

# Acelere Seu Metabolismo Durante o Dia Todo!

Programa suas refeições, treinos e suplementação para que seu metabolismo fique mais organizado e funcione bem melhor.

## Facilite a Queima de Gordura e Construção de Tecidos Magros

Ao longo dos anos conseguimos estragar nosso corpo e metabolismo com muitas coisas, como por exemplo:

- Remédios
- Poucas Horas de Sono
- Poluição
- Bebidas Alcoólicas
- Estresse
- Produtos Químicos e Remédios Para Emagrecer ou Ganhar Massa
- Alimentação Ruim
- Excesso de Sódio e Açúcar
- Pouca Ingestão de Água
- Alto Consumo de Alimentos Industrializados
- Alto Consumo de Farinha Branca e Outros Produtos Refinados

Então, quando resolvemos entrar na linha e melhorar o corpo com dieta e treinamento corretos, muitas vezes o resultado demora a aparecer, principalmente quando o assunto é queima de gordura e definição muscular...

Então, nada melhor do que começar do zero e arrumar o seu metabolismo, para que todas as ações tenham mais eficácia.

Hora de dar um basta naquela “patinação” que:

emagrece 3kg,,, engorda 1kg !

emagrece 2kg,,, engorda 2kg !

Isso desanima qualquer um...

Meu nome é Giovana Guido, sou atleta competidora IFBB BIKINI Fitness.

Atualmente me dedico à preparação do meu corpo para as competições de fisiculturismo, porém sou formada em Nutrição, com pós graduação em Nutrição Esportiva. Hoje em dia não trabalho mais como nutricionista, então, meu grande desafio é testar ações e estratégias que possam melhorar o meu físico a cada dia!

Eu preciso modificar meu corpo durante todo o ano, então eu uso todos os truques e segredinhos SAUDÁVEIS para acelerar meu metabolismo, queimar gordura e ganhar massa muscular!

Aqui fica uma foto da minha evolução:



A montagem acima mostra à esquerda o final do meu primeiro OFF em Junho de 2013 – eu estava com muita gordura e iniciando os trabalhos para começar a competir (tinha quase 25% de gordura – 60kg e 1,60m).

E a foto da direita mostra meu corpo no Campeonato Brasileiro da IFBB em Julho de 2014 – 50kg e 10% de gordura.

## **Reorganize Seu Cotidiano e Notará Uma Melhora nos Resultados**

Muitas vezes, é só reorganizar sua vida e iniciar o planejamento correto com boa orientação que o resultado virá mais rápido do que imagina...

Aqui ficam algumas truques que poderão surpreender você:

- **A Cafeína eleva seu metabolismo** e queima até 25% mais calorias. Aprenda a usar no momento certo!
- **A importância do Desjejum.** Senão seu corpo continua meio que "dormindo" ainda.
- O melhor horário para que o efeito dos antioxidantes seja potencializado.
- **Porque deve ingerir Proteína após o treino** para acelerar o processo de queima de calorias.
- **A refeição certa do almoço** para queimar mais calorias à tarde!
- **Porque deve consumir uma refeição apimentada** no jantar (quanto mais picante melhor!)

# Shake de Verão

- - 2 fatias de abacaxi
- - Suco de 1/2 limão
- - 4 rodela de gengibre
- - 2 colheres de sopa de ameixas secas picadas
- - 2 colheres de sopa de semente de melão
- - 30g de *whey protein* baunilha diluído em ½ copo de água

**Modo de Preparo:** Bata todos os ingredientes no liquidificador.

**Rendimento:** 1 copo grande  
198 **Calorias** - 20 g de **Carboidratos** – 25 g de **Proteínas** – 2 g de **Gorduras**

# Sopa picante de sardinha

- – 4 dentes de alho picados
- – 4 folhas de hortelã fresco
- – 4 folhas de coentro
- – 1 cebola picada
- – ½ copo de molho de tomate
- – 200g de sardinha
- – 1 punhado de pimenta vermelha

**Modo de Preparo:** Cozinhe todos os ingredientes em uma panela de pressão por cerca de 15 minutos após a pressão. Consumir em seguida.

**Rendimento:** 1 prato grande  
**218 Calorias - 10g de Carboidratos - 40g de Proteínas – 2 g de Gorduras**

# SALADA ACELERA

- 5 tomates cereja
- 1/2 cebola pequena picada em cubos ou rodela
- 1 dente de alho picadinho
- 1/2 abobrinha cozida e picada
- 5 folhas de alface picadas
- 20g de pasta de soja *light*
- 1 colher (sopa) de azeite
- 3 colheres (sopa) de vinagre
- Cominho e Pimenta do reino à vontade

## Modo de Preparo:

1. Misture todos os ingredientes e sirva.

**Rendimento:** 1 porção grande  
**Calorias:** 219 kcal  
**Proteínas:** 10g/ **Carboidratos:** 20g/ **Gorduras:** 11g

# Chás Termogênicos

Use os chás que indico abaixo da seguinte forma: Tome 1 litro ao longo do dia de cada um deles por 15 dias (chá infusão com folhas secas – desligue o fogo ao abrir fervura e deixe abafar por 30 minutos) e depois mude a planta até ter usado os 7 tipos. Faça intervalo de 1 mês e repita o ciclo.

Consuma os chás até as 17h00 de cada dia, pois eles são estimulantes.

Eu sempre uso muitos chás durante minhas preparações para competir, pois eles dão muito resultado e são naturais. Adoro fazer misturas de ervas, mas sempre começo tomando-as de forma isolada!

Comece a ingestão de um por um da lista abaixo e você verá os benefícios na energia, disposição e emagrecimento!

## **Ginkgo Biloba**

A Ginkgo Biloba atua na regulação dos mecanismos da circulação sanguínea, ativa o metabolismo e possui ação antioxidante. Possui ação anti-inflamatória também.

Ela possui esses benefícios na circulação pelo fato de agir como facilitador do fluxo sanguíneo arterial, cerebral e periférico – ativando a parte neural e protegendo as veias capilares.

## **Chá preto**

O chá preto funciona como grande aliado na hora de acelerar o metabolismo e sistema nervoso central, pois é rico em cafeína e antioxidantes, ajudando da redução do apetite, manutenção da energia e sistema imune saudável.

Ele pode ser utilizado desde os primeiros minutos da manhã, até o final da tarde – não ingira após as 16 ou 17 horas para não atrapalhar o sono.

Lembrando que a cafeína auxilia na liberação das moléculas de **Gorduras** para o sangue, porém, essas moléculas só são oxidadas caso você tenha uma rotina de treinamento e dieta.

### **Chá mate**

Chá de origem brasileira, é muito rico em substâncias conhecidas como metil xantinas – estimulantes que auxiliam na melhora do desempenho físico e cognitivo. O chá mate também é rico em saponinas – substâncias com efeitos anti-inflamatórios e que reduzem o colesterol.

Também contém cafeína, trazendo os mesmos benefícios do chá preto e café, por exemplo. Além de tudo, ele possui leve efeito laxativo, o que auxilia no bom funcionamento do metabolismo e emagrecimento, porém, observe se ao ingerir o chá diariamente não lhe causará queimação ou refluxo (efeito colateral para algumas pessoas).

### **Gengibre**

O gengibre é naturalmente termogênico, ou seja, ele é capaz de aumentar a temperatura corporal interna, para que o corpo produza mais calor e queime mais **Calorias**, facilitando assim a queima de **Gorduras** localizada e visceral.

Além disso, o gengibre é excelente para matar bactérias do nosso corpo, é anti-inflamatório, facilita a digestão e é ativador da circulação (pelo fato de estimular o metabolismo).

Importante: não deixe a água ferver para o chá de gengibre, pois ele é um pouco sensível ao calor. Então, quando a água abrir fervura, já desligue e abafe.



## **Canela**

Assim como o gengibre, a canela também é naturalmente termogênica. Conhecida como pimenta doce, a canela estimula o metabolismo e melhora a circulação do sangue, atuando como grande auxiliar no combate às **Gorduras** e metabolismo lento.

A canela é ótima aliada das dietas de redução de **Gorduras**, pelo fato de controlar os níveis de açúcar no sangue e do hormônio insulina – uma vez em que estes dois estejam controlados e em baixos níveis no sangue, o emagrecimento torna-se mais fácil.

## **Chá verde/branco/vermelho**

Já foi comprovado que o extrato de chá verde e os outros acima derivados da mesma planta (*Camellia sinensis*) acelera o metabolismo ajudando na oxidação de **Gorduras**, redução de medidas, retenção e celulite. Promove mais disposição por conter cafeína e é fonte de antioxidantes que previnem o envelhecimento.

Consumir antes de atividades físicas e ao longo do dia.

## **Fucus vesiculosus**

O Fucus é um potente estimulante da glândula tireóide, o que faz com o que o metabolismo de queima de **Gorduras** seja mais eficaz, auxiliando no emagrecimento, definição do corpo, disposição, aumento de suor e eliminação de líquidos parados.

Muito usado no tratamento da obesidade e da celulite.