

Treinamento & Nutrição

SEGREDOS PARA UM
CORPO EM FORMA



por **Mike Geary**

barrigaperfeita.com.br

SEGREDOS INTERNOS DE TREINAMENTOS E NUTRIÇÃO PARA UM CORPO DE MASSA MAGRA

Aviso:

Nenhuma parte deste livro pode ser usada ou reproduzida em qualquer meio sem a devida permissão, exceto para citações em artigos e resenhas. Os programas e informações contidas no livro não são conselhos médicos, mas uma representação das opiniões do autor e com propósitos informativos e educacionais. O autor não é responsável de nenhuma forma por ocasionais contusões ou problemas de saúde que podem ocorrer devido aos programas e opiniões exibidos aqui. Informações alimentares estão presentes somente como referência e não são apropriadas a todos os leitores. Consulte seu médico antes de iniciar qualquer série de exercícios ou alterar sua dieta.

1.0

INTRODUÇÃO

Espero que você goste deste exemplar do **Segredos para um Corpo em Forma**. Por favor, sinta-se livre para mandar este e-book para seus amigos, parentes ou colegas de trabalho que você imagine que possam aproveitar as dicas aqui presentes. Eles, com certeza, ficarão animados por você ter compartilhado todas essas informações!

Nesse e-book, você encontrará várias estratégias poderosas para deixar seus sistemas de treinamento e nutrição mais animados e com resultados melhores. Você descobrirá a verdade sobre o coração. Você descobrirá alguns exercícios para aumento de força extremamente eficazes, dicas e estratégias. Você descobrirá até mesmo novos estilos de treinamento que surgiram nos últimos anos e também ideias para inovação que provavelmente nunca pensou antes. Eu também lhe passarei algumas ideias de comidas saudáveis e estratégias nutricionais parciais. Nada daquela baboseira de alimentos com pouco ou muitos carboidratos! Eu também NÃO falarei sobre nenhuma das velhas mentiras que você já ouviu dos grandes profissionais de saúde sobre como você precisa fazer infinitas horas de rotinas cardio e não comer nada além de refeições leves, como por exemplo, atum e arroz ou frango grelhado com brócolis para ficar em forma. COM CERTEZA, NÃO!

Em vez disso, eu lhe mostrarei como é possível aproveitar a vida ao máximo, ao mesmo tempo em que você está construindo o corpo dos seus sonhos e aumentando a energia, de tal forma que você se sinta bem todos os dias. Não somente isso, mas você ficará disposto a fazer exercícios físicos em casa, dominando a competição no campo de jogo, ou até mesmo em seu quarto! Sim, esses são apenas alguns dos benefícios de se esforçar até atingir sua melhor forma.

Além do fato de você poder iniciar seu treinamento agora e melhorar seu visual, a sensação de bem estar e performance, um dos fatores mais importantes em assumir

a responsabilidade de ficar em forma é que você viverá uma vida mais alegre e longa, além de reduzir o risco de doenças degenerativas. Com toda a seriedade, a condição de saúde da maioria das pessoas em países desenvolvidos se deteriorou tanto que se transformou em uma crise. Nos Estados Unidos, os especialistas estimam que aproximadamente 70% da população adulta está acima do peso ou obesa. Isso significa que, se você é uma pessoa saudável e com massa magra, você é uma minoria! Literalmente, se tornou comum estar fora de forma, acima do peso e ter doenças degenerativas, como diabetes tipo II, problemas cardíacos e câncer. Isso é muito triste. Devido à velocidade que a taxa de obesidade vem crescendo, se as coisas não melhorarem rapidamente, nós poderemos ver 9 a cada 10 pessoas estando acima do peso ou obesas em uma ou duas décadas.

Alguma coisa precisa mudar. As pessoas precisam se responsabilizar por sua própria saúde e ficar em forma. Ninguém mais fará isso por elas. As empresas alimentícias bilionárias, com certeza não farão. Tudo o que elas desejam é lucrar o máximo possível vendendo comidas porcas e baratas, feitas com diversos conservantes e produtos químicos que estão causando um desastre celular em seu corpo. As empresas farmacêuticas bilionárias com certeza não se preocuparão com sua saúde também. Tudo o que elas querem é que você fique o mais doente possível para que precise consumir vários de seus medicamentos. E as ricas empresas de suplemento também não se importam com sua saúde. Elas adoram o fato das pessoas estarem engordando cada vez mais para que possam seduzi-las com um marketing bem elaborado, fazendo-as pensar que existe uma solução rápida para a perda de peso. E tudo o que elas precisam fazer para obter essa solução é gastar muito dinheiro em alguns de seus comprimidos que, magicamente, estarão com massa magra e sem precisar mudar nada mais em suas vidas.

É relativamente simples saber o motivo de o mundo estar se tornando um lugar de gente acima do peso e com essa epidemia de obesidade em crescimento muito acelerado. Primeiro, a população ficou muito mais sedentária nos últimos anos. Ao invés das crianças passarem a maior parte do tempo correndo e brincando fora de

casa, elas preferem ficar isoladas jogando vídeo games ou navegando na internet e os adultos estão fazendo menos trabalho manual do que nunca. A tecnologia nos permite ser preguiçosos demais, podendo fazer tudo o que queremos com um simples toque sem precisarmos nos mexer. Isso nos mostra que precisamos, intencionalmente, fazer mais movimentos físicos no dia a dia, em um mundo onde isso não é mais necessário. Meu pensamento é que precisamos mesmo relutar tanto para movimentarmos mais diariamente? Deveria ser o inverso, deveríamos ser ativos e aproveitar! Por exemplo, se você não é nem um pouco interessado em exercícios físicos, você deve achar alguma outra coisa, como natação, alpinismo, mountain biking ou outro esporte e aproveitá-lo, praticando-o regularmente.

Outra razão para o mundo estar ficando acima do peso é devido ao fato de nosso estoque de alimentos ser processado de forma mais pesada, refinada, preenchido com produtos químicos e modificados do seu estado natural através dos anos. Todo mundo pensa que não existe tempo nesse mundo corrido atual para preparar a própria refeição, portanto todos comem em qualquer lugar de esquina, fastfoods e restaurantes. Esse hábito dificulta muito mais a tentativa de se manter saudável e com massa magra, porque ELES não estão cuidando de sua saúde. Apenas VOCÊ pode fazer isso!

A solução é fácil! Primeiro, precisamos ser espertos em relação à alimentação e preparar nossa própria comida. Segundo, precisamos sair mais e nos mexer. Nossos corpos foram feitos para se mexer e serem ativados regularmente. É a forma mais simples de se observar. Agora vamos falar alguns segredos de um viciado em se manter em forma sobre a maneira que você pode atingir resultados tanto com treinamento, quanto com nutrição.

Esse e-book lhe dará diversas ideias de como levar seu treinamento a um outro nível e abrir sua mente a respeito de sua dieta. Depois de ler, se você realmente desejar avançar ainda mais e descobrir todo o sistema que eu criei, o mesmo que dezenas de milhares de pessoas ao redor do mundo utilizam para desenvolver um corpo bem definido, leia o meu programa [A Verdade sobre a Barriga Perfeita](#). Esse

programa é totalmente compreensível, incluindo tudo o que você precisa saber a respeito se você leva a sério os cuidados com o seu corpo. A Verdade sobre a Barriga Perfeita não é somente sobre exercícios abdominais. É sobre o treinamento para o corpo todo e estratégias nutricionais a fim de reduzir tanto a gordura de seu corpo que você seja capaz de ver seu abdômen e desenvolva uma musculatura para todo seu corpo.

Outra coisa: Caso você não tenha se registrado para receber os meus e-mails gratuitos, com os Segredos para um Corpo em Forma, o que está esperando? Eu lhe enviarei e-mails, contendo todos os tipos de exercícios e estratégias para que você possa sair e utilizá-los, a fim de obter melhores resultados em seus treinos e alcançar o corpo que você deseja. Como agradecimento por se registrar, eu te darei acesso a **diversos bônus gratuitos** que, imagino, vão lhe agradar. Primeiro, eu darei uma calculadora metabólica personalizada, que irá levar em conta todas suas características pessoais e calcular, aproximadamente, a quantidade de calorias necessárias caso você deseje ganhar, perder ou manter seu peso. Segundo, você terá acesso livre a cinco de meus próprios segredos relacionados à rotina de treinamento. Eu garanto que essas rotinas levarão seu nível de treinamento a uma nova intensidade e são completamente diferentes de tudo o que você já experimentou! [Registre-se gratuitamente agora através desse link.](#)

Antes de irmos ao principal, deixe-me passar um pouco mais de informações a respeito de mim para que você possa me conhecer melhor. Meu nome é Mike Geary e sou certificado nacionalmente como Personal Trainer e Nutricionista Especializado. Sou o dono do site BarrigaPerfeita.com.br, além de autor do livro vendido internacionalmente: A Verdade sobre a Barriga Perfeita, que teve milhares de leitores em mais de 163 países ao redor do mundo. Também contribuo escrevendo para a Revista Muscle & Fitness Hers, sou um Platinum Expert Author, pela Ezinearticles.com e também tenho meus próprios artigos relacionados sobre saúde física em mais de 1000 sites que tratam do assunto. Só para você saber que sou uma pessoa real, aqui estão algumas fotos minhas fazendo dois de

meus favoritos e mais desafiadores exercícios... agachamento com arranco e o levantamento terra.

Muito bem, chega de mim, vamos falar de um bom material!



2.0

ESTRATÉGIAS DE TREINO



2.1

TREINO AERÓBICO RUIM X TREINO AERÓBICO BOM

É comum ouvir profissionais de saúde corporal e médicos prescreverem exercícios aeróbicos de baixa ou média intensidade (cardio) a pessoas que estão tentando prevenir doenças cardíacas ou perder peso. Comumente, essas recomendações consistem no esquema de “praticar entre 30 e 60 minutos exercícios cardíacos suaves, de 3 a 5 vezes por semana, mantendo seus batimentos cardíacos em nível moderado”. Antes de você cair nessa crença popular e se transformar em um “hamster na roda”, fazendo inúmeras horas de exercícios aeróbicos chatos. Eu gostaria que você considerasse os resultados de algumas recentes pesquisas científicas, que mostram que esses exercícios não produzem os resultados esperados.

Perceba que, primeiro de tudo, nossos corpos são feitos para praticarmos exercícios físicos forçados, seguidos por uma recuperação ou outros exercícios leves, do tipo “siga e pare” ao invés de uma movimentação constante. As pesquisas recentes sugerem que a variação física é um dos principais fatores a ser considerado em seu treinamento. Essa tendência pode ser vista através da natureza, da mesma forma que animais quase sempre demonstram o movimento “siga e pare”, ao invés de uma movimentação constante. Na verdade, os humanos são as únicas criaturas da natureza que tentam realizar atividades físicas contínuas (resistência). A maioria dos esportes competitivos (com exceção de corridas ou ciclismo) também é baseada no estilo “siga e pare”, em que aparecem momentos de excitação muscular seguidos de momentos para recuperação. A fim de examinar um exemplo de efeitos diferentes em treinamentos de resistência versus o treinamento siga e pare, considere os estilos físicos de maratonistas e corredores. A maioria dos corredores conta com um físico bem definido, boa musculatura e um visual poderoso, enquanto a maioria

dos maratonistas são magrinhos e possuem uma aparência doente. Agora, qual dos dois você preferiria ser?

Outro fator que é necessário manter na cabeça em relação à variedade física é os efeitos internos que alguns exercícios podem causar em nossos corpos. Os cientistas descobriram que o excesso de exercícios contínuos (termo que varia para cada pessoa, mas o comum é definido como sessões mais longas que 60 minutos por dia, quase todos os dias da semana) aumenta a produção de radicais livres no corpo, pode degenerar juntas, reduzir a imunidade, desgastar músculos e também causar uma resposta pró-inflamatória no corpo, podendo, potencialmente, levar a doenças crônicas. De outro ponto de vista, uma grande diversidade de treinamentos cíclicos está ligada diretamente ao aumento de antioxidantes no corpo, gerando uma resposta antiinflamatória, uma resposta nítrica melhorada (podendo influenciar um sistema cardiovascular saudável) e a uma taxa metabólica maior (que se relaciona com a perda de peso). Além disso, treinamentos contínuos forçados somente treinam o coração em uma única faixa de batimentos cardíacos e não o preparam para lidar com o stress cotidiano. Em contrapartida, a grande variedade de exercícios cíclicos ensina o coração a responder e a se recuperar de uma variada demanda de afazeres, fazendo-o mais difícil de falhar quando você precisar. Pense sobre isso deste modo: Realize os treinos a fim de fazer seu coração aprender a lidar com o stress do dia-a-dia. O stress pode fazer com que a pressão sanguínea e os batimentos cardíacos aumentem rapidamente. Corridas e outros exercícios de resistência não preparam seu coração para lidar com rápidas mudanças na pressão sanguínea ou arterial. Exercícios contínuos treinam o coração somente para uma única faixa de batimentos cardíacos, ou seja, você não recebe todos os benefícios saudáveis de treinar seu coração em todas as faixas de batimento cardíaco.

A característica mais importante sobre o ciclo de exercícios, que fazem melhor à saúde que exercícios forçados, é o período de recuperação entre os momentos de força. O tempo de recuperação é crucialmente importante para o corpo gerar uma

resposta saudável a um estímulo esportivo. Outro benefício desses exercícios é que são muito mais interessantes e possuem uma taxa menor de desistência, quando comparado a outros programas de exercícios cardíacos estáticos de resistência mais tediosos.

Resumindo: alguns potenciais benefícios dos ciclos de exercícios, quando comparados a exercícios forçados e contínuos, são: melhor saúde cardiovascular, aumento de proteção antioxidante, aumento da imunidade do corpo, redução do desgaste das juntas, redução do gasto muscular, aumento de taxa metabólica como resultado dos exercícios e uma capacidade maior para o coração lidar com o stress diário. Existem muitas maneiras que você pode utilizar para colher os frutos de um treinamento “siga e pare” ou de intensidade física variada. Um dos treinamentos de intensidade variada mais efetivos para reduzir a gordura corporal e aumentar a definição muscular é praticando corridas de tiro curto ou corridas em subidas. Além disso, vários esportes competitivos como futebol americano, futebol, basquete, tênis, hockey, etc. são compostos de variados movimentos de siga e pare. Além disso, o treinamento com pesos naturalmente incorpora curtos períodos de excitação muscular seguidos de um período de descanso. Um treinamento de alta intensidade com intervalos (variando intervalos de alta intensidade com baixa intensidade em qualquer aparelho aeróbico) é outro treinamento que requer excitação muscular seguida de um período de descanso. Por exemplo, um treinamento desse tipo em uma esteira poderia ser montado assim:

- + Alongue-se por 3 ou 4 minutos com uma caminhada rápida ou trotando)**
- + Intervalo 1 - corra a 13 km/h durante 1 minuto**
- + Intervalo 2 - ande a 6,5 km/h durante 1 minuto e meio**
- + Intervalo 3 - corra a 16 km/h durante 1 minuto**
- + Intervalo 4 - ande a 6,6 km/h por 1 minuto e meio**

Repita esses quatro intervalos quatro vezes para um treinamento muito intenso de 20 minutos.

A mensagem transmitida nessa seção é a de tentar treinar seu corpo a variadas intensidades pela maior parte dos seus treinos, a fim de conquistar maiores respostas benéficas à saúde cardíaca, perda de gordura e controle dos músculos.

2.2

TREINO DE MEMBROS ISOLADOS VS MOVIMENTOS COMPLEXOS EM TREINOS DE FORÇA

Trabalhando como um profissional na área de exercícios físicos, existe um tipo de pergunta que escuto o tempo todo e mostra o grande número de pessoas que não entendem a verdade sobre os benefícios de treinamentos de força. Essa questão popular geralmente é assim:

“Que exercícios eu posso fazer para isolar o meu_____ (escolha o músculo de sua preferência - abdômen, quadris, bíceps, tríceps, etc)?”

Não importa sobre qual músculo alguém está perguntando, eles sempre estarão interessados em saber como podem “isolá-lo”. Minha primeira resposta para tal pergunta sempre é - “Por que diabos você quer isolá-lo?”

A primeira coisa que eu tento ensinar aos meus clientes é que o corpo não funciona bem com os músculos isolados. Pelo contrário, ele funciona melhor em movimentos conjuntos, em uma corrente cinética, isto é, grandes partes do corpo auxiliam outras partes na realização de movimentos complexos. Na verdade, não existe uma coisa verdadeira que possa ser chamada de isolamento de músculos, pois quase sempre existe um grupo de músculos próximos que irão auxiliar, de alguma forma, o que

você está fazendo. Entretanto, esse artigo compara a tentativa de isolamento de partes do corpo através de exercícios por articulações simples, em vez da estratégia muito mais efetiva de se realizar movimentos complexos de várias juntas.

Quando você tenta isolar seus músculos executando exercícios para articulações simples, você está, na verdade, criando um corpo não-funcional e estará sujeito a um número maior de lesões. Estará criando, essencialmente, um corpo que é uma compilação de partes de corpos ao invés de uma unidade funcional e forte que trabalha em conjunto.

Mas caso você realmente esteja querendo montar um corpo com problemas nas articulações, tendinite e excesso de gordura, por favor continue tentando “isolar” seus membros. Porém, caso você deseje montar um corpo com massa magra, muscular, livre de lesões e que funcione como uma unidade forte e completa, executando movimentos complexos (tanto em esportes quanto para tarefas cotidianas), você precisa focar em coisas diferentes da isolação de músculos. acredite em mim, focando em quão bom seu corpo pode funcionar, isso lhe proporcionará uma visão melhor de seu corpo do que ficar focado em isolamento de músculos. Por exemplo, observe o físico de runningbacks ou wide receivers da NFL, ou até mesmo o porte de corredores de nível mundial. acredite quando digo que esses caras NUNCA treinaram para isolar membros, pois seus técnicos não seriam loucos de permitir algo assim, e mesmo assim, eles são muito definidos.

Outro benefício de se afastar do pensamento de isolamento de músculos e mudar o pensamento para uma “movimentação complexa” é o fato de que você achará muito mais fácil perder gordura corpórea. A razão é que com o foco em movimentos que envolvam múltiplas articulações ao invés de uma simples articulação isolada, você não irá apenas queimar muito mais calorias durante cada sessão de exercícios, mas também aumentará sua taxa metabólica, estimulará uma produção de queima de calorias maior e produzirá mais hormônios de crescimento e testosterona.

Analisemos um exemplo. A máquina para exercício de perna é um exercício de

uma única articulação, que trabalha somente com o quadríceps e pode causar problemas de instabilidade nas articulações do joelho quando você for correr e, além de tudo, não queima muitas calorias. Entretanto, exercícios como agachamentos, agachamento afundo, step no banco e levantamento-terra são exercícios que envolvem várias articulações em movimento, que trabalham centenas de músculos no corpo, incluindo o quadríceps, como uma unidade funcional. Também torna as articulações mais estáveis e fortalecidas, quando feitas da maneira correta, além de queimar uma quantidade considerável de calorias se comparada aos exercícios para apenas uma articulação.

2.3

CANSADO DAS VELHAS 3 SÉRIES DE 10?

Seu corpo também está! Descubra como controlar as variáveis de treinamento

Todos, sem dúvida nenhuma, atingem um momento de frustração nos treinos vez ou outra. Você está se esforçando a um bom tempo, ganhando força, perdendo gordura, ficando com uma aparência melhor e, de repente, fica travado. Quando menos perceber você estará mais fraco do que nunca ou terá a impressão de ter ganhado alguns quilos. Isso acontece com todo mundo. Na maioria das vezes, esses problemas ocorrem porque as pessoas raramente mudam o estilo de treino com o passar do tempo. Muitas pessoas ficam presas aos mesmos tipos de exercício nas mesmas séries, repetições e períodos de descanso com a mesma rotina de cardio. Bem, espero abrir sua mente e colocar alguma criatividade em seus exercícios com essa seção.

Existem várias maneiras com que você pode, estrategicamente, alterar a variação do

seu treino, a fim de assegurar que você perca mais gordura e ganhe mais músculos. A maioria só pensa em mudar suas séries e repetições, isso se elas pensam, de fato, em sua rotina. Entretanto, outras variações que podem afetar drasticamente seus resultados são: mudando a sequência de exercícios (sequência), agrupamento de exercícios (circuito de treino, mais séries), tipo de exercícios (múltiplas ou única articulação, máquinas ou pesos livres), número de exercício por sessão, quantidade de resistência, tempo sob tensão, base de estabilidade, volume de trabalho (séries x repetições x distância percorrida), repouso entre as séries, velocidade da repetição, alcance, ângulo de exercício (inclinado, declinado, plano, em pé, etc), duração de treino por sessão e frequência de treinos por semana. Parece que são muitos aspectos de treinos diferentes a se considerar para alcançar melhores resultados a partir de seu treinamento, não é mesmo? Bem, é aí que um personal trainer com conhecimento pode dar sentido a tudo isso, sem fazer seu treino ficar travado. Abaixo estão alguns exemplos para fazer sua mente trabalhar para se tornar mais criativa e resultar em treinamentos mais criativos e efetivos.

A maioria das pessoas prefere os exercícios em que podem fazer algo com as 3 séries de 10 ou 12 repetições por exercício, com 2 ou 3 minutos de descanso entre elas. Isso é muuuuuuuuito chato! Aqui estão alguns exemplos de métodos diferentes para apimentar sua rotina.

- + Tente fazer 10 séries de 3, com apenas vinte segundos de descanso entre cada série.**
- + Tente usar um peso mais pesado e complete 6 séries de 6 repetições, correndo 3 minutos na esteira entre cada série.**
- + Tente usar um peso quase no máximo, fazendo 10 séries de 1, com apenas trinta segundos de repouso entre cada série.**
- + Tente usar um peso mais leve do que está acostumado e faça uma série de 50 repetições para cada exercício**

- + Tente fazer um treino focado em somente um exercício para o corpo todo, como por exemplo, levantamento de pesos e press ou agachamento com pesos e press, e não faça nada além desses exercícios intensamente por 20 minutos.
- + Tente um treinamento baseado somente em exercícios de corpo todo, como flexões, barra paralela, paralelas, agachamentos com peso, afundos, subir e descer escadas, etc..
- + Experimente um circuito de 12 exercícios diferente para o corpo todo, sem descansar no intervalo entre cada um.
- + Faça os mesmos 12 exercícios no próximo treino, mas de uma forma inversa.
- + Faça os exercícios a que está acostumado com uma velocidade de repetição mais rápida em um treinamento e depois com repetições bem lentas no treino seguinte.
- + Tente completar seis treinamentos de 30 minutos em uma semana e, na seguinte, faça três treinamentos de 1 hora. Isso evitará que seu corpo se acostume.
- + Tente fazer drop sets em todos os seus exercícios, ou seja, você diminui o peso entre cada série e continua fazendo repetições sem descanso até a fadiga muscular (geralmente 5-6 séries seguidas).

Existem várias outras maneiras para continuar alterando seu treinamento. Essas são apenas algumas opções existentes. Seja criativo e obtenha resultados!

2.4

SEUS TREINOS PRECISAM DE CONSISTÊNCIA E VARIEDADE PARA ATINGIR OS MELHORES RESULTADOS.

No último capítulo, eu falei sobre como você deve alterar as variáveis de seu treino para continuar obtendo bons resultados, não importando se será perdendo peso, ganhando músculos ou entrando em forma.

Enquanto a alteração de variáveis é uma parte integral do sucesso de seu programa de treinamento, suas seções não devem ser mudadas de forma drástica a cada vez. Se você está realizando diversos treinos, mas não tenta repeti-los ou melhorá-los em determinadas séries e repetições de exercícios, com períodos de descanso específicos, então seu corpo não tem nenhuma base para melhorar sua condição atual. A melhor maneira de estruturar seus treinos a fim de obter resultados melhores, é sendo consistente e continuar tentando improvisar um método específico por um período de tempo específico. Um período entre 4 e 8 semanas geralmente funciona melhor até seu corpo se adaptar ao método de treinamento específico e o progresso começar a diminuir após esse tempo.

Quando atingir esse ponto, é hora de mudar algumas variáveis como já mencionei acima, e continuar consistente com seu novo programa de treino pelas próximas 4 ou 8 semanas. Relembrando, algumas dessas variáveis são os números de séries e repetições dos exercícios, a ordem de exercícios (sequência), grupo de exercícios (super-séries, circuitos, tri-séries, etc.), tipo de exercícios (múltiplas ou simples articulações, máquinas ou pesos livres), o número de exercícios por treinamento, a quantidade de resistência, tempo sob tensão, base de estabilidade (em pé, sentado, sobre bola de estabilidade em uma perna, etc.), o volume de treino

(séries x repetições x distância percorrida), período de tempos para descanso entre as séries, velocidade de repetição, alcance de movimento, ângulo do exercício (inclinado, plano, declinado, curvado, alongado, etc), tempo de treino por sessão, frequência de treinos por semana, etc..

Vamos dizer, por exemplo, que você está com um programa de treino que consiste em 10 séries de três repetições com 6 exercícios diferentes agrupados juntos em pares (feitos como super-séries) com 30 segundos de descanso entre cada uma delas e sem descanso nenhum entre 2 exercícios fora da série. Se você for esperto, tenho certeza de que está seguindo seu progresso em um bloco de notas (pesos utilizados, séries e repetições) para avaliar o quanto você vai evoluindo. Vamos dizer que, após 6 semanas, você descobre que não está mais melhorando com o programa atual. Bem, é essa a hora de trocar suas variáveis e iniciar um novo programa.

Dessa vez, você pode escolher a clássica série de 5 com 5 repetições, mas você deve agrupar seus exercícios em tri-séries (três exercícios feitos de forma seguida e repetida pelo número de séries). Dessa vez você decide fazer os exercícios em tri-sets sem nenhum descanso entre eles e, depois, descansa por 2 minutos entre cada tri-set, a fim de recuperar suas forças.

E pronto! Alguns exemplos de como incorporar tanto consistência quanto variedade em seus programas de treinamento, visando a atingir o máximo de seus resultados. Quer aprender tudo sobre esses treinos? Compre hoje uma cópia do meu e-book [A Verdade sobre a Barriga Perfeita](#) e experimente os programas cientificamente preparados já ilustrados e comece a se livrar de sua incômoda barriga agora mesmo.

2.5

O EXERCÍCIO SUPREMO PARA O CORPO TONIFICADO

Como você já deve ter descoberto, o agachamento está no topo dos exercícios para os quadris, assim como o levantamento terra, para estimular mudanças no corpo (ganho de músculos e perda de gordura). Isso se deve ao fato de exercícios como o agachamento e levantamento-terra utilizarem mais grupos de músculos sob uma carga intensa que outros exercícios de levantamento de peso conhecidos pelo homem. Logo, esses exercícios são os que mais estimulam melhores respostas hormonais (hormônios de crescimento, testosterona etc), comparando-se com todos os exercícios. Na verdade, estudos de pesquisadores de universidades já até mesmo provaram que a inclusão do agachamento no programa de treinamento aumenta o desenvolvimento da parte superior do corpo, em relação ao desenvolvimento da parte inferior, apesar de que as articulações superiores não sejam afetadas durante o agachamento. Seja sua meta ganhar massa muscular, perder gordura, construir um corpo forte e funcional ou melhorar sua performance atlética, o agachamento básico e levantamento-terra (e suas variações) são a solução suprema para isso. Se você não acredita que agachamento e levantamento terra são a base para um corpo poderoso e de massa magra, então vá em frente e junte-se às outras pessoas acima do peso, que passam horas em frente a exercícios aeróbicos. Você não encontrará nada de coisas aeróbicas chatas em nenhum de meus programas!

O agachamento pode ser feito apenas com seu próprio peso ou você pode adicionar alguns objetos para um peso extra, como por exemplo barras, halteres, kettlebells, sacos de areia, etc. Agachamentos devem ser feitos apenas com peso livre – NUNCA com uma máquina Smith ou qualquer outra máquina de agachamentos! Os aparelhos não permitem que seu corpo execute movimentos naturais, biomecanicamente corretos. Você também cumpre menos trabalho, pois

os aparelhos estabilizam os pesos para você. Ou seja, você obterá resultados cada vez mais fracos!

O tipo de agachamento com que as pessoas estão mais familiarizadas são os halteres, onde a barra fica descansada sobre os músculos do trapézio na parte superior das costas. Muitos treinadores profissionais de força acreditam que os agachamentos frontais (aquele em que a barra fica em frente à cabeça) e os agachamentos para cima (onde a barra fica sobre a cabeça) são mais funcionais para performance atlética do que agachamento de costas com menos risco de lesões na parte inferior das costas. Eu sinto que a combinação dos três (não necessariamente durante a mesma fase de treinamentos) vai render os melhores resultados completos para o desenvolvimento dos músculos, perda de gordura e performance atlética. Agachamentos frontais são, moderadamente, mais difíceis do que os agachamentos de costas, enquanto os agachamentos para cima são consideravelmente mais difíceis que os dois. Eu falarei sobre agachamentos para cima em breve. Se você está acostumado a somente praticar agachamentos de costas, levará algumas sessões para você se sentir confortável com os frontais, portanto comece devagar. Após algumas sessões de prática, você começará a sentir a força e poderá aumentar o peso. Vamos dar uma melhor analisada nos agachamentos frontais.

Praticando agachamentos frontais:

O agachamento frontal eleva os abdominais a um grau muito maior de estabilidade, devido à maior posição vertical, comparando-se com o agachamento de costas. É mais como um exercício para a parte inferior do corpo, mas é ótimo para incorporar uma força e estabilidade no movimento de agachar. Ele também pode ser um pouco mais difícil de aprender como deixar as barras sob seus ombros de forma correta. Existem duas formas de fazer isso corretamente. A primeira é você ficar debaixo dela e cruzar seus antebraços na forma de um “X”, enquanto descansa a barra nas marcas que serão criadas no músculo de seu ombro, próximo ao osso, mantendo seus cotovelos altos para que seus braços fiquem paralelos ao chão.

Assim, você pressiona a barra no local pressionando o lado do polegar dos seus punhos contra o suporte. Outra forma de se fazer isso é segurando a barra com a palma de sua mão e descansando seus dedos sobre seu ombro. Em ambos os métodos, seus cotovelos devem ficar altos para prevenir uma eventual queda do peso. Seus antebraços devem ficar paralelos ao chão por todo o agachamento. Descubra qual suporte de peso é mais confortável para você e, então, inicie os agachamentos a partir de seus quadris, sentando-se de costas e mantendo o peso de seus calcanhares o oposto da sola. Agache-se até uma posição na qual suas coxas fiquem, aproximadamente, paralelas ao chão e, então, levante-se novamente até a posição inicial. Manter a maior parte do peso nos calcanhares é o segredo dos agachamentos para proteger seus joelhos de lesão e desenvolver uma resistência maior neles. Tenha sempre em mente: agachamentos, quando feitos da maneira correta, aumentam a força nos joelhos, porém, quando feitos de forma equivocada, podem causar problemas nos joelhos. Pratique primeiro com um suporte sem peso ou com um peso relativamente leve para aprender a movimentação. A maioria se surpreende com a maneira como esses exercícios fortalecem seu abdômen, quando feitos da maneira correta. Isso se deve à posição vertical em que é feito, comparando-se com os agachamentos de costas.



INÍCIO/FIM



MEIO

2.6

COMPLEXOS DE BARRAS, KETTLEBELL E HALTERES

- um Estilo Diferente de Treinamento com Pesos para um Corpo Rasgado

Se você está a procura de uma técnica de treino diferente para sair da rotina, acabar com o tédio e trazer novos resultados “complexos”, poder ser o que você esteja procurando. Se você nunca ouviu falar sobre os “complexos” antes, saiba que o conceito básico é que, ao invés da repetição dos mesmos exercícios inúmeras vezes para completar uma série, você precisa executar somente uma repetição por vários exercícios diferentes, um após o outro, e repetir a mesma sequência várias vezes até completar uma série. Não, isso NÃO é um ciclo de treinamento, é bem diferente. É basicamente como executar uma rotina em vez de várias vezes praticando a mesma série. Esse tipo de treino é excelente para trabalhar um enorme conjunto de musculatura em um curto período de tempo e, definitivamente, leva seus treinos a um nível completamente diferente de intensidade. O aspecto de condicionamento para esse tipo de exercício é incrível, pois você verá que está xingando e bufando após repetir a mesma sequência apenas duas ou três vezes. Se eu pudesse dar um palpite, eu diria que esse treinamento provavelmente melhora o crescimento de hormônios, devido à grande quantidade de trabalho envolvendo o corpo inteiro que você terá feito nesse período. Mas é apenas meu palpite.

Eu gosto de incorporar cinco exercícios a meus complexos. Qualquer número acima desses pode fazer você começar a esquecer sua sequência. Aqui vai um exemplo de um complexo de barras matador que me deixa todo empolgado:

Exemplo de Complexo com Barra:

1. Puxar a barra do chão (Levantamento terra explosivo em um só movimento);
2. Colocar a barra nas coxas e lançar a barra na altura dos ombros;
3. Barra para o chão, depois faça um Clean e Press;
4. Barra nas coxas, incline-se e faça uma reamada inclinada;
5. Barra nas coxas, e finalize com o levantamento stiff.

Utilize um peso que você consiga lidar com seu levantamento mais fraco do grupo, mas mantenha-o pesado o suficiente para desafiá-lo. Tente repetir a mesma sequência 2 ou 3 vezes sem descansar. Essa é 1 série. Você pode evoluir com o passar do tempo nessa rotina aumentando o número de repetições da sequência em cada série, ou aumentando a quantidade de séries em trabalhos subsequentes antes de, eventualmente, aumentar a quantidade de peso. Por exemplo, digamos que você completou o complexo citado carregando 70 kg por 3 sequências de 3 séries no treino de hoje. Na próxima vez que você for fazer os exercícios, tente 3 sequências de 4 séries com 70 kg. Quando você conseguir completar 5 séries com 70 kg, aumente mais alguns quilos no peso e comece de novo com 3 séries. Essa é uma ótima maneira de melhorar com o tempo, enquanto você rotaciona o volume de seu treinamento.

Agora eu vou lhe mostrar um ótimo complexo com kettlebell que realmente me dá um chute no traseiro. Estou treinando com kettlebells há pouco mais de um ano e posso dizer, com certeza, que eles aumentaram muito minha força, a composição do meu corpo e minhas capacidades físicas. Vários atletas de elite estão usando os kettlebell como suas ferramentas de treino preferidas, a fim de obter sérios resultados. Eu recomendaria começar com apenas um peso e aprender sobre todos os treinos de apenas um kettlebell primeiro antes de se arriscar com dois pesos. Somente um kettlebell acoplado a outros exercícios de peso para o corpo

podem ser o suficiente para criar sua própria academia em casa, sem precisar de outro equipamento necessariamente. Ou você pode somente incorporar o treino com kettlebell à sua rotina de treino comum uma ou duas vezes por semana para mudá-la um pouco e tentar alcançar novos resultados. De qualquer modo, eles são um dos melhores produtos de academia em que eu já investi e que poderei usar pelo resto de minha vida. Você pode comprar kettlebells [aqui](#).

Exemplo de Complexo com Kettlebell

1. *Swing Unilateral*
2. *Arranco Unilateral mantendo o peso sobre a cabeça;*
3. *Agachamento de Arranco Unilateral;*
4. *Abaixe o peso até o chão e faça um Arranco Unilateral;*
5. *Abaixe o peso novamente e faça um Clean and Press Unilateral.*

Da mesma forma com o complexo de barras, repita a sequência (sem descansar) 2 ou 3 vezes com cada braço. Isso é uma série, e uma série de matar! Tente aumentar de 3 para 4, 4 para 5 séries em treinos subsequentes, utilizando um peso certo antes de aumentar a sequência de repetições. Se você não estiver molhado de suor e com o coração quase saindo de seu peito após esse complexo, ou você está usando pouco peso ou você é um maldito mutante!

Bem, já que a maioria das pessoas terá um acesso mais fácil aos halteres, em vez dos kettlebells, agora eu falarei como compilar um bom complexo de halteres

Exemplo de Complexo com Halteres

1. Elevação Frontal Unilateral e depois Bilateral;
2. Afundo com uma perna e depois a outra;
3. Afundo Reverso com uma perna e depois a outra;
4. Rosca para Desenvolvimento;
5. Mantenha os halteres na altura dos ombros e faça um agachamento.

De novo, o mesmo tipo de sequência e progressão funciona muito bem com complexos de halteres. Eu penso que uma boa estratégia é alternar complexos de barras um dia, junto com complexos de kettlebell ou halteres, em dias de treinos alternativos. Por exemplo, você poderia fazer complexos de barras na segunda-feira, complexos de K-bell ou halteres na quarta e, novamente, complexos de barras na sexta. Talvez algumas corridas e exercícios de peso para o corpo no sábado ou domingo e, na segunda, complexos de K-bell ou halteres novamente, quarta de barras e assim por diante. Experimente esse programa por um mês (se você ousar) e você será um indivíduo fortalecido.

Para mais rotinas de exercícios matadoras para o corpo e uma análise nutricional abrangente para desenvolver o corpo que você sempre quis e se livrar da barriga para sempre, dê uma olhada em [A Verdade sobre a Barriga Perfeita](http://www.barrigaperfeita.com.br).

2.7

TOP 15 EXERCÍCIOS NÃO TRADICIONAIS PARA GANHO DE MÚSCULO E PERDA DE GORDURA!

Eu sempre gosto de mostrar caminhos para deixar seus treinos mais interessantes e divertidos, e também estimulando grandes resultados. Você não concorda que seu treino deveria ser divertido? É isso o que separa as pessoas que vivem entrando e saindo da “academia popular” algumas vezes todos os anos, sem fazer nenhum progresso comparado às pessoas que adotam um estilo de vida para ficar em forma de verdade e finalmente alcançam o corpo que sempre desejaram. Deixe-o interessante, deixe-o divertido e faça sua meta de ficar em forma uma prioridade e, sem dúvida, você terá o corpo desejado.

Algo que eu percebi através dos anos é que muitas pessoas treinam regularmente por alguns meses e então, ou ficam entediadas do mesmo velho treinamento de pesos ou rotinas aeróbicas, ou ficaram desencorajadas, pois seu progresso se torna lento após um tempo. Em minha opinião, acho que seus treinos nunca precisam ficar entediantes ou estabilizados. Você precisa, somente, ter uma cabeça aberta para o enorme mundo de estilos de treino variados e técnicas que estão por aí. Sério, existem tantos treinos diferentes e divertidos que não existe nenhuma razão para você ficar entediado com exercícios e desistir do seu sonho de conquistar um corpo rasgado e com massa magra. Inclusive, misturando vários estilos de treino ajuda a construir articulações mais fortes ao reduzir movimentos repetitivos e variando seu ambiente de treino.

Agora, antes que eu comece a falar sobre meus estilos de treino não tradicionais favoritos, deixarei claro que, para mim, uma das melhores maneiras de atingir um corpo de massa magra, musculoso e saudável é através de treinos de peso

consistentes, com pesos livres. Você pode escolher integrar algumas dessas técnicas alternativas com sua rotina de treinos de peso no mesmo dia, como uma alternativa de treinos para dias separados da semana, ou até mesmo ciclos de treinos separados. Você pode experimentar algumas dessas técnicas por várias semanas antes de voltar ao treinamento de peso tradicional. Experimente alguns desses estilos e você estará no caminho de nunca se entediar novamente com seus exercícios, seu corpo irá lhe agradecer com músculos saltando de uma maneira que você nunca achou que fosse possível!

Bem, aqui vão algumas das minhas técnicas não tradicionais favoritas:

I. Exercícios na escada:

Esses são ótimos, pois existem escadas em todos os lugares. Você pode ir a um campo de futebol e fazer nas escadas dos estádios, em qualquer prédio que haja escadas, como hotéis (a maioria das pessoas pega o elevador, portanto nem terão muitas pessoas te observando enquanto você está malhando), ou até mesmo as escadas de sua casa. Para um incrível exercício para o corpo todo, tente misturar corridas na escada com um exercício para a parte superior do corpo, como flexões ou abdominais. Se forem feitos com intensidade suficiente, exercícios nas escadas lhe ajudarão a criar mudanças através de seu corpo inteiro devido à construção de músculos e queima de gorduras, respostas hormonais e aumento do metabolismo, de tal forma que estará trabalhando os maiores grupos de músculos em seu corpo inteiro. Se você pensou que subir e descer as escadas eram a melhor maneira de se exercitar, pense novamente.

2. Corridas de Curta Distância e em Morros

Encontre qualquer campo aberto em um parque ou em uma área atlética e experimente fazer corridas ao vento de 50, 75 ou 100 metros. Após cada corrida, descanse o suficiente até recuperar o fôlego para a próxima (o descanso geralmente leva 1 ou 2 minutos). Tente treinamentos de 6 a 20 corridas para um ótimo treino de definição. Caso haja um morro por perto, correr nele também é um ótimo treinamento. Suba-o da forma mais rápida possível e, como descanso, desça-o caminhando. Repita o processo até que você esteja respirando com dificuldades. Esses exercícios de corridas curtas fazem um efeito incrível para mudanças em seu corpo inteiro, devido às mesmas razões dos exercícios nas escadas por trabalhar, de forma poderosa, os maiores grupos de músculos do corpo, você consegue simular seu metabolismo enquanto queima gorduras e desenvolve hormônio para construção dos músculos. Basta observar qualquer corredor mundial de 100 metros rasos e notar como seus corpos são rasgados. Depois compare com o físico de vários maratonistas e você notará que as corridas possuem todos os fatores para um corpo saudável, poderoso e rasgado! Veja bem, eu não quero deprimir todos os corredores de distância que existem. Afinal, se correr é algo que você gosta de fazer, vá em frente, mas não me diga que você faz isso para sua própria saúde pois serei obrigado a discordar. O capítulo 2.1 desse livro já demonstrou minha opinião completa do motivo de acreditar que exercícios com intensidade variada (como corridas e intervalos) são muito mais superiores do que os exercícios forçados (como trotar, ciclismo ou qualquer outro exercício aeróbico).

3. Treino de Kettebell

Este é um dos melhores métodos de treino que eu experimentei na vida e elevou minhas capacidade físicas a um outro nível. O uso de kettlebells se dá a um estilo alternativo de treinos com peso livre, diferente dos treinos de barras e halteres. Seu estilo único de construção e distribuição de peso (basicamente uma bola de canhão com uma alça) permite um domínio totalmente diferente dos exercícios disponíveis,

comparando-se com halteres e barras. Kettlebells são utilizados, tipicamente, para atletas acostumados a treinos pesados, unidades militares, competidores de artes marciais e outros indivíduos com aspecto forte, mas não existe nenhuma razão pela qual alguém que esteja querendo se fortalecer, ficar maior ou mais definido, não consiga aprender os exercícios e benefícios ganhos com ele. Já faz pouco mais de um ano desde que eu incorporei kettlebells à minha rotina de treinos, e admito que estou viciado para sempre! Os kettlebells não são tão baratos, mas garanto que vale cada centavo investido. Com apenas um kettlebell, você construirá, literalmente uma academia em sua casa para usar o resto da vida!

4. Treinos com o Peso do Corpo

Experimente fazer um ou dois treinamentos por semana em casa com exercícios baseados somente no peso do seu corpo. Isso pode ser ótimo, pois você pode terminar um treinamento de alta intensidade em um tempo entre 15 e 30 minutos sem precisar ir à academia em dias que talvez não haja tempo. Experimente agachamentos alternativos para o corpo, além de flexões, agachamentos e abdominais no chão de forma contínua por 15 ou 30 minutos. Experimente descansar por curtos períodos ou não descanse nada para realmente aumentar a intensidade, já que serão exercícios de curta duração. Se você estiver em um nível mais avançado, pode até mesmo incorporar exercícios mais desafiadores, como flexões com apenas um braço, flexões de ponta-cabeça e agachamentos com apenas uma perna em suas rotinas de treino para o corpo inteiro.

5. Treinos com Argolas

Esse tipo de treinamento basicamente utiliza argolas de ginásticas portáteis, para que você possa levá-las a qualquer lugar. Você joga as cordas no alto em qualquer coisa parecida com barras, podendo ser uma barra transversa ou até mesmo a trave de um gol. Em seguida, rapidamente ajuste as argolas para executar exercícios como mergulhos, flexões, subidas, levantamento com as pernas, remadas laterais e outros. Mergulhos e flexões são meus favoritos e as argolas podem dificultá-los

demais, enquanto estabilizam seus músculos a um grau maior de força. As argolas permitem que suas articulações se movam em um padrão mais natural e ajudam a prevenir, ou até mesmo recuperar, lesões nos ombros. Pessoalmente, quando eu faço os mergulhos em um estilo normal, fere meus ombros. Entretanto, mergulhos nas argolas de treino parecem perfeitas e também me dão uma bombada nos músculos. As argolas de treino são um dos melhores equipamentos de treino que eu comprei. Dê-lhes uma chance, acredito que você se sentirá que elas estão em um nível de desafio adequado. Nunca notou o impressionante desenvolvimento da parte superior do corpo de ginastas? Sim, isso se deve, na maior parte, às argolas.

6. Natação

Um ótimo exercício para o corpo inteiro que causa uma tensão nos músculos e articulações de uma maneira diferente da maioria dos treinos de resistência. Incluir exercícios de natação um ou duas vezes por semana em sua rotina de treinos realmente podem melhorar seu físico. Eu recomendo experimentar um treino de estilo “corrida”, o qual ajudará para maior construção de músculos, comparando-se com natação forçada de longa distância. Para o estilo de corrida, nade com a maior força possível até o outro lado de uma piscina com 25 ou 50 metros (ou nade distâncias similares em um lago ou oceano, caso goste de nadar ao ar livre). Descanse o suficiente para recuperar o fôlego entre as nadadas de corrida (algo em torno de 20 e 40 segundos). Tente manter os intervalos de descanso curtos com nadados mais velozes. Você também pode misturar diferentes tipos de nado (crawl, peito, costas, borboleta) em cada bateria de nadadas. Eu descobri que natação corrida me dão um ótimo “pump” muscular (especialmente na parte superior do corpo), sem nenhuma dor no dia seguinte, como é comum em exercícios com peso. Isso se deve ao fato de a natação não envolver nenhuma movimentação excêntrica (a parte negativa de um levantamento), o que causa dores nos músculos. Você pode obter uma ótima corrida de natação em 30 ou 40 minutos. Tenha em mente que, mesmo a natação funcionando bem para seus músculos e é uma ótima maneira de misturar com seus treinos uma ou duas vezes por semana, ela não fortalece seus

ossos. Você ainda precisará fazer exercícios com peso regulares a fim de obter fortalecimento nos ossos.

7. Treino com Saco de Areia

Essa forma de treino é uma ótima variação para misturar com seus treinamentos de força. Seu corpo trabalha com um objeto instável, fazendo com que seus músculos, que normalmente são negligenciados também executem movimentos. Estou variando com o exercício de sacos de areia em meu treinamento por mais de um ano e descobri que esse é um método intenso de treinamento que trabalha seus músculos em um estilo diferente, fazendo-o respirar de forma ofegante como um louco. Você pode fazer seus próprios treinos preenchendo vários sacos vazios com areia, ou usar sacos de areia de construção, que vêm de várias formas. Exercícios com sacos de areia podem ser feitos como agachamentos, press, afundo, levantamento com ombros, arremessos, subindo um morro, etc. Não tem erro, adicione um intenso treinamento com sacos de areia em sua rotina e você estará com o corpo rasgado quando menos perceber!

8. Mountain Biking

Como você já deve ter percebido, eu não sou um admirador de exercícios forçados parados, mas do inverso, dos exercícios de altas intensidades variadas, que funcionam com picos de força seguidos por intervalos de descanso. Bem, mountain biking corresponde perfeitamente a isso. Você recebe a força de bombeamento na perna durante a subida de morros, enquanto também recebe adrenalina da velocidade de descida, que funciona como um intervalo de recuperação de fôlego. Misture tudo isso e você estará fazendo um exercício super divertido, de alta intensidade, que resultará em uma grande queima de gorduras de seu corpo inteiro e construirá ótimas pernas ao mesmo tempo. As subidas podem ser complicadas e desafiarão tanto seu físico quanto o psicológico, enquanto você se esforça para conseguir terminá-las sem precisar descer da bicicleta e respirar. Após a subida ser feita, você será recompensado com a adrenalina de voar abaixo o morro, enquanto

pula de pedras e madeiras, mantendo o equilíbrio na bike. É uma animação viciante, eu amo isso! Agora veja e se pergunte, quem disse que treinamentos devem ser chatos!

9. Alpinismo em Locais Fechados (ou Abertos)

Essa é outra maneira divertida de fazer um ótimo exercício que desafiará sua capacidade física e mental. Academias com alpinismo começaram a surgir em todos os lugares nos últimos anos e se tornarão mais acessíveis do que alpinismos ao ar livre para a maioria das pessoas. Alpinismo é um ótimo jeito de exercitar suas pernas, braços, ombros e suas costas inteiras. Trabalha, também, sua força de pressão (grip) e antebraços. Quando vou praticar alpinismo interno (o que ocorre somente de vez em quando), meus antebraços ficam doloridos por 2 ou 3 dias seguidos. Experimente se nunca o fez antes, talvez seja o que você esteja procurando para melhorar sua rotina e exercícios.

10. Luta de Bastão

Esse é um exercício matador para o corpo e também pode ser algo competitivo entre você e seus amigos. Essa é uma coisa mais para homens. Você pode até mesmo fundar seu próprio “clube da luta” e criar competições de lutas de bastão. Existem bastões feitos especialmente para isso, mas você pode utilizar até mesmo um cabo de vassoura forte cortado entre 30 e 60 polegadas e enrolado com fita para evitar farpas. Para seu treino correr bem, fique sobre um colchão macio ou carpete (ou gramado ao ar livre) e junte-se com algum amigo ou desafeto. Ambos devem agarrar o mesmo bastão nas pontas com as mãos. Então você simplesmente puxa, empurra, gira e xinga o oponente segurando o bastão, até alguém cair ou soltar o bastão. Quem ficar com o bastão, ganha o round! Tome cuidado para não deixar o bastão muito alto e acertar os rostos de cada um. Tenha bom senso. Vocês podem fazer isso em rounds de 1 ou 2 minutos, ou continuar até alguém desistir. Seja criativo e mantenha o jogo até você ter um treino matador. Seus antebraços e pernas gritarão!

II. Treino do Homem Forte

Esse tipo de treino é um pouco mais pesado, mas é excelente para aqueles que buscam algo diferente. A premissa é baseada nos tipos de exercícios executados nas competições de “Homens Mais Fortes do Mundo”. Se você tem um quintal, pode preparar alguns dos exercícios no local e fazer alguns exercícios ao ar livre para se divertir um pouco. Pode pegar um desses pneus de trator gigantes e praticar virar esse pneu (o que é basicamente um levantamento-terra seguido de um press). Você também pode tentar levantamento de troncos, pedras, barris, arremessos desses mesmos objetos. tudo que envolva empurrar, puxar, erguer ou levantar qualquer um desses objetos peculiares. Não é necessário ser um monstro para aproveitar esse treino, basta lidar com objetos de qualquer tamanho que sejam desafiadores para sua força individual. Treinos de homem forte trabalham com seu corpo inteiro em um modo de muita intensidade e podem, facilmente, gerar novos resultados.

12. Escalar Cordas

Essa é uma viagem no tempo até a época do ensino médio, quando era comum escalar cordas nas aulas de Educação Física. Sério, se você tem acesso a alguma corda, seja em alguma academia ou algum lugar ao ar livre, escalar cordas constrói uma poderosa e rasgada parte superior do corpo, de tal forma que nenhum outro exercício consegue. Um ótimo jeito de incorporar escaladas de cordas em um treino intenso é escalando e, logo em seguida, se abaixando. Assim, enquanto a parte de cima está se recuperando para a próxima escalada, você pode fazer um exercício para a parte inferior como agachamentos ou afundos, ou subir e descer as escadas. Continue alternando a parte superior do corpo em escaladas na corda com exercícios para a parte inferior e você estará fazendo um baita exercício completo para o corpo.

13. Saco de Pancadas

Você pode usar um saco pesado, rápido ou até mesmo um desses sacos de ginástica para executar um grande treino. Dos três, o pesado é o melhor para se conseguir um exercício para o corpo inteiro, enquanto o rápido irá testar seus ritmo e timing, e lhe renderá um bom exercício para a parte superior. Se houver algum em sua academia ou em sua casa, experimente misturá-lo como um intenso aquecimento ou para completar sua rotina de força.

14. Pular Corda

Pular corda é um ótimo exercício para o corpo. Eu gosto de utilizá-lo como aquecimento para meus treinamentos com peso. Eu prefiro usar as cordas baratas e “rápidas” de plástico do que as feitas de fibra. Quando pegar a prática, você conseguirá pular muito mais rápido com elas do que com as de fibra, o que lhe permitirá um treino mais intenso. Tente misturar, ao mesmo tempo, pulos com as duas pernas, uma perna, braços cruzados, pulos duplos (a corda passa sobre os pés duas vezes por pulo) a fim de deixar as coisas mais interessantes e aumentar a intensidade. Tente, também, alternar momentos intensos de 15 ou 20 segundos onde você pula o mais rápido possível, seguidos de 15 e 20 segundos de intervalos para recuperar o fôlego, no qual você pula lentamente e se prepara para ao próximo pico de intensidade. Repita até você respirar com dificuldade.

15. Exercícios de pulo

Pulos com agachamento, pulos de caixa, pulos de lunge e pulos longos são alguns dos melhores meios para se incorporar exercícios de pulos explosivos em suas rotinas. A poderosa e explosiva natureza dos exercícios de pulos trabalham os músculos de suas pernas de uma maneira diferente da maioria dos movimentos de treinos lentos. Eu já vi um estudo universitário citar uma vez que haviam descoberto que os pulos de agachamento são os melhores estimulantes para a produção de

testosterona.

Bem, espero que tenha gostado de todas essas ideias de como você pode reorganizar seus treinos e torná-los divertidos novamente. Eu sei que alguns deles soam um tanto como “viajados”, mas abra sua mente para as possibilidades, você nunca se entediará novamente e seu corpo responderá com novos resultados! Lembre-se: não dê bola para todos os truques e comerciais que afirmam que o estilo de treino ou aparelhos DELES são os MELHORES do mundo. Não existe a palavra “melhor” para definir métodos. Mas existem diversos métodos bons para se experimentar e verificar qual funciona melhor e lhe deixa mais interessado!

Nutrição é o próximo assunto...

3.0

ESTRATÉGIAS DE NUTRIÇÃO



3.1

NUTRIÇÃO PÓS-TREINAMENTO:

Segredos para um Corpo Forte com Massa Magra

Como você provavelmente já ouviu antes, sua refeição pós-treino deve ser a refeição mais importante do dia. O motivo se deve ao fato de que, após terminar um treino de alta intensidade, você entra em um estado de catabolismo onde o glicogênio do músculo está esgotado e os níveis elevados de cortisol estão começando a romper o tecido muscular excessivamente. Essas condições (se deixadas por muito tempo) não fazem bem e a única maneira de reverter o estado de catabolismo e subir a um estado anabólico, é consumindo uma rápida alimentação pós-treino, logo após o fim da sessão. O objetivo é escolher uma refeição com carboidratos que sejam rapidamente digestíveis para aumentar rapidamente o glicogênio, tão rapidamente quanto proteínas digestivas para providenciar os aminoácidos necessários para se iniciar o reparo muscular. O aumento de carboidratos e aminoácidos a partir de refeições rapidamente digestíveis promovem um pico de insulina do pâncreas, o que leva nutrientes para as células musculares. A refeição pós-treino deve, geralmente, conter entre 300 e 500 calorias para se obter uma melhor resposta corpórea. Por exemplo, uma mulher de 54 quilos precisa de somente 300 calorias, enquanto um homem de 90 quilos precisa de 500. Sua refeição após o treino deve, também, conter uma proporção de 2:1 carboidratos:proteína para 4:1 carboidratos:proteína. Enquanto a maioria das outras refeições diárias devem conter uma taxa saudável de gorduras, mantenha-a o mínimo possível em refeições pós-treino, já que a gordura deixa a absorção da refeição mais lenta, o que é o oposto do que você deseja após treinar.

Enquanto você decide o que fazer para sua refeição pós-treino, a primeira coisa a se perceber é que NÃO é necessário consumir nenhum desses suplementos super caros que as revistas (nas propagandas) dizem ser tudo o que você PRECISA!

Como qualquer estratégia nutricional, o natural sempre é melhor. Uma boa fonte de carboidratos naturais que são rapidamente digeridos, como bananas congeladas, abacaxis, uvas-passa, mel ou xarope doce, é perfeito para extrair uma resposta de insulina que aumentará o glicogênio dos músculos e um efeito anabólico melhor. A melhor fonte de proteínas rapidamente digeríveis é um whey protein não-desnaturado e isolado, iogurtes sem ou com pouca gordura, ou até mesmo queijo ricota com pouca ou sem gorduras. Ricota é praticamente um whey protein, ou seja, é digerida rapidamente. Queijo puro, por outro lado, é, em grande parte, caseína, lentamente digerida, e portanto, não é um bom alimento pós-treino (apesar de ser ótimo em qualquer outra hora do dia). Aqui vão algumas ideias para alimentos pós-treino batidos, que aumentarão a velocidade de seu processo de recuperação:

Banana de Chocolate

Misture juntos 1 xícara de água, meia xícara de leite desnatado, uma banana congelada e meia, 2 colheres de xarope doce e 30 gramas de pó de whey de chocolate - 38g proteínas, 72g carboidratos, 0.5g de gordura, 440 calorias.

Abacaxi de Baunilha

Misture juntos 1 xícara de água, meia xícara de iogurte de baunilha, uma xícara de abacaxi congelado, 2 colheres de mel (preferencialmente bruto) e 30 gramas whey protein baunilha - 35g proteína, 71g carboidrato, 0.5g gordura, 425 calorias.

Quando se busca eliminar a gordura do corpo, tenha em mente que as refeições pós-treino devem possuir as características opostas das demais refeições do dia. Enquanto as refeições após o treino devem possuir um índice de carboidratos glicêmicos alto, proteínas digeridas rapidamente e o mínimo de gordura, todas as outras refeições do dia devem possuir baixo índice glicêmico, carboidratos digeridos lentamente, proteínas liberadas lentamente e muitas gorduras saudáveis. Essas são estratégias poderosas a caminho de desenvolver um corpo com massa muscular magra com baixa porcentagem de gordura. Outra ótima coisa a respeito

de refeições pós-treino é que você pode satisfazer até mesmo os piores desejos por açúcar, já que esse é o momento do dia em que você tem a desculpa de consumir mais açúcares do que o normal, sem aumentar sua barriga. Em vez disso, tudo vai diretamente aos músculos! Aproveite!

3.2

NÃO TENHA MEDO DE GORDURAS ALIMENTÍCIAS!

Até mesmo algumas gorduras saturadas fazem bem para sua saúde.

Farei o prefácio dessa seção dizendo que será bom você ter uma cabeça aberta e aceitar que alguns desses fatos são um tapa na cara na atual nutrição politicamente correta, em que as gorduras são desaconselhadas por muitos profissionais de saúde, médicos e imprensa bem intencionados, mas desinformados.

Para começar, ingerir uma quantidade diária de gorduras saudáveis é vitalmente importante para sua saúde em geral. Gorduras são um dos principais componentes de todas as membranas celulares de seu corpo. Se você comer gorduras naturais saudáveis, seu processo celular funcionará corretamente. Por outro lado, se você comer apenas comidas pré-preparadas, muito processadas, que possuem gorduras industriais alteradas (gorduras prejudiciais) que são encontradas em diversos produtos, seu funcionamento celular ficará debilitado já que essas gorduras prejudiciais passarão a integrar suas membranas celulares. Dessa forma, seu corpo precisará trabalhar de forma pesada a fim de operar corretamente, podendo gerar doenças degenerativas. Além do mais, gorduras alimentícias saudáveis são essenciais para uma ótima produção hormonal balanceada no corpo e, portanto, essenciais para a construção de músculos e no processo de queima de gordura.

Você sabia que seguir uma dieta com poucas gorduras reduz seus níveis de testosterona? E o resultado disso são: poucos músculos e mais gordura para seu corpo. Mulheres, não tenham medo, sua testosterona não subirá até o teto consumindo mais gorduras. Isso ajuda a manter o equilíbrio hormonal, tanto em homens como mulheres, contanto que consumam as gorduras corretas (falaremos sobre as gorduras corretas logo mais). Outras funções importantes que as gorduras desempenham em um corpo saudável é melhorando o uso de vitaminas e minerais, regulando enzimas, energia, etc..

Eu estremeço toda vez que ouço os tão chamados “especialistas em saúde” recomendarem restrições a gorduras alimentícias, afirmando que uma dieta com pouca gordura é o principal para uma boa saúde, perda de peso e prevenção de doenças degenerativas. A restrição de qualquer macro nutriente (proteína, carboidrato ou gordura) em sua dieta trabalha contra as necessidades de seu corpo e somente gera problemas. Os 3 macronutrientes possuem funções importantes na busca de um corpo com massa magra, saudável e livre de doenças. Como a doutora Mary Enig, PhD e uma das principais pesquisadoras sobre gorduras e lipídeos do mundo, cita em vários de seus livros e artigos, existem poucas evidências científicas que apóiam a afirmação de que uma dieta com muitas gorduras fazem mal ao corpo. Por exemplo, se algum desses “especialistas” que advertem contra as gorduras estivessem corretos e a solução para uma boa saúde fosse as dietas contendo poucas gorduras, então por que os habitantes de ilhas do Pacífico, que mantem a base sua alimentação diária entre 2/3 e 3/4 de calorias vinda de gorduras (em sua maior parte gorduras de coco), continuam livres de doenças cardíacas, obesidade e demais doenças degenerativas modernas, quer dizer, até a influência ocidental interferir? Também, como a população de esquimós, que garantem 75% de suas calorias saídas de gorduras (a maioria de óleo de baleias, gordura de focas, carnes orgânicas e peixes congelados), possuem uma vida mais saudável e com maior longevidade sem doenças cardíacas ou obesidade? Como os membros da tribo Masai na África continuam livres de doenças degenerativas e possuem uma baixa porcentagem de gorduras, sendo que sua dieta consiste em largas

quantidades de diversos leites, sangue e carnes? E que tal as tribos Samburu, também africana, que consomem até 5 vezes mais gorduras alimentícias (a maioria de leites e carnes) do que americanos obesos e com doenças, e mesmo assim possuem corpos de massa magra saudável e livre de doenças degenerativas? E sobre as dietas Mediterrâneas, conhecidas por consistirem numa alta taxa de gorduras (algumas vezes superior a 70%), e também por serem super saudáveis?

Esses exemplos de dietas com muitas gorduras e a associação de excelente saúde das populações tradicionais ao redor do mundo continuam, mas mesmo assim parece que vários médicos, nutricionistas e agências governamentais continuam ignorando esses fatos e continuam promovendo dietas que restringem ao máximo o consumo de gorduras. Não é que suas intenções sejam ruins, é só que todo mundo recebeu uma lavagem cerebral por ciência pobre com o passar dos anos, quando, na verdade, não existe uma evidência real que gorduras naturais não processadas fazem mal para nós.

Bem, o problema que levou a esse conceito errado é que as gorduras boas (as naturais, não processadas e saudáveis) foram, de forma equivocada, adicionadas aos conselhos nutricionais junto a gorduras e óleos processados fatais, que compõem a maior parte dos alimentos encontrados em mercearias, restaurantes, fast foods, etc. Essas perigosas gorduras estão, literalmente, em todos os lugares e é quase impossível evitá-las, ao menos que você saiba o que está procurando e faça decisões inteligentes no momento de decidir com o que irá alimentar seu corpo. Perceba que eu não estou recomendando uma dieta baseada em grande número de gorduras. Indivíduos ativos, que praticam exercícios regularmente, certamente precisam de suplementos de carboidratos adequados para a reposição de glicogênio, tanto quanto precisam de boas fontes de proteína para reparo muscular. Os exemplos acima de dietas com alto teor gorduroso das populações tradicionais e suas correspondentes de ótima saúde, simplesmente provam que não que é preciso ter medo de gorduras alimentícias, contanto que você faça escolhas naturais saudáveis e mantenha sua taxa de calorias diárias para manter

ou perder peso (dependendo de suas metas). A seguir está uma lista com algumas das comidas gordurosas mais saudáveis (algumas irão lhe surpreender!), assim como alguns dos alimentos mais perigosos. Tente evitá-los a qualquer custo:

A Escolha de Comidas Saudáveis Gordurosas:

Gordura de Coco (e outros óleos tropicais):

A gordura de coco é, aproximadamente, 92% saturada, mas, para a surpresa de muitas pessoas, é considerada uma gordura natural saudável. Os benefícios saudáveis de gordura de coco estão em sua composição de aproximadamente 65% de triglicérides de cadeia média (MCT's). Especificamente, 50% da gordura do coco é um MCT chamado ácido láurico, que possui propriedades anti-microbianas muito potentes, que ajudam a melhorar o sistema imunológico. Além disso, os MCT's são facilmente utilizados para energia imediata, ao invés de ser armazenada como gordura corpórea. Óleo de coco também é um excelente óleo de cozinhar para frituras, assar, etc., já que gorduras saturadas são muito mais estáveis e não oxidam como óleos poliinsaturados quando expostos à luz e calor, o que criam radicais livres danosos. As melhores fontes de gordura de coco saudáveis são leites de coco orgânicos, óleo de coco virgem ou coco fresco. Óleo de palma (não-hidrogenado) é uma outra espécie de óleo tropical saudável que é altamente saturado. Tenha em mente que a maioria dos profissionais de saúde convencionais receberam uma lavagem cerebral para acreditarem que óleos tropicais não são saudáveis. Então, você verá outros profissionais de saúde escrevendo em todos os lugares coisas do tipo “evite óleos saturados de todas as maneiras” e coisas similares. Vamos lá agora. Pense sobre isso. Uma grande porção de nossas comidas naturais neste planeta é composta por gorduras saturadas, substâncias que nós, humanos, somos feitos para comer e utilizar. É somente quando nós pegamos comidas naturais e colocamos todos os tipo de produtos químicos (coisas que nunca deveriam ser colocadas), é que essas comidas se tornam prejudiciais à saúde.

Azeite extra virgem:

Os azeites são, aproximadamente, 71% mono saturados, 16% saturados e 13% poli saturados. Escolha o azeite “extra virgem”, que vem da primeira manipulação das azeitonas e possui maiores quantidades de antioxidantes. Diferente da maioria dos outros óleos encontrados nas prateleiras de supermercados, o azeite extra virgem não é extraído com o uso de solventes industriais e é uma das melhores escolhas para óleos líquidos naturais. Experimente fazer sua própria salada misturando pequenas quantidades de azeite com vinagre. Isso é mais saudável do que comprar a maioria das saladas de lojas, que geralmente são feitas com soja altamente processada e óleo de soja refinado (quimicamente danificada), extraído com o uso de solventes industriais.

Chocolate Preto, Meio Amargo (70% do conteúdo é cacau):

O grão de cacau é uma fonte muito concentrada de antioxidantes e responsável por uma parte dos benefícios saudáveis do chocolate preto. A porção gordurosa do grão de cacau (manteiga de cacau) é uma gordura natural saudável, composta de, aproximadamente, 59% gordura saturada (na maioria, ácido esteárico saudável), 38% gordura monoinsaturada e 3% gordura poliinsaturada. Irei limitar a descrição de chocolate saudável para, UNICAMENTE, chocolate meio amargo com teor de cacau acima de 70%. A maioria dos chocolates ao leite contém, somente, 30% de cacau, e até mesmo a maior parte dos chocolates pretos contém apenas 50% de cacau, deixando o restante desses produtos composto por grandes porções de açúcar, gorduras de leite, adoçantes, etc. Procure por um chocolate preto de qualidade, que liste sua porção de cacau entre 70 e 80%. Um chocolate preto com porções de cacau nessa taxa, com certeza, conterà, em sua maior parte, cacau e terá poucos açúcares, porém ainda continuará com um gosto suave e uma textura cremosa. Tenha em mente que, apesar de chocolates pretos serem saudáveis, continuam possuindo uma densidade calórica elevada, portanto pegar apenas um

ou dois pedaços é uma boa ideia.

Abacates ou guacamole:

A gordura em abacates (dependendo do local em que foram plantados) é de, aproximadamente, 60% mono saturadas, 25% saturadas e 15% poliinsaturados. Abacates são muito saudáveis e providenciam muitos nutrientes, fibras e gorduras saudáveis, e ao mesmo tempo adicionam sabores agradáveis em qualquer refeição. Experimente abacate fatiado em sanduíches ou saladas, ou utilize guacamole em sanduíches ou quesadillas.

Peixes com altas taxas de gordura, como salmão, sardinha, truta, etc.:

qualquer peixe ou animal marinho é uma boa fonte natural de gordura poliinsaturada ômega-3, mas os peixes com mais gordura listados acima são as melhores fontes disponíveis. Por causa da alta proporção de gordura poli-insaturada ômega-6 em nossa alimentação, vinda de óleo de soja, óleo de milho e outros óleos vegetais utilizados desde o meio do século 20, a dieta ocidental padrão tem muito ômega-6 em comparação ao ômega-3, o que danifica o seu corpo. É aí que as fontes de ômega-3 citadas podem melhorar essa proporção.

Nozes (de qualquer tipo nozes de castanheiras, amêndoas, amendoins, caju e macadâmia):

Nozes são ótimas fontes de gorduras saudáveis não processadas, assim como minerais e outros nutrientes. Macadâmias, amêndoas e caju são ótimas fontes de gorduras monoinsaturadas, enquanto nozes de castanheiras são boas fontes de gorduras poliinsaturadas não processadas (incluindo ômega-3). Tente evitar nozes que são cozinhadas em óleo. Em vez disso, escolha nozes cruas ou assadas de forma seca.

Grãos (sementes de girassol, abóbora, gergelim, linhaça, etc.):

Todos esses grãos são ótimas fontes de gorduras naturais saudáveis e não processadas. Especificamente, a linhaça recebe muita atenção ultimamente, devido à grande concentração de ômega-3. Entretanto, saiba que as gorduras de ômega-3 poliinsaturadas são altamente reativas ao calor e luz, e a oxidar, produzindo radicais livres, então as linhaças recém colhidas são as melhores. Ao invés de usar as linhaças compradas em lojas de grãos, você pode comprar trituradores de café em miniatura, a fim de plantá-las por conta própria. Tente moê-las e colocá-las em seu iogurte, cereal ou até mesmo salada. Se você está utilizando óleo de linhaça, garanta que ele foi um óleo esfriado em um contêiner à prova de luz, e use-o totalmente em poucas semanas para evitar que fique rançoso. NUNCA cozinhe com óleo de linhaça!

A gordura em animais crescidos organicamente e ao ar livre:

Essa é uma das áreas em que as pessoas mais ficaram desinformadas por causa da mídia de massa. A gordura de animais é essencial para nós, isso se for vinda de um animal saudável. Seres humanos têm usado as gorduras animais por milhares de anos, o problema se encontra no fato da maioria dos produtos vindos de animais hoje em dia NÃO serem provenientes de animais saudáveis. Elas vem de animais que receberam grandes quantidades de antibióticos, engordaram com hormônio e comeram comida não-natural. A solução é escolher carnes, ovos e laticínios orgânicos. Hoje em dia, o preço está um pouco mais alto que o tipo normal, mas vale a pena e, conforme a demanda cresce, o preço baixa.

As comidas gordurosas mortais:

Óleos Hidrogenados (fonte de gorduras trans artificiais):

Esses são óleos criados com produtos químicos e alterados industrialmente, expostos a altas temperaturas, com solventes industriais, como hexano, e possuem um metal catalisador para promover a hidrogenação artificial, seguida de água sanitária e desodorização... e, de alguma forma, a FDA ainda permite que essa porcária se passe por comida. Esse óleos não prestam nem para seu cortador de grama e muito menos para o corpo! Eles estão ligados à obesidade, doenças cardíacas, diabetes, câncer e outras coisas ruins. Mesmo quantidades pequenas, como 1 ou 2 gramas de gordura trans por dia, estudos mostraram que podem ser perigosos. Para se comparar, caso você coma uma porção de batatas fritas em fast foods ou restaurantes, você pode, facilmente, consumir 5 gramas ou mais de gorduras trans. Agora, se 1 grama pode ser perigoso para sua saúde, imagina o que pode acontecer com 5, e isso só nas fritas! O que acha sobre as bolachas, bolos, pedaços de frango frito, biscoitos e outras coisas que as pessoas consomem como básico na alimentação? Algumas pessoas estão consumindo entre 20 e 30 gramas de gorduras trans por dia sem perceber que estão me matando aos poucos comendo isso. Caso você se importe com sua saúde, confira os ingredientes de tudo o que compra, e veja se possuem óleos parcialmente hidrogenados de qualquer tipo, margarinas, ou óleos artificiais, e proteja a si mesmo e sua família escolhendo outra coisa. Se eu devesse dar a opinião do que é mais prejudicial à nossa saúde, que é utilizado em comidas, eu diria gorduras trans e com uma vitória esmagadora. Elas simplesmente são MUITO perigosas e devem ser evitadas de qualquer maneira. Para mim, elas estão no mesmo nível do cigarro em termos de efeitos negativos para a saúde. Devido à preocupação emergente sobre os efeitos negativos causados pelas gorduras trans, a FDA obrigou todos os fabricantes de alimentos a mostrarem a quantidade de gorduras utilizada nas embalagens, começando em janeiro de 2006. Entretanto, eles ainda podem afirmar que seus

alimentos são livres de gorduras trans, caso o alimento possua 0.5 gramas, ou menos, de gorduras trans por estarem de acordo com a jurisdição americana. Então tudo o que eles precisam fazer é reduzir a porção servida o menor o suficiente para que possua 0.5 gramas de trans e, dessa forma, estão “livres” de gordura trans. Não acredite neles! Você precisa inspecionar os ingredientes por conta própria para saber se são livres de óleos hidrogenados, margarinas ou óleos artificiais.

Óleos refinados:

Até mesmo se os óleos não são hidrogenados, a maioria dos óleos nas prateleiras de supermercados são refinados, até mesmo os chamados óleos de canola “saudáveis”. A maioria dos óleos refinados é exposta a altas temperaturas, altas pressões, extração com solventes, água sanitária e desodorização durante o processo. Qualquer coisa rotulada como óleo vegetal, óleo de soja, óleo de milho, óleo de algodão e até mesmo vários óleos de canola foram danificados durante o processo de refinação. Isso danifica a estrutura natural das gorduras, destrói antioxidantes naturais, cria radicais livres e gera um produto não saudável. Fique sabendo que a explosão de doenças cardíacas no meio do século XX coincide bastante com o aumento do uso de óleos hidrogenados e refinados em comidas daquela época, enquanto o consumo de gorduras saturadas diminuiu entre 1900 e os anos atuais. Pense sobre isso. Eu acho que você começará a perceber quem é o verdadeiro culpado por doenças cardíacas... óleos hidrogenados e refinados, não as gorduras saturadas naturais saudáveis que receberam uma má reputação não merecida.

Qualquer coisa frita:

incluindo tortillas, batatas, batatinhas fritas, donuts, frango frito e nuggets. São todos fritos em óleos hidrogenados ou refinados e, na maioria das vezes, são feitos em óleos baratos como óleos de algodão ou soja. Toda essa porcaria não pode ser considerada nem comida, na minha opinião! Se você conseguir encontrar alguma coisa frita em um óleo tropical não hidrogenado, como óleo de dendê ou de coco

(óleos estáveis em altas temperaturas), então essa talvez seja a única comida frita aceitável. Mas é improvável que você encontre isso nos dias atuais.

Gordura de Leite Homogeneizada

Gordura de leite é muito saudável em um estado natural não processado. Populações tradicionais ao redor do mundo prosperaram com uma saúde perfeita enquanto consumiram grandes quantidades de produtos laticínios gordurosos não processados, não pasteurizados e não homogeneizados. Mais uma vez, o processamento de alimentos arruína boas coisas pasteurizando e homogeneizando gorduras de leite, deixando-as potencialmente perigosas para o corpo humano. Infelizmente, será quase impossível você encontrar leite não processado nos Estados Unidos, a menos que você conheça algum fazendeiro. Como alternativa, produtos com laticínios, como iogurte, possuem microorganismos benéficos, tornando-os melhores para você. Apenas observe os iogurtes que são carregados de açúcar refinado e grande quantidade de xarope de milho com frutose. Em vez disso, encontre um que seja somente adoçado levemente com mel ou xarope verdadeiro, ou consuma iogurte simples e adicione suas próprias frutas, a fim de torná-lo mais doce. Realisticamente, já que você provavelmente não encontrará nenhum leite bruto, ficar com o leite desnatado deve ser a melhor opção. Apenas tenha em mente que uma larga porcentagem da população tem dificuldades em digerir (ou tem alergias) o leite de vaca ou por sua lactose ou proteínas. Se você usar manteiga para cozinhar, a melhor opção é utilizar a manteiga orgânica cultivada.

Espero que esse capítulo tenha lhe dado alguma luz sobre a verdade envolvendo as gorduras alimentícias e tenha feito você perceber sobre sua importância para uma dieta saudável. Isso não significa que estou promovendo uma dieta com muitas gorduras e poucos carboidratos. Estou simplesmente tentando lhe mostrar que uma dieta balanceada, incluindo muitas gorduras saudáveis e gorduras saturadas saudáveis, é muito importante para sua saúde em geral e para obter resultados em treinos.

3.3

GORDURAS TRANS SAUDÁVEIS VS GORDURAS TRANS NÃO SAUDÁVEIS

A verdade

Nesse capítulo, falarei sobre algo que a maioria provavelmente nunca ouviu antes, a distinção entre gorduras trans boas e gordura trans ruins. Existem evidências de que gorduras trans boas ajudam na perda de gorduras, construção de músculos e até mesmo na prevenção de câncer, enquanto as gorduras trans ruins são as causas de doenças cardíacas, câncer, diabetes e tudo de ruim em seu corpo.

Tenho certeza de que a maioria de vocês já ouviu sobre o tumulto nas notícias dos últimos anos sobre como gorduras trans feitas pelo homem fazem mal à sua saúde. Se você é um leitor do meu meu e-book [A Verdade sobre a Barriga Perfeita](#), então você definitivamente sabe minha opinião de que essas substâncias são alguns dos conservantes mais malignos de todos e são encontrados na grande maioria de comidas processadas e de fast foods no mercado atualmente. Em minha opinião, gorduras trans feitas pelo homem são equivalentes a fumar cigarros no que tange perigo para saúde. Além de tudo, elas são um dos PRINCIPAIS FATORES para a explosão de doenças cardíacas desde o meio do século 20.

Como você deve ter ouvido recentemente, a FDA obrigou os produtores alimentícios a incluírem a quantidade de gorduras trans em todos os rótulos nutricionais no começo de 2006. Isso significa que quando o estoque for substituído nos mercados, você deve começar a ver a quantidade de gorduras trans listadas nas embalagens, providenciando uma maneira mais fácil de evitá-las.

Com toda a conversa sobre gorduras trans nos noticiários atuais, eu gostaria de esclarecer algumas coisas, particularmente sobre gorduras trans ruins vs as gorduras trans boas. Se você nunca ouviu falar bem sobre gorduras trans antes,

deixe-me explicá-las rapidamente.

As Gorduras Trans Ruins

Primeiramente, as gorduras trans ruins a que estou me referindo são as de comidas pré-preparadas e são representadas por qualquer óleo hidrogenado artificial. Os principais culpados são margarina, óleos artificiais e óleos parcialmente hidrogenados que estão na maioria das comidas processadas, lugares de esquina e comidas fritas. Esses óleos hidrogenados são altamente processados com o uso de solventes químicos severos, como o hexano (um componente de gasolina), calor, pressurizado, possuem um catalisador de metal e são desodorizados e tratados com água sanitária. Uma pequena porcentagem de solventes é permitida de ficar no óleo finalizado. Isso se transformou mais em um óleo industrializado do que óleo alimentício, mas, de alguma forma, a FDA ainda permite que os produtores alimentícios coloquem grandes quantidades dessas porcarias em nossa comida, mesmo com todos os perigos à saúde documentados.

Esses óleos hidrogenados causam uma inflamação dentro de seu corpo, o que sinaliza o depósito de colesterol como um agente de cura nas veias arteriais. Ou seja, óleo hidrogenado = inflamação = artérias entupidadas. Você pode ver por que as doenças cardíacas explodiram desde que essas porcarias passaram a ser injetadas em nossas comidas nas últimas 5 ou 6 décadas. Conforme o tempo passa e a ciência continua desvendando o quão fatal esses óleos realmente são, eu sinto que, eventualmente, eles se tornarão ilegais e banidos para uso. As leis sobre os rótulos de embalagens são apenas o primeiro passo. Na verdade, alguns países ao redor do mundo já estão banindo o uso de óleos hidrogenados na produção alimentícia ou, ao menos, planejam datas para acabar com eles de vez.

Entretanto, tenha em mente que as empresas que estão começando a eliminar o uso de óleos hidrogenados em alimentos estão substituindo-o, na maioria das vezes, por óleos vegetais baratos altamente refinados. Esses ainda são óleos pesadamente processados utilizando o calor, solventes, desodorização e água

sanitária. Até mesmo os óleos refinados são conhecidos por causarem inflamações no corpo... muito diferentes das fontes naturais de gorduras saudáveis. Mais uma vez, para os melhores resultados, sua melhor aposta é a de evitar comidas altamente processadas e escolher alimentos completos, naturais e minimamente processados. Seu corpo irá lhe agradecer!

As Gorduras Trans Boas

Ok, após ter falado muito mal das gorduras trans artificiais de alimentos pré-processados, deixe-me esclarecer que EXISTEM as gorduras trans naturais e saudáveis. Gorduras trans naturais são produzidas no estômago de animais ruminantes como gado, ovelhas e cabras, e acham seu caminho até os depósitos de gorduras desses animais. Portanto, a gordura do leite e a gordura da carne destes animais podem fornecer gorduras trans naturais e saudáveis. Gorduras trans naturais em sua dieta podem possuir algum benefício potencial no ganho de músculos e perda de gorduras. Entretanto, tenha em mente que a quantidade de gorduras trans naturais na carne e leites de animais ruminantes é muito reduzida pelos métodos de produção em massa de fazendeiros e suas dietas pesadas compostas de grãos e soja. Carne e leite de animais criados em campos abertos e ao ar livre sempre possuirão maiores quantidades de gorduras benéficas.

Uma das gorduras trans naturais de que você já deve ter ouvido falar se chama ácido linoleico conjugado (ALC) e é comercializado por diversas empresas de perda de peso. Tenha em mente que essas pílulas de ALC processadas que você encontra nas lojas podem não ser a melhor maneira de se obter ALC em sua dieta. Elas são artificialmente feitas a partir de óleos de plantas, ao invés do processo natural que ocorre com os animais ruminantes. Outra vez, coisas processadas não podem se comparar com os benefícios de fontes naturais.

Agora que todos os rótulos devem conter a listagem da quantidade de gorduras trans, tenha em mente que, caso a quantidade de trans esteja listada em um produto de leite ou carne, é mais provável que sejam as gorduras naturais boas que

discutimos aqui. Caso contrário, se a quantidade de trans for listada em comidas processadas, é mais provável que seja a porcaria perigosa e não saudável feita de óleos hidrogenados artificiais, então fique longe dela!

Espero que você tenha aproveitado essa análise interessante em gorduras trans boas versus gorduras trans ruins e use a informação para preparar-se com escolhas saudáveis de alimentos para conseguir um corpo melhor.

3.4

OS MELHORES ALIMENTOS PARA TREINO PARA ENCHER SUA DESPENSA...

Fazendo Escolhas Inteligentes nos Mercados.

Em grande parte dos emails que envio para meus clientes, eu gosto de providenciar um lanche ou refeição saudável que não seja apenas deliciosa, mas também te ajude a se aproximar da aparência de corpo saudável que todos estão procurando. Nesse capítulo, eu vou dar sugestões de comidas saudáveis de uma maneira diferente. Dessa vez, eu pensei em lhe passar algumas ideias sobre o que deixo guardado em minha cozinha. Lembre-se que, caso não tenha tranqueiras em sua casa, você está menos sujeito a consumi-las. Se tudo o que você tem guardado são comidas saudáveis, você é forçado a fazer escolhas inteligentes. Basicamente, tudo começa ao se fazer escolhas inteligentes e resistir às tentações quando for ao mercado. Essas são apenas algumas de minhas preferências pessoais, mas talvez elas lhe dêem algumas boas ideias de que você vai gostar.

Muito bem então, vamos começar com a geladeira. A cada semana eu tento garantir que estou carregado de uma grande variedade de vegetais frescos. Durante a

estação de colheita, eu compro apenas os produtos locais, mas, obviamente, no inverno, eu preciso recorrer aos mercados. Na maioria das vezes, eu tenho uma variedade de vegetais, como abobrinhas, cebolas, aspargos, cogumelos frescos, espinafre, brócolis e pimentas vermelhas para comer com meus ovos matinais. Eu também gosto de misturar uma linguiça de frango ou de peru nos ovos com queijo suíço, de cabra ou branco. Leite de coco é outro produto básico em minha geladeira. Eu gosto de misturá-lo a algumas vitaminas, aveia ou iogurte para ter um gosto rico e cremoso. O leite de coco não somente adiciona um sabor rico e cremoso a vários pratos, mas também é repleto de gorduras saturadas saudáveis. Sim, você leu direito, eu disse gorduras saturadas saudáveis! Gorduras saturadas saudáveis como triglicérides, especificamente um ácido láurico chamado MCT. S

De volta à geladeira, aqui estão outros produtos básicos:

Queijo fresco, de ricota e iogurte

Eu gosto de misturar o queijo fresco ou de ricota e iogurte com nozes cortadas e bagas para uma ótima refeição no meio da manhã ou da tarde.

Nozes, castanhas, amêndoas e macadâmias

Fontes ótimas e deliciosas de gorduras saudáveis.

Linhaça

Eu as trituro em um moedor de café e a coloco em iogurtes ou saladas. Sempre as triture quando estiverem frescas, pois as gorduras poliinsaturadas de Omega-3 são altamente instáveis e tendem à oxidação, potencialmente causando inflamações, causando radicais livres na linhaça não-triturada.

Ovos

Um das fontes mais ricas de nutrientes e proteínas de qualidade, e lembre-se, eles aumentam seu colesterol BOM.

Manteiga de Karité:

A manteiga de amendoim se tornou um tanto velha para mim, então eu fui criativo e misturei manteiga de amêndoas com manteiga de gergelim, ou até mesmo manteiga de caju com a de macadâmia, uma nutrição deliciosa e imbatível!

Salsa

Eu tento ser criativo e experimento algumas das variedades exóticas de salsa.

Manteiga

Não acredite nos opositores: a manteiga adiciona um ótimo sabor a qualquer coisa e pode integrar uma dieta saudável (mantenha apenas uma quantidade pequena devido à densidade de calorias e NUNCA use margarina, a menos que você queira se assegurar de ter um ataque cardíaco.

Abacates

eu os amo, além do mais, são uma ótima fonte de gorduras saudáveis, fibras e outros nutrientes. Experimente adicioná-los a saladas ou sanduíches.

Pão integral

Procure por pães com pelo menos 3-4 gramas de fibras para cada 20 gramas de carboidratos totais.

Farelo de arroz e gérmen de trigo

Esses podem parecer saudáveis demais para alguns e podem adicionar um gosto crocante a iogurtes ou vitaminas, ou podem ser adicionados ao preparo de muffins ou pães, a fim de adicionar nutrientes e fibras.

Alface e espinafre, junto de cenouras desfiadas

Para saladas no jantar.

Salada caseira temperada

Utilizando vinagre balsâmico, óleo de oliva extra virgem e uma mistura de óleos rica em ômega-3. Isso é muito melhor do que saladas temperadas compradas em mercados, que contêm óleos de soja altamente refinados, fonte de inflamações, que geram radicais livres.

Alguns dos produtos básicos no freezer:

Peixe congelado

Eu gosto de experimentar alguns peixes diferentes a cada semana. Existe tanta variedade por aí que você nunca vai se entediar. Além do mais, peixes congelados são, geralmente, congelados logo após serem pescados, ao contrário de peixes frescos, que são transportados e ficam expostos em mercados por dias, aumentando as chances de estragá-los.

Frutas Vermelhas congeladas

Durante a estação correta eu só compro frutas vermelhas frescas, mas, durante os outros 10 meses do ano, eu sempre mantenho um estoque de mirtilos, framboesa, amoras, morangos e cerejas congeladas, a fim de utilizá-las com cereais de muita fibra, aveia, queijo fresco, iogurte ou vitaminas.

Vegetais congelados

Novamente, quando a estação de colheita termina e eu não posso mais comprar produtos frescos, os vegetais congelados são a melhor opção, já que eles, frequentemente possuem maior conteúdo de nutrientes se comparados com os

produtos frescos que viajam milhares de quilômetros, esperando semanas antes de chegarem à sua mesa de jantar.

Peito de frango congelado

muito conveniente para ser adicionado rapidamente a alguma refeição ou no preparo sanduíches de frango em uma refeição rápida.

Carnes congeladas de búfalo, avestruz, veado e outras carnes “exóticas”

Sim, eu sei que sou estranho, mas posso lhe dizer que essas são algumas das carnes mais saudáveis que existem e, se você está seriamente atrás de um corpo com massa magra, esses tipos de carne são muito melhores para você do que as carnes produzidas em massa e preenchidas de hormônios como são vendidas na maioria dos mercados.

Muito bem, agora os produtos básicos do meu armário:

Farelo de aveia e flocos de aveia em pedaços grossos

Possuem mais fibras do que as pequenas barras de cereal.

Latas de leite de coco

Devem ser transferidos para uma vasilha na geladeira após serem abertas.

Vários chás ricos em oxidantes

Chá verde, oolong, branco e de rooibos são uns dos melhores. Surpreendentemente, até mesmo o chá de camomila se mostrou capaz de fornecer antioxidantes e nutrientes importantes.

Stevia

Um adoçante natural e não calórico, que é uma alternativa excelente para os adoçantes químicos artificiais como aspartame, sacarina e sucralose.

Xarope de ácer orgânico

Nada dessas porcarias de xarope de milho com muita frutose, somente xaropes de ácer reais podem ser considerados alimentos de verdade. A única vez que tomo o xarope (por causa da alta taxa de açúcar) é para adoçar as vitaminas pós-treino e também para extrair insulina e empurrar nutriente nos músculos.

Mel não processado

Melhor que o mel processado, possui maior quantidade de nutrientes e enzimas benéficas. Já foi até mesmo provado em estudos que o mel melhora o metabolismo de glicose (a forma de processar carboidratos). Eu coloco uma colher de chá em meu chá todas as manhãs.)

Macarrão integral

Muito mais fibras que o macarrão convencional.

Arroz integral ou outro arroz com fibras

NUNCA use arroz branco.

Latas de feijão preto ou roxo

Eu gosto de adicionar duas colheres grandes em meu lanche mexicano (burrito) para o maior conteúdo de fibras e melhor valor nutricional. Os feijões são, surpreendentemente, uma das melhores fontes de antioxidantes!

Molho de tomate

Delicioso e, tenho certeza de que você já ouviu um milhão de vezes, são ótimas fontes de licopeno. Fique atento às marcas que estão carregadas com xarope cheio de frutose.

Chocolate preto (o mais escuro possível)

Esse é um dos tratamentos que mais curam minha vontade de doces, além de providenciar grandes cargas de antioxidantes ao mesmo tempo. Ainda é uma bomba calórica, por isso consumo apenas poucos quadrados, mas isso já é o suficiente para satisfazer o paladar. Assim, não preciso recorrer a bolos e sorvetes a fim de satisfazer meus desejos por doces. Escolha o chocolate preto que contenha 70% de cacau ou mais. Chocolates ao leite possuem, geralmente, 30% de cacau e mesmo os chocolates pretos baratos possuem 50%. A quantidade de cacau é a chave para os benefícios antioxidantes, o restante é apenas açúcar e outros aditivos.

Pó de cacau orgânico e não adoçado

Eu gosto de misturar isso em minhas vitaminas para uma carga extra de antioxidantes ou faço meu próprio chocolate quente com pouco açúcar, misturando o pó de cacau no leite quente com stevia e alguns pedaços de chocolate preto derretidos.

É claro que você não pode escolher nenhum tipo errado de frutas frescas. Apesar de frutas conterem açúcares naturais, a fibra contida na maioria das frutas geralmente desacelera a absorção de carboidratos e a resposta glicêmica. Você também recebe os benefícios de conteúdos antioxidantes altos e a alta densidade de nutrientes na maioria das frutas. Algumas de minhas favoritas são kiwi, romã, manga, papaia, uvas, laranjas, abacaxis frescos, bananas, maçãs, peras, pêssegos e todos os tipos de frutas vermelhas.

Bem, espero que você tenha aproveitado essa análise especial sobre minhas refeições favoritas para um corpo de massa magra e como deixo minha cozinha estocada. Seus gostos são, provavelmente, diferentes do meu, mas espero que isso tenha lhe dado algumas boas ideias que você pode aproveitar da próxima vez que for ao mercado procurar uma pilha de alimentos deliciosos e saudáveis para estocar em casa.

3.5

OS SUPLEMENTOS DE VITAMINAS / MINERAIS

são Necessários ou Apenas Dinheiro Jogado pela Descarga?

Como um profissional de saúde corporal, eu recebo perguntas a respeito de vitaminas o tempo todo. Perguntas do tipo: Que tipo eu devo tomar? Quanto? Devo tomar várias ou apenas as específicas, como A, C, E, cálcio ou zinco? Elas me ajudarão a perder peso ou ganhar músculos? Com todas as conversas e supervalorização sobre vitaminas e suplementos minerais, elas são realmente necessárias para uma ótima saúde? A resposta é definitiva: CLARO QUE NÃO! Isso é, se você está seguindo uma dieta balanceada, o que a maioria das pessoas não faz. Deixe-me colocar desta maneira: um suplemento de vitamina/ mineral provavelmente lhe trará algum benefício, caso você não se alimente adequadamente. Entretanto, se você está sério sobre conquistar um corpo de massa magra rasgado e uma saúde realmente boa, por que você não se alimentaria corretamente? Então, no caso de estar seguindo uma dieta balanceada, a resposta é que você não precisa de um suplemento de vitaminas.

Vamos pensar sobre isso por um segundo. Os humanos prosperaram no planeta por

centenas de milhares de anos tomando pílulas de vitaminas criadas artificialmente? De todos os milhares de anos com vida humana, as pílulas de vitamina existem há apenas poucas décadas, mas, mesmo assim, a população está com a pior saúde de todos os tempos. Claro, talvez a raça humana não esteja com uma péssima saúde na perspectiva de doenças degenerativas, mas nós com certeza somos descendentes de uma perspectiva degenerativa. Eu admito que, atualmente, vivemos mais quando comparado com antigamente, mas isso se deve ao fato dos avanços medicinais nos manterem mais tempo vivos, apesar de estarmos com uma forma física terrível. As pessoas podem viver mais tempo agora, mas estão vivendo mais tempo acima do peso, incapacitados com doenças degenerativas, atormentados com doenças cardíacas e câncer, e assim por diante. Você entendeu.

Então vamos direto a algumas respostas do motivo de eu debater porque os suplementos de vitaminas/minerais são uma perda de dinheiro e não são necessários para se ter uma ótima saúde. Bem, primeiro e antes de tudo, uma dieta balanceada e saudável consiste em uma ampla variedade de comidas naturais não processadas (a partir de carnes, laticínios, ovos, frutas, vegetais, grãos, nozes, sementes, legumes, etc.) que providenciam um conjunto de vitaminas, minerais, antioxidantes e todos os demais nutrientes necessários para vivermos com uma saúde perfeita. O problema é que muitas pessoas não escolhem uma dieta saudável e variada. Elas afirmam que são muito ocupadas ou isso é muito inconveniente. Bem, espero que você considere seu corpo e saúde, além da de seus familiares, mais a sério do que essas pessoas que, aparentemente, não se importam com o físico com as quais elas convivem todos os dias.

Outro problema com a tentativa de obter suas vitaminas e minerais através de pílulas, ao invés de comidas naturais, é que seu corpo não absorve nem utiliza os nutrientes de uma pílula de forma eficiente, se comparadas com as obtidas de alimentos naturais. Alimentos completos naturalmente possuem vitaminas e minerais em combinações que são melhor assimiladas. Por outro lado, pílulas de vitaminas/ minerais contêm várias vitaminas e minerais que podem interferir várias

vezes com um com os outros. Por exemplo, zinco e cobre tomados ao mesmo tempo se interferem no momento de absorção. Além do mais, altas quantidades de Vitamina E podem interferir na absorção de caroteno (um dos percursos da Vitamina A) e outras vitaminas solúveis de gordura. Muitas outras combinações podem interferir com outras também.

Outro problema com as pílulas de vitamina é um possível excesso de consumo de vitaminas solúveis gordurosas (vitaminas A, D, E e K). Vitaminas solúveis em gordura se acumulam nos tecidos adiposos de nossos corpos, e, portanto, é muito mais fácil ter uma overdose desses suplementos, comparando-se com vitaminas solúveis na água (Vitamina C e as várias Vitaminas B). O acúmulo em excesso de vitaminas gordurosas solúveis pode causar vários efeitos tóxicos no corpo. É muito mais difícil de se ter um excesso de vitaminas gordurosas através de alimentos naturais. Você teria que consumir quantias exuberantes de fígado e outras carnes de órgão para ter muita vitamina A e D. Seria muito raro para alguém comer alimentos como esses em grandes quantidades. Também seria muito difícil consumir em excesso um precursor da Vitamina A (betacaroteno) baseado em plantas, encontrado em batatas doce, cenouras, etc., porque seu corpo simplesmente fecharia a conversão de Vitamina A, uma vez que tivesse obtido todo o necessário.

Existem até mesmo alguns casos em que mega-doses de vitaminas solúveis em água podem ser tóxicas. Mega doses de algumas vitaminas B podem causar náuseas, vômito, diarreia e até mesmo danificar o fígado. Entretanto, na maioria das vezes, você excreta o excesso de vitaminas solúveis em água através da urina. É por isso que sua urina ficará mais amarela do que o normal algumas horas depois de você ter consumido alguma vitamina com altas doses de B ou C. Então, quando você tomar uma pílula de vitamina, a maioria das vitaminas solúveis na água vai descer descarga abaixo. Você pode muito bem eliminar o intermediário e, literalmente, dar a descarga em seu dinheiro!

Outro problema com as pílulas de vitamina é que elas são, frequentemente, compostas por vitaminas sintéticas, que podem não ser saudáveis. Por exemplo,

as formas de vitamina E que são encontradas nas pílulas podem ser tanto d-alpha tocoferol (uma versão natural), quanto dl-alpha tocoferol (uma versão sintética). Primeiro de tudo, a biodisponibilidade da vitamina E sintética é muito menor do que a vitamina E natural. Além do mais, eu já vi vários estudos citando potenciais perigos à saúde sofridos ao se consumir vitamina E sintética. Mais uma vez, voltamos ao fato de que algo natural é sempre melhor do que algo altamente modificado pelo homem.

Ou seja, enquanto você seguir uma dieta balanceada constituída por uma grande variedade de frutas, vegetais, nozes, sementes, grãos, legumes, carnes, leites e outros, você obterá os nutrientes necessários para seu corpo operar de forma eficaz, sem precisar consumir as pílulas minerais/ vitaminas alteradas pelo homem.

Fazer exercícios é, obviamente, muito importante para perder gordura e construir um corpo forte e de massa magra, mas sempre se lembre que obter nutrientes é ainda mais importante. Uma péssima dieta significa um corpo flácido e não saudável, independente da frequência com a qual alguém se exercita.

3.6

FAÇA ESCOLHAS MAIS SAUDÁVEIS QUANDO FOR FORÇADO A COMER EM FAST-FOODS

Recentemente eu saí com alguns amigos e paramos para comer em um fastfood. Eu odeio fastfoods mas, às vezes, quando todos querem ir até lá, você precisa fazer o seu melhor para encontrar algo que seja um pouco saudável. Se você for forçado a comer em fastfoods, aqui vai uma dica para garantir que você não esteja prejudicando muito o seu corpo. SEMPRE EVITE refrigerantes e qualquer coisa frita, inclusive batatas fritas e qualquer coisa congelada, como nuggets, hambúrgueres

de frango ou sanduíches de peixe. Essas são, absolutamente, produtos entupidos de gorduras trans de óleos vegetais hidrogenados industriais, que foram usados para fritá-los.

Lembre-se que, como já disse antes, eu já li estudos que mostram que, mesmo o consumo mínimo de gordura trans, entre 1 e 2 gramas por dia, pode causar sérios danos degenerativos internos como inflamação, entupimento de artérias, doenças cardíacas, diversas formas de câncer e ainda a flacidez abdominal. Isso com apenas 2 gramas no máximo! Considere que uma comida típica de fastfodds como sanduíches de frango congelados (ou de peixe) acompanhada de batatas fritas contém 10 gramas de gorduras trans! Adicione uma bolacha ou um pequeno pedaço de torta de sobremesa (que são feitos geralmente com margarinas fatais), e você terá consumido 13 gramas de gorduras trans em uma refeição completa. Se 1 grama por dia é um suicídio aos poucos, imagine o que acontece com 13 gramas! E essa foi a única refeição que você consumiu. Algumas pessoas estão consumindo entre 20 e 30 gramas de gorduras trans por dia e nem mesmo percebem o que estão fazendo internamente consigo mesmas. Por favor, perceba que ninguém, eu digo NINGUÉM, está cuidando de sua saúde a não ser VOCÊ mesmo.

De qualquer modo, vamos voltar ao tópico de como evitar essas coisas e fazer refeições razoavelmente saudáveis na rara situação de você precisar comer em fastfoods. Quanto a bebidas, evite refrigerantes, eles não são nada além de pura química acompanhada de xaropes processados com muita frutose, que lhe ajudarão a ter uma barriga extra. Água é sempre a melhor bebida, mas se você precisar de alguma coisa com sabor, experimente chás adoçados levemente ou sem adoçantes. No café da manhã, as melhores escolhas são ovos, presuntos e queijo em um bolinho (não em um sonho, que é repleto de gorduras trans!), ou uma dessas saladas com frutas ou nozes. No almoço ou jantar as melhores escolhas são sanduíches de frango grelhado, pimenta malagueta, uma salada com frango grelhado sem pães fritos em pedaços tipo croutons (croutons = mais trans) ou até mesmo um hambúrguer simples. O principal sobre essa parte de se comer em

fastfoods é mostrar que a maioria das porcarias estão em refrigerantes e alimentos fritos.

Para qualquer um de vocês que tenha assistido ao filme “Super-Size Me”, foi possível observar como comer em fastfoods todos os dias absolutamente destruiu a saúde daquele cara, mas vocês perceberam o cara que era o rei de comer big macs (ou outro tipo de hambúrguer)? Eu não lembro qual hambúrguer era, mas, basicamente, aquele cara comeu os lanches de fastfoods todos os dias de sua vida por 30 anos ou algo assim. Vocês perceberam que ele disse que quase nunca come batatas fritas nem toma refrigerante, apesar de comer hambúrgueres todos os dias? E ele não é uma pessoa acima do peso. Agora, não estou dizendo que os lanches de fastfoods foram feitos com pão refinados, carnes de baixa qualidade e que queijos são as coisas mais saudáveis, mas o ponto é...são as fritas e refrigerantes que são o verdadeiro desastre para a saúde.)

Muito bem, então da próxima vez que você for a um desses lugares, lembre-se dessas dicas e escolha sabiamente.

A propósito, caso não tenha ouvido ainda, o McDonald’s passou a exibir um rótulo nutricional em todas as suas embalagens para que agora você possa saber o que está comendo de verdade. Lembre-se que somente 1 grama de gorduras trans pode causar dano interno e agora você pode saber quantos gramas você está consumindo em cada alimento. Talvez isso mude seu pensamento sobre como acabar com isso.

Bem, espero que tenha aproveitado esse e-book. Tentei lhe passar alguns dos segredos internos de um viciado em saúde física, a fim de desenvolver um corpo com massa magra, musculoso e realmente saudável para o resto da vida! Novamente, sinta-se livre para mandar esse e-book para qualquer um de seus amigos, parentes ou colegas de trabalho que você imagine que possam aproveitar essas informações.

Se você estiver interessado no programa completo que desenvolvi para perder o máximo de gordura que você quiser seguindo um programa de nutrição e treinamento designado cientificamente, confira meu programa [A Verdade sobre a Barriga Perfeita](#).



DEPOIMENTOS

Veja o que algumas pessoas do mundo todo disseram sobre o programa [A Verdade sobre a Barriga Perfeita](#):



Stephanie ANTES



Stephanie DEPOIS

“Mike,

Anexei algumas fotos para mostrar como eu era desde o início do seu programa... é muito chocante ver como eu me parecia apenas no ano passado! Eu tinha esquecido como eu estava acima do peso, e olhar estas fotos antes e depois de novo quase me fizeram chorar... mas lágrimas de alegria neste momento, como eu estou muito grata por todo o progresso que eu fiz.

Eu não só me sinto mais saudável e vibrante, mas eu sinto que eu me pareço mais jovem agora! Estou maravilhada! Eu fui de um tamanho 46 para a 38. Meu peso estava em torno de 85 kg quando eu comecei e agora estou com 55 kg. Eu estou tão apaixonada por seu livro e estilo de nutrição... é absolutamente incrível... Eu não esperava que fosse me surpreender... mas ainda bem que estava errada e me surpreendi... e MUITO.

Me deparei com o seu livro há cerca de 9 meses atrás. Eu baixei e imprimi o seu

ebook, e eu li uma vez, e, em seguida, novamente. Há tanta informação lá que vai além de apenas treinamentos e abdominais. A informação nutricional é fascinante, e eu acredito que foi o que me ajudou a chegar onde estou hoje. Os exercícios também são tão desafiadores, e me fez suar a camisa! Eu amo isso.

Muitas pessoas me perguntaram qual dieta eu estava fazendo para conseguir perder todo aquele peso. Elas simplesmente não entenderam que eu não estava em uma dieta... Foi uma mudança total de estilo de vida. Eu recomendo o livro para qualquer um! Eu me sinto excepcional, e eu estou na melhor forma da minha vida!

Eu espero que meu depoimento te ajude, assim como as outras pessoas que se esforçam para entrar em forma. Muito obrigada!”

Stephanie Hurst, Tulia, Texas

“Mike,

Tenho acompanhado os seus planos de treino a partir de seu livro nos últimos dois meses. Eu queria que você soubesse que eu já tive grandes resultados. Quando eu comecei eu tinha 86 kg, e uma cintura com 89 cm.



Agora estou com 79 kg, com uma cintura de 83 cm. Seus exercícios para o corpo são alguns dos melhores que eu já fiz. Eu também estou fazendo melhores escolhas alimentares agora com base em seus conselhos de ficar longe de porcarias que eu costumava comer. Obrigado por tudo.”

John P. Hembree, Sargento do Exército Americano

“Querido Mike,

Eu li seu livro inteiro há algumas semanas atrás mas estive muito ocupada ultimamente para poder começar os exercícios, mas eu comecei aplicando as dicas de nutrição e alimentos, e mesmo somente com isso, eu já perdi 3 Quilos (meu objetivo era perder 5 faltam só 2). Eu finalmente fui pra academia essa manhã e levei seu livro (eu imprimi ele pra ter sempre comigo).



Eu fiz alguns exemplos dos exercícios do livro do nível 3, e Mike, foi um dos treinamentos mais intensos que já fiz em anos! Eu não perdi horas na academia como costumava perder com atividades que não me traziam resultados (jamais farei elas novamente). Estou bastante empolgada para voltar pra academia e seguir seu livro fielmente.

Muito obrigada mesmo!”

Laura Kawasmi, Brownsville, TX

“Oi Mike. Eu comecei recentemente o seu programa e eu adorei muito. Eu só queria te dizer o quão fantástico eu acho o seu ensino de como perder gordura da barriga. Eu já estou sentindo os efeitos de seus treinos. Meu corpo se sente mais firme e mais apto e estou muito satisfeita.

Verdade seja dita, eu estava entediada com a minha rotina habitual de academia. Sem falar que eu não estava conseguindo deixar minha barriga lisa! Eu amo a sua abordagem porque ela explica tudo, e eu sou uma pessoa que precisa saber as razões do por que eu estou fazendo o que estou fazendo! Eu gosto da variedade de treinos mais curtos, ao contrário dos exercícios longos e chatos e os repetitivos que eu costumava fazer.

Após seu programa eu comecei a sentir o bombeamento do coração e o suor fluir como eu nunca senti antes. É ótimo. Obrigada, e vou mantê-lo informado!

Michelle Smith, Ontário, Canadá

“Mike,

Eu tenho feito o seu programa durante as últimas três ou quatro semanas. Tudo o que posso dizer é UAU! Eu tenho treinado meu corpo por mais de 20 anos e posso dizer honestamente que você me permitiu romper com o que eu chamo da bagunça clássica de levantamento de peso.

Eu consegui grandes ganhos e eu estou no meu caminho certo para ficar na melhor forma da minha vida aos 39 anos de idade. Eu vejo os caras na academia olhando a execução de alguns dos seus exercícios. Muitas vezes eles me perguntam o que eu estou fazendo.

Eu digo a eles quando eu estou recuperando o fôlego, “Eu estou apenas variando um pouco” e, em seguida, eu vejo eles voltarem a desperdiçar o tempo com o bíceps.

Agora eu estou tentando fazer com que a minha esposa use o seu programa também. Muito obrigado por fazer o que você faz e continuar a continuar mandando esses excelentes e-mails. Este foi o melhor investimento da minha vida. Obrigado,”

Luis Acevedo, Dallas, Texas

“Oi Mike. Só quero que você saiba, os seus métodos de treino com intervalo e de treinamento com peso em seu ebook estão funcionando perfeitamente! Antes de eu obter seu ebook, eu podia ver um pouco de definição na minha barriga.

Depois de algumas semanas em seus treinos, eu posso ver as dobrinhas do meu abdômen e a definição da minha barriga está ainda mais visível. Eu ainda tenho um pouquinho de gordura, mas não muita. Obrigado!”

Andreas Beirholm, Dinamarca

“Caro Mike,

Acabei de ler “A verdade sobre a barriga perfeita” e realmente tem muita coisa excelente nele que eu nunca havia percebido antes. Eu realmente não consigo parar de ler o livro. Eu gosto do fato de você não dizer apenas aos leitores o que fazer com a promessa de que os resultados serão alcançados, mas do fato que você explicar as razões por trás de suas estratégias apoiadas em pesquisas.

Eu tenho me exercitado por conta própria toda a minha vida, mas eu atingi um patamar durante os últimos anos, e este programa me deu uma nova motivação e consegui ótimos resultados com ele. Obrigado Mike !”

Pete Maguire, Brookline, Massachusetts

“Oi Mike

Eu estava procurando um programa que realmente me ajudasse a perder gordura corporal e conseguir uma barriga tanquinho. Deparei-me com o seu site, e vi que você oferecia uma garantia de devolver o dinheiro - eu percebi que você acreditava no que você estava oferecendo e não apenas se interessava pela venda de seu ebook. De qualquer forma, eu fiz a compra com base de que eu faria uma tentativa e se não fosse bom o quanto eu queria eu pediria meu dinheiro de volta.

Antes de começar com o programa, eu pesava 80 kg e meu tamanho de cintura

era de 107 centímetros. Depois de 11 semanas eu ainda peso cerca de 80 kg, mas o tamanho da minha cintura é agora de 89 centímetros. Perdi 18 centímetros em 11 semanas! Mais o meu peso manteve-se igual, isso significa que eu ganhei músculo ao perder 18 centímetros de gordura da minha cintura!

Minha força e energia também estão melhorando a cada semana e eu estou levantando pesos pesados com o progresso. Familiares e amigos que não tinham me visto nessas semanas não acreditaram o quanto eu emagreci e como me pareço agora.

Estou muito feliz por ter comprado o seu ebook e os programas. Eu ainda tenho um pouco de gordura corporal para perder, mas já posso dizer que conseguirei deixar minha barriga tanquinho visível em apenas mais algumas semanas!

Obrigado por todos os conselhos e palavras de motivação. Esta experiência completa é muito mais do que eu estava esperando pelo meu dinheiro!

Saudações,”

Imtiaz Girach, Reino Unido

“Mike:

Obrigado por mudar a maneira que eu treino. Depois de anos enganando a mim mesmo em pensar que eu estava fazendo um bom treino, o seu livro, O “A Verdade sobre a barriga perfeita “, revitalizou não só meus treinamentos, mas também a minha vida. Me exercitava regularmente há mais de 10 anos, e cada vez estava mais frustrado devido a falta de progresso.

Apesar de eu fazer mais de uma hora de cardio, pelo menos, três vezes por semana e treinar três vezes por semana, bem, eu não estava em boa forma. Além disso, apesar das minhas tentativas de treino, eu estava recebendo também o

que você tem denominado como a aparência “gordo magro” .

Não vendo resultados, eu estava pronto para abandonar os exercícios. Foi quando um amigo recomendou seu ebook. Depois de apenas um mês e meio fazendo as rotinas diagramadas em seu livro, a minha aparência física melhorou drasticamente. Não é só isso, a minha resistência aumentou a tal ponto que eu posso jogar um jogo de hóquei inteiro e não ficar cansado. Na verdade, eu fico mais forte com o jogo. Só isso já valeu o dinheiro do livro.



Seguir suas dicas de dietas também me deram mais energia durante o dia

Eu já não “me canso” na metade da minha jornada de trabalho e não anseio mais os alimentos açucarados que eu costumava comer. A barriga que eu tenho tentado eliminar está encolhendo a cada dia. Depois de anos me exercitando, eu só agora, finalmente, estou recebendo elogios de como “definido e rasgado” eu pareço.

Mais uma vez, obrigado por me dar esse impulso que eu tanto precisava em meus treinamentos e para melhorar a minha qualidade de vida.”

- John Crawford, Collingswood, NJ

“Mike, eu estou animada depois de iniciar o programa. Depois de ler todas as suas informações, não posso acreditar quanto tempo que eu perdia fazendo exercícios errados! Eu definitivamente fazia todos os tipos errados de treinamentos cardio e os tipos errados de exercícios de força também.

Mais uma vez obrigado por me dar essa educação tão necessária em um tópico muito importante... a minha saúde e bem estar (para não mencionar a boa

aparência também !)

- Sandra Torrez, San Antonio, Texas

“Oi Mike

Acabei de comprar o seu ebook cerca de 2 semanas atrás e eu amei! Os exercícios são ótimos - melhor do que qualquer treino que eu fiz antes. Eu fui o tipo de pessoa que tentou todas as dietas populares, pílulas de dieta, e comprei algumas máquinas abdominais de comerciais! Pelo menos eu finalmente encontrei algo agora que funciona para me ajudar a perder gordura e definir meu abdômen!

Obrigada pela sua ajuda,”

Amy Brunetti, Chicopee, MA

“Oi Mike

Comecei seus treinos na semana passada, e surpreendentemente, eu já posso ver algumas mudanças positivas no meu corpo! Eu definitivamente sinto que esse treinos estão funcionando melhor do que qualquer outra coisa que eu tentei. Eu realmente gosto da maneira interessante que você faz um treino de pesos virar um treino cardio. Eu já posso ver que se eu continuar fazendo isso progressivamente, vou certamente conseguir a boa forma do meu corpo antigo de volta em pouco tempo :)

Ok nos vemos em breve. Obrigado mais uma vez Mike, você é soberbo!”

- Ellin Hazrin, Kingsford, Austrália

“Mike, você pode usar isso em seus depoimentos, se você quiser...”

Eu tenho que dizer ... Você é um gênio. Eu realizei um de seus treinamentos na sexta-feira e eu tenho que dizer que eu nunca tive um treino tão bom. Eu tenho ido para a academia há anos e tenho feito 40 minutos sólidos de treinamento cardio de um nível muito alto, mas, apenas 10 minutos do seu estilo de treinamento intervalado funcionou e me fez sentir muito melhor.

Eu também costumava passar uma hora fazendo exercícios abdominais quando eu treinava e nunca senti isso. Depois de fazer este treino na sexta-feira eu senti como se tivesse tomando o meu shake de proteína! Além disso, agora eu faço o meu treino muito mais rápido do que os meus antigos treinos... É muito incrível!”

Dave Haddow, Reino Unido

“Oi Mike,

Eu comprei o seu programa “ A verdade sobre a barriga perfeita” algumas semanas atrás. Eu estou fazendo algumas de suas rotinas de treino de nível iniciantes e intermediário. Caramba, os exercícios me fazem suar como nunca.

Eu também estou começando a pegar o jeito de seus métodos de dieta, que são realmente mais agradáveis do que a maneira que eu costumava comer. Enfim, eu só queria dizer obrigado pela informação útil e sua preocupação para os estilos de vida saudáveis de seus leitores. Obrigado mais uma vez ,”

Kyle LeDoux, Santa Clarita, CA

Caso você possua uma barriga extra de que deseja se livrar, o que está esperando? Clique [neste link](#) para mais informações sobre A Verdade sobre a Barriga Perfeita.

BIOGRAFIA

Mike Geary



Mike é um especialista em nutrição Certificado e um Personal Trainer certificado por quase 12 anos. Mike vem estudando nutrição e educação física por quase 20 anos, desde que era um adolescente. Mike atualmente tem 36 anos e se mudou de Nova Jersey (cresceu na região da Filadélfia) para as belas montanhas do Colorado há 5 anos atrás . Mike gosta de esquiar na maioria dos dias de inverno no Colorado e em Utah e passa muito tempo praticando mountain bike, caminhadas , golfe , e desfrutando de outras atividades e esportes ao ar livre.

Mike é um aventureiro nato e nos últimos anos, fez :

- + 3 saltos de páraquedismo (2 deles em cerca de 17.000 pés em Colorado)
- + 5 trilhas de rafting , incluindo algumas nas mais radicais corredeiras da América do Norte, no conhecido Gore Canyon e nas corredeiras da Tailândia .
- + Pilotou um avião de caça italiano sobre o deserto de Nevada (uau, que radical!)

- + Participou do “Zero Gravity Flight” onde você experimenta a falta de gravidade e flutua em torno da cabine do avião (o mesmo treinamento dado aos astronautas)
- + Heli- esqui no Chile e Columbia britânica.
- + Mergulhou no Silfra Ravine na Islândia em uma água em 34 graus F, a mais de 300 metros de visibilidade subaquática.
- + Praticou snowmobiling e caminhadas em uma geleira que recobre um vulcão na Islândia
- + Passeou de buggy através de toda a extensão da Península de Baja do México , com 25 empresários de alto nível e CEOs , incluindo Jesse James da West Coast Choppers
- + Fez Rapel sobre os canyons e florestas nas montanhas rochosas da Costa Rica e México
- + Viajou de cruzeiro na maior parte do Caribe
- + Viajou pela Tailândia , Nicarágua, Espanha , Belize, Costa Rica , México, Islândia, Chile , Bahamas, Jamaica , Ilhas Cayman, Ilhas Turks & Caicos , Trinidad & Tobago, e todo os EUA e Canadá.

Nos últimos 5 anos , Mike se tornou autor de um best -seller famoso chamado [A Verdade Sobre a Barriga Perfeita](#) com mais de 539 mil leitores em 163 países , e uma base de 655 mil assinantes em todo o mundo que recebem suas dicas por e-mail.

O Programa a A Verdade Sobre a Barriga Perfeita também foi traduzido atualmente em espanhol, alemão, italiano e francês, além claro, de português.

Mike também escreveu dois livros com a autora Catherine Ebeling: [101 Alimentos Antienvhecimento](#) e [Cozinha Queima Gordura](#).