GLÚTEOS AO EXTREMO

O INGREDIENTE SECRETO

RECEITAS TURBINADORAS DE BUMBUM





O ingrediente /Secreto

Considerado uma excelente fonte de proteína, **a aveia** vai contribuir significativamente para o aumento da sua massa muscular. Além de ajudar a reduzir o colesterol, pois a Aveia, é rica em fibras, e também desempenha uma função importante para modular o índice glicêmico dos alimentos, proporcionando saciedade por mais tempo.

A nossa queridinha também é fonte de silício, e é importante para as articulações e para a síntese de colágeno, sem dúvida que ela vai ser uma grande aliada sua e para qualquer pessoa que esteja praticando exercícios físicos com intuito de ganho de massa muscular!

Por ser rico em triptofano e em magnésio, um outro benefício da aveia é ajuda a reduzir vontade de comer doce!

É no farelo da aveia, ou na forma de flocos, que você vai encontrar a maior concentração de proteína, ou seja, a farinha em seu formato refinado, tem menos concentração de proteína.

Dica para consumir no seu pré treino com uma fruta (banana por exemplo é o seu maior aliado)



1º Sugestão

3 colheres de aveia

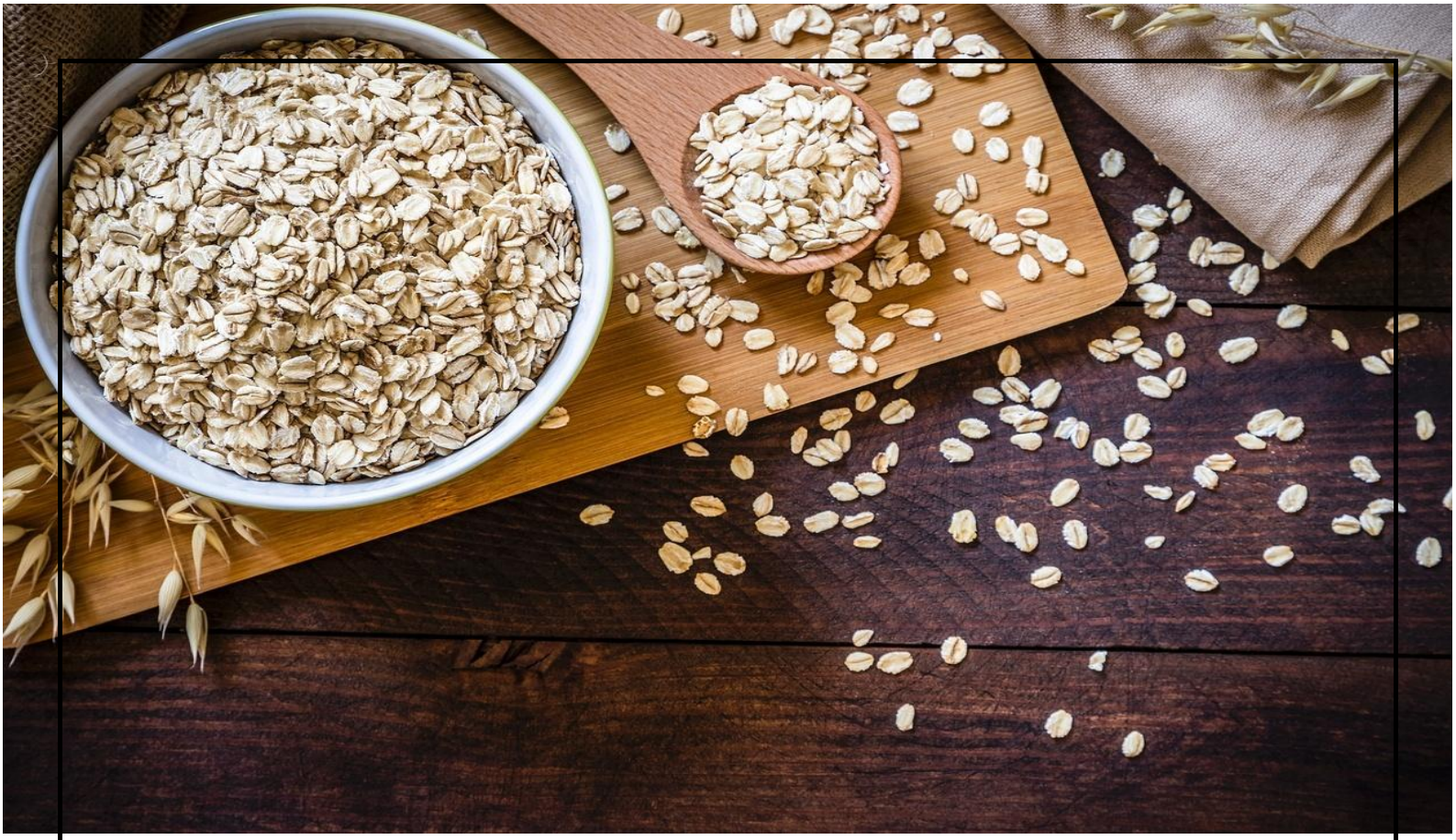
100 ml de leite

1 banana media madura

1 laranja espremida

Bata tudo no liquidificador e tome um copo de 300 ml

(É preferível não utilizar açúcar, se possível adoçar com mel)



2° Sugestão

3 colheres de aveia

100 Ml de leite

1 colher de granolas

1 banana inteira

Bata tudo no liquidificador tomar pelo menos 1 copo de 300 ml

(É preferível não utilizar açúcar, se possível adoçar com mel)



3º Sugestão

3 colheres de aveia

100 ml de leite

1 iogurte grego light

1 Banana

Canela em pó

Bata tudo no liquidificador

(É preferível não utilizar açúcar, se possível adoçar com mel)



4º Sugestão

3 colheres de aveia

100 Ml de leite

2 colheres de granolas

1 banana

1 colher de sopa Cacau em pó (se tiver)

Canela em pó a gosto

Bata tudo no liquidificador e tome 1 copo de 300 ml

(É preferível não utilizar açúcar, se possível adoçar com mel)



5°Sugestão

3 colheres de aveia

1 Banana media

100 ml leite

1 colher de sopa pasta de amendoim (se tiver)

Bata tudo no liquidificador e tome 1 copo de 300 ml

(É preferível não utilizar açúcar, se possível adoçar com mel)

Considerações finais:

Esse ingrediente **SECRETO** a **AVEIA**, se torna poderosíssimo se associado aos treinos e técnicas do Método Glúteos ao Extremo, então preste atenção: Se você quer melhorar os seus resultados, não pense 2 vezes, USE E ABUSE.

Atenção: Se você tem intolerância a lactose, pode usar leite de soja, leite de coco ou leite de amêndoas no lugar de leite de vaca.

Você também pode acrescentar **outras frutas de sua preferência** ao fazer sua vitamina, caso tenha whey, pode acrescentar 2 colheres de whey em qualquer uma das opções. É importante fazer uso rotineiro tentando tomar todos os dias de preferência como pré treinos.

Essas 5 receitas, foram criadas pensando na melhor forma de potencializar os seus resultados, sem você ter que gastar muito, por isso simplificamos o máximo as receitas, utilizando ingredientes mais baratos e acessíveis possível, porem, você pode acrescentar outros ingredientes, lembrando sempre que o INGREDIENTE chave é a AVEIA.

Outras opções para acrescentar em sua vitamina:

Castanha de caju

Cacau em pó

Guaraná em pó

Whey protein (Caso utilize Whey, pode tomar nos pós treino também)

Farinha láctea

Gergelim

Amêndoas

Mamão (principalmente se você tiver o intestino preso)

Abacate

Mel (para substituir o açúcar)

Atenção: Todos os direitos reservados ao Método Glúteos ao Extremo, nenhuma parte deste livro pode ser modificada ou comercializada sem autorização do autor, sob pena do infrator, responder criminalmente por violação de direitos autorais.