

O que é Termogênico

Os alimentos termogênicos podem ser grandes aliados de quem deseja emagrecer, mas eles não são milagrosos, portanto, se você quiser realmente perder peso e ficar com um corpo mais bonito, além de usar os termogênicos, precisará também manter uma alimentação balanceada e saudável. Os exercícios físicos também são essenciais.

Agora eu vou falar sobre quais são os melhores alimentos termogênicos para emagrecer. Vamos lá?!

Quais os melhores alimentos termogênicos para emagrecer?

Existem diversos alimentos com capacidade termogênica, no entanto, aqui eu vou falar apenas daqueles que são apontados pelos especialistas como os melhores.

Mas antes de apresentá-los, quero te dizer que os alimentos termogênicos não servem apenas para favorecer a perda de peso. Além desse benefício, eles também são bons para melhorar a circulação sanguínea, prevenir câncer de cólon e ovário, estimular a digestão, eliminar gases e auxiliar no tratamento de gripes.

Mas, infelizmente, os termogênicos não podem ser consumidos por todas as pessoas. Veja abaixo quais pessoas não podem consumir alimentos termogênicos:

- Pessoas que têm **hipertireoidismo** não devem consumir esses alimentos, pois elas já possuem o metabolismo muito acelerado. Caso consumam termogênicos, o risco de perda de massa magra aumenta consideravelmente.

- Gestantes, crianças, hipertensos, cardiopatas, pessoas que sofrem com enxaqueca, úlcera e alergias devem consumir os termogênicos com bastante cautela, pois eles são capazes de aumentar a pressão arterial, hipoglicemia, nervosismo, insônia e taquicardia.

Tudo bem, já terminei os avisos, agora vamos à apresentação dos melhores alimentos termogênicos para emagrecer.

1 – Chá verde

O chá verde é excelente para aumentar a queima de gordura corporal. Para emagrecer, você pode tomar cinco xícaras desse chá por dia. No entanto, se você sofre com insônia, evite tomar na parte da tarde ou à noite, pois ele pode aumentar ainda mais esse problema.

Eu escrevi um artigo bem completo sobre os benefícios do chá verde ([ver AQUI](#)), espero que goste.

2 – Pimenta vermelha

A pimenta vermelha é rica em uma substância chamada capsaicina. Essa substância favorece a quebra de gordura no tecido adiposo, e se você ingerir três gramas dessa pimenta por dia, sua atividade metabólica poderá ser aumentada em até 20%.

Você pode adicionar a pimenta em saladas e pratos quentes, mas cuidado, não exagere, pois em excesso esse alimento podem causar problemas de saúde.

3 – Canela

A canela é outro alimento termogênico que pode favorecer a perda de peso. Você pode utilizar a canela para polvilhar frutas, por exemplo.

Nesse ARTIGO você encontrará mais informações sobre o uso da canela para favorecer o emagrecimento, então, não perca tempo, confira agora mesmo.

4 – Gengibre

O gengibre é uma raiz muito poderosa, sendo capaz de elevar bastante o gasto calórico. Isso é excelente para quem deseja perder peso de forma saudável, e é por isso que o gengibre é um dos alimentos termogênicos mais utilizados por quem deseja emagrecer.