

Nutricionista  
Letícia Musselli

# 6 SUPLEMENTOS PARA EMAGRECER



CRN3 - 7709

[WWW.NUTRICIONISTAVALINHOS.COM.BR](http://WWW.NUTRICIONISTAVALINHOS.COM.BR)

## 6 SUPLEMENTOS PARA PERDER GORDURA

*O objetivo desse  
e-book é te mostrar  
quais são os  
suplementos que  
realmente podem te  
auxiliar na perda da  
gordura.*

- 6 Suplementos para Emagrecer -  
Nutricionista Letícia Musselli - CRN3 - 7709



Lembrando antes de começar a nossa lista: Nenhum suplemento é obrigatório.

A ideia é elencar os melhores 6 suplementos para perder gordura de forma mais rápida.

Quais são os suplementos obrigatórios, para obter resultados, para perder gordura? Nenhum, nenhum!

Porque essa lista se não é obrigatório? É uma lista para quem quer dar um plus, ou seja para quem quer investir em algo a mais.

Que fique aqui bem frisado você não precisa aqui de nenhum suplemento para você ter resultados. Agora, podemos aqui colocar algumas coisinhas para facilitar os resultados.

Feitas estas considerações, vamos aos 6 suplementos para perder gordura:

- 6 Suplementos para Emagrecer -  
Nutricionista Letícia Musselli - CRN3 - 7709



## Posição 6

No sexto lugar, com um produto o qual não tem um efeito ergogênico propriamente dito. O que isso quer dizer? O que melhora a minha performance diretamente, agudamente, porém, ele vai atuar atrás dos palcos, funcionando bem junto ao corpo.

Não poderia faltar na nossa lista um multivitamínico, principalmente se for uma dieta de perda de peso.

Em uma dieta de perda de peso, geralmente reduz a quantidade de comida. Não tem como, tem que fazer um déficit calórico. Então a gente come menos, e automaticamente ingerimos tudo menos, inclusive os micronutrientes. Porém, para perder gordura, precisamos de um deficit de macro nutrientes. De micro não, de micro precisava manter. Só que como se diminui a comida, diminui também a quantidade de micronutrientes.

Tecnologia a favor da vida! Vamos utilizar um multivitamínico para tudo funcionar melhor: sono, apetite, disposição, imunidade, rendimento. Então o multivitamínico é o nosso sexto colocado!



## Posição 5

Apesar de não ser vendido como suplemento, nosso quinto colocado pode ser nomeado assim. É a Psyllium, uma fibra.

A Psyllium é uma fibra que absorve água, portanto aumenta de tamanho em muitas vezes, quase dez vezes. E o que isso faz? Isso ocupa o nosso sistema digestivo, e assim reduz o nosso apetite, por uma não liberação de hormônio como a grelina.

Se não fosse tudo, a Psyllium também vai tornar a digestão mais lenta. Mas tornar a digestão mais lenta não seria ruim? Não. É maravilhoso para quem está fazendo dieta de perda de peso, porque você tem um efeito de saciedade maior. Se não fosse tudo, ela também reduz o índice glicêmico dos carboidratos. Com isso o índice glicêmico acaba gerando uma sensação de mais saciedade.

Nós quando privamos o nosso corpo de calorias, normalmente cai a nossa ingestão de fibras e aí, a gente pode ficar com o intestino preso. E aí, comida menor, bolo fecal menor, então podemos ficar com intestino preso. Portanto a Psyllium serve para ajudar nesta manutenção também.



## Posição 4

O 5HTP.

Ele, comprovadamente, é precursor de serotonina, e serotonina é um hormônio que produz relaxamento, e facilidade para que você se sinta saciado. Então perceba que estou trabalhando inicialmente com saciedade. Porque não adianta eu colocar um monte de coisa de queimar gordura, sendo que você não faz a dieta.

Então, eu estou colocando aqui o 5HTP, que tem umas funções muito boas: redução do seu apetite, melhora do seu nível de saciedade, e ainda por cima melhora o humor. Isso porque em uma dieta com baixo carboidrato, ficamos irritados facilmente. E o 5HTP também melhora o seu sono.

É uma excelente ferramenta que quase ninguém fala, mas é por desconhecimento.

Como tomo o 5HTP? Se você tem um momento do dia que tem muito apetite. Por exemplo, se dentro da sua rotina você sente fome às 22hs, então tome um hora antes. Se você procura melhorar a qualidade do seu sono, você utiliza ele logo antes de dormir, e você vai dormir mais profundamente.



## Posição 3

Estamos entrando no top 3 suplementos para perder gordura. E não poderíamos deixar de falar na carnitina. A carnitina vai facilitar a perda de gordura corporal, e ela funciona como se fosse a creatina.

O que isso quer dizer? Isso quer dizer que ela aumenta a força? Não...não. Eu quero dizer que ela funciona durante todo o tempo do dia. Então, você usando a carnitina, ela facilita a queima de gordura, ela facilita a via metabólica da queima de gordura, e não momentaneamente, ou seja, você não precisa tomar carnitina antes do treino. Você pode tomar, mas você pode tomar em qualquer momento do dia.

O que a gente tem que lembrar é que a carnitina é insulino dependente, e por isso, a presença de um carboidrato ou algo que ative a insulina, num nível significativo, vai ser muito bem-vindo para a absorção da carnitina. Portanto, carnitina no nosso top 3, se misturado com alguma refeição que tenha carboidratos .



## Posição 2

Eu vou dividir em dois produtos. Eu vou usar dois produtos para um único rank: que é o GW501516 (Cardarine) ou o SR9009.

Ambos vieram nessa onda do Sarms, mas eles não são Sarms, mas são bons produtos queimadores de gordura e melhoradores do desempenho aeróbico.

Porém temos que lembrar que o custo benefício deles não é legal. São produtos bastante caros pelo que vão fazer. Porém, comprovadamente funcionam e é por uma via exclusiva. Outros produtos não fazem o que ele faz. Então, ele tem uma via exclusiva para facilitar a nossa queima de gordura.

Cardarine é capaz de aumentar a queima de gordura e ainda promove um drástico aumento de resistência.

SR9009 é um produto inovador que aumenta a atividade metabólica do corpo e tem capacidade única de simular o efeito de exercícios aeróbicos intensos. Ele efetivamente queima gordura corporal e contribui para o recrutamento rápido de massa muscular magra, mesmo sem atividade física regular.



## Posição 1

Vou dividir em duas partes o primeiro lugar, visto que temos boas opções aqui: Parte 1:

Então o nosso primeiro produto são os termogênicos.

E o número 1, não poderia ser outro, com certeza é ele, o termogênico propriamente dito. Porém, temos muitos tipos de termogênicos. Então temos de várias marcas, mas qual é o principal ativo de um termogênico? É a parte estimulante, ou seja, são: Cafeína, Efedrina, Ioimbina e outras substâncias do tipo.

Existem vários blends de termogênicos, e eu vou elencar três, sendo: Lipo 6 Black, Black Mamba, e Black Viper.

Qual o efeito de um termogênico? Termo – calor; gênica – geração. Ou seja, geração de calor a partir de calorias. Calor de dentro pra fora. Não confunda com colocar uma blusa de frio, e fazer aeróbico, e achar que vai perder mais gordura. Não, você não vai perder mais gordura, você vai perder é menos gordura. E por que? Porque o corpo já está aquecido, e ele não vê motivos para ele gastar calorias para aquecer.



## Posição 1

Por isso que no frio a gente sente mais fome, porque no frio a gente gasta mais calorias para gerar calor, para manter um nível de temperatura ideal para o funcionamento do nosso corpo.

Vamos à Parte 2:

O segundo produto é: a Cafeína.

Por que cafeína? Porque a cafeína tem um custo benefício excelente. Então, de longe é o primeiro lugar. É um produto que vai impactar muito e é barato. E se você encontrar uma que custe duzentos reais – fuja! Você pode manipular, ou comprar de marcas que tenham preço justo. Em torno de 30 reais por 60 capsulas de 120mg de cafeína.

Espero que tenham gostado da lista, e usem esses conhecimentos a favor de vocês mesmos.

Afinal, é para isso que eu venho sempre aqui trazer mais e mais informações para vocês.



# QUEM SOU EU?

Letícia Musselli - Nutrição Clínica e Esportiva

CRN3 - 7709

Me acompanhe nas Redes Sociais:



leticiamusselli.nutri



19 98125-3799



[www.nutricionistavalinhos.com.br](http://www.nutricionistavalinhos.com.br)



Letícia Musselli - Nutricionista  
Clínica e Esportiva.

MUITO  
OBRIGADA!!!