



**5 Alimentos**  
**que DESTROEM**  
**a GORDURA**

*(E 2 Comidas "Saudáveis"  
para Nunca Mais Comer)*

**Por Mike Geary**

# Top 5 Comidas que Matam a Gordura

(E 2 Comidas “Saudáveis” para Nunca Mais Comer)

ESCRITO POR MIKE GEARY // PREPARADOR FÍSICO E ESPECIALISTA

Autor destes programas online best-sellers, atualmente com mais de 910.000 leitores em 164 países:

## + A Verdade sobre a Barriga Perfeita

(O lendário guia original, com as melhores táticas de nutrição e exercícios para conquistar uma barriga lisa)

## + Cozinha Queima Gordura

(A transformação de sua dieta em 24 horas para fazer seu corpo se tornar uma máquina de queimar gorduras)

## + 101 Alimentos Antienvelhecimento

(alimentos anti-envelhecimento, temperos e nutrientes que DESACELERAM o envelhecimento, consertam problemas de digestão, controlam o diabetes, normalizam a pressão sanguínea, melhoram sua memória e saúde mental e turbinam seu metabolismo.

Apesar dessas notificações serem dadas a você como um bônus grátis pela compra, você tem a permissão de compartilhá-las com seus amigos e parentes, enviando-lhes isso através de e-mail ou compartilhando no Facebook ou qualquer outra rede social. Divida o presente de uma boa saúde e exercícios com seus amigos!

## Aviso:

As informações providenciadas por esse site, ou empresa, não substituem uma consulta cara a cara com seu médico e não devem ser consideradas conselhos médicos. Se alguma condição persistir, por favor, contate seu médico. Os depoimentos deste site são casos individuais e não existe nenhuma garantia de que você atingirá os mesmos resultados.

Este site foi feito somente para propósitos pessoais e informativos. Este site não deve ser interpretado como nenhuma tentativa de prescrever ou praticar nenhum medicamento. O site também não deve ser visto como nenhuma cura para nenhum tipo de problema agudo ou crônico. Você sempre deve consultar um profissional médico competente e totalmente licenciado quando for tomar qualquer decisão a respeito de sua saúde. Os donos deste site usaram esforços razoáveis para incluir todas as informações atuais e precisas, mas não há nenhuma representação, garantias nem seguros quanto à precisão ou veracidade das informações providenciadas. Os donos do site não devem ser considerados responsáveis por nenhum dano ou lesão como resultado de acessar, ou não acessar este site da Internet, ou de sua confiança ao realizar qualquer das informações fornecidas aqui.

*Todos os direitos estão reservados. Nenhuma parte dessa publicação deve ser reproduzida, transmitida, transcrita, armazenada em um sistema de recuperação ou traduzida em nenhuma outra língua, de nenhuma forma, em nenhum meio, sem a autorização escrita do autor.*

*Caso você esteja lendo esse relatório, eu sei que você não está apenas interessado em perder gordura abdominal e conquistar um corpo com massa magra, mas também está interessado em comer de uma forma mais saudável e ter mais energia!*

# Eu tenho 3 perguntas rápidas para você...

1. Você sabia que os tão chamados “pães integrais”, que você pensa que são saudáveis, podem, na verdade, estar te fazendo GANHAR mais gordura e lhe deixando mais preguiçoso?
2. Você sabia que outros alimentos comercializados como “saudáveis”, como por exemplo, leite de soja, proteína de soja e outros produtos de soja industrializados contêm compostos concentrados específicos, que podem causar algo em seu corpo que é chamado de “gordura teimosa da barriga”?
3. Você está ciente de que alguns alimentos que você considera não saudáveis, como ovos inteiros, na verdade AJUDAM seu corpo a queimar gorduras abdominais? E sim, isso significa comer as gemas!



# Deixe-me explicar...

Nesse relatório, eu quis lhe mostrar alguns fatos chocantes sobre alguns alimentos que você já consome. Alguns deles são comercializados como “alimentos saudáveis”, mas na verdade estão te fazendo ganhar gordura extra no estômago, de forma silenciosa.

Eu também vou lhe surpreender mostrando algumas comidas que você provavelmente imaginou que não fossem saudáveis, mas que, na verdade, te ajudam a queimar gordura de forma mais rápida.

Eu quero lhe mostrar algumas formas valiosas de perder gorduras teimosas do corpo e parar de ser enganado pelo marketing falso dos gigantes conglomerados alimentícios, que querem te deixar viciado em suas comidas baratas processadas, que estão te engordando, enquanto eles garantem que essas comidas são “saudáveis” para você.

Meu nome é Mike Geary, e venho trabalhando como pesquisador nutricional, autor de 3 livros/ programas diferentes sobre saúde corpórea e nutrição (incluindo o mundialmente famoso programa [A Verdade sobre a Barriga Perfeita](#)), personal trainer e Nutricionista Especializado Certificado por mais de uma década agora. Durante esse tempo, eu descobri algumas GRANDES verdades sobre a maneira que você vem sendo enganado pelas grandes empresas alimentícias e como isso está fazendo você acumular mais gordura na barriga.

**Então vamos direto a alguns exemplos do que está te deixando gordo silenciosamente e, também, de alimentos que te ajudarão a queimar gorduras.)**



# Produtos Integrais

O primeiro alimento sobre o qual gostaria de te alertar são os produtos integrais.

Isso inclui pães, biscoitos, bolinhos, massas e mais.

Você provavelmente já sabe que grãos refinados, como pão branco, fazem mal para você, mas eu aposto que você pensa que “pães integrais” fazem bem e podem te ajudar a perder gordura. Bem, esse pode ser um engano ENORME que te atrasa a fim de encontrar um corpo magro com a barriga lisa.

Confie em mim, eu NÃO vou pregar sobre dietas com pouco ou muitos carboidratos, pois carboidratos moderados PODEM ser saudáveis, isso se você escolher as opções corretas. Mas isso não significa, necessariamente, que produtos integrais sejam a maneira correta de alcançar isso.

Lembre-se que grãos são extremamente baratos para crescer e serem processados comparados com outras culturas, e isso significa MUITO dinheiro para os gigantes conglomerados alimentícios. E isso significa que eles precisam te enganar com um marketing inteligente, a fim de parecer que fazem os produtos de uma forma “saudável”, para que você consuma GRANDE quantidade disso e pense que está fazendo bem ao seu corpo.

O primeiro problema com os produtos integrais é que muitos pães e cereais integrais continuam aumentando o açúcar em seu sangue de forma considerável e rápida, o

que estimula o pico de insulina e, assim, ativam sua vontade de comidas ricas em carboidratos para mais tarde.

## **No fim das contas, você estará consumindo mais calorias inadvertidamente!**

Outro problema com os produtos de grãos é que eles continuam possuindo uma densidade calórica alta, com pouca densidade de nutrientes, quando comparados a outras opções que eu posso lhe mostrar. Além do mais, uma grande porcentagem da população possui algum grau de intolerância a glúten, substância encontrada na maioria dos trigos e alguns outros grãos.

Na verdade, alguns cientistas de nutrição estimam que entre 50 e 70% da população possui algum grau, por menor que seja, de intolerância ao glúten presente em vários grãos (trigo é o pior deles).

Tenha em mente também, que o sistema digestivo humano se adaptou a uma dieta que não continha NENHUMA espécie de grão por um período de 200.000 anos. Podem ter existido alguma quantidade de grãos na dieta humana antepassada, porém não chega nem PERTO da quantidade de grãos nas dietas atuais.

Os grãos só passaram a integrar uma parte importante na dieta humana com o início da agricultura, milhares de anos atrás. Isso significa que nosso sistema digestivo ainda não está adaptado corretamente para digerir a grande quantidade de grãos das dietas modernas.

## **O resultado: você fica mais gordo, além de outros problemas de saúde!**

Outro grande problema que me esqueci de mencionar sobre os grãos...

Você sabia que o trigo mostrou possuir substâncias que causam dependência, parecidas com ópio? É verdade...

O Dr. Davis, no famoso livro Barriga de Trigo, redige um argumento muito convincente sobre as substâncias dependentes que o trigo contém. O trigo possui compostos chamados de “exorfinas”, que causam um efeito no cérebro parecido com o causado pelo ópio. Isso explica o motivo de muitas pessoas sofrerem para desistir de seus queridos pães, cereais, massas e bolinhos, pois são alimentos um tanto viciantes.

Eu sei por experiências passadas que, caso eu tenha um jantar com massas, eu repito o prato algumas vezes, já que pareço não conseguir parar de comer essas coisas. E então, horas após o jantar, eu estarei com desejo por comidas ou doces com mais carboidratos. Porém, caso eu não coma massas e fique com carnes, vegetais e saladas, eu ficarei completamente satisfeito após o jantar, sem desejo de mais nada pelo resto da noite.

Como se já não fosse o ruim o suficiente, você sabia que trigo contém um tipo específico de amido que, na verdade, eleva o açúcar de seu sangue a um nível MAIOR do que açúcar puro? Isso também engatilha um processo chamado “glicação”, que ENVELHECE seu corpo mais rapidamente. Leia sobre isso neste artigo:

**// O PIOR alimento n 1 para sua pele, articulações e açúcar no sangue (surpresa, surpresa!) // ▶**

Nesse tópico de “produtos integrais saudáveis”, eu tenho um artigo que entra mais a fundo nesse assunto e tem sido super popular.

**// 3 alimentos que você deve PARAR de comer // ▶**

Eu sei que você talvez não esteja disposto a eliminar os grãos de sua dieta completamente, mas não se preocupe. Eu vou mostrar o melhor jeito de balancear esse aspecto em sua dieta, para que você obtenha resultados na perda de gorduras, enquanto ainda aproveita seus alimentos preferidos.





## Soja

Outro chamado “alimento saudável” sobre o qual você vem sendo enganado é a soja...

Alguns dos principais criminosos da indústria da soja são o leite de soja, tofu e produtos com proteína de soja. Lembre-se que a soja é uma indústria multibilionária GRANDE e tem como objetivo utilizar um marketing inteligente a fim de nos enganar, fazendo-nos pensar que esses produtos altamente processados são realmente saudáveis, para que, assim, compremos mais, pensando fazer bem aos nossos corpos.

### **Não seja enganado pelo marketing enganoso deles!**

A primeira coisa que devo mencionar sobre a soja é um pouco controverso - e isso são as grandes concentrações de fitoestrógenos que são encontrados em produtos processados de soja não fermentados.

Agora, eu sei que você deve ter ouvido histórias contraditórias sobre esses fitoestrógenos, se são realmente prejudiciais ou não. Entretanto, uma coisa que é frequentemente ignorada nesses casos, é que nós não estamos falando sobre ingerir somente alguns grãos de soja, mas sobre produtos como leite e proteínas de soja onde o processamento realmente concentrou os fitoestrógenos em concentrações **muito maiores que as que você jamais ingeriria naturalmente.**

É assim que esses produtos de soja processados podem realmente estimular seu corpo a segurar gordura abdominal.

## Quer mais gordura abdominal?

Vá em frente e beba mais leite de soja e coma mais tofu!

Mas, mesmo que você não engula esses argumentos, considere isso...

Um dos maiores problemas relacionados à soja é que elas fazem parte do grupo de culturas mais geneticamente alteradas, e uma das que contém maiores resíduos de pesticidas e herbicidas.

Muitos pesticidas e herbicidas que penetram em seu corpo, na verdade, agem como algo chamado xenoestrógenos, que contribuem para a condição chamada “gordura de barriga teimosa”. Eles fazem seu corpo querer segurar a gordura da barriga e, assim, dificultam ainda mais para queimá-las.

Então, mesmo que você não concorde com o argumento dos fitoestrógenos contra a soja, você precisa considerar o fator de estar exposto ao xenoestrógeno a partir de pesticidas e herbicidas, que podem aumentar a gordura da barriga. Essa adição aos efeitos que você pode receber dos fitoestrógenos concentrados na soja é uma combinação (azar duplo) de **fitoestrógeno e xenoestrógeno** que pode causar um GRANDE problema para a gordura da barriga teimosa.


Existem tantas outras razões pelas quais os produtos de soja só estão te atrasando em relação à conquista de um corpo magro e saudável, e, por isso, nós escrevemos um artigo inteiro focado em vários dos aspectos prejudiciais da soja logo abaixo. Existem muitos outros “anti-nutrientes” e outras questões sobre a soja que você aprenderá no artigo abaixo:

*// 9 razões pelas quais leite de soja, proteína de soja, tofu e etc, são horríveis para você. // ▶*

Ok, agora que já falamos sobre algumas das más notícias sobre alimentos que você acreditava serem saudáveis, mas na verdade te ajudam a ganhar gorduras, vamos falar sobre boas notícias! Isso mesmo, falarei sobre alguns alimentos sobre os quais você provavelmente foi enganado, acreditando que se tratavam de comidas “não saudáveis”. Mas você poderá se surpreender ao aprender que algumas dessas comidas deliciosas podem, na verdade, lhe ajudar a obter um corpo magro e perder gorduras abdominais.

*Vamos nessa...*





**5 ALIMENTOS  
SURPREENDENTES QUE  
MATAM A GORDURA**

# MATADOR DE GORDURAS #1



## Ovos

*Incluindo a gema (não apenas ovos brancos)*

A maioria das pessoas sabe que ovos são uma das fontes com mais qualidade de proteínas. Entretanto, a maioria não sabe que a gema é a parte mais saudável do ovo, é lá que a maior parte das vitaminas, minerais e antioxidantes (como a luteína) são encontradas nos ovos.

É uma vergonha que tanto profissionais de saúde corpórea sem noção, que possuem pouco conhecimento nutricional, fiquem pregando que você deve comer somente a clara e não as gemas dos ovos. Bem, eles não poderiam estar mais errados!!

A gema dos ovos contém mais de 90% de cálcio, ferro, fósforo, tiamina, B6, fosfato, B12 e o ácido pantotênico do ovo. Além do mais, a gema possui TODAS as vitaminas A, D, E e K solúveis em água, além de TODOS os ácidos gordurosos essenciais (AGE's).

Os ovos inteiros são mais bio disponíveis que somente as claras, devido a um perfil de aminoácidos mais balanceado, que as gemas ajudam a construir. Na verdade, a clara é quase desprovida de micronutrientes, comparando-se com as gemas.

Essencialmente, toda essa nutrição extra (micronutrientes), assim como todas as gorduras saudáveis que você obtém das **gemas de ovos, ajudam a controlar seu apetite, balancear os hormônios de queima de gordura e te AJUDAM a queimar gordura corpórea!** Portanto não acredite em todos esses “profissionais” de saúde corpórea sem noção que lhe dizem para não comer as gemas.

Apenas garanta a escolha de ovos orgânicos colhidos ao ar livre, ao invés dos ovos normais de mercados. Parecido com a diferença entre a carne de animais criados ao ar livre e de animais criados confinados, os nutrientes dos ovos e o balanço entre os ácidos de gordura ômega-3 e ácidos inflamatórios de gorduras ômega-6 (em excesso) é controlado através da dieta das galinhas.

As galinhas que podem andar ao ar livre e comer alimentos mais saudáveis te darão um balanço de gordura mais saudável e rico em nutrientes, comparando-se com os típicos ovos de mercado (que vieram de galinhas que se alimentaram apenas de soja e milho, presas nas “fábricas de ovos” o dia inteiro.

Eu discuto o tópico de ovos inteiros versus clara de ovos em um artigo mais detalhado logo abaixo (que tem mais de 50.000 curtidas no Facebook, o que prova ser um artigo popular...)

**// A VERDADE sobre os ovos**  
**(o motivo de eu NUNCA comer somente clara de ovos) // ▶**

# MATADOR DE GORDURAS #2



## Carnes de animais nutridos com grama

*NÃO são as típicas carnes de mercados!*

Eu sei que a maioria das pessoas pensa que a carne vermelha não é saudável, mas elas pensam isso porque não entendem como a saúde do animal afeta em quão saudável será sua carne para o consumo. Fixe isso na cabeça: “um animal não saudável providencia uma carne não saudável, mas um animal saudável providencia

uma carne saudável”. Arqueólogos e Antropólogos sabem que os humanos SEMPRE foram onívoros, ou ao menos nos últimos 1.9 milhões de anos, portanto não há nada essencialmente não saudável na carne, isso se você escolher as fontes corretas.

As carnes bovinas típicas encontradas em mercados são de animais criados a partir de grãos. Na maioria das vezes, com milho e algumas vezes com soja também. Soja e milho NÃO compõem a dieta natural de gado, portanto alteram o balanço químico de gorduras e outros nutrientes na carne. Gado deve ser criado na natureza para, unicamente, comer grama e forragem. Ou seja, a prática de alimentar gado com grãos causa problemas em seus sistemas digestivos (uma das principais razões para Escherichia-coli), e fazem o gado adoecer, o que na maioria das vezes exige o uso de antibióticos no seu tratamento.

Problemas com Escherichia-coli e outras doenças não são problemas comuns em gados que consomem unicamente grama e forragem. Bovinos alimentados com grãos possuem ácidos ômega-6 MUITO altos e níveis MUITO baixos de gorduras ácidas ômega-3, por causa de sua nutrição distorcida.

Por outro lado, carne vinda de gado e búfalos que cresceram consumindo alimentos naturais que supostamente deveriam consumir a natureza (gramas e forragens), possui níveis muito maiores de ácidos gordurosos ômega-3 saudáveis e níveis inferiores de ácidos gordurosos ômega-6 inflamatórios (que a maioria das pessoas já consumiu demais), comparando-se com os bovinos alimentados com grãos.)

Carnes originadas de uma alimentação composta por grama contêm Vitaminas E 3 vezes maiores do que carnes originadas de uma alimentação com grãos, uma outra razão para se escolher as carnes originadas de pasto ao invés das carnes tradicionais.

Não apenas isso, mas carnes de um gado saudável originada através de pasto contêm também uma gordura saudável especial chamada ácido linoléico conjugado (ALC) em níveis MUITO maiores que os das carnes originadas de uma alimentação com pasto. Na verdade, quando o gado é alimentado com mais grãos do que pasto,



o ALC saudável desaparece quase que totalmente da carne.

O ALC já foi classificado, através de estudos científicos nos últimos anos, como auxiliar na queima de gorduras e na construção de músculos magros (que te ajudam a perder peso!). ALC em sua forma natural também é um nutriente de combate ao câncer. Esses benefícios vindos das carnes originadas de uma alimentação com pasto são uma das fontes de proteínas de mais qualidade que existem e que você pode comer, e também ajudam na aceleração de queima de calorias e construção de músculos magros.

Carnes originadas de pasto são um pouco mais difíceis de se encontrar, mas basta perguntar ao seu açougueiro ou encontre um mercado especializado e ele provavelmente terá alguns pedaços disponíveis.

Eu realmente gosto deste serviço online, em que as carnes possuem um preço razoável e são armazenadas em caixas térmicas que aparecem na porta de sua casa em poucos dias. Eles possuem ótimos produtos, incluindo linguiças, carne seca e inúmeras outras coisas originadas de alimentação por pasto!

# MATADOR DE GORDURAS #3



## Abacates

Apesar de esse alimento ser considerado comumente como “comida gordurosa”, ele só possui gorduras saudáveis! Essa fruta (sim, abacate é, tecnicamente, fruta) não possui apenas grandes quantidades de gorduras monoinsaturadas, mas também é repleta de vitaminas, minerais, micronutrientes e antioxidantes. Eles também são ótimas **fontes de fibras controladoras de açúcar no sangue!**

Também acho que guacamole (abacates esmagados com cebolas, tomates, pimentas, etc.) é uma das misturas mais deliciosas já criadas, e você pode ficar feliz sabendo que também é uma das misturas mais saudáveis que você pode usar em sua comida. Apenas garanta fazer seu próprio guacamole caseiro ou, caso escolha comprar em um mercado, garanta que ela não possua aditivos não saudáveis como óleo de soja ou óleo de canola ([leia aqui porque óleo de canola NÃO é saudável](#)),

ou açúcares ou cremes adicionados, você está procurando somente guacamoles com abacates, alho, cebolas, tomate e temperos.

Experimente abacates fatiados ou guacamoles em sanduíches, hambúrgueres, ovos mexidos ou omeletes, em saladas ou como aperitivo para qualquer outra refeição.

A dose de qualidade de gorduras saudáveis e outros nutrientes que você adquire em abacates ajuda seu corpo a manter níveis adequados de hormônios, que lhe ajudam com a perda de gorduras e ganho de músculos. Já que o abacate é um alimento extremamente sacietógeno, comê-lo ajuda a reduzir seu apetite nas horas seguintes às suas refeições. Diga adeus às porcarias que você consome e consiga aquele corpo de massa magra!



# MATADOR DE GORDURAS #4



## Nozes

*Nozes, Amêndoas, Noz-Pecã, Macadâmia, etc.*

Sim, esse é outro “alimento gorduroso” que pode lhe ajudar na queima de gorduras! Apesar de nozes possuírem, geralmente, entre 75 e 90% de gorduras calóricas em um total de calorias, esse é outro tipo de comida que possui somente gorduras saudáveis, juntamente a altos níveis de nutrientes como vitaminas, minerais e antioxidantes. Nozes também são boas fontes de fibras e proteínas, que, obviamente, você sabe que ajudam a controlar o açúcar no sangue e podem ajudar na perda de gorduras.

As nozes também ajudam a manter bons níveis de hormônios para queima de gordura, assim como ajudam a controlar o apetite e os desejos, para que assim você consuma menos calorias totais, apesar de você estar consumindo um alimento gorduroso.

Na verdade, um de meus “segredos” para conquistar um corpo com massa muito magra quando estou num ciclo de definição, é aumentar minha porcentagem de calorias a partir de nozes. Eu sei que soa um tanto incomum comer gorduras a mais a fim de perder gorduras mais rapidamente, mas todas as vezes que eu usei essa técnica, consegui mais massa magra no final do dia. O que eu tento fazer é comer um punhado de amêndoas, noz-pecã ou nozes por um período de 20 ou 30 minutos antes de cada refeição, isso diminui meu apetite devido às gorduras saudáveis, proteínas e fibras e assim me permite consumir menos calorias durante cada refeição do dia.

Minhas oleaginosas saudáveis favoritas são noz-pecã, pistache, macadâmias, amêndoas e nozes e, comendo-as com variedade, você ajuda seu corpo a ampliar os tipos de vitaminas e minerais, além de balancear as gorduras poliinsaturadas para monoinsaturadas que você obtém.

Tente encontrar nozes brutas ao invés de nozes assadas se você puder, pois elas ajudam a manter o conteúdo de qualidade e nutricional das gorduras saudáveis que você consumirá sem oxidar o componente poliinsaturado de certas nozes. Experimente, também, ampliar seus horizontes para além da manteiga de amendoim tradicional que a maioria das pessoas consome e experimente manteiga de amêndoas, de noz-pecã ou de macadâmia, a fim de adicionar uma variedade em sua dieta. E se você pensava que pistaches faziam mal, você não poderia estar mais errado.

**Pistaches - um super alimento para um corpo mais magro? ▶**

# MATADOR DE GORDURAS



## #5 Frutas Vermelhas

Incluindo mirtilos, morangos , framboesas e até mesmo a “exótica” Goji berry.

Frutas vermelhas são fontes de nutrição repletas de vitaminas e minerais e também são uma das melhores fontes de antioxidantes entre todos os alimentos que existem.

Frutas vermelhas também são repletas de doses generosas de fibras, que desaceleram a absorção de carboidratos e melhoram a digestão, além de controlar os níveis de açúcar no sangue que ajudam a prevenir picos de insulina (que podem estimular ganho de gorduras). Bagas geralmente contêm a melhor proporção de gramas de fibras em relação ao total de carboidratos, fazendo delas uma das melhores escolhas de frutas em termos de resposta glicêmica (açúcar do sangue).

Seja criativo e varie quando consumir frutas vermelhas utilizando o básico - mirtilos, morangos, amoras e framboesas, mas também se aventure e experimente uma fruta mais “exótica”, como Goji Berry (que é uma das bagas com mais densidade de nutrientes no planeta) ou então, procure por [Goji em cápsulas como esta](#).

Eu gosto de acrescentar frutas vermelhas em meu iogurte e queijo fresco, assim como em aveia ou farelo de aveia, saladas ou simplesmente pegando um saco de frutas vermelhas e nozes e usando-as como meu lanche da tarde saudável!



# Mais 7 exemplos de Matadores de Gorduras Chamados de “Não Saudáveis”

Esse artigo abaixo também mostra porque chocolate escuro, óleo de coco e até mesmo manteiga podem AJUDAR em seus esforços de perder gordura e são bons para outras razões de saúde também!

// Mais 7 comidas matadoras de gordura que surpreendem a maioria das pessoas // ►





# Mais Alimentos importantes no combate à gordura

Se você se lembra da discussão anterior sobre soja, nós falamos sobre os problemas com a combinação de fitoestrógenos e xenoestrógenos que são concentrados em produtos de soja.

Porém, esse fenômeno não está limitado somente à soja, ou aos problemas com xenoestrógenos em herbicidas/pesticidas. É também uma grande questão nos dias atuais com plásticos, limpadores de casa, cosméticos, poluentes ambientais e até produtos farmacêuticos que penetraram em nosso suplemento de água. Tudo isso pode agir como "xenoestrógenos", que aumentam sua gordura abdominal teimosa, tanto em homens quanto mulheres."

Mas eu tenho um artigo interessante para você logo abaixo que mostra uma classe específica de vegetais que contém uma espécie única de fitonutrientes que podem LUTAR contra os xenoestrógenos e ajudar a contra-atacá-los dentro de nossos corpos. Veja abaixo.

// 3 vegetais que COMBATEM Gordura Abdominal // ►



Espero que tenha gostado deste relatório e USE a informação para se alimentar de forma mais saudável, ter mais energia e conquistar o corpo magro que você deseja!

Se você ainda não possui uma cópia do meu mundialmente famoso programa A Verdade sobre a Barriga Perfeita, [clique aqui](#) para ver alguns depoimentos dos meus leitores parecidos com VOCÊ que estão ganhando resultados incríveis!

Tenha acesso ao livro [A Verdade sobre a Barriga Perfeita](#) e comece a ver resultados logo nos primeiros 21 dias!

# Biografia

## Mike Geary



Mike é um especialista em nutrição Certificado e um Personal Trainer certificado por quase 12 anos. Mike vem estudando nutrição e educação física por quase 20 anos, desde que era um adolescente. Mike atualmente tem 36 anos e se mudou de Nova Jersey ( cresceu na região da Filadélfia ) para as belas montanhas do Colorado há 5 anos atrás . Mike gosta de esqui na maioria dos dias de inverno no Colorado e em Utah e passa muito tempo praticando mountain bike, caminhadas , golfe , e desfrutando de outras atividades e esportes ao ar livre.

Mike é um aventureiro nato e nos últimos anos, fez :

- + 3 saltos de páraquedismo ( 2 deles em cerca de 17.000 pés em Colorado)
- + 5 trilhas de rafting , incluindo algumas nas mais radicais corredeiras da América do Norte, no conhecido Gore Canyon e nas corredeiras da Tailândia .
- + Pilotou um avião de caça italiano sobre o deserto de Nevada ( uau, que radical! )

- + Participou do “ Zero Gravity Flight” onde você experimenta a falta de gravidade e flutua em torno da cabine do avião (o mesmo treinamento dado aos astronautas )
- + Heli- esqui no Chile e Columbia britânica.
- + Mergulhou no Silfra Ravine na Islândia em uma água em 34 graus F, a mais de 300 metros de visibilidade subaquática.
- + Praticou snowmobiling e caminhadas em uma geleira que recobre um vulcão na Islândia
- + Passeou de buggy através de toda a extensão da Península de Baja do México , com 25 empresários de alto nível e CEOs , incluindo Jesse James da West Coast Choppers
- + Fez Rapel sobre os canyons e florestas nas montanhas rochosas da Costa Rica e México
- + Viajou de cruzeiro na maior parte do Caribe
- + Viajou pela Tailândia , Nicarágua, Espanha , Belize, Costa Rica , México, Islândia, Chile , Bahamas, Jamaica , Ilhas Cayman, Ilhas Turks & Caicos , Trinidad & Tobago, e todo os EUA e Canadá.

Nos últimos 5 anos , Mike se tornou autor de um best -seller famoso chamado [A Verdade Sobre a Barriga Perfeita](#) com mais de 539 mil leitores em 163 países , e uma base de 655 mil assinantes em todo o mundo que recebem os seus e-mails com dicas de fitness.

O Programa a Verdade sobre a Barriga Perfeita também foi traduzido para espanhol, alemão, italiano e francês, além de claro, português.

Mike também escreveu dois livros com a autora Catherine Ebeling: [101 Alimentos Antienvelhecimento](#) e [Cozinha Queima Gordura](#).