



Direitos de autor © 2013

Todos os direitos reservados. Nenhuma parte deste livro pode ser reproduzida, armazenada num sistema de recuperação, ou transmitida sob qualquer forma ou por qualquer meio, electrónico, mecânico, fotocópia, gravação, digitalização, ou outro, sem a prévia autorização escrita da editora.

Declaração de exoneração de responsabilidade

Todo o material contido neste livro é fornecido apenas para fins educativos e informativos. Não se pode assumir qualquer responsabilidade por quaisquer resultados ou resultados resultantes da utilização deste material.

Embora tenham sido feitas todas as tentativas para fornecer informações simultaneamente exactas e eficazes, o autor não assume qualquer responsabilidade pela exactidão ou utilização/uso desta informação.

Tabela de Conteúdos

Capítulo 1 - Introdução.....	1
Chave 1 - Deve comer o pequeno-almoço	4
Chave 2 - Optimizar os níveis de hidratação	7
Chave 3: Sono e recuperação adequados.....	10
Chave 4 - Cardio de Alta Intensidade para Queimar Gordura Mais Rapidamente	14
Chave 5 - Aprender a ler os rótulos dos alimentos	17
Chave 6 - Tonifique o seu corpo com treino de resistência.....	20
Chave 7 - Transformação do corpo é um estilo de vida	26
Conclusão: Dicas para começar hoje a transformação	29

CAPÍTULO 1 - INTRODUÇÃO

A acreditar em certos peritos, estamos actualmente a enfrentar uma crise a que nunca assistimos antes; estamos a ser confrontados com uma epidemia global de obesidade.

Desde 1980, o número de pessoas que sofrem de obesidade mais do que duplicou literalmente, havendo 1,4 mil milhões de adultos com excesso de peso, e 500 milhões que podem ser considerados como obesos.

No que diz respeito às crianças, os números continuam a subir, com certos países a verem mais de um quarto dos seus filhos sofrer de obesidade. Resumindo, se as coisas continuarem como estão, dentro de algumas décadas a maior parte da população mundial será obesa, se conseguirmos mesmo sobreviver tanto tempo. Para combater esta grande praga é importante o que ela deriva... tal como com qualquer problema enorme, há aqui numerosas causas em jogo.

Para começar, estamos a liderar estilos de vida cada vez mais sedentários. Longe vão os dias em que lavrávamos campos doze horas por dia ou carvão desenterrado em minas... há muito desaparecido são os dias em que a

maioria das pessoas tinha de dedicar

o seu tempo de trabalho ao trabalho físico. Hoje em dia, a maioria das pessoas trabalham sentadas, ou talvez paradas, e escusado será dizer que não há muito esforço envolvido nisso, pelo menos num sentido físico. O problema, porém, é que apesar de termos reduzido o nosso nível de actividade, continuamos a aumentar a quantidade de comida que comemos. Como resultado, os nossos corpos simplesmente não são sujeitos a exercício suficiente para queimar todas as calorias em excesso que ganhamos, o que leva a um aumento de peso perceptível. No entanto, a falta de exercício associado à sobrealimentação não é a única fonte deste problema.

Outra causa para o que estamos a observar hoje pode ser atribuída às flutuações económicas no que diz respeito aos preços dos alimentos. Como acontece, na maioria dos casos, quanto mais barato é um alimento, mais recheado e pouco saudável ele é. Mais especificamente, a indústria do fast food está a ser referenciada. Os restaurantes de junk food estabeleceram-se em inúmeros países mais pobres e em áreas economicamente desfavorecidas, proporcionando às pessoas alternativas baratas e de engorda que lhes permitem poupar dinheiro. Além disso, estas alternativas são por vezes ainda mais saborosas. No final, a questão é que o custo de alimentos saudáveis excede o de alimentos pouco saudáveis.

Agora com o que acabamos de cobrir e ao iniciarmos este guia, é importante perceber que o mundo está numa situação má

estado, sábio em termos de saúde. Mas não é preciso aceitar o que está a acontecer na sociedade. Está prestes a aprender as 7 chaves para transformar o seu corpo e, literalmente, isso irá transformar a sua vida! Portanto, mergulhe, leia, absorva e ponha em prática exactamente o que aprende aqui e veja a mudança acontecer. Tem o poder nas suas mãos para mudar a sua saúde e viver a vida que deseja, fique certo de que, no final, o seu corpo lhe agradecerá por isso.

CHAVE 1- DEVE TOMAR O PEQUENO-ALMOÇO

Ao perder peso, a maioria dos indivíduos saltava de comer ao pequeno-almoço pensando que é um método eficaz de eliminação de peso. Agora, o que eles não percebem é que esta técnica não é realmente eficaz e poderia mesmo causar efeitos negativos nos seus corpos. Ao fazer dieta, uma das coisas mais importantes a ter em conta é a importância de tomar o pequeno-almoço.

O pequeno-almoço é referido como "pequeno-almoço" simplesmente porque quebra o longo jejum. As pessoas estão a dormir durante a noite durante muitas horas, por isso, de manhã, é necessário comer algo para se sentirem melhor e terem a energia para enfrentar o novo dia. Mais importante ainda, tomar o pequeno-almoço é vital para uma dieta de queima de gordura. Se quiser perder peso rapidamente, esteja atento para tomar o pequeno-almoço todos os dias.

Aqui estão algumas das razões e importância de tomar o pequeno-almoço ao corpo quando se está a fazer dieta:

- O pequeno-almoço permitir-lhe-á controlar a sua fome e evitar comer aperitivos mais tarde durante o dia. Qual seria a utilidade da sua dieta quando acabaria

por comer mais porque tem fome, uma vez que saltou

pequeno-almoço? Se alguma vez faltou ao pequeno-almoço, basta garantir um lanche saudável para que ainda se possa perder peso de forma eficaz.

- Um pequeno-almoço saudável ajudará a aumentar o metabolismo do seu corpo - Comer o pequeno-almoço pode, de facto, impulsionar o metabolismo de alguém. Se saltar o pequeno-almoço, tenderá a colocar o seu corpo em modo de inanição e a tentar conservar a energia que ele pode. Agora, quando se toma o pequeno-almoço, também se diz ao corpo que se está acordado e que já não se está em jejum. Isto significa que o seu corpo está pronto a queimar gordura e a utilizar a energia durante o dia.

- Um pequeno-almoço saudável também o ajudaria a consumir calorias suficientes - Ter calorias suficientes é essencial porque isto é responsável pelo aumento dos seus níveis de energia. Quando salta regularmente o pequeno-almoço, também não está a consumir calorias que acabariam por diminuir os seus níveis de energia. Isto também abrandaria o seu metabolismo. Perder peso seria tão eficaz.

- Comer ao pequeno-almoço é essencial para perder peso, pois ajuda o corpo a atingir mais rapidamente o seu objectivo de perda de peso. De acordo com

investigações e estudos, os indivíduos que perdem o pequeno-almoço são os que tinham 4 vezes mais probabilidades de estar com excesso de peso. Se não quiser correr o risco de ganhar

peso, garantir que não se salte o pequeno-almoço.

Estas são algumas da importância de tomar o pequeno-almoço ao corpo quando se faz dieta. O pequeno-almoço é a refeição mais essencial do dia; por isso, é necessário não saltar o pequeno-almoço. Claro que, ao fazer dieta, basta seguir um pequeno-almoço saudável para que se possa perder peso de forma eficiente e atingir os objectivos de perda de peso.

Comer o pequeno-almoço é bom e saudável, por isso não pense que faltar ao pequeno-almoço o ajudaria a perder peso. Isto apenas o fará sentir-se fraco e pouco saudável, e isto não fará bem com o seu objectivo de perder peso. Tomar um pequeno-almoço saudável todos os dias e seguir a dieta correcta. Em pouco tempo, ficaria surpreendido ao ver os resultados positivos com a sua saúde e o seu corpo.

CHAVE 2 - OPTIMIZAR OS NÍVEIS DE HIDRATAÇÃO

A água potável desempenha um papel fundamental na dieta alimentar. Se alguma vez se encontrar preso num planalto de emagrecimento apesar de seguir rigorosamente o seu programa de dieta, então pode ser que não esteja a beber água suficiente. Estudos têm demonstrado que muitas pessoas sofrem de desidratação grave ou ligeira sem suspeitas e que também poderá ser afectado.

O seu corpo necessita de água para vários processos bioquímicos. Os seguintes são os benefícios de beber água suficiente para o seu corpo ao fazer dieta:

A água auxilia o corpo na conversão de reservas de gordura em energia. Quando o corpo é desidratado, os processos metabólicos do corpo são abrandados e isto impede a decomposição das gorduras no corpo, e com efeito, a sua perda de peso. Se isto acontecer, a sua curva de perda de peso atinge um planalto.

A água retém naturalmente o seu apetite. A região do hipotálamo no seu cérebro serve o papel de controlar os desejos e apetites, com os centros de controlo da sede e da fome situados uns ao lado dos outros. Isto significa que beber o suficiente não só apaga a sede, mas

também tira os sentimentos de fome. Um estudo da
Universidade de Washington encontrou

que beber um copo de água antes de ir para a cama reduz as ânsias a meio da noite.

A água também ajuda na prevenção da flacidez cutânea, que é um efeito secundário comum da perda de peso. Dá à pele um aspecto mais saudável e jovem, ajudando na reconstrução das células cutâneas destruídas.

A água contribui para a eliminação de resíduos do corpo. Ao fazer dieta, o corpo perde peso e há produtos extra a serem removidos. Isto significa que o corpo necessita de quantidades suficientes de água na qual os produtos indesejados serão dissolvidos e excretados do corpo.

A água é eficaz para lidar com a obstipação. Se o corpo não obtiver água suficiente, é compelido a extraí-la das suas reservas internas, normalmente o cólon, resultando na prisão de ventre. A função intestinal normal será retomada assim que o corpo receber água adequada.

Em geral, a desidratação ligeira leva a uma série de complicações de saúde. A desidratação ligeira é caracterizada pelos seguintes sintomas: fadiga, desejos, dores de cabeça e obstipação. No entanto, assim que se equilibra a água, consegue-se o que os especialistas em dieta se referem como um

ponto de viragem. Neste ponto, à medida que a retenção de fluidos no corpo diminui, o fígado e os sistemas endócrinos começam a funcionar mais eficazmente, ajudando a restabelecer a sua sede natural, ao mesmo tempo que reduz significativamente os seus desejos. Isto acaba por resultar em taxas de metabolismo mais elevadas que facilitam a ruptura e perda de gordura no corpo.

Quanta água é necessária para o corpo

Em conclusão, os benefícios acima mencionados mostram claramente a importância da água potável, particularmente se estiver a fazer dieta. No entanto, todos devem fazer da água potável um hábito. Não deve ser feito apenas quando se tem sede, pois a sede, em si mesma, é uma indicação da presença de desidratação. Assim, cada adulto deve tomar pelo menos oito copos de água por dia durante o tempo frio.

Uma vez que há muita transpiração e perda de líquido durante o tempo quente, devem ser tomados copos adicionais de água. Finalmente, se os exercícios fizerem parte do seu plano alimentar, certifique-se de que bebe 6-12 onças de líquidos após intervalos de 15-20. Desta forma, manterá o equilíbrio de fluidos mais favorável durante os seus exercícios

CHAVE 3: SONO E RECUPERAÇÃO ADEQUADOS

Considerar o sono como uma actividade é difícil. Considera-se que o sono é uma fase de inactividade ou descanso. Mas, a questão é que o sono é essa fase activa na nossa rotina diária, quando inúmeras funções corporais são aceleradas. Os dados das vendas de tranquilizantes indutores do sono e de comprimidos para dormir provam os casos crescentes de deficiência de sono que devem muito ao estilo de vida moderno. Embora haja investigação profunda sobre a importância do exercício para o corpo, poucos embarcam no desejo de aprender sobre repouso e sono... no entanto, é um dos factores mais importantes para a saúde e bem-estar em geral.

O que é o sono?

Em primeiro lugar, é importante compreender que enquanto o corpo descansa, a mente e o cérebro vão numa hiper-acção restauradora. Os sinais corporais são enviados para os vários órgãos para começar a sua construção para a próxima hora de acção óptima. Quanto mais o sono privar uma pessoa, maiores as hipóteses de uma actividade física e mental deficiente, uma vez que não permitiu que o seu corpo recuperasse

do combate anterior ou se preparasse para o próximo. O sono é um período de relaxamento nervoso e muscular que inicia um período de

reparação e rejuvenescimento de todos os tecidos e órgãos , muito necessários após um dia de actividade agitada e muitas vezes extenuante. O sono é determinado por um certo ciclo biológico chamado "relógio circadiano". Depende dos intervalos de um certo número de horas de estar acordado seguido de sono, e assim por diante. Outros elementos que o afectam podem ser - a quantidade de luz, os níveis de stress, os níveis de metabolismo e mesmo a medicação que possamos estar a tomar.

O Poder do Sono

O sono é um poderoso impulsionador de energia devido ao facto de, enquanto dormimos, o processo chamado 'anabolismo' se iniciar; entendido mais simplesmente como o processo de recuperação de células e tecidos através da produção de enzimas e proteínas. De facto, contraria o efeito do 'catabolismo' ou o processo que ocorre à medida que se exerce ou se trabalha durante o dia, o qual produz uma acção em que a energia é libertada a partir das células, o que afecta os componentes moleculares do corpo. Se o seu catabolismo exceder o anabolismo, pouco crescimento acontecerá. Assim, aqueles que se esforçam com um treino mais duro ou jogam uma hora extra, devem dar ao seu corpo o descanso extra para sustentar o seu

crescimento de massa muscular, que é directamente
proporcional à aptidão física.

Não há qualquer controvérsia sobre o facto de que o estado
de alerta mental,

os níveis de concentração, comunicação, criatividade, equilíbrio emocional e os níveis de produtividade de um indivíduo são também afectados pela quantidade de sono.

O Processo de Recuperação

A privação prolongada do sono tem estado ligada à ansiedade e à depressão. O sono induz a libertação de certas hormonas que afectam o sistema nervoso central do corpo, afectando assim o humor e a estabilidade emocional. Menos sono aumenta o Cortisol que é uma hormona catabólica e diminui os níveis de testosterona que estão directamente relacionados com o ganho de massa muscular. Menos sono significa também um maior nível de insulina que aumenta a resistência do seu corpo à absorção nutricional.

Embora não se possa contestar a importância do treino físico, incluindo a musculação, é preciso compreender a mecânica do que realmente acontece ao corpo enquanto este stress físico está a ser enfrentado. Enquanto fazemos exercício ou levantamos pesos, os músculos contraem-se ou esmagam-se, ficando assim comprimidos ou encurtados.

Isto acontece quando as microfibras musculares se

comprimem. Com cada estímulo que dá ao seu corpo, o músculo fica tenso a responder. O que deve no entanto ser realizado é

que entre as fases de estímulo, o músculo precisa de recuperar dele, construindo novas pontes através dos novos grupos musculares que se estão a formar lentamente. Este crescimento só é possível quando o corpo descansa.

Outra consequência perturbadora que vem com o comprometimento da quantidade de sono está nos níveis elevados de cortisona que tem estado directamente ligada a mais gorduras abdominais. Embora tenha havido um quantum enciclopédico de investigação sobre os benefícios dos programas de fitness, é dada muito pouca atenção à importância do corpo e às suas necessidades de sono.

Equilibrar treinos pesados com as suas versões mais suaves e pausas adequadas de rotinas extenuantes não é apenas o melhor antídoto para uma saúde perfeita, é a melhor forma de obter os melhores benefícios da sua rotina de exercício

CHAVE 4 - CARDIO DE ALTA INTENSIDADE PARA QUEIMAR GORDURA MAIS RAPIDAMENTE

A utilização de cardio de alta intensidade para queimar gordura mais rapidamente é uma abordagem que tem sido utilizada por várias pessoas, os seus benefícios são enormes e numerosos, mas deve ser sempre feita num ambiente controlado e através de um plano bem definido. Não há dúvida de que este tipo particular de exercício queima gordura muito mais rapidamente, mas como é que funciona de facto?

A razão pela qual funciona é porque o seu corpo está a ser solicitado a produzir muito mais energia do que aquela que tem armazenado para lidar com a intensidade do treino e fá-lo queimando aquelas reservas de gordura que tem mantido durante um dia chuvoso. O seu corpo tem então de continuar a produzir energia mesmo depois de parar, pois precisa disso para começar a reparar os músculos e a assentar o seu corpo depois do seu treino extenuante.

É também importante salientar que este tipo particular de treino centra-se na queima de um tipo de gordura diferente do que se obteria fazendo um treino

cardiovascular de menor intensidade, tal como uma caminhada rápida. O problema com o trabalho cardiovascular de menor intensidade é que este só lhe dá o coração

trabalhando a cerca de 60% do ritmo cardíaco máximo, mas isto não é suficientemente elevado para uma queima ideal de gordura no seu corpo. Em vez disso, só queimará o material mais fácil, mas a gordura mais dura ainda lá estará, pelo que ao aumentar a intensidade da queima de ambos os tipos, resultará numa perda de peso mais rápida.

Há outras razões pelas quais se deve considerar a utilização desta abordagem e uma razão principal é que será então capaz de lidar com o ácido láctico muito mais facilmente. É esta acumulação de ácido láctico que faz com que os músculos se cansem e ardam consigo e depois parem, pelo que ao aprender a lidar com isto poderá então fazer exercício durante períodos de tempo mais longos, resultando em mais calorias e gordura a serem queimadas e esse peso a desaparecer.

Isto leva algum tempo, mas pelo menos sabe que enquanto está a construir esta resistência, o seu corpo está actualmente a queimar gordura tão rapidamente quanto necessário para lhe dar energia para continuar a trabalhar.

Finalmente, esta abordagem resulta na melhoria da sensibilidade do seu corpo à insulina e o resultado é que os músculos vão absorver a glicose, e utilizá-la para se

repararem e obterem energia, em vez de se transformarem em reservas de gordura. Isto significa que quando

queimar a gordura, e depois perder peso, deve permanecer assim, em vez de as coisas flutuarem, dependendo da quantidade de exercício que se tem vindo a fazer durante a semana.

A utilização de cardio de alta intensidade para queimar gordura mais rapidamente funciona de facto, mas é preciso estar preparado para dar muito trabalho a fim de se obter o melhor resultado final possível. Ao utilizar esta abordagem, o seu corpo queimará a gordura, uma vez que necessita daquele súbito aumento de energia e também construirá o músculo magro mais rapidamente, pelo que não só se tornará mais apto, como também notará uma diferença quando pisar as escalas e isto, afinal, é a parte importante.

CHAVE 5 - APRENDER A LER OS RÓTULOS DOS ALIMENTOS

Para que possa experimentar eficazmente no seu dia-a-dia alimentar e ainda escolher alimentos nutricionalmente excelentes, deve compreender os rótulos nutricionais nas embalagens. Muitas vezes as empresas que fabricam alimentos diferentes alegarão na embalagem que são pouco gordos ou saudáveis, mas a verdade é que existem aí perigos ocultos para as pessoas que se encontram em dietas diferentes.

Ser capaz de ler os rótulos pode, portanto, fazer uma enorme diferença no sucesso potencial de alguém que está a tentar perder peso.

Em primeiro lugar, deve olhar para o tamanho da porção no rótulo porque a informação nutricional que aí se encontra listada tenderá a falar de um tamanho de porção inferior ao tamanho total do item que está a olhar. Isto é importante porque várias empresas mencionarão uma porção de, digamos, 30g e listarão a informação nutricional para essa quantidade, mas sabem que a maioria das pessoas tomará o dobro, pelo que, na realidade, não é tão saudável como se pensa.

O que é preciso fazer é olhar para o tamanho da porção e depois, se comer o dobro, deve duplicar esses

números para ver o quão saudável é realmente.

Outra área chave a considerar é quando discutem a percentagem da quantidade diária recomendada que uma porção cobre, pois isto pode dizer muito sobre o que está no produto e como pode afectar o seu plano de dieta.

Mais uma vez, é preciso ver o tamanho da porção juntamente com isto, porque se o tamanho da porção for 30g e lhe der 25% da sua dose diária recomendada de sal e tomar 60g, então é preciso duplicar estes 25% para obter uma verdadeira reflexão. Procure também ver se mencionam em quantas calorias por dia se baseia esta quantidade recomendada, já que a maioria será para 2000 calorias, mas poderá estar com menos do que isso, pelo que terá de a calcular em conformidade.

Finalmente, vale a pena ver como ler os ingredientes individuais, uma vez que tenderão a usar termos como Sódio em vez de sal ou falarão de hidratos de carbono em vez de se limitarem a enumerar a quantidade de açúcar que contém. O pensamento aqui é que ao usar nomes mais profissionais, soará mais saudável e poderá ser uma ideia olhar para os nomes nos rótulos que tem perto de si e tomar nota dos termos utilizados para saber se as gorduras insaturadas são boas ou más, quanta vitamina B12 é boa para si e que compreende que tipo

de açúcar têm

colocados nos alimentos e o que neles aparece naturalmente devido aos ingredientes.

Assim é como ler os rótulos nutricionais para ajudar a perder peso e não há realmente nada de complexo nisso, desde que se leve o seu tempo a ler as coisas correctamente. Por lei, devem ter esta informação impressa aí, desde que se tenha uma compreensão das quantidades de diferentes coisas que se deve comer para o plano de dieta, então deve achar que é um pouco mais fácil ir em frente e perder esse peso.

CHAVE 6 - TONIFICAR O SEU CORPO COM TREINO DE RESISTÊNCIA

O excesso de peso é um dos problemas mais comuns que afectam muitas pessoas de todo o mundo. Há necessidade de perder este peso indesejado de modo a evitar complicações de saúde como ataques cardíacos e outras doenças relacionadas. Neste capítulo vamos descobrir exercícios de treino de resistência que podem ajudar a perder o excesso de gordura.

Exemplos de algumas das actividades comuns de treino de resistência incluem levantamento de peso, actividades desportivas como o Basquetebol e Javelin, treino de resistência isotónica que implica o uso de halteres e halteres. Segue-se um guia detalhado da importância do treino de resistência para a perda de peso.

Aumento da taxa metabólica - A taxa metabólica refere-se à taxa a que o corpo converte gorduras em energia para vários fins. O treino de resistência ajuda a aumentar a taxa a que as gorduras são metabolizadas e isto, por sua vez, ajuda a reduzir significativamente a gordura corporal.

Melhora a Postura Corporal - Como praticamente todas

as actividades físicas nesta categoria envolvem todos os músculos do corpo, ajudam a fortalecer e a aumentar os músculos. Isto em

giro ajuda a melhorar a postura corporal.

Aumento da Circulação Sanguínea - Para que os órgãos do corpo funcionem de forma óptima, têm de ter um fornecimento suficiente e ininterrupto de sangue rico em vários nutrientes, tais como proteínas e hidratos de carbono. O treino de resistência ajuda a assegurar que a circulação sanguínea no corpo é óptima. Isto, por sua vez, ajuda a assegurar que todos os órgãos vitais do corpo funcionem normalmente.

Diminui o risco de lesões - A perda de peso envolve uma série de actividades físicas que podem levar a lesões, especialmente durante as primeiras fases. Por exemplo, novos membros podem sentir dores nas articulações e músculos, mas este problema desaparece à medida que o corpo se torna familiarizado com a actividade. O treino de resistência ajudará a diminuir a sua susceptibilidade a lesões, uma vez que as partes do corpo serão capazes de resistir eficazmente à pressão.

Prevenir doenças cardiovasculares bem como artrite e diabetes - O excesso de peso tem estado intimamente ligado a uma série de complicações de saúde. Devido ao facto de que estes exercícios irão reduzir e prevenir a acumulação de gorduras no corpo, as suas hipóteses de sofrer de várias doenças cardiovasculares, diabetes e

artrite serão significativamente reduzidas.

Aumentar a auto-estima - Na maioria dos casos, as pessoas com problemas de excesso de peso são frequentemente estigmatizadas pela sociedade. Felizmente, o treino de resistência irá ajudar a reduzir esta estigmatização e aumentar a sua auto-estima.

Melhora os seus Padrões de Sono - O excesso de peso pode distorcer o seu padrão de sono, especialmente se o problema o estiver a stressar demasiado. Através destas actividades físicas, será capaz de resolver este problema completamente. Isto, por sua vez, irá ajudá-lo a dormir muito melhor à noite, bem como a aumentar a sua produtividade em casa ou no seu local de trabalho.

Aumentar a Densidade e Força Óssea - Como o nome sugere, este treino não só ajudará a perder peso como também aumentará a sua densidade e força óssea. O aumento da força óssea ajudará a reduzir a sua susceptibilidade a lesões bem como a melhorar o desempenho de várias tarefas físicas.

Não se esqueça de consultar um médico profissional antes de se inscrever num determinado programa, a fim de evitar quaisquer complicações de saúde. Por último, mas não menos importante, assegure-se de que segue as instruções dadas pelo seu formador, de modo a obter

todos os benefícios desta formação.

Mitos comuns de treino de resistência

1. As mulheres que fazem treino de força tornar-se-ão volumosas e musculosas

Este mito já existe há tantos anos e infelizmente muitas mulheres acreditam nele. As mulheres não têm a capacidade de se concentrarem quando fazem exercícios de treino de resistência para aumentar o seu metabolismo. As que se concentram são as que tomam hormonas masculinas e injectam esteróides anabolizantes no seu corpo. Estes tipos de mulheres são, na sua maioria, construtores corporais profissionais. Por conseguinte, se se quiser atingir esse aspecto volumoso, é muito claro o que se tem de fazer. No entanto, se quiser apenas alcançar um corpo de tonificação magra, exercícios de treino de resistência dar-lhe-ão exactamente isso; sem ombros ou braços volumosos.

2. Pesos e equipamento de ginásio caro são necessários para exercícios de treino de resistência

Embora sejam necessários pesos livres e outros equipamentos de ginástica para acelerar o seu progresso, não são necessariamente as únicas coisas que pode usar para construir músculos. Existem várias formas de construir músculos e algumas delas incluem:

bandas de resistência, método de barra, Pilate's, usando o seu próprio peso corporal e

formação isométrica. Existem muitos programas de treino de resistência que ainda não utilizam qualquer equipamento e que ajudam as pessoas a alcançar excelentes resultados.

3. Quando se envelhece, não se pode construir músculo

Isto não é verdade porque estudos mostram que mesmo pessoas com 70 anos de idade podem construir músculo. Além disso, pessoas com 50 ou mesmo 40 anos de idade podem ser capazes de construir massa muscular adequada com apenas algumas sessões de treino por semana.

4. A formação em resistência requer horas e horas de treino por dia

Isto leva a coroa por ser o maior equívoco sobre o treino de resistência que pode ajudar a impulsionar o seu metabolismo. Os especialistas acreditam que, desde que tenha uma dieta saudável e equilibrada e não tenha quaisquer doenças, necessitará apenas de cerca de 20 minutos a meia hora de sessões por semana para se aperceber dos resultados.

Não são as horas que se passam no treino do ginásio, mas é a frequência com que se as faz e a força com que

se empurra o corpo. Foi estabelecido que quando se adiciona mesmo um

libra de músculo, o seu metabolismo vai aumentar e pode queimar até um máximo de 50 calorias por dia. Imagine quantas calorias pode queimar quando se adicionam 10 libras de músculo.

5. Terá de levantar constantemente pesos pesados para manter a massa muscular

Se treinar todos os dias é provável que construa mais músculo e acelere o seu metabolismo, certo? Errado! Está provado que as pessoas que alcançam resultados fenomenais são as que fazem intervalos entre os seus dias de trabalho. Os músculos são construídos quando os nossos corpos estão em repouso e não quando estão activos, como a maioria das pessoas gostaria de acreditar. O corpo também precisa de recuperar após uma sessão de trabalho intenso.

CHAVE 7 - TRANSFORMAÇÃO CORPORAL É UM ESTILO DE VIDA

Sempre que uma ocasião especial ou um feriado se aproxima, as pessoas lutam frequentemente por produtos ou programas de emagrecimento rápido. Embora não seja uma má ideia ter bom aspecto em fatos de banho durante o Verão, a procura de um atalho para a perda de peso pode ter um efeito contrário. A verdade é que a perda de peso é um estilo de vida e não uma moda. É o resultado de um esforço consistente que envolve exercício, ingestão alimentar adequada, e a quantidade certa de descanso. Esta chave revelará como conseguir um estilo de vida saudável que ajude a perder peso de forma permanente.

Primeiro, tem de mudar a sua percepção sobre a perda de peso. Não é apenas uma questão de observar o seu peso na balança. A perda de peso deve ser uma questão de alterar a composição do seu corpo, tendo menos gordura corporal e adquirindo mais músculos. Para as mulheres, isto significa perder as pegas laterais e tonificar as suas coxas. Para os homens, significa principalmente diminuir a sua linha da cintura.

Ultimamente, os especialistas em saúde estão a associar os riscos de doenças cardíacas a uma grande cintura.

Assim, ter os abdominais rasgados não é apenas por razões estéticas, mas principalmente por razões de longevidade. A perda de peso é um objectivo para alcançar uma boa saúde; ter uma boa aparência deve ser apenas uma consequência.

Em segundo lugar, tem de fazer exercício diariamente, se possível.

Comece com uma caminhada rápida se tiver excesso de peso para evitar lesões nos joelhos. Realize esta actividade de forma consistente, passando pelo menos vinte minutos por dia. Ou, pode tentar um treino de alta intensidade em intervalos (HIIT) para iniciar o seu metabolismo. Amostras das quais são burpes, bodysquats , push ups, e alpinistas. Isto é muito mais curto de realizar, mas requer saúde cardiovascular e peso corporal mais baixo. Choca o corpo para aumentar drasticamente o metabolismo que resulta na perda de peso. No entanto, isto não é aconselhável para pessoas que estão apenas a começar a fazer exercício.

Em terceiro lugar, educar-se sobre a ingestão adequada de alimentos. As pessoas que precisam de perder peso devem consumir menos do que o seu gasto total de energia. Além disso, macronutrientes como as proteínas ocupam o centro do palco juntamente com hidratos de carbono complexos.

A redução do consumo de produtos alimentares açucarados faz muito bem ao seu corpo. A hiperlidimia, uma condição em que o corpo tem níveis elevados de colesterol, é frequentemente desencadeada pela obesidade e diabetes.

Evitar comer fast-food. Preparar refeições e trazê-las para o trabalho. Escolher carne magra moída e temperá-

la com especiarias. Depois, certifique-se de que tem um acompanhamento de vegetais para adicionar mais fibra na sua dieta.

Finalmente, minimize o stress na sua vida, gerindo-os. Mais uma vez, pode recorrer ao exercício para se livrar do stress do trabalho. Ouça música relaxante. Desfrute do tempo com a sua família ou siga um passatempo que adora. O stress produz hormonas como o cortisol que sabotam as nossas tentativas de perda de peso. Além disso, durma o suficiente para que a sua mente e corpo possam funcionar de forma óptima.

Como se pode ver, a perda de peso é um estilo de vida e não uma moda. Significa dar prioridade ao exercício sobre um estilo de vida sedentário. Significa escolher a comida certa para alimentar o seu corpo. Acima de tudo, significa uma perspectiva saudável do que é a vida - cuidando de si mesmo para os seus entes queridos

CONCLUSÃO: DICAS PARA COMEÇAR HOJE A TRANSFORMAÇÃO

Ao fecharmos este guia, iremos cobrir algumas dicas e truques extra que irão ajudar tremendamente na transformação do seu corpo. Algumas dicas podem exigir que ajuste inteiramente o seu estilo de vida. No entanto, são de grande ajuda na perda de peso.

Exercício

É a forma mais segura e natural de perder peso. O exercício pode ser feito de muitas maneiras para se enquadrar nas suas actividades diárias. Por exemplo, pode decidir ir de bicicleta de e para o seu local de trabalho ou centro comercial em vez de apanhar um autocarro. Por outro lado, pode optar por utilizar as escadas em vez do elevador. Outras actividades como caminhar, fazer jogging e correr também contribuirão para a perda de peso.

Também pode fazer exercícios divertidos, como jogar basquetebol com os seus pares ou crianças, fazer longas caminhadas com os seus entes queridos e muitas mais actividades divertidas que acabarão por queimar

calorias. Por outro lado, pode estruturar

uma rotina diária de exercícios que envolverá pelo menos 30 minutos de exercícios cardiovasculares. Lembre-se, os exercícios para além de queimar gordura e calorias também ajudam a construir uma massa muscular magra que é essencial para a taxa metabólica do corpo.

Consuma as bebidas certas

Se não for possível abandonar totalmente o álcool, limite-se a um máximo de dois em casos isolados quando tiver de tomar álcool. O álcool não tem valor nutricional para o organismo e o organismo utiliza-o normalmente como primeira fonte de energia.

Eventualmente, os alimentos consumidos acabam por ser armazenados como gordura no corpo. O álcool também o influencia a comer o tipo errado de alimentos, de preferência junk foods que são ricos em calorias. É, portanto, essencial evitar o consumo de álcool, ou limitar o seu consumo, tanto quanto possível.

Do mesmo modo, evite bebidas de fruta e refrigerantes. Em vez disso, opte por bebidas dietéticas e muita água. A água suprime os desejos regulares de comer e, conseqüentemente, ajuda a perder algum peso. Também mantém o corpo hidratado, o que é ideal para a libertação de nutrientes para o corpo.

O chá verde é também a bebida favorita das pessoas que estão num programa de emagrecimento. Estudos demonstraram que o consumo de chá verde leva a que mais calorias sejam queimadas mais rapidamente do que aqueles que não o consomem.

Consumir os alimentos certos

Coma os alimentos certos que não contribuam para o aumento de peso, mas sim para a perda de peso. O fruto da uva foi considerado eficaz para ajudar as pessoas a perder peso. Consumir meio fruto de uva três vezes por dia queima mais calorias ao estimular o metabolismo do corpo. Por outro lado, evitar ou minimizar o consumo de gorduras, especialmente as gorduras animais, uma vez que são elevadas em colesterol. Optar por leite desnatado e queijo com baixo teor de gordura. Da mesma forma, consumir carne magra, de preferência carne branca. Além disso, opte por alimentos não transformados, pois as suas calorias e teor de gordura são mais baixos. Por outro lado, se tiver de consumir alimentos processados, como o pão, opte pelo pão de grão inteiro, uma vez que o seu elevado teor em fibras dietéticas. As fibras auxiliam na queima de calorias.

Também coisas a evitar são, produtos que contenham

açúcar refinado e junk food. Procurar substitutos do açúcar para utilizar no lugar do açúcar. O valor nutricional dos alimentos de plástico não refinado é baixo e o teor de calorias é elevado. Evite-o também. No entanto,

garantir o consumo de frutas e vegetais em abundância e minimizar o consumo de produtos com amido para um peso corporal quase ideal.