

# Melhores alimentos para emagrecer de forma saudável de acordo com a ciência

Descubra quais são os alimentos mais indicados para perder peso rapidamente. Deseja emagrecer e não sabe como começar? Veja a lista dos alimentos que você deve consumir.

**9/22/2016 1:44:05 PM**

Dizem que para obter perda de peso, basta fechar a boca, ou fazer a dieta do carboidrato, ou só comer alimentos com fortes fontes de proteína, saiba que não é cortando alimentos do seu dia a dia que você vai adquirir barriga tanquinho, ou até mesmo perder muitos quilos em um só mês, para um emagrecimento saudável você tem de ingerir alimentos saudáveis também, a obesidade e os outros problemas de má digestão de alimentos vêm do consumo de alimentos ruins digeridos dia após dia causados por alimentos industrializados ou processados por serem de fácil manuseio acabam tomando a mesa de muita famílias preguiçosas nos dias de hoje.

O fato desses alimentos rápidos, processados ou industrializados serem bastante consumíveis cada dia mais nas refeições das pessoas diariamente é que as grandes empresas gastam milhões em campanhas publicitárias com propagandas sigilosas que escondem o mal estrago que o alimento pode causar no corpo humano, com a má alimentação, pode causar problemas na saúde do consumidor como as doenças cardiovasculares, cardíacas, diabetes, obesidade, hipertensão, câncer, ansiedade, stress, e muitos outros problemas sendo assim, eu compartilho com vocês alguns dos alimentos mais consumíveis para a perda de gordura e aumento da saúde e da disposição do ser humano.

Alimentos mais indicados para quem deseja perder peso, de acordo com a ciência

Começando pelo alimento mais barato e simples de fazer de todos, como o Ovo, um alimento que posso te dizer que é o mais completo de todos, pois é composto dos mais potentes nutrientes e mais utilizado, para as pessoas que pensam que o consumo do ovo (gema principalmente) pode causar um aumento do colesterol ruim, está enganado, o ovo ajuda é no colesterol bom, um estudo feito em uma universidade americana incluiu alunos que fizeram esse teste de comer 3 ovos inteiros por dia durante 2 meses, essa experiência fez com que teve um aumento de 20% do colesterol bom em quem fez o teste.

Salmão é um alimento extremamente nutritivo pois é composto por gorduras boa que o nosso corpo

necessita durante um período de dietas, sendo que o nosso organismo geralmente não ingere nutrientes como ômega 3, o salmão proporciona. Fora que esse peixe é poderosíssimo contra doenças cardiovasculares melhorando o ritmo do seu coração, através da facilidade em absorver açúcares do sangue impedindo doenças como diabetes, uma das melhores fontes de proteínas para se ingerir é o peito de frango, feito na chapa sem óleo só com azeite fica melhor ainda, além de ser barato, é muito fácil de fazer. O filé de frango é riquíssimo em proteína e pode se contar com ele para a sua tão esperada perda de gordura.

O óleo de coco pode se dizer que seria o melhor óleo de cozinha que você pode ter, ele possui uma forte renda de perda de gordura por conter uma combinação de ácidos que chamamos de gordos com efeitos fortíssimos contra o metabolismo, por isso que você escuta nas propagandas de perda de peso sobre o óleo de coco. Pelo fato de ser termogênico, quando ingerido ele tende a aumentar o gasto imediato de energia rodando mais rápido o metabolismo e ai sim vir a perda de peso.

A quinoa é reconhecido por muitos estudiosos em nutrição como o melhor cereal do mundo, ele é um poderoso colaborador com suas necessidades diárias e ainda por cima quando ingerido ele aumenta sua saciedade por ser altamente proteico e fibroso, e sendo assim, fica fácil a utilização da quinoa nos alimentos, pois há diversas formas de consumir, você pode moer em sucos antioxidantes, nas saladas, substituindo a farinha de trigo em pães bolos e doces, sopas entre outros.

A couve, muito utilizado em sucos detox, é um excelente alimento em processo contra emagrecimento, sendo um dos alimentos que mais rápido emagrece que consome, é rica em glicosinolatos que são fitoquímicos naturais com ações desintoxicantes que faz a limpeza do oxido do organismo.

## Detox Slim

Também é possível aderir a dieta detox, sem a necessidade de utilizar os sucos detox, basta consumir o suplemento detox slim. Este composto natural contém todos os nutrientes encontrados na dieta detox.

Saiba mais detalhes do detox slim no site: <http://natureto.eco.br/detox-slim-funciona/>

O magnésio da couve além de ser ótimo para o funcionamento e a formação dos nossos neurotransmissores ele também ajuda a manter o nosso bom humor de cada dia, entre outros grandes alimentos como abacate, goji berry, brócolis, azeite de oliva, blue berry e espinafre, sabendo ingerir cada alimento em seu tempo certo, não darei 2 meses para você ver uma mudança em seu corpo realmente substancial e em seguida pode aguardar elogios, porque eles vêm junto com a sua satisfação ao conseguir realizar esse seu desejo de perder peso barriga e gordura.

Fonte: Natureto