

QUESTÃO 01

É quando nosso organismo transforma nutrientes em energia para manter o calor e fazer com que nosso corpo funcione.

QUESTÃO 02

O combustível mais utilizado para obter essa energia é o tecido adiposo, a gordura.

QUESTÃO 03

O fato de estar vivo já nos faz gerar essa termogênese, mesmo deitado em uma cama sem fazer nada há geração de calor que é a taxa metabólica basal. Também há a termogênese estimulada por outros fatores, que é a facultativa, como o movimento, qualquer, atividade física gera aumento de calor, e quando comemos, a metabolização do alimento leva a queima de calorias.

QUESTÃO 04

Os suplementos termogênicos costumam ser a base de cafeína.

QUESTÃO 05

Alguns alimentos que se destacam pela ação termogênica seriam aqueles com grande concentração de cafeína, como o café, o chá verde, o chá mate e o pó de guaraná, ou com boas quantidades de capsaicina, como as pimentas do gênero capcium. Outros alimentos com ação termogênica são o gengibre e a canela.