



ALIMENTOS

TERMOGÊNICOS

**A C E L E R E O
E M A G R E C I M E N T O**

Thelma Tschope - Nutricionista e
Coach de Emagrecimento



Introdução

Sobre Thelma Tschope

Nutricionista e Coach
Emagrecimento.

Também tenho formação em Panificação e especialização de Bolo Artístico pelo SENAI de Vassouras – RJ, em Coaching Especialista em Emagrecimento Definitivo pela Seabra Coaching, com a trainer Cíntia Seabra. Fiz vários cursos de extensão relacionados a Nutrição esportiva, funcional e emagrecimento.

CRIADORA:

- Corpo em Forma Detox 30 dias
- 30 Dias vc+leve mais leve individual

PARCERIA:

- Marmitas saudáveis para o Dia a Dia
- 30 Papinhas para bebês



Tenho orgulho de ser Nutricionista e ajudar as pessoas colocarem em prática tudo que aprendi. Encontrar soluções para os que me procuram é uma busca constante. Por isso estudos e atualizações fazem parte de minha rotina.

Thelma Tschope -
Nutricionista. CRN3 25654

Introdução

Acelere o Emagrecimento

Se você baixou meu e-book acredito que esteja buscando o emagrecimento.

Para que tenha sucesso no seu objetivo é importante aliar o consumo dos alimentos termogênicos a um plano alimentar equilibrado, de acordo com a sua rotina, Evite alimentos industrializados além de alimentos que contenham açúcares simples.

A prática frequente de exercício físico também deve ser incluída na sua rotina.

Os alimentos termogênicos ajudam a emagrecer, mas não são milagrosos.

ATENÇÃO!!

Se consumidos em excesso, eles podem fazer mal, causando dor de cabeça, tontura, insônia e problemas gastrointestinais.

Os portadores de problemas cardíacos ou hipertensos devem ter mais cuidado, pois alguns desses alimentos aumentam os batimentos cardíacos.

Pessoas com problemas na tireoide também devem ter atenção e usar os alimentos termogênicos sob orientação profissional por causa da influência sobre o metabolismo.



Alimentos termogênicos para emagrecer

Melhor do que comer alimentos que não engordem, é comer os que ajudam a acelerar a perda de peso. Os alimentos termogênicos, necessitam de maior queima de energia para serem digeridos e, por isso, chegam a ser responsáveis por cerca de 10% do gasto total de energia.

Ou seja, alimentos termogênicos emagrecem e são os melhores amigos da dieta!

Todos os alimentos gastam energia para serem digeridos, ou seja, têm a capacidade de aumentar a temperatura corporal e acelerar o metabolismo, aumentando a queima de gordura.

Porém, os termogênicos induzem o metabolismo a trabalhar com ritmo acelerado, gastando assim, mais calorias.

Um exemplo é a pimenta vermelha que, segundo um estudo com seres humanos, induziu elevado gasto energético após a refeição e queima de gordura.



Alimentos termogênicos

Gengibre: o consumo regular pode acelerar o metabolismo em até 20%. Também melhora a digestão e pode ser usado cru, refogado, em forma de chá ou batido no liquidificador com qualquer fruta.

Canela: têm ação estimulante, age como facilitadora da digestão e combate a flatulência. Pode ser consumida em pó ou em forma de chá, no caso da canela em pau.

Café: contém cafeína, a cafeína é estimulante e termogênico natural, que te auxilia a se manter em estado de alerta. Mas não exagere na dose, pois o excesso pode causar problemas do estômago, insônia e ansiedade. O ideal é consumir até 3 xícaras (de café) por dia.

Cacau: possui propriedades estimulantes e antioxidantes devido ao seu teor de cafeína e polifenóis. A combinação dessas substâncias faz bem ao coração, à circulação sanguínea e contém atividade antialérgica, antiviral e anti-inflamatória.

Pimenta vermelha: uma das substâncias presentes no fruto, a capsaicina, tem ação termogênica comprovada e é considerada um dos melhores auxiliares no controle de peso. No entanto, tome cuidado: o ingrediente é contraindicado para quem sofre de gastrite ou hemorroida.

Mate: o consumo de erva-mate ajuda na perda de peso, no aumento da taxa de HDL (bom colesterol) e na diminuição da taxa de glicemia.

Alimentos termogênicos

Chá-verde: graças à presença de substâncias como a cafeína e as catequinas, essa bebida obriga o organismo a buscar energia nas reservas de gordura. Ela também ajuda na desintoxicação, combate a retenção de líquidos e dos radicais livres que são responsáveis pelo envelhecimento.

Linhaça: oferece dois grandes auxílios: acelera a queima calórica e regulariza o intestino. Também proporciona o aumento da defesa orgânica.

Óleo de coco: estimula o metabolismo, atua na redução do colesterol ruim e melhora a função intestinal.



Comece Certo!

Para conseguir emagrecer de forma efetiva, evite eliminar peso rapidamente. Foque na sua saúde, no seu estilo de vida.

Alimente-se sem restrição e de maneira variada até ficar satisfeito, curtindo a comida sem pressa e sem culpa. Dê prioridade a alimentos naturais.

Preste atenção aos sinais de fome e saciedade que seu corpo lhe envia.

Privilegie a qualidade alimentar e não use a comida como castigo ou recompensa.



Alimente-se melhor, não menos. Substitua os processados por alimentos de qualidade, como frutas, verduras e legumes.

O QUE ESCOLHER??

-Alimentos in natura e comida de verdade!

-Faça está experiência, ao consumir alimentos que normalmente adoça, como, café ou sucos, faça o seguinte; diminua a quantidade de açúcar que costuma colocar pela metade durante 7 dias, e vá diminuindo gradativamente a cada 7 dias, até que consiga consumir sem açúcar ou com o mínimo possível.

Ah! isto vale para adoçante também

Atividade física

Comece já!

Comece se exercitar pelo menos duas a três vezes por semana.

Receitas



BANANA ASSADA

Ingredientes:

1 colher de sopa de óleo de coco
 1 banana cortada ao meio
 1 colher de sopa de goji berry
 Lascas de gengibre
 2 colheres de sopa de suco de laranja
 1 pitada grande de canela

Modo de preparo:

Unte um recipiente pequeno com o óleo de coco.
 Coloque as bananas, o goji berry e as lascas de gengibre.
 Regue com suco de laranja e jogue a canela por cima.
 Asse em forno médio até que a banana amoleça e, depois, sirva.

SOBREMESA QUENTE DE MELANCIA

Ingredientes:

Cubos de melancia
 Folhas de hortelã
 Lascas de gengibre
 Uma pitada de pimenta cayena (com alto poder termogênico)

Modo de preparo:

Corte a melancia em cubos e deixe na geladeira até gelar bem.
 Misture com os outros ingredientes e sirva.



Receitas

Suchá termogênico

Ingredientes:

1 colher (chá) de chá verde (erva seca)
200ml de água
1 fatia grossa de abacaxi
Lascas de gengibre
Gelo

Modo de preparo:

Chá verde
Aqueça a água sem deixá-la ferver (quando aparecerem as bolhas no fundo da panela é o momento de desligar). Acrescente a erva e tampe a panela por 3 a 5 minutos. Após esfriar, leve à geladeira até gelar.

Suchá

No liquidificador, bata o chá verde com o abacaxi, o gengibre e o gelo. Sirva imediatamente.



Suco verde termogênico

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:

Bater no liquidificador, coar e servir.



Receitas

Chá de maçã com canela

Ingredientes

300 ml de água
Casca de duas maçãs
Canela em pau a gosto

Modo de fazer

Leve a água ao fogo até ferver com a canela, ferva uns 10 minutos. Acrescente as cascas de maçã e ferva por cinco minutos. Em seguida, retire as cascas. Consuma imediatamente.



Shake de kiwi

Ingredientes

250 ml de leite desnatado ou leite vegetal.
1 kiwi descascado e picado
1 pitada de canela

Modo de preparo

Bata todos os ingredientes no liquidificador e consuma imediatamente. Se preferir, substitua o kiwi por maçã.



Receitas

Salada de couve com gengibre

Ingredientes

1 pires de couve mineira cortada
1 pires de brócolis cortado (cozido no vapor)
1 pires de beterraba ralada
½ colher de chá de gengibre ralado para temperar
1 pitada de sal
Vinagre a gosto

Modo de fazer

Misture todos os ingredientes e tempere com sal a gosto



Suco de cenoura com água de coco

Ingredientes

1 cenoura pequena ralada
1 maçã média descascada, sem sementes e cortada em pedaços pequenos
1 pedaço de gengibre
2 folhas de hortelã
250 ml de água de coco bem gelada

Modo de fazer

Bata bem todos os ingredientes no liquidificador e consuma imediatamente.

Receitas

Sopa de bifum

(macarrão de arroz)

Ingredientes

200gr de Bifum (macarrão de arroz) ou ½ xícara de arroz integral

1 cenoura cortada em tirinhas

½ brócolis cortado em pedaços pequenos

200 gr de shitake fresco cortado em tiras ou 200gr de carne magra cortada em tirinhas

Cebolinha picada a gosto

1 cebola roxa cortada em tirinhas

1 pimentão verde cortado em tirinhas

Óleo de gergelim ou azeite de oliva extra virgem

1 colher de sopa de gengibre cortado em tirinhas

1 dente de alho

Água

Sal e pimenta do reino

Tofu (opcional)

Modo de fazer

Refogue os legumes com o azeite e a cebola, (se fizer com carne refogue também)

Enquanto isso ferva + ou - 1 litro de água, em outra panela com o alho e as tirinhas de gengibre.

Quando ferver acrescente o bifum e deixe cozinhar (preste atenção, o bifum cozinha em menos de 5 minutos).

Caso a panela com o refogado de legumes seque, acrescente um pouco de água.

Depois de tudo refogado, acrescente um pouco de sal se necessário, pimenta do reino e a cebolinha picada.

Quando o bifum cozinhar, coloque-o na panela do refogado (use um pegador de macarrão para escorrer o caldo).

Misture bem, e em seguida, acrescente o caldo do cozimento do macarrão. Se necessário acrescente um pouco mais de água. Acerte os temperos, deixe ferver e desligue o fogo.

Sirva bem quente com cubos de tofu, cebolinha picada e algumas gotas de óleo de gergelim.

Restrições para o consumo e efeitos colaterais

ATENÇÃO!!

- Pessoas com hipertireoidismo não devem ingerir os alimentos termogênicos naturais, pois seu metabolismo já está muito elevado, propiciando maior risco de perda de massa muscular.
- Crianças e gestantes, pessoas com cardiopatias, hipertensão, enxaqueca, úlcera e alergias não devem abusar desses alimentos, pois eles podem levar a aumento da pressão arterial, hipoglicemia, insônia, nervosismo e taquicardia.
- Consumidos em excesso, podem provocar sintomas como tontura, insônia, dor de cabeça e problemas gastrointestinais.

Espero que tenha gostado!

ATENÇÃO!!

A prescrição de uma dieta individualizada deve ser feita após consulta com um profissional nutricionista.

Este ebook não substitui a prescrição individualizada, e tem caráter informativo.

O nutricionista é o único profissional Graduado em Nutrição dotado de conhecimento científico apto à função privativa de Prescrição Dietética, de acordo com a Lei no 8.234, de 17 de setembro de 1991

CRIADORA:

- Corpo em Forma Detox 30 dias
- 30 Dias vc+leve mais leve individual

PARCERIA:

- Marmitas saudáveis para o Dia a Dia
- 30 Papinhas para bebês

Contato e redes sociais

Thelma Tschope – Nutricionista

CRN3 25654

 E-mail thelmatschope@yahoo.com.br

 11-99100-9661

