

BÔNUS EXCLUSIVO

GUIA RÁPIDO DE ALIMENTOS POTENCIALIZADORES DE QUEIMA DE GORDURA

11 alimentos termogênicos e saciantes para combinar com seu protocolo de HIIT — direto ao ponto, sem enrolação.

HIIT PARA EMAGRECIMENTO · GEDSON LEAL GOMES

Este guia rápido apresenta alimentos com propriedades termogênicas (que ajudam a acelerar o metabolismo) ou que contribuem para a saciedade, facilitando o processo de queima de gordura quando combinados aos seus treinos HIIT. Uma alimentação equilibrada e a orientação de um nutricionista continuam sendo a base de qualquer resultado sustentável.

TOP ALIMENTOS PARA POTENCIALIZAR SUA QUEIMA DE GORDURA

1 Gengibre

Por que ajuda? Termogênico natural capaz de aumentar o gasto calórico em até 10%, além de ação anti-inflamatória.

Como consumir? Ralado em sucos, chás, saladas, ou como tempero em preparações quentes.

2 Chá Verde (e Chá de Hibisco)

Por que ajuda? Rico em catequinas, antioxidantes que estimulam o metabolismo e a queima de gordura abdominal. O hibisco tem ação diurética.

Como consumir? Infusão das folhas ou sachês, sem açúcar, entre as refeições.

3 Pimenta Vermelha (Capsaicina)

Por que ajuda? A capsaicina aumenta a temperatura corporal e o gasto energético, e pode reduzir o apetite.

Como consumir? Como tempero em pratos diversos. Use com moderação se tiver sensibilidade.

4 Canela

Por que ajuda? Termogênica e ajuda a controlar a glicemia, reduzindo acúmulo de gordura e vontade de doces.

Como consumir? Polvilhada sobre frutas, iogurtes, cafés, chás ou preparações doces e salgadas.

5 Café (Cafeína)

Por que ajuda? Estimulante que acelera o metabolismo, aumenta a disposição para treinos e favorece o uso de gordura como energia.

Como consumir? Preferencialmente puro, sem açúcar. Evite à noite.

6 Água Gelada

Por que ajuda? O corpo gasta energia para aquecê-la até a temperatura corporal — um pequeno efeito termogênico. Hidratação também é crucial pro metabolismo.

Como consumir? Regularmente, ao longo do dia.

7 Alimentos Ricos em Fibras

Por que ajudam? Aveia, chia e linhaça promovem saciedade prolongada e melhoram o trânsito intestinal.

Como consumir? Adicione a frutas, iogurtes, vitaminas ou receitas de pães e bolos.

8 Proteínas Magras

Por que ajudam? Ovos, frango, peixes e leguminosas exigem mais energia para digestão e são essenciais para manter massa muscular.

Como consumir? Inclua fontes de proteína magra nas principais refeições.

9 Abacate

Por que ajuda? Rico em gorduras monoinsaturadas, promove saciedade e ajuda na absorção de vitaminas lipossolúveis.

Como consumir? Em saladas, vitaminas, com torradas integrais ou puro, com moderação.

10 Óleo de Coco Extravirgem

Por que ajuda? Contém triglicerídeos de cadeia média (TCM), rapidamente metabolizados e que podem elevar o gasto energético.

Como consumir? Pequenas quantidades para cozinhar, café ou vitaminas. Consulte um profissional para a dose ideal.

11 Frutas Cítricas

Por que ajudam? Laranja, limão e kiwi são ricos em vitamina C e antioxidantes, auxiliando o metabolismo.

Como consumir? In natura, em sucos sem açúcar, ou como tempero.

Importante:

- Este guia oferece sugestões e não substitui a consulta com um nutricionista.
- O emagrecimento saudável combina alimentação equilibrada, exercício regular (como o HIIT) e bons hábitos de vida.

- Nenhum alimento isolado faz milagre — o segredo está na consistência do conjunto.

Potencialize seus resultados e aproveite sua jornada de transformação!

Bônus exclusivo do e-book "HIIT para Emagrecimento" · Gedson Leal Gomes