

# Estética Natural



**ALIMENTOS TERMOGÊNICOS**

# Estética Natural

---

ALIMENTOS TERMOGÊNICOS E RECEITAS PARA A DIETA DUKAN

2015

## **Direitos Autorais**

Nenhuma parte deste livro digital pode ser reproduzida ou copiada sem o consentimento prévio dos seus autores. Este e-Book é uma iniciativa do site para destinação e uso pessoal de seus leitores e colaboradores, sendo vedada a comercialização total ou parcial desta obra. É permitido aos leitores o compartilhamento desta obra apenas para fins de divulgação em quaisquer meios virtuais

## **Legislação**

Este produto virtual respeita a legislação pátria em vigor, estando em consonância com a seguinte norma:

Lei N° 9.610 de 19 de Fevereiro de 1998 - Altera, atualiza e consolida a legislação sobre direitos autorais e dá providências.

## **Realização**

**Luciana Marques**



# Índice

---

## Alimentos Termogênicos.....8

Gastando Mais Calorias.....9

Suplementos e Alimentos Termogênicos.....10

Contraindicações.....10

Efeitos Adversos.....10

Não Existe Milagre.....11

## Chá Verde.....12

Camellia Sinensis.....13

Propriedades Benéficas do Chá Verde.....13

## Chá Branco.....14

## Chá de Hibisco.....15

Ação Antioxidante.....16

Benefícios do Chá de Hibisco.....16

Flor de Hibisco.....16

## Chá-Mate.....17

Para um Bom Funcionamento Metabólico.....18

Como Consumir.....18

## **Café Verde.....19**

Ácio Termogênico.....20

O Estudo do Dr. Oz.....20

Como Ingerir.....21

De Organismo para Organismo.....21

## **Canela.....22**

Uma Colher de Saúde.....23

Gordura Abdominal.....23

Benefícios da Canela.....23

Calorias.....24

Não Pode Faltar no Cardápio.....24

## **Cravo-da-Índia.....25**

Perdendo Peso com Saúde.....26

Propriedades Benéficas.....26

Contraindicações.....27

## **Gengibre.....28**

Efeito Saciante.....29

Dicas para Consumir o Gengibre.....29

Contraindicações.....29

## **Pimenta Vermelha.....30**

Propriedades Antioxidantes.....31

Pimenta Contra a Depressão.....31

Alimento Termogênico.....31

## **Ômega 3.....32**

Efeitos do Ômega 3.....33

Fontes de Ômega 3.....33

Controlando o Apetite.....34

## **Receitas Termogênicas - Chás.....35**

Chá Chapa Barriga.....36

Chá de Hibisco com Cavalinha.....36

Chá de Hibisco Gelado.....37

Chá-Mate Termogênico.....38

Chá Termogênico de Canela.....38

## **Receitas Termogênicas - Sucos.....39**

Suco de Tomate com Pimenta.....40

Suco Detox.....40

Suco Detox de Berinjela.....41

Suco Termo de Cenoura.....41

Suco Verde.....42

## **Caro leitor,**

Diante da agitação do dia a dia, muitas vezes acabamos nos esquecendo do nosso bem-estar, do nosso corpo e da nossa saúde. As tarefas parecem se multiplicar, e a rotina profissional nos absorve completamente. Com o decorrer do tempo, nossa saúde se torna fragilizada e os exercícios, restrições alimentares e os remédios se tornam necessários.

Também existem aquelas pessoas que desejam ficar com um corpo mais bonito e definido e tentam toda sorte de dietas e práticas “milagrosas”.

É importante evitarmos os extremos — nem esquecer completamente do corpo, nem idolatrá-lo como se fosse a nossa meta primordial. A arte de bem viver exige equilíbrio e ponderação, por isso devemos emagrecer com saúde.

A proposta deste e-Book é auxiliar todas as pessoas que desejam ter saúde e ao mesmo tempo um corpo bonito e agradável. Trataremos nos próximos capítulos de assuntos importantes relacionados à Dieta dos Pontos, que é o primeiro de uma série de e-books relacionados às dietas mais famosas.

Que você possa fazer bom uso deste material e que ele lhe ajude a ter o corpo e a saúde que você tanto deseja.

Boa leitura!



Alimentos Termogênicos

## Gastando mais calorias

Os termogênicos aceleraram os batimentos cardíacos e elevam o calor corporal, mobilizando os depósitos de gordura. Esse processo gera mais disposição na hora do exercício físico e gasta mais calorias.



Termogênico é, por definição, aquilo que produz calor. Quando uma pessoa se exercita, o corpo aquece, ajudando na queima de calorias. O alimento termogênico tem um efeito semelhante, aumentando o calor do organismo – que, em resposta, vai queimar mais calorias. Assim, mesmo que você não esteja se exercitando, vai queimar mais calorias do que naturalmente queimaria



## Suplementos e Alimentos Termogênicos

Muitas empresas oferecem termogênicos em suplemento, e embora muitos sejam seguros, é importante atentar aos seus componentes e à dosagem correta. O efeito termogênico é também encontrado naturalmente em muitos alimentos, como na pimenta, no gengibre, no chá verde, entre outros. Vamos falar mais sobre isso nos próximos capítulos.



## Contraindicações

Os termogênicos não devem ser usados por pessoas com saúde debilitada, principalmente por quem tem problemas renais ou cardíacos. Termogênicos como a cafeína provocam o aceleração dos batimentos cardíacos e suor. Os termogênicos também não devem ser consumidos por pessoas idosas ou crianças, pois em ambos os casos a aceleração do metabolismo pode ser algo negativo.



## Efeitos adversos

É importante evitar o consumo de termogênicos durante o fim do dia, pois o efeito da cafeína pode impedir uma boa noite de sono – que é fundamental para a perda de peso.

Alimentos termogênicos são seguros quando consumidos com moderação por alguém com a saúde em dia, sendo um dos efeitos mais comuns e esperados o aumento do calor corporal, naturalmente seguido de suor. Mas no caso dos suplementos, é necessário ter atenção redobrada. Uma dose muito alta pode causar vômitos, náuseas, dor de cabeça e aceleração cardíaca. Caso você sinta esses sintomas, interrompa o consumo do suplemento termogênico e beba muita água, pois a hidratação ajuda a lidar com esses efeitos negativos.



## Não Existe Milagre

Um aspecto importante a ter em consideração é que o termogênico sozinho não faz milagre, ainda mais se for usado como uma desculpa para descartar os exercícios físicos. Além do mais, quando você parar de consumir o termogênico, se não investir em dieta e exercício, provavelmente os quilos indesejados vão voltar. Outra consideração importante é que não é recomendado o consumo prolongado de suplementos termogênicos, pois estes podem alterar o metabolismo permanentemente, causando danos à saúde.

Nos próximos capítulos, vamos conhecer uma série de alimentos de ação termogênica. Não deixe de conferir.



# Chá Verde

DEPOIS DA ÁGUA, O CHÁ VERDE É A BEBIDA MAIS POPULAR DO MUNDO, CONSUMIDA EM QUASE TODOS OS CANTOS DO GLOBO.



## Camellia Sinensis

O chá verde é uma bebida derivada das folhas da *Camellia sinensis* (chá), que é amplamente cultivada na Ásia. Existem vários tipos de chás, mas o mais famoso e popular é o chá verde, também chamado de “chá emagrecedor”.

Uma vez que as folhas forem secas, podem ser submetidas a vários processos, tais como aromatização, prensagem ou retirada de teína (substância responsável por muitas noites em claro).

Nem todo mundo sabe que o chá também contém cafeína e teofilina: a primeira é um estimulante do sistema nervoso central, enquanto que a segunda facilita a respiração ao estimular o diafragma. Algumas destas substâncias são eliminadas apenas pela infusão. Por isso é importante contar com as instruções oferecidas na embalagem do produto, a fim de verificar o tempo de infusão adequado para o chá.



## Propriedades Benéficas do Chá Verde

A ciência já comprovou que o chá verde tem papel importante no aumento das defesas antioxidantes, sendo responsável por minimizar o dano celular causado pelo câncer e diminuir a pressão arterial. Além disso, possui atividade antitrombótica, melhorando a concentração de lipídios no sangue. E seus benefícios não param por aí: seus princípios ativos também atrasam o desenvolvimento da aterosclerose, reduzem a formação de cálculos biliares, possuem efeito neuroprotetor e previnem a artrite reumatoide, doenças inflamatórias em geral e catarata.

Vale lembrar, porém, que os polifenóis do chá verde podem causar estresse oxidativo e toxicidade do fígado quando consumidos em altas concentrações. Além disso, recomenda-se cautela no uso durante a gravidez.



## Chá Branco

O CHÁ BRANCO É RICO EM ANTIOXIDANTES, QUE REDUZEM A FORMAÇÃO DE RADICAIS LIVRES, PREVENINDO O ENVELHECIMENTO CELULAR E OS CÂNCERES DE CÓLON, PRÓSTATA E ESTÔMAGO. A MAIORIA AFINA O SANGUE, MELHORANDO A FUNÇÃO DAS ARTÉRIAS. ESSE CHÁ TAMBÉM REDUZ A PRESSÃO ARTERIAL E O COLESTEROL SANGUÍNEO, AUMENTANDO A OFERTA DE COLESTEROL BOM E PREVENINDO O ENDURECIMENTO DAS ARTÉRIAS E O BLOQUEIO DO FLUXO SANGUÍNEO. ELE TAMBÉM EVITA PLACA, CÁRIES E MAU HÁLITO, ALÉM DE PROTEGER A PELE, DEIXANDO-LA MAIS SAUDÁVEL E BRILHANTE, REDUZIR O AÇÚCAR NO SANGUE, PREVENINDO O DIABETES, REDUZIR O ESTRESSE, AUMENTAR A ENERGIA FÍSICA E ACELERAR O METABOLISMO, INCENTIVANDO O CORPO A QUEIMAR MAIS GORDURA.



## Chá de Hibisco

O CHÁ DE HIBISCO É MAIS UM ALIADO DAS DIETAS DE EMAGRECIMENTO. ESSE CHÁ POSSUI SUBSTÂNCIAS QUE SÃO BENÉFICAS AO ORGANISMO, CONTRIBUINDO PARA A MELHORIA DA SAÚDE. ALÉM DISSO, ESTIMULA A PERDA DE PESO.

O CHÁ DE HIBISCO ESTIMULA A QUEIMA DAS GORDURAS E FACILITA A DIGESTÃO. ELE TAMBÉM AJUDA A REGULAR O INTESTINO E COMBATER A RETENÇÃO DE LÍQUIDOS NO CORPO, QUE É A CAUSA DOS INCHAÇOS. POR DE TUDO ISSO, ELE É UM ALIADO IMPORTANTE DAS DIETAS, COLABORANDO PARA A CONQUISTA DE RESULTADOS POSITIVOS.



## Ação Antioxidante

Esse chá possui poder antioxidante devido a antocianina presente em sua coloração. Essa substância combate os radicais livres, que são moléculas que podem danificar as células sadias do nosso corpo, causando o envelhecimento precoce. O chá de hibisco possui ainda função anti-inflamatória, mais um atributo para combater as toxinas e facilitar o emagrecimento, mantendo o corpo saudável.



## Benefícios do Chá de Hibisco

Parece incrível, mas os benefícios desse chá não param por aí. Ele é também uma fonte de vitamina C e de cálcio. A vitamina C é bastante conhecida por conta de seus efeitos positivos no trato de doenças como gripes e resfriados, pois ajuda a fortalecer o sistema imunológico. O cálcio possui grande importância na construção e manutenção dos ossos e dentes. Além disso, reduz os depósitos de gordura no organismo e controla a pressão.



## Flor de Hibisco

O hibisco usado para o preparo do chá não é a mesma flor bonita que enfeita os jardins. O chá de hibisco é preparado com as flores e os botões da espécie *Hibiscus sabdariffa*. Por isso, tome cuidado na hora da compra – leia sempre a composição presente no rótulo do produto.

É importante destacar que o consumo do chá não deve substituir o da água: é aconselhável tomar até 1 litro do chá de hibisco por dia e manter o consumo de água normalmente. O uso deste produto deve ser associado a uma dieta alimentar para obter bons resultados.

Recomenda-se que gestantes, cardíacos e idosos consultem um médico antes de começar a ingerir o produto.



# Chá-Mate

QUANDO OS PORTUGUESES CHEGARAM AO BRASIL, PUDERAM CONHECER O MATE E COLOCARAM A BEBIDA EM SUA DIETA, POR ELA SER ÓTIMA ALIADA NA CURA DA RESSACA. COM ISSO, A ERVA SABOROSA SE ESPALHOU POR TODO O PAÍS, GANHANDO DIVERSAS FORMAS DE CONSUMO. HOJE O MATE PODE SER CONSUMIDO COMO TERERÊ, CHÁLMATE QUENTE OU GELADO E AINDA COMO CHIMARRÃO. EMBORA O CHÁLMATE TENHA SIDO DIFUNDIDO INICIALMENTE POR SER GOSTOSO E GRANDE ALIADO DE QUEM INGERIU BEBIDA ALCOÓLICA, COM A REALIZAÇÃO DE DIVERSOS ESTUDOS CIENTÍFICOS, AS PROPRIEDADES BENÉFICAS DO MATE FORAM SENDO AMPLIADAS.



## Para um Bom Funcionamento Metabólico

O chá-mate inibe o envelhecimento celular, ou seja, prolonga a juventude. Além disso, é rico em cafeína, que acelera o metabolismo e ajuda na queima de gordura. A cafeína também é um importante estimulante do sistema nervoso central, responsável por deixar a pessoa mais alerta e acordada.

O mate ainda ajuda a diminuir os níveis de glicose da corrente sanguínea, sendo, portanto, recomendado a diabéticos ou pessoas com propensão a desenvolver essa doença. Para quem sofre com o colesterol alto, a ingestão do mate ajuda na queda dos índices de colesterol ruim do organismo. Todos esses benefícios citados fazem com que a erva se torne um aliado do bom funcionamento metabólico do organismo humano e, em especial, um grande protetor do coração.



## Como Consumir

É recomendado beber entre 500 ml e 1 litro de chá (ou tererê, chimarrão, etc.) por dia. O ideal é que o consumo seja feito 30 minutos após as refeições, para que o organismo tenha tempo de absorver os nutrientes, colaborando, assim, com o funcionamento do intestino e com a perda de peso.



# Café Verde

QUE CAFÉ FAZ BEM PARA A SAÚDE, MUITA GENTE JÁ SABE. TOMADO COM MODERAÇÃO E SEM AÇÚCAR, DIMINUI O RISCO DE DOENÇAS CARDÍACAS E DIABETES, OFERECE ANTIOXIDANTES E MAGNÉSIO, AJUDA A MANTER O CÉREBRO VIGILANTE E ATENTO, ENTRE TANTOS OUTROS BENEFÍCIOS. MAS O CAFÉ VERDE, AQUELE QUE NÃO FOI TORRADO DA MANEIRA TRADICIONAL, É POUCO CONHECIDO. SE USADO COM REGULARIDADE, O CAFÉ VERDE PODE SER UM GRANDE ALIADO DA DIETA DE EMAGRECIMENTO.



## Ácido Clorogênico

O café verde difere do café torrado por conta de um composto muito interessante: o ácido clorogênico. Esse ácido tem um sabor extremamente amargo e, por isso, é removido do café que costumamos beber. O seu extrato ajuda na queima de gordura de maneira eficiente ao impedir a absorção rápida da glicose, proporcionando grande ajuda a um dos órgãos que mais trabalham no nosso corpo: o fígado. Assim, o organismo é estimulado a buscar energia naquele depósito de gordura que desejamos que desapareça.



## O Estudo do Dr. Oz

Esse suplemento para emagrecer tem sido estudado e comentado por grandes universidades e personalidades, como o famoso médico norte-americano Dr. Oz. Um estudo duplo-cego publicado em janeiro de 2012 na revista de estudos científicos “Diabetes, Metabolic Syndrome and Obesity” chegou à conclusão de que o café verde ajuda mesmo a emagrecer – os participantes do estudo perderam, em média, 8 quilos em doze semanas, sem mudar nada na dieta nem intensificar os exercícios físicos.

Claro que aqui não estamos procurando a pílula mágica, emagrecer depende de uma mudança de atitude. Porém o café verde pode ser um suplemento – ou seja, algo adicional, para ajudar a turbinar sua dieta. E se você está com medo do excesso de cafeína, procure pelos suplementos com pouca ou nenhuma cafeína.



## Como Ingerir?

Para melhores resultados, o suplemento de café verde deve ser ingerido meia hora antes das refeições. Como existe uma grande variedade à disposição no mercado, escolha aquele produto que contém, pelo menos, 45% de ácido clorogênico (pode estar listado com o nome de Svetol, GCA ou Green Coffee Antioxidant). Se possível, opte pelo produto fresco, de comércio justo – e claro, se você tiver garantia de devolução do dinheiro, caso não fique satisfeito.



## De Organismo para Organismo

Várias pessoas já comentaram sobre a eficácia desse produto. No entanto, cada organismo é diferente. É possível que para algumas pessoas o resultado seja pequeno demais para ser notado. Como o café verde é um produto natural, não são conhecidos efeitos adversos, desde que tomado sempre na dose recomendada (de 800 a 1600 mg por dia). Doses de 1600 mg são apenas indicadas para quem procura resultados mais rápidos.



# Canela

A CANELA PODE SER ENCONTRADA EM CASCA OU EM PÓ, SENDO MUITO USADA COMO CONDIMENTO NO PREPARO DE DOCES, BOLOS, TORTAS, CHOCOLATE E OUTROS ALIMENTOS. PORÉM A CANELA NÃO É APENAS UM CONDIMENTO DE SABOR E AROMA AGRADÁVEIS. ELA TAMBÉM É UM ALIMENTO IMPORTANTE PARA QUEM PRECISA EMAGRECER.



## Uma Colher de Saúde

Apenas uma colher de canela por dia já é suficiente para fazer uma grande diferença na sua saúde e ajudar no processo de emagrecimento. A canela controla os níveis de açúcar no sangue e ainda influencia contra o acúmulo de gordura no organismo, facilitando o processo de emagrecimento.



## Gordura Abdominal

Mas não é simplesmente qualquer gordura corporal que a canela ajuda a eliminar: ela age principalmente sobre a gordura abdominal, que é a mais difícil de eliminar nas dietas e também nas atividades físicas. Então usar canela em suas receitas, além de torná-las muito mais saborosas, ainda ajuda na perda da barriguinha indesejada.



## Benefícios da Canela

A canela é eficiente na melhora dos níveis de colesterol e triglicerídeos. Os diabéticos também são beneficiados com o uso desse alimento – estudos comprovaram a eficácia da canela como auxiliar no tratamento de diabetes tipo 2, pois a canela age como um reeducador celular, melhorando a recepção de insulina no organismo.

A canela é utilizada na medicina de países orientais para o tratamento de diversos males, como dores de cabeça, inflamações, perda de memória, artrite, problemas renais, entre outros.



## Calorias

A canela possui entre 5 e 6 calorias em uma colher de chá, além de muitos nutrientes, como proteínas, sódio, cálcio, vitaminas A, B1, B2 e B6, iodo, ferro, magnésio, fósforo e gordura monoinsaturada (gordura boa). A canela é um alimento termogênico, por isso ajuda a acelerar o metabolismo e queimar as gorduras.



## Não Pode Faltar no Cardápio

Os benefícios da canela são muitos, e seus efeitos sobre muitas doenças ainda estão em estudo. Além de saborosa, a canela é um alimento benéfico para sua saúde e que, com certeza, não pode faltar no cardápio de quem quer emagrecer rápido. Então acrescente canela em suas receitas e aproveite todas as propriedades nutritivas, emagrecedoras e medicinais que ela oferece.



# Cravo-da-Índia

O CRAVOLDALÍNDIA É BEM CONHECIDO E BASTANTE USADO EM RECEITAS DE DOCES, PÃES E BOLOS. MAS ESSA ESPECIARIA ORIENTAL NÃO É APENAS ÚTIL PARA AGREGAR SABOR E AROMA AGRADÁVEL ÀS RECEITAS.



## Perdendo Peso com Saúde

Em uma dieta, a preocupação principal não deve ser apenas emagrecer, mas também perder peso com saúde. Sendo assim, é necessário inserir no cardápio alimentos que, além de ajudarem na perda de peso, também ofereçam benefícios à saúde – e o cravo-da-índia se encaixa perfeitamente nessa categoria.

Além da culinária, o cravo também é utilizado na medicina alternativa, devido a suas propriedades.



## Propriedades Benéficas

- **Analgésico e antisséptico:** o chá do cravo-da-índia, além de ser saboroso, pode ajudar a amenizar dores de cabeça, cólicas menstruais e candidíase oral. Pode também baixar a febre e aliviar dores de dente, inflamações de garganta, etc.
- **Acelera o metabolismo:** aumenta a produção de saliva e a produção dos líquidos responsáveis pela digestão, o que promove a queima rápida de gordura. O cravo ajuda também em casos de náuseas e mal-estar estomacal.
- **Antioxidante:** o cravo-da-índia é um excelente antioxidante, porque possui maior capacidade de liberar hidrogênio e reduzir consideravelmente a peroxidação lipídica, que é a quebra das gorduras poli-insaturadas.

- Antisséptico bucal: o chá é usado no tratamento de bactérias orais e estomacais, agindo principalmente contra o mau hálito.
- Contribui para o bom funcionamento da tireoide: mais um aliado para ajudar quem sofre com essa doença a emagrecer e manter o bom funcionamento da glândula. Para quem não tem disfunção da tireoide, o cravo é também preventivo contra o possível surgimento dessa disfunção, seja para hipotireoidismo ou hipertireoidismo.
- Controle do colesterol: o cravo ajuda também no controle do colesterol ruim, sendo também antiviral, antifúngico e muito mais. São inúmeras as propriedades benéficas que o cravo-da-índia oferece. E assim temos mais um condimento para acrescentar em nossas receitas e no uso diário contra o excesso de peso, e para cuidar da nossa saúde e bem-estar



## Contraindicações

Remédios à base de cravo nunca devem ser usados por mulheres grávidas, pois provocam contrações uterinas. Também deve ser evitado o seu uso exagerado e sua aplicação em zonas mucosas irritadas.



# Gengibre

O GENGIBRE É UM ALIMENTO COM UM SABOR ÚNICO E UM AROMA SEM IGUAL. EXISTEM VÁRIAS MANEIRAS DE UTILIZÁ-LO, COMO EM BEBIDAS OU NA COMIDA COMO CONDIMENTO, TANTO EM PRATOS DOCES QUANTO SALGADOS.



## Efeito Saciante

Aqui não estamos focando apenas no efeito termogênico do gengibre, mas também no seu efeito saciante, conforme comprovado por estudos científicos.

Uma sugestão é espalhar as raspas ou o gengibre em pó sobre a carne, antes de prepará-la – ou seja, como tempero. É possível também substituir o alho pelo gengibre, colocando fatias dessa raiz no prato refogado de vegetais – como, por exemplo, no espinafre e na couve.



## Dicas para Consumir o Gengibre

A melhor aposta é consumir o gengibre quando for fazer exercícios físicos, já que ele aumenta o batimento cardíaco e promove o calor que aumenta o gasto calórico em até 10%. Sabe aquela caminhada que você tem que fazer para turbinar a perda de peso? Pegue uma garrafa de água e, na noite anterior, adicione uma colher de sopa de gengibre fresco ralado, algumas folhas de hortelã e deixe a bebida gelar na geladeira. Quando você for caminhar, beba essa saborosa água enquanto se exercita. Você vai perceber, em poucos dias, um efeito fantástico sobre sua dieta de emagrecimento! Se preferir, também existe o gengibre em cápsulas – que tem o mesmo efeito do produto fresco.



## Contraindicações

O gengibre possui propriedades anticoagulantes. Por isso, se você faz uso de medicação constante, seja ela qual for, ou se estiver grávida, fale com o seu médico primeiro, para saber se você está liberada para consumi-lo.



# Pimenta

A PIMENTA VERMELHA AUMENTA EM ATÉ 20% A ATIVIDADE METABÓLICA QUANDO INGERIDA NA QUANTIDADE DE APENAS 3 GRAMAS DIÁRIAS.



## Propriedades Antioxidantes

A pimenta é rica em vitaminas E, A e C, em capsaicina, que aumenta a quebra de gordura do tecido adiposo, bem como em piperina, potássio, ácido fólico e zinco. Isso faz com que ela tenha grandes propriedades antioxidantes, além de atuar como protetora do DNA celular. Contém também uma grande quantidade de bioflavonoides, substâncias vegetais que previnem o câncer.



## Pimenta Contra a Depressão

Além de todas essas propriedades, a pimenta faz bem para quem sofre de depressão, pois seu consumo aumenta a liberação dos hormônios noradrenalina e adrenalina no organismo, que estão diretamente ligados ao estado de alerta das pessoas e, conseqüentemente, melhoram o ânimo de quem está deprimido. Ela também realiza a vasodilatação e ajuda a regularizar a pressão arterial de pessoas hipertensas. Com tantos benefícios, a pimenta já é usada em diversos medicamentos que previnem arteriosclerose, aliviam dores musculares e reumatismo e tratam desordens gastrointestinais.



## Alimento Termogênico

A pimenta é considerada um alimento termogênico, ou seja, quando ela é digerida, provoca um maior gasto de energia pelo organismo e aumenta a temperatura corporal. Com isso, ela pode ajudar no emagrecimento e no controle da obesidade. A pimenta vermelha aumenta em até 20% a atividade metabólica quando ingerida na quantidade de apenas 3 gramas diárias.

Embora cheia de vantagens, a pimenta não deve ser consumida por pessoas alérgicas a ela. Pessoas que têm hemorroida ou gastrite podem ter uma piora em seu quadro e, por isso, devem evitá-la.



## Ômega 3

O ÔMEGA 3 É UM ÁCIDO GRAXO POLILINSATURADO. O ÔMEGA 3 AUXILIA NA DIMINUIÇÃO DOS NÍVEIS DE TRIGLICERÍDEOS E COLESTEROL RUIM SLDLT, ALÉM DE FAVORECER O AUMENTO DO COLESTEROL BOM SHDLT. POSSUI AINDA IMPORTANTE PAPEL NO COMBATE A ALERGIAS E PROCESSOS INFLAMATÓRIOS.



## Efeitos do Ômega 3

Vários estudos científicos pesquisaram o efeito do ômega 3 no organismo. Essa substância oferece as seguintes vantagens: • Protege o Coração • Protege contra a Diabetes Tipo 2 • Elimina o risco da Síndrome Metabólica • Reduz a Inflamação • Diminui o Risco de Câncer de Mama • Mantém o Cérebro Saudável • Prologa a Vida – e com Mais Qualidade • Elimina a Gordura Abdominal, ao atacar diretamente a gordura visceral!



## Fontes de Ômega 3?

Principalmente peixes de águas profundas e frias, como salmão, atum, bacalhau e sardinha. Esses alimentos, quando preparados de maneira saudável, são excelentes para a nossa saúde. Mas o ômega 3 também existe em alimentos vegetais, como na semente de chia, no azeite, no óleo de canola e no óleo de linhaça. Existe também em pequenas doses em alguns vegetais, como espinafre, couve, brócolis e rúcula.



## Controlando o Apetite

O ômega 3 ajuda a queimar os depósitos gordurosos e ainda reduz o apetite, o que evita ataques à geladeira e potencializa a eliminação de medidas e o emagrecimento. Apenas duas ou três porções por semana e já dá para começar a ver resultados na cintura e na melhora da sua saúde.

Embora dê para comprar suplementos de ômega 3, a verdade é que o nosso corpo vai sempre aproveitar melhor o alimento ingerido naturalmente.

Com o ômega 3, com certeza vai ser mais fácil e saboroso se preparar para usar aquele biquíni ou vestidinho que você sempre sonhou.



# Receitas Termogênicas - Chás

CONFIRA A NOSSA SELEÇÃO DE BEBIDAS TERMOGÊNICAS. APRESENTAMOS 8 RECEITAS EXCLUSIVAS, ALÉM DO TRADICIONAL CHÁ CHAPA BARRIGA E DO DELICIOSO SUCO DETOX DE BERINJELA.



## Chá Chapa Barriga

### Ingredientes

- 1 Punhado de cravo-da-índia
- 3 canelas em pau
- 3 Colher (es) de sopa de gengibre ralado
- 1 Litro (s) de água filtrada

### Preparo

Ferva o cravo e canela por 5 min e desligue o fogo em seguida.  
Coloque o gengibre ralado e deixe descansar por 5 min.  
Coe. Pode consumir quente ou gelado



## Chá de Hibisco e Cavalinha

### Ingredientes

- 1 Litro de água
- 2 colheres de sopa de chá de hibisco seco (ou 2 saches)
- 1 colher de sopa de cavalinha

### Preparo

Leve a água ao fogo.  
Assim que levantar fervura adiciona o hibisco e a cavalinha  
Desligue o fogo, tampe e deixe descansar por 5 minutos.  
Coe em seguida.



# Chá de Hibisco Gelado

## Ingredientes

- 2 colheres de sopa de hibisco seco
- 2 colheres de sopa de adoçante
- 750 ml de água
- 1 colher de chá de gengibre
- 1 limão cortado em rodelas finas com a casca
- Suco de ½ limão
- Água com gás

## Preparo

Em uma panela, ferva a água com a flor de hibisco e o gengibre.

Assim que levantar fervura, baixe o fogo e deixe ferver por 5 minutos.

Em seguida, retire a panela do fogo, adicione o adoçante e deixe amornar por 10 minutos.

Finalmente, passe a bebida pela peneira e adicione o suco de limão.

Coloque a bebida em uma jarra, cubra e leve para gelar.

Na hora de servir, coloque de 50 a 70 ml do preparo no copo, completando o resto com a água com gás.



## Chá-Mate Termogênico

### Ingredientes

400ml de água

2 colheres de chá de Chá-mate em pó

1 colher de chá de gengibre em pó (ou 1 pedaço de gengibre)

Suco de um limão

Pedras de Gelo

### Preparo

Leve a água no fogo, e assim que levantar fervura adicione o chá-mate.

Deixe ferver por 3 minutos e deixe descansar por mais 5 minutos com tampa.

Em seguida leve todos os ingredientes para o liquidificador, inclusive o chá.



## Chá Termogênico de Canela

### Ingredientes

1 litro de água

2 colheres (sopa) de gengibre em pedaços ou ralado

3 pauzinhos de canela

Adoçante

### Preparo

Adicione os ingredientes na água e deixe ferver bem.

Coloque o adoçante na hora de servir. Se preferir, adicione gotas de limão.



Receitas Termogênicas - Sucos



## Suco de Tomate com Pimenta

### Ingredientes

300 ml de água

1 tomate

Lascas de pimenta vermelha

Adoçante a vontade

### Preparo

Bata tudo no liquidificador



## Suco Detox

### Ingredientes

1 copo de chá verde gelado

1 colher (café) de gengibre ralado

1 maçã

### Preparo

Bata tudo no liquidificador



## Suco Detox de Berinjela

### Ingredientes

2 Fatia (s) de Berinjela

2 Laranjas

1 Colher (es) de sopa de Semente de Chia

Pedrinhas de gelo

### Preparo

Coloque o suco das laranjas no liquidificador;

Adicione a semente de chia, berinjela e algumas pedrinhas de gelo.

Bata bem.



## Suco Termo de Cenoura

### Ingredientes

1/2 cenoura

1 colher (sopa) de gengibre ralado

300 ml de água gelada

Folhas de hortelã

Gelo a gosto

### Preparo

Bata tudo no liquidificador



## Suco Verde

### Ingredientes

1 a 2 folhas de couve previamente higienizadas

Lascas de gengibre (1 colher de chá)

½ copo de água de coco

1 maçã com casca

1 limão espremido

### Preparo

Bata tudo no liquidificador



Atribuição - Não Comercial  
Sem Derivados 3.0 Brasil

