ele. "Regular a saciedade é fundamental para manter o peso, já que isso evita a fome excessiva e os abusos calóricos", opina a fisiologista da nutrição Regina Watanabe, da Universidade Federal de São Paulo.

Agora, a pergunta que não quer calar: será que, como os roedores dos laboratórios de pesquisa, a gente também desfrutaria dos benefícios antibarriga do ômega-3? Antes que pairasse a sombra da dúvida sobre suas proezas, uma equipe da Universidade de Navarra, na Espanha, resolveu comparar o impacto de duas dietas pouco energéticas,

com menos de 1500 calorias diárias, na queima dos quilos extras e na saúde de 32 indivíduos.

iovasculares e ajuda a manter o ponteiro da balança equilibrado.

**Granola:** Os cereais integrais mantêm o sistema de açúcar no sangue equilibrado e previne o diabetes. Ainda tem a função de **regularizar o intestino, prevenir doenças cardíacas e alguns tipos de cânceres.**

#### **GRANOLA AJUDA A EMAGRECER?**



Sim! Depende, só, de como você fará uso dela. A granola é deliciosa, principalmente se adicionada ao iogurte, com função de facilitar o trânsito intestinal e fornecer minerais como o selênio. É um alimento feito de uma mistura entre cereais (aveia, flocos de arroz, germe de trigo, flocos de milho, gergelim e linhaça), frutas desidratadas (uva passa, maçã, coco), frutos oleaginosos

(castanha do Pará, e nozes) e açúcar mascavo, o que faz desta composição ser bastante indicada para uma dieta, pois fornece a maioria dos nutrientes necessários ao corpo de uma maneira mais concentrada e conseqüentemente com menos calorias por nutriente ingerido.

Um dos primeiros entusiastas do movimento de alimentos saudáveis e naturais da Europa, o médico suíço Max Bircher-Bennet, decidiu criar em 1886 uma alternativa de café da manhã para os vegetarianos e proporcionar uma alimentação benéfica e saborosa com a vantagem de ser altamente nutritiva e rica em fibras. Assim nasceu a granola.

Por si só, a mistura de frutas secas funcionais, grãos integrais e nutritivos (linhaça), sementes ricas em fibras e açúcar mascavo podem trazer diversos benefícios como reduzir o risco de doenças cardiovasculares e diminuir a absorção de gorduras de outros alimentos. Outro fator favorável do consumo da granola é o controle da glicemia (o que previne doenças como diabetes), já que contém muitas fibras. Tem também o poder de aumentar a saciedade por mais tempo, além de ajudar o aparelho digestivo a funcionar melhor.

A granola possui baixo teor de gordura e valores de importância à vida saudável. Para se ter uma idéia, em cada 40 gramas ingeridas de granola tradicional encontrada nos principais mercados, há 6,5% de proteína, 25% de vitaminas A, C,

B1, B2, B6, B12 e também niacina, ácido fólico, ferro e zinco. As mesmas 40 gramas contêm 129 quilo calorias, 4,9 gramas de proteínas, 23 gramas de carboidratos, 3,8 gramas de fibra alimentar total e 3,4mg de sódio.

A granola é indicada para todas as idades e seu consumo é recomendável pela manhã ou antes da atividades físicas, justamente por ser um dos alimentos de maior poder reconstituente (proteínas e poucas calorias). Na Europa, por exemplo, durante o inverno, o alimento é ideal para quem precisa armazenar energia a fim de enfrentar as baixas temperaturas da estação. É o alimento certo para todas as estações, inclusive o inverno!

Existem muitas receitas que incluem a granola como ingrediente fundamental com objetivo de realçar o gosto e funcionalidade do alimento. Pães, [bolos](#), [tortas](#) e [sobremesas](#), [ovos de páscoa](#), [sopas](#) podem ganhar um valor nutricional diferenciado com a adição dos grãos. A quantidade por dia depende de pessoa para pessoa, mas o ideal é não extrapolar, apesar do sabor ser irresistível. Meia xícara de granola misturada com frutas e iogurte já trará os benefícios necessários para uma vida mais saudável.

---

**Maçã: Boa parte da fruta contém água, o que faz o valor calórico ficar mais baixo. Uma maçã tem em média 60 calorias, sendo rica em minerais, fibras, vitaminas e pobre em gorduras. Não descarte a casca, pois tem muitos nutrientes e fibras. Se preferir Comer maçã é natural e emagrece**

Existe um moderador de apetite que pode fazer você secar até 3 kg em apenas uma semana. Mas ele não está à venda na prateleira das farmácias. Para comprá-lo, você deve ir à feira, à quitanda ou ao supermercado. E o melhor: ele custa apenas R\$ 1 por dia e é uma delícia! Trata-se de uma das frutas mais fáceis de se encontrar por aí: a maçã. Uma pesquisa recente, realizada na Universidade do Estado da Pensilvânia, nos Estados Unidos, revelou que ela é uma excelente aliada do emagrecimento.

De acordo com os pesquisadores, uma maçã ingerida 15 minutos antes de uma refeição é cinco vezes mais eficiente no controle da fome do que um comprimido redutor de apetite. Essa verdadeira mágica proporcionada por um alimento tão natural e saboroso está ao alcance de todo o mundo, e sem receita médica. Com cerca de R\$ 30 você compra as maçãs necessárias para um mês de dieta □ são três por dia, ou cerca de R\$ 1. Uma caixa com 30 comprimidos de um moderador de apetite pode custar até três vezes mais.

E as vantagens dessa fruta não param por aí. Além de ser mais eficaz e mais barata que os medicamentos para emagrecer, essa fruta não provoca nenhum efeito colateral desagradável, como boca seca, insônia ou palpitações. Pelo contrário: a maçã traz muitos outros benefícios à saúde além do emagrecimento. Isso porque ela é rica em

minerais, vitaminas e também substâncias antioxidantes, que retardam o envelhecimento e previnem contra o câncer.

### É simples, mas funciona

A dieta da maçã não exige sacrifício. Os autores da pesquisa descobriram que um truque bobo faz a pessoa consumir 200 calorias a menos em cada refeição. Basta saborear uma maçã antes do café-da-manhã, do almoço ou do jantar. As fibras da fruta preenchem o estômago e dão uma sensação de saciedade.

Uma das substâncias da maçã, a pectina, colabora para uma digestão mais lenta, mantendo a fome longe por mais de quatro horas. Ela também reduz a absorção de açúcar, e isso diminui a quantidade de gordura que o corpo consegue estocar.

, pode fazer chá com a casca da maçã, fica delicioso!

**Tomate:** Ele está relacionado à prevenção de cânceres como o de próstata, pulmão e estômago. A melhor forma de incluí-lo na sua alimentação é em forma de molho ou cozido.

Há muito tempo nutricionistas reconhecem que vegetarianos e quem come uma grande quantidade de frutas e legumes tendem a ser mais magros que aqueles que se [alimentam](#) basicamente de comida industrializada. E parece que isso não se deve apenas ao fato de esses alimentos conterem menos calorias.

Pesquisadores da Universidade de Reading afirmam que os tomates, ricos em um composto chamado licopeno, ajudam as pessoas a se sentirem mais saciadas, por reduzir os níveis dos hormônios do apetite. O grupo testou o efeito de pães enriquecidos com vegetais em 17 mulheres entre 18 e 35 anos. Eles deram às voluntárias sanduíches de pão enriquecido com cenoura ou tomate e recheado com cream cheese.

Os cientistas já esperavam que as fibras da cenoura promovessem uma maior sensação de saciedade, mas constataram que na verdade foi o pão de tomate o que saciou mais.

**Água:** Nada melhor do que água, não é? Ela espanta a fome e hidrata o corpo. E o melhor de tudo: **não tem nenhuma caloria!**

A água hidrata o organismo, faz bem para a pele e para os cabelos, repõe as energias e... afina a silhueta! Sim, esse líquido sem coloração, sabor ou cheiro ajuda a emagrecer! A ótima notícia é resultado de uma pesquisa científica realizada por estudiosos da Universidade Virginia Tech (Estados Unidos).

Após três meses de avaliação, os cientistas concluíram que quem faz dieta e consome água antes das principais refeições diárias pode perder até 2 kg a mais em comparação a quem segue o mesmo cardápio, mas não ingere a bebida antes de se alimentar. Entenda, a seguir, como o estudo foi realizado, aprenda a tirar proveito da fantástica novidade e

## Mais informações em:

<http://www.saudaveldieta.com.br>

descubra outras formas de consumir esse verdadeiro elixir da beleza para entrar em forma.

### Entenda a pesquisa

#### O estudo

Um grupo de 48 pessoas com idades entre 55 e 75 anos fizeram a mesma dieta durante 12 semanas. Apenas metade dos voluntários foram orientados a ingerir entre dois e três copos do líquido antes das principais refeições: café da manhã, almoço e jantar.

#### A conclusão

Quem consumiu água antes de se alimentar perdeu, em média, 7 kg. Já o outro grupo secou cerca de 5 kg, ou seja, 2 kg a menos. Segundo a nutricionista Fernanda Granja, o resultado pode estar relacionado ao efeito saciante desse líquido poderoso. "A água provoca a liberação de colecistoquinina (CCK), hormônio relacionado ao controle do apetite. Ao tomá-la antes de comer, o indivíduo perde a fome na hora da refeição", explica ela.

#### O que você pode fazer?

Para emagrecer tomando água, invista num cardápio rico em alimentos saudáveis e, meia hora antes do café da manhã, do almoço e do jantar, beba de dois a três copos de água.

#### Quanto beber por dia?

Recomenda-se que o indivíduo consuma, em média, dois litros de água diariamente. No entanto, de acordo com Fernanda, cada pessoa necessita de uma quantidade específica do líquido. Para chegar a essa medida, multiplique 30 mililitros por seu peso. Uma mulher de 70 kg, por exemplo, deve ingerir 2,1 litros de água. Confira o cálculo para chegar a esse resultado:

#### Exemplo:

$30 \times 70 = 2100$  mililitros (ou seja, 2,1 litros)

**Chás:** Eles ajudam os nossos rins a funcionarem melhor, além de **eliminar todas as toxinas do nosso corpo**. Tem função de ajudar a digestão dos alimentos, o que diminui as calorias no final do dia.

Atualmente as pessoas tanto mulheres como homens estão à procura de medicamentos e coisas que faz com que eles percam aqueles quilos a mais e emagreçam. E como o verão já está quase aí e é no inverno, onde as pessoas tomam chás, então que tal juntar o útil ao agradável e conquistar aquele corpinho que sempre desejou para esbanjá-lo no verão? Conheça os chás que além de nos esquentar do frio irá lhe ajudar a emagrecer. Como todo mundo sabe com esse friozinho a única coisa que pensamos em fazer é ficar em casa enrolada no coberto e com uma xícara de chá bem quentinha e esses chás são tiro e queda para quem está à procura de eliminar o inchaço causado pela retenção de líquido e também perder alguns quilinhos a mais. As ervas melhoram a digestão, afastam a insônia, ajuda a perder peso, diminui a retenção de líquido, reduz a ansiedade e o estresse, serve como calmante e além disso faz parte de uma dieta saudável. O primeiro chá é o chá de oliveira, o qual age como uma espécie de abdominal, pois age contra as gordurinhas que aparecem na região da barriga. Para fazer efeito é necessária a ingestão de três a quatro xícaras por dia. Fazendo a junção do chá como uma boa alimentação a perda será 10% da circunferência do abdômen. Mas, lembre-se que não pode adoçar, fazer o chá e tomá-lo fresco e variar no sabor adicionando cascas de abacaxi e até mesmo hortelã; Chá de canela com gengibre, o qual tem a função de acelerar o metabolismo e ajuda a queimar as calorias. Além disso, ele dá energia e melhora a disposição para o dia-a-dia. Você irá usar cinco litros de água, 1 pau de canela e duas rodela de raiz de gengibre. No inverno faça quente, mas no verão bata o chá com umas pedras de gelo; Chá dente-de-leão que tem ação diurética e ainda ajuda a diminuir a retenção de líquido e melhora o funcionamento ajudando a diminuir a prisão de ventre. O ideal é ingerir de três a quatro copos por dia, sendo meio copo antes das refeições principais do dia, pois ele dá a sensação de saciedade. Ferva dois copos de água e depois coloque o dente-de-leão e deixe no fogo por alguns minutos e depois é só coar e beber; Outro chá bem conhecido é o chá de carqueja, o qual ajuda a eliminar as toxinas e é indicado para as pessoas que estão com o colesterol elevado. Ferva um litro de água e coloque duas colheres e depois coe e beba sem adoçar; Outro chá que ajuda e muito é o chá de hibisco, o qual tem a função de desinchar a retenção de líquido e reduzir a gordura, pois ele combate os radicais livres e protege a pele contra o envelhecimento precoce. Beba quatro vezes ao dia entre as principais refeições. Ferva um litro de água e coloque uma colher de chá de hibisco; E por último o chá mais conhecido de todos os tempos, o chá verde, o qual acelera o metabolismo, desintoxica, facilita a digestão e faz com que perca peso.

**Leite desnatado:** Esse é o melhor! **Tem uma quantidade bem menor de gorduras e calorias, se for comparar ao leite integral.** Tem grande fonte de cálcio e ajuda a prevenir a osteoporose.

Tomar um copo de leite desnatado no café da manhã, em lugar do tradicional cafezinho ou de um copo de suco de frutas, pode ajudar as pessoas a se sentirem mais satisfeitas até o almoço. Um estudo realizado na Austrália com 34 adultos com sobrepeso revelou que a inclusão de leite desnatado ao desjejum pode fazer com que os participantes fiquem mais saciados, fazendo com que comam menos calorias na hora do almoço. As razões para esses resultados não estão completamente claras. Mas os pesquisadores destacam que uma possibilidade é que as proteínas do leite são mais eficazes em satisfazer o apetite das pessoas do que o açúcar dos sucos.

[Conheça o Curso](#)

## **EMAGREÇA COM SAÚDE – SAUDÁVEL DIETA**

[Eleito o Melhor curso para Emagrecer de 2011](#)



Esse é o melhor conteúdo sobre emagrecimento, você não encontrará nada parecido na internet. O **Curso Saudável Dieta - Emagreça com Saúde** ensina de verdade como perder peso e conseguir o corpo que você sempre sonhou.

**Mais informações em:**

<http://www.saudaveldieta.com.br>



