

SUPER ALIMENTOS

ANTIENVELHECIMENTO

VOLTE NO TEMPO E PAREÇA MUITOS ANOS MAIS JOVEM COM ESSES ALIMENTOS ANTIENVELHECIMENTO



Índice

Introdução	3
Jovem Para Sempre.....	5
Ame Sua Pele	11
A Arma Secreta Antienvhecimento.....	17
Considerações Finais.....	20

Introdução

Se você deseja voltar no tempo a fim de parecer e se sentir mais jovem, ou se você está em busca de melhorar sua clareza mental e sua memória, você deve **ler todas as páginas deste relatório especial**, que visa **destacar os melhores alimentos e suplementos antienvhecimento para que você viva uma vida maravilhosa**.

Se você quer parecer e se sentir mais jovem e impedir que os sinais de envelhecimento apareçam, não há nada mais eficaz e duradouro do que incluir poderosos alimentos, suplementos e nutrientes antienvhecimento à sua dieta.

Existem alimentos muito específicos que **umentam e estimulam** a produção de colágeno, além de regenerar células que ajudam a aumentar a elasticidade, deixando a pele mais suave e mais jovem.

Melhor ainda: esses alimentos e suplementos fazem muito mais do que apenas reverter os efeitos do envelhecimento e melhorar a aparência e a sensação de sua pele. Eles também aumentam seus níveis de energia, melhoram sua memória e seu foco e, em muitos casos, ajudam você até a combater doenças!

Você está pronto para começar essa jornada que fará você parecer e se sentir mais jovem do que nunca?

Então, vamos começar!

Jovem Para Sempre

Pode ser que fontes da juventude não existam, mas os alimentos e suplementos apresentados neste capítulo ajudarão você a entrar rapidamente no caminho que fará com que você pareça e se sinta mais jovem.

Se nós somos o que comemos, é hora de analisar seriamente sua dieta e os tipos de alimentos que você tem consumido e que podem contribuir para problemas como falta de energia, pensamentos confusos, rugas e pele ruim.

Em vez de optar por alimentos processados que deixam a pele seca e enrugada, abasteça-se dos seguintes itens recomendados por especialistas da próxima vez que você for ao supermercado e comece sua transformação!

Sementes de Gergelim

Isso é surpreendente para você? Não deveria ser. As sementes de gergelim são ricas em cálcio e em muitos outros minerais, incluindo magnésio, ferro e fibras – todos eles garantem ossos saudáveis.

Abacaxi

O abacaxi contém um poderoso mineral chamado manganês, que ativa a enzima prolidase, ajudando na formação e no aumento da produção de colágeno.

Por que o colágeno é tão importante?

Um aumento adicional da produção de colágeno (que é criado pelo aminoácido prolina, contido no abacaxi) proporciona uma melhora imediata na força e na elasticidade da pele, fazendo com que você tenha uma aparência jovem e tonificada.

Chocolate Amargo

Além de ser rico em benefícios antienvhecimento, o chocolate amargo também é um excelente substituto para seus desejos por açúcar - caso você esteja tentando cortar carboidratos e perder peso.

O chocolate amargo é rico em flavonoides, conhecidos por aumentar o fluxo sanguíneo para a pele, melhorando a circulação geral.

Como benefício adicional, devido à presença de flavonoides no chocolate amargo e à sua capacidade de absorver a radiação UV, você poderá ainda proteger sua pele dos efeitos nocivos da exposição ao sol.

Blueberries (Mirtilos)

Uma das berries mais poderosas, as blueberries contêm mais antioxidantes do que quase qualquer outra fruta! Além disso, elas também reduzem os danos à pele causados pela exposição ao sol.

Mas há outro motivo para incorporar blueberries à sua alimentação diária: elas contêm altos níveis de vitamina C, que ajudam a evitar rugas e linhas de expressão.

Dica: As blueberries também ajudam a proteger sua pele do estresse emocional e até mesmo do excesso de exercícios físicos, e as sementes roxas escuras do tipo Concord são ricas em polifenóis, que ajudam a manter sua mente aguçada.

Inclua meia xícara de blueberries em sua dieta todos os dias para evitar danos nas estruturas celulares e para evitar que sua pele perca a tonicidade.

Romã

Não é surpresa que a romã seja uma fruta essencial quando se trata de antienvhecimento e suavização da pele, pois ela faz com que sua pele tenha aparência e consistência muito mais jovens.

Romã é o ingrediente principal de muitos shakes, smoothies e bebidas à base de vitaminas, além de também estar presente em muitas receitas antienvhecimento e receitas voltadas para a perda de peso, devido aos altos níveis de ácido elágico e punicalagina encontrados em suas sementes.

O ácido elágico é um composto que combate os danos causados pelos radicais livres, enquanto a punicalagina é um super nutriente que ajuda a aumentar a produção de colágeno e ajuda no tecido conjuntivo - ambos darão à pele uma aparência macia, revigorada e suave.

Dica: Tente incluir em sua dieta mais do que o suco de romã. Compre sementes de romã e polvilhe-as em suas receitas.

Couve, Espinafre ou Acelga

Quando o assunto é tonificar aquela pele flácida e minimizar as rugas, você deve optar por algum desses três alimentos poderosos.

Esses vegetais vitais possuem fitonutrientes especiais que ajudam a proteger a pele dos danos causados pelo sol, além de abastecer seu corpo com compostos antioxidantes.

O espinafre é rico betacaroteno, um nutriente poderoso que comprovadamente melhora a elasticidade geral da pele.

Dica: Tente incluir 3-4 xícaras de couve, espinafre ou acelga em sua alimentação diária. Substitua a alface americana ou romana por espinafre.

As folhas de acelga, bem como as de couve, são ricas em clorofila, um super nutriente que pode bloquear os efeitos de substâncias químicas causadoras de câncer!

Ame Sua Pele

Quando se trata de diminuir a vermelhidão da pele, as linhas de expressão e as rugas, existem vários super alimentos e suplementos à base de nutrientes que você pode incorporar à sua dieta.

Vamos observar isso mais a fundo:

Melhores Alimentos para Reduzir Rugas e Linhas de Expressão

Agrião

O agrião é conhecido por aumentar a circulação e a entrega de nutrientes e minerais a todo o corpo. Isso significa melhor oxigenação da pele, o que conseqüentemente reduz as linhas de expressão e as rugas.

Dica: Adicione um punhado de agrião à sua salada de 3-4 vezes por semana para obter os melhores resultados.

Mamão

Existem poucos super alimentos tão eficazes no aumento da elasticidade da pele quanto o mamão. Eles possuem muitos antioxidantes, além de outras vitaminas e minerais importantes que deixarão sua pele mais suave.

Algumas dessas vitaminas incluem: Vitamina A, C, E e K, além de magnésio, potássio e fósforo.

O mamão é frequentemente encontrado em máscaras de pele e cosméticos devido à sua capacidade de ajudar o corpo a eliminar células mortas, além de ajudar a reduzir inflamações.

A adição de apenas 2-3 xícaras de mamão em sua alimentação semanal ajudará você a experimentar inúmeros benefícios dessa fruta poderosa.

Abacate

Conhecido por seus altos níveis de vitamina A e do complexo B, o abacate é uma das melhores frutas para nutrir e hidratar a pele. Também é um alimento popular para quem quer perder peso, já que além de ser saudável, ele também faz com que você se sinta mais satisfeito por longos períodos.

Melhores Alimentos Para Aumentar a Produção de Colágeno

Embora seu corpo esteja constantemente ativo e criando colágeno, em torno dos 30-35 anos de idade, os níveis de colágeno começam a diminuir. E o pior: a qualidade do colágeno produzido não é tão alta quanto quando você era mais jovem.

Isso significa que você precisa incluir alimentos e suplementos à sua vida, além de produtos tópicos, se possível, que estimulem e promovam a produção de colágeno novo regularmente.

Aqui estão alguns alimentos que ajudarão você a restaurar e a reparar o colágeno danificado à medida que também ajudam a

preparar seu corpo para que você seja capaz de gerar colágeno novamente:

Pimentões Vermelhos

Estes pimentões são ricos em antioxidantes, que são incrivelmente importantes quando se trata de reverter os sinais de envelhecimento. Eles contêm altos níveis de vitamina C e carotenoides - um antioxidante incrivelmente poderoso.

A razão pela qual os antioxidantes são tão eficazes em fazer você se sentir e parecer mais jovem provém do fato de que eles ajudam a reparar a pele, além de reduzir as inflamações e eliminar os radicais livres reativos que podem causar sérios danos ao nosso DNA.

Muitos antioxidantes também estimulam a produção de colágeno, o que ajuda a suavizar a pele, além de proporcionar um brilho jovial.

Você pode encontrar antioxidantes em vários produtos, incluindo cosméticos, suplementos alimentares e até mesmo em protetores solares.

Dica: Fatie a quantidade equivalente a 1 xícara de pimentão vermelho e coma as fatias com iogurte grego ou hummus, - um lanchinho saudável para levar com você para qualquer lugar.

Peixes

Peixes, como salmão, haddock e atum, são ricos em ácido graxo ômega-3, que é essencial quando se trata de regenerar o colágeno.

Vegetais Vermelhos

Já mencionamos que o pimentão vermelho é uma opção eficaz para aumentar seus níveis de colágeno, mas não desconsidere os outros vegetais vermelhos, pois muitos deles são igualmente poderosos, incluindo tomates e beterrabas.

Os vegetais vermelhos contêm o potente antioxidante licopeno, que não só funciona como filtro solar natural, mas também aumenta os níveis de colágeno em seu corpo.

Soja

A soja simplesmente bloqueia o processo de envelhecimento. Você pode obter soja a partir de produtos como leite de soja, tofu ou queijo; portanto, faça o possível para incluir alguns desses alimentos à sua dieta.

Se você está se perguntando por que a soja é tão útil para retardar o processo de envelhecimento, é porque ela contém genisteína, um hormônio vegetal que bloqueia as enzimas MMP, que envelhecem a pele.

A Arma Secreta Antienvelhecimento

A grande verdade é que, o segredo para reduzir os sinais de envelhecimento se resume a uma coisa: uma alimentação saudável.

Comprar cremes caros ou pagar tratamentos não ajuda muito e, geralmente, são soluções temporárias, o que significa que você precisará pagar por elas várias vezes a fim de manter uma aparência jovem.

No entanto, com uma dieta saudável que inclua alimentos ricos em antioxidantes e nutrientes, você poderá desfrutar de uma aparência jovem, além de se sentir bem por dentro e por fora a longo prazo.

Dicas:

Evite alimentos inflamatórios

Corte alimentos inflamatórios, como fast food, açúcar, laticínios e glúten. Todos eles aumentam as inflamações, acelerando os sinais do envelhecimento. Além disso, evite alimentos processados sempre que possível.

Mantenha-se Hidratado

Certifique-se de beber muita água para manter a pele macia e saudável. Quanto mais hidratada for sua pele, mais saudável e jovem você parecerá.

Inclua Ácidos Graxos Ômega em sua Dieta

Ácidos graxos, como linhaça, sementes de chia, óleo de coco e abacate, são ótimas opções para manter sua pele hidratada.

Consuma proteínas

Uma das razões pelas quais temos rugas é devido à perda de colágeno e elastina em nossa pele. Uma das maneiras mais fáceis de evitar a perda de elasticidade é consumindo proteínas

que contenham aminoácidos. Essas poderosas fontes de proteína ajudarão a reparar os danos à pele e a prevenir o envelhecimento precoce.

Você pode encontrar aminoácidos em alimentos como peixes, grãos, sementes e frutos secos. E você pode se surpreender ao descobrir que o tofu também é uma ótima fonte de aminoácidos.

Tome chá de Rooibos

Ao consumir este chá, você abastecerá seu corpo com importantes polifenóis, que ajudam a proteger sua pele do envelhecimento precoce e das rugas excessivas. Também é uma ótima alternativa ao café!

Dica: Substitua seu café diário pelo chá de rooibos algumas vezes por semana. Sabe-se que o café desidrata a pele, portanto, ao optar pelo chá de rooibos como substituto, você ajudará a minimizar esse efeito.

Opte por Cítricos

Frutas cítricas como laranjas, tangerinas, toranjas e limões são ricas em vitamina C, mas elas também ajudam os aminoácidos a se transformarem no tão necessário colágeno.

Considerações Finais

Quando se trata de reverter os sinais de envelhecimento e minimizar as desagradáveis rugas, a vermelhidão na pele ou as linhas de expressão, há muitas maneiras de fazer isso sem precisar se submeter à cirurgia.

Optar por uma dieta saudável é a decisão mais importante que você pode tomar se quiser parecer e se sentir mais jovem por dentro e por fora.

Este relatório especial forneceu uma lista inicial de alimentos e suplementos para você começar, mas você deve continuar sua pesquisa a fim de incorporar a maior quantidade possível de

super alimentos e fontes de proteínas e minerais antienvhecimento à sua dieta.

Um brinde à uma vida melhor para você!

