

Spirulina emagrece

[Tatiana Zanin](#)

Nutricionista

A spirulina emagrece porque ela promove a saciedade, diminuindo a fome e a vontade de comer doces, e além disso ela ajuda na recuperação dos músculos após a prática de exercícios físicos.

- **Elimina a gordura localizada**, pois ela atua diretamente nos adipócitos, diminuindo o seu tamanho;
- **Promove a saciedade**, devido à liberação de hormônios anorexígenos e insulina, que atuam no centro da saciedade, resultando em redução do apetite;
- **Tira a vontade de comer doces**, devido à atuação do magnésico sobre o triptofano, que confere uma sensação de bem estar;
- **Purifica o organismo**, devido ao seu teor diurético e antioxidante;
- **Melhora o cansaço**, ao impedir a formação de ácido lático nos músculos após a atividade física;
- **Impede o envelhecimento precoce**, por ser rica em vitamina A.

Ela é considerada um superalimento, que é indicado especialmente em casos de obesidade, gordura localizada na zona da barriga e para praticantes de atividade física.

Conheça outros superalimentos para enriquecer a sua dieta em [Superalimentos que turbinam o corpo e o cérebro](#).



Como usar a Spirulina para emagrecer

A dose recomendada para se tomar de spirulina para emagrecer é de 2,8 g, 3 vezes por dia, para uma redução significativa no peso corporal.

As cápsulas devem ser ingeridas 30 minutos antes das principais refeições do dia.

Pode-se comprar a Spirulina em lojas de produtos naturais como o Mundo verde, por exemplo.

O preço varia entre 12 e 20 reais.

Links úteis:

- [Spirulina](#)
- [Como preparar algas marinhas](#)

<https://www.tuasaude.com/spirulina-emagrece/>



São Paulo, SP, 31 de Dezembro de 2017
Mkmouse