

# Suplementos Para Perder

## Gordura Abdominal



### Suplementos Que Liberam Gordura

Cafeína

Ioimbina

### Suplementos Que Queimam Calorias

Extrato de Chá Verde

Sinefrina

Capsaicina

Extrato Folha de Oliveira

### Suplementos Que Inibem Estocagem de Gordura

Carnitina

Ácido Linoleico Conjugado (CLA)

### Suplementos Que Ativam Geneticamente a Queima de Gordura

Fucoxantina

Óleo de Peixe



## Funções Específicas e Dosagens



**Cafeína:** Principal estimulante para queimar gordura, pois atua nos receptores dos Adipócitos.

**Dosagem:** Tomar entre 100mg e 200mg entre as principais refeições ou de 30 minutos a 1 hora antes dos treinos.

**Ioimbina:** Também atua diretamente nos receptores dos Adipócitos.

**Dosagem:** Tomar entre 5mg e 20mg duas ou três vezes ao dia, sendo recomendado que uma das doses seja administrada entre 30 minutos a 1 hora antes dos treinos.

**Extrato Chá Verde:** As **Catequinas** presentes no Chá Verde são diretamente responsáveis pela aceleração da quantidade de calorias que você pode queimar em um só dia.

**Dosagem:** Tomar de 500mg a 1000mg duas vezes ao dia, sendo recomendado que uma das doses seja administrada entre 30 minutos a 1 hora antes dos treinos.

**Sinefrina:** Sendo um dos princípios ativos da laranja, ela tem a propriedade de aumentar a sua taxa metabólica e, conseqüentemente, a queima de gordura.

**Dosagem:** Tomar entre 5mg e 20mg duas ou três vezes ao dia, sendo recomendado que uma das doses seja administrada entre 30 minutos a 1 hora antes dos treinos.

**Capsaicina:** Encontrada na pimenta - Energética, Expectorante, Digestiva, Anti oxidante, Vaso dilatadora e Analgésica.

**Dosagem:** Varia de acordo com o suplemento que você escolher.

**Extrato de Folha de Oliveira:** Excelente no combate à diabetes e doenças cardíacas. Aumenta o nível de calorias queimadas.

**Dosagem:** Tomar de 500mg a 1000mg duas ou três vezes ao dia, com as refeições.

**Carnitina:** É um aminoácido que transporta a gordura para ser queimada totalmente dentro das mitocôndrias.

**Dosagem:** Tomar de 1g a 3g, sob a forma de 'L-Carnitina' duas ou três vezes ao dia, com as refeições, distribuindo uma dose para a refeição pré treino e outra para o pós treino.

**Ácido Linoleico (CLA):** Grupo de gorduras saudáveis, os 'Ômega 6'. Aumenta a perda de gordura e estimula a força muscular.

**Dosagem:** Tomar de 1g a 3g com o café da manhã, almoço e na sua última refeição do dia.

**Fucoxantina:** Encontrado nas algas de cor verde escuro - marrom, ele desativa genes que aumentam a gordura das células de crescimento.

**Dosagem:** Tomar cerca de 200mg duas a três vezes ao dia.

**Óleo de Peixe:** Outro tipo de gordura saudável chama de 'Ômega3' Ativa genes que aumentam a queima de gordura no organismo.

**Dosagem:** Tomar cerca de 2g a 3g nas suas principais refeições.

Fonte Principal: Fórmula 47 - Tiago Bastos

<http://saudedocorpo.net/suplementos>

<http://saudedocorpo.net>

