



Emagrecimento na medida certa

Escrito por **Vanilson Silva**



O emagrecimento pode parecer um processo complicadíssimo, mas com o uso do suplemento correto pode-se conseguir diminuir medidas de forma efetiva. Emagrecer com ou sem dieta ou exercício requer muita atenção e um direcionamento correto. Acompanhe as nossas dicas para 3 perfis de pessoas e entenda como atingir seus objetivos de maneira plena.

Emagrecer sem dieta

O consumo excessivo de gordura acrescenta mais que o dobro de calorias do que o consumo de açúcar (1g de açúcar contém 4 calorias, enquanto 1g de gordura 9 calorias). Para controlar a absorção da gordura, recomenda-se o consumo de bloqueadores de gordura (fat blockers, como são mais conhecidos). Esse tipo de suplemento geralmente é composto por fibras com alta afinidade por gorduras, que se associam a essas, levando-as para fora do corpo. A quitosana e o psyllium são exemplos de componentes desse tipo de suplemento.

O controle dos carboidratos pode ser feito consumindo o picolinato de cromo. A grosso modo, esse suplemento evita que o carboidrato da dieta seja convertido em gordura. Para que se entenda melhor, o consumo de doces, por exemplo, seria direcionado em parte para a formação de energia e não de gordura corporal. O cromo pode aparecer como ingrediente de alguns suplementos ou pode vir isolado como único componente de um produto.



Emagrecer sem atividade física

Um grande problema de não se fazer atividade física é ter o gasto calórico sempre em baixa. O uso de óleos emagrecedores pode compensar essa situação. Esses óleos geralmente são componentes de outros suplementos, mas podem ser encontrados na sua forma isolada.

Um importante e famoso emagrecedor é o óleo do cártamo. Através de algumas reações, esse suplemento pode diminuir medidas, sem a obrigatoriedade da atividade física. Esse é um suplemento que pode ser usado também pelas pessoas que não controlam a alimentação ou que fazem atividade física. Seu uso tem como resultado principal a diminuição da gordura corporal, sobretudo a da região do abdome.

Emagrecer com atividade física e dieta

Sem dúvida nenhuma, associar atividade física, alimentação equilibrada e suplementação correta é a maneira mais eficiente de se emagrecer. Além de ser mais rápido é a forma mais saudável. Além de emagrecer pode-se conseguir diversos outros ganhos para a saúde como um todo.

Para pessoas com esse perfil, convém o uso de um termogênico para acelerar ainda mais o metabolismo e dar disposição para a atividade física. Esse tipo de suplemento possui substâncias estimulantes como a cafeína e são excelentes aliados para quem se exercita. Seu uso resulta numa elevação da temperatura corporal, o que aumenta o gasto de calorias pelo corpo.





Quem faz atividade física e usa termogênicos convém usar whey protein, para evitar o consumo da massa magra como fonte de energia. Além disso, a whey, quando usada da maneira correta, contribui para o emagrecimento através da inibição do estoque de gordura corporal e estímulo à queima de gordura corporal.

Fique atento!

Para que um objetivo seja atingido é necessário muito empenho. Com o emagrecimento não é diferente. Suplementação alimentar é apenas uma parte do processo e nunca substituirá a atividade física e o controle alimentar, partes importantes e principais para quem quer ficar com o corpo mais magro. Procure um nutricionista e um educador físico e garanta os melhores resultados.