

Alimentos para aumentar a testosterona naturalmente

Mude sua alimentação e aumente seus níveis de testosterona naturalmente.

14/12/2015 11:33:54

Depressão, perda de interesse sexual, disfunção erétil, osteoporose e aumento da gordura corporal são alguns dos efeitos do desequilíbrio de testosterona.

Mas hoje eu trago dicas de alimentos para aumentar a testosterona naturalmente, evitando possíveis reações adversas de pílulas e injeções. Entenda mais sobre esse assunto no seguinte link: <http://testosterona.me/alimentos-aumentar-testosterona/>

Veja o que incluir na dieta para aumentar a taxa desse hormônio tão importante para a saúde física e mental masculina:

- Ostra - é rica em proteína, auxilia na formação dos músculos e ainda ajuda a elevar a produção de testosterona, graças à presença de magnésio e zinco. Os minerais favorecem o equilíbrio hormonal.
- Ovo - faz parte do grupo de alimentos indicados para aumentar o desejo sexual, pois o colesterol contido no produto é responsável pela síntese de testosterona.

Sem falar na fama da clara por sua boa quantidade de proteínas e seus benefícios no ganho de massa muscular.

Os ovos são uma fonte de colesterol puro, e pesquisas recentes revelam que o excesso de colesterol contido neles não é tão prejudicial como se achava anteriormente.

Então, capriche no estoque de ovos! A não ser, é claro, que seu médico não recomende...

- Alho - contém alicina, uma substância que eleva a taxa do hormônio masculino e ainda inibe a síntese de cortisol - hormônio que prejudica a ação da testosterona.
- Carne magra: oferece grandes porções de proteínas, ferro, magnésio, zinco e gordura saturada. As proteínas e o zinco são dois nutrientes-chave na otimização da produção de testosterona e no

fortalecimento muscular.

Quanto à gordura saturada, o ideal é não abusar dela, mas é preciso alguma para a síntese do hormônio masculino.

- Feijão: oferece proteína, fibras e zinco - este último em quantidade maior do que qualquer outro integrante da família dos vegetais. Tanto que o feijão chega a concorrer de igual para igual com a carne vermelha quanto ao teor de zinco.

Sua composição rica em proteínas e fibras e pobre em gordura é uma combinação top em bem-estar e desenvolvimento físico.

- Carne de aves: oferece elevados níveis de proteína e pouca gordura, favorecendo a massa muscular e, conseqüentemente, os níveis de testosterona.

Embora o frango e o peru tenham quantidades baixas de zinco, são importantes para a dieta e entram na lista de alimentos que aumentam a testosterona naturalmente pela relação entre proteínas e gordura.

- Requeijão - contém proteína com pouca gordura (1% de gordura do leite). Uma porção de requeijão 1% tem mais proteína e menos gordura do que uma de carne magra ou frango.

Por isso, é uma boa opção para um lanche nutritivo e que ainda estimula o aumento da testosterona.

- Brócolis: traz Indole-3-carbinol e fibra. Uma pesquisa clínica revelou que o Indole-3-carbinol reduz o hormônio feminino estradiol pela metade, em grande parte dos homens.

Elevadas quantidades de estrógenos favorecem o acúmulo de gordura e podem interferir no crescimento muscular.

- Repolho: também oferece Indole-3-carbinol e fibra. Isto é, conta com as mesmas propriedades de redução do estradiol de seus similares (vegetais crucíferos), e ainda é rico em fibras.

Ou seja, o repolho é um alimento essencial para controlar o peso, e manter balança sob controle tem impacto antiestrogênico.

- Couve de Bruxelas: contém Indole-3-carbinol e fibra, assim como os brócolis e o repolho. Com certeza, uma grande aliada da saúde desde a infância, para “ficar grandão e forte”, como bem lembravam as mães.

Além disso, tem ação antiestrogênica e ajuda a melhorar o trânsito intestinal.

Muitas vezes, as soluções estão mais perto do que imaginamos. No caso de hoje, do equilíbrio do hormônio masculino, elas estão no prato, nos alimentos para aumentar a testosterona naturalmente. Então, aproveite!

Somatodrol para aumento de testosterona

Outra opção muito interessante para aumentar seus níveis de testosterona é fazer suplementação. Um dos melhores exemplos de suplemento natural que não tem nenhum efeito colateral é o Somatodrol.

A composição do suplemento conta com Vitamina B6, ZMA, Boro e vários outros componentes. Saiba mais em: <http://testosterona.me/tudo-sobre-somatodrol/>