

Diferentes Tipos de Capsulas Para Emagrecer

Fazer dieta se tornou uma obsessão para muitas pessoas que alimentam uma indústria multibilionária. Na verdade, quase um quarto de todos os americanos estão atualmente em algum tipo de dieta. Dado que mais de metade de nós está com sobrepeso, comer bem e exercitar algumas maneiras de ficar saudável, mas não há uma estratégia de perda de peso que pode fazer mais mal do que bem, do que as [capsulas para emagrecer](#). Há mais de uma dezena de capsulas para emagrecer sem receita médica e suplementos alimentares para perder peso. Eles trabalham de diversas maneiras: suprimindo o apetite, aumentando o seu metabolismo ou mantendo o seu corpo a absorver a gordura que você come. A seguir fique a par de algumas escolhas populares e o que você precisa saber para jogar pelo seguro.

Suplementos alimentares: Laranja amarga tem sido usada por muitos anos em outras partes do mundo. Muito parecido com a sinefrina química naturalmente liberada, aumenta a sua energia e reduz o apetite. O lançamento da sinefrina é acionado quando você precisa executar do perigo real, mas o tipo de produto químico que quer livre e flutuante em seu sistema onde pode aumentar a pressão arterial alta o suficiente para causar um derrame.

Hoodia pode ser encontrado em líquido, comprimido e até mesmo como um pirulito. Originalmente usado pelos líderes africanos, quando eles estavam embarcando em uma viagem longa para caçar ou guerrear, a substância de origem vegetal aumenta a quantidade de energia no cérebro, o que diz ao seu corpo se você tem energia suficiente e não precisa comer mais. A droga tornou-se tão popular nos Estados Unidos que mais Hoodia foi vendido aqui no ano passado do que em todos os países africanos.

Cuidados que deve ter: Você pode pensar que qualquer coisa que você encontra em uma farmácia é seguro e eficaz. No entanto, isso está longe da verdade. O FDA nos estados unidos, não regula muitos produtos sem receita médica, incluindo os suplementos alimentares. Isso significa que você não tem ideia dos ingredientes ativos realmente no produto, se ele vai funcionar e mais importante, se ele contém substâncias nocivas. Uma recente investigação da FDA concluiu que quase 70 tipos de capsulas para emagrecer na verdade eram tão com drogas perigosas.

Medicamentos com receita médica: Estes medicamentos são regulados pela FDA nos estados unidos, mas os médicos são ainda cautelosos na prescrição deles. Eles são indicados para pessoas que têm um índice de massa corporal (IMC) maior que 30 ou IMC de 27, em conjunto com outros problemas de saúde como diabetes, pressão arterial elevada ou colesterol elevado. Isso é porque estas drogas, que adulteram o sistema muito complicado que nos leva a comer, podem ser arriscadas de usar.

Cuidados que deve ter: Tomar muito medicamento ou não seguir exatamente as instruções médicas pode levar a um aumento da sua frequência cardíaca, palpitações e sono pobre, tudo o que pode resultar em um maior risco de ataque cardíaco e derrame.

Medicamentos sem receita médica: Orlistat é o único produto aprovado pela FDA que influencia como a gordura é absorvida pelos nossos corpos. Que cobre o sistema intestinal parando as enzimas que normalmente digerem gordura, permitindo que nossos corpos parem de absorvê-los. Se você não absorve gordura, você não pode absorver calorias. Cuidados que deve ter: Se você comer muita gordura (um prato de nachos de queijo, por exemplo), você irá sobrecarregar o sistema digestivo e sofrer de inchaço, gases etc. Para evitar esta complicação, você tem que manter a sua ingestão de gordura total nos 30% ou menos (que na verdade é como o remédio faz o seu trabalho) e tente tirar a casca de psyllium ou suplementos de outras fibras para auxiliar o processo digestivo. Orlistat também inibe a capacidade do seu corpo para absorver vitaminas importantes como A, D e E, por isso é importante tomar um multivitamínico em conjunto com ele.

Sobre o Autor

Anabela Viera chegou a pesar 120 kg na adolescência e hoje é apaixonada por desporto e dietas saudáveis. No seu website pode encontrar não só muitas dicas para emagrecer, mas também reviews das [melhores capsulas para emagrecer](#) disponíveis no mercado atualmente.

Source: <http://www.artigopt.com>