



THE ULTIMATE HOME WORKOUT PLAN

HOW TO GET RIPPED AT HOME WITH
MINIMAL EQUIPMENT

© Copyright - Todos os direitos reservados.

De forma alguma é legal reproduzir, duplicar, ou transmitir qualquer parte deste documento, quer em formato electrónico, quer em formato impresso. A gravação desta publicação é estritamente proibida e qualquer armazenamento deste documento não é permitido, a não ser com autorização escrita da editora. Todos os direitos reservados.

A informação aqui fornecida é declarada como verdadeira e consistente, na medida em que qualquer responsabilidade, em termos de desatenção ou não, por qualquer uso ou abuso de quaisquer políticas, processos, ou instruções contidas dentro é da responsabilidade solitária e total do leitor destinatário. Em nenhuma circunstância será imputada ao editor qualquer responsabilidade legal ou culpa por qualquer reparação, dano ou perda monetária devida à informação aqui contida, directa ou indirectamente. Os respectivos autores detêm todos os direitos de autor não detidos pela editora.

Aviso Legal:

Este livro é protegido por direitos de autor. Isto é apenas para uso pessoal. Não se pode alterar, distribuir, vender, utilizar, citar ou parafrasear qualquer parte ou o conteúdo deste livro sem o consentimento do autor ou do proprietário dos direitos de autor. Serão intentadas acções judiciais em caso de violação dos direitos de autor.

Aviso de exoneração de responsabilidade:

Por favor note que a informação contida neste documento é apenas para fins educacionais e de entretenimento. Foram feitas todas as tentativas para fornecer informações completas precisas, actualizadas e fiáveis. Não são expressas ou implícitas quaisquer garantias de qualquer tipo. Os leitores reconhecem que o autor não está envolvido na prestação de aconselhamento jurídico, financeiro, médico ou profissional.

Ao ler este documento, o leitor concorda que em nenhuma circunstância somos responsáveis por quaisquer perdas, directas ou indirectas, que resultem da utilização da informação contida neste documento, incluindo, mas não se limitando a, -erros, omissões, ou imprecisões.

ÍNDICE

Introdução	5
Capítulo 1: Manter-se em forma: Um Caminho para a Sanidade . 8	
O que é um Plano de Treino em Casa?	9
Características Vitais de um Plano de Treino Eficaz em Casa.....	10
Ligação entre Saúde Física e Saúde Mental	13
Capítulo 2: Fazendo-o por Si	18
Evitar Atenção Desnecessária.....	18
Manter-se em forma com o motivo certo	20
Manter-se afastado da pressão dos meios de comunicação	22
Sinais que estás a trabalhar para as razões erradas	23
Capítulo 3: Vantagens de se manter em forma	26
Previne a perda muscular	26
Melhora a Digestão	27
Aumenta a Aparência.....	28
Melhora o desempenho mental e a produtividade do trabalho	29
Ter um Novo Círculo de Amigos Produtivos.....	31
Alternativa viável para as actividades dos media sociais.....	32
Capítulo 4: A ciência por detrás da aptidão física.....	34
Impulsiona o Sistema Imunitário.....	34
Reduz o risco de cancro.....	36
Previne Doenças Cardiovasculares	37
Diminui as Possibilidades de Diabetes.....	38
Melhora a saúde dos ossos.....	39

Capítulo 5: Aptidão física e a sua vida sexual.....	43
Atrair o sexo oposto	43
Auto-Confiança ao Pedir ou Indicar uma Data	45
Manter a Forma e a Líbido	47
Fadiga, Exaustão Mental, e Sexo	48
Exercícios de promoção do sexo	49
Capítulo 6: Dicas para a criação de um plano de treino exequível	53
Crescendo até ao fim: Começando com as Tarefas mais Fáceis	53
Plano típico de treino em casa	54
Capítulo 7: Como Criar um Plano de Dieta	63
A Ligação entre Aptidão Física e Hábitos Alimentares	64
Plano de dieta típico	66
Directrizes nutricionais.....	66
Dicas para o sucesso da dieta.....	71
Capítulo 8: Como Manter o Seu Plano e Momentum	73
Ser consistente com o tempo e o local	73
Lembrar-se sempre dos benefícios.....	75
Envolver-se com as pessoas certas	76
Mantenha um diário do seu progresso	78
Partilhe os seus resultados com pessoas de mentes semelhantes	79
Conclusão.....	81

Introdução

Sempre que não estiver pronto para fazer algo, procurará por mil razões para não o fazer. No entanto, sempre que estiver pronto para fazer algo, apenas uma razão é suficiente para realizar a tarefa. Mesmo quando não o admite, deseja ter um físico que o faça sentir-se orgulhoso. Quer olhar-se ao espelho, todo sorrisos, porque admira a forma do seu corpo.

Se todos desejamos parecer em forma, então porque é que muitas pessoas não se comprometem a realizar exercícios que os possam ajudar? Há muitos factores que contribuem para esta relutância. Um deles é que muitas pessoas não estão conscientes de que podem manter-se em forma no conforto das suas casas. Algumas pessoas pensam que só podem desenvolver a sua forma corporal quando visitam um ginásio ou contratam um treinador físico. No entanto, isto está longe de ser verdade.

Pode ter um plano de treino eficaz que irá melhorar os seus músculos e o seu físico sem sair de casa. Como? Requer

acesso à informação correcta, dedicação e empenho. Este guia irá ajudá-lo com o aspecto do conhecimento. Encontrará informação de qualidade sobre como criar o seu plano de treino em casa e dicas que o ajudarão a manter-se fiel a ele. No final, poderá usufruir dos inúmeros benefícios para a saúde física e mental que acompanham estas actividades.

D:
II.I
I
A.
:C
:C
u

1

KEEPING FIT: A CAMINHO PARA A SANIDADE



Capítulo 1: Manter-se em forma: Um Caminho para a Sanidade

Num mundo em que muitas pessoas agem com base no que vêem, é vital concentrar-se tanto nos aspectos exteriores como interiores da sua vida. Muitas pessoas irão julgá-lo com base na sua aparência. De facto, algumas pessoas do sexo oposto podem recusar-te porque sentem que não és suficientemente sexy para elas.

De facto, não é ideal julgar as pessoas apenas com base na sua aparência física. No entanto, é preciso perceber que não estamos a viver num mundo ideal. Assim, enquanto desenvolve o seu intelecto e força emocional, fará muito bem a si próprio, investindo também na sua aparência física. Algumas pessoas nunca lhe darão a oportunidade de mostrar o que pode fazer, devido à sua aparência.

Por conseguinte, é fundamental melhorar o seu físico. Além disso, os comentários insensíveis que pode obter, especialmente nas redes sociais devido à sua forma corporal, podem ser deprimentes. Por conseguinte, manter

apto é um caminho para a sanidade no mundo moderno. Este capítulo irá explorar o que é um plano de treino e a ligação entre a sua saúde física e mental.

O que é um Plano de Treino em Casa?

De facto, não podemos negar as vantagens adicionais de visitar um ginásio ou contratar um treinador físico para desenvolver o seu físico. Um perito tem tanto o conhecimento como a experiência para lhe proporcionar uma rotina personalizada que obterá os resultados necessários. No entanto, não precisa de um membro de um ginásio para construir a sua musculatura ou perder peso.

Se tiver sido suficientemente observador, notará que muitas pessoas publicam fotografias e vídeos sobre as suas rotinas de treino em casa em linha. É verdade que não se deve acreditar em tudo o que se vê na Internet, porque muitas pessoas publicam informações falsas apenas para obter gostos e comentários positivos. No entanto, a realidade é que muitas pessoas estão a melhorar a sua aparência física sem sair de casa. Pode ser uma dessas pessoas se estiver pronto a pagar o preço.

Um plano de treino em casa é uma rotina deliberadamente estruturada para melhorar a sua aparência física através da realização de vários

exercícios. De facto, existem equipamentos e instalações que podem facilitar este processo. No entanto, não é necessário quebrar o banco para suar bem, perder peso, ou desenvolver os músculos. Pode ainda perder peso ou construir os seus abdominais com um investimento mínimo ou nulo, escolhendo o plano e as tarefas certas.

Características Vitais de um Plano de Treino Eficaz em Casa

Tal como qualquer actividade, existem componentes vitais que são parte integrante do sucesso do seu plano de treino em casa. Uma vez que estas características estejam ausentes, só terá um plano mas nunca o executará. Elas incluem:

Finalidade

Quando não se consegue definir a razão de uma actividade, esta acabará por se tornar redundante. É preciso perguntar a si mesmo porque precisa de começar exercícios regulares. Quer começar para que possa publicar uma imagem no seu perfil nos meios de comunicação social? Deseja fazê-lo porque é a tendência actual? Se a sua razão for frágil, vai parar muito em breve.

Por conseguinte, tem de assegurar-se de que tem um objectivo claramente definido antes de iniciar o seu plano. Esforce-se por escrever os seus objectivos de modo a poder adaptar os seus planos na direcção certa. Os seus objectivos também o ajudarão a desenvolver um plano de dieta eficaz que irá apoiar o seu empenho na actividade física.

Visão

Uma visão é algo que se vê muito antes de acontecer. Ter uma visão clara sobre o tipo de pessoa que deseja ser determina o tipo de compromisso que terá hoje. Permite-lhe canalizar a sua energia e os seus recursos na direcção certa.

O objectivo de iniciar um treino afectará a sua visão. Entretanto, a sua visão determinará o tipo de exercícios que irá realizar. Por exemplo, se estiver a fazer exercício para desenvolver os seus abdominais, não terá um plano de treino que encoraje o desenvolvimento dos músculos do rabo. O tipo de físico que se imagina ter é o que irá determinar a sua rotina.

Processo Gradual

Nada que se faça à pressa pode aguentar o teste do tempo. A

pressa pode ganhar-lhe alguns resultados rápidos, mas não será capaz de o suportar.

Além disso, a impaciência leva frequentemente ao desespero, o que leva frequentemente a resultados desastrosos. No contexto de actividades físicas, pode fazer com que se envolva em rotinas extenuantes que podem ter efeitos adversos para a sua saúde.

Nunca se deve esquecer que o desenvolvimento do seu físico é um processo gradual. A impaciência e o desespero podem fazê-lo ferir-se ou desanimar pelo caminho. Tem de desfrutar do processo para fazer do seu plano de treino em casa um sucesso. É bom usar a forma corporal dos outros como inspiração, mas nunca se deve esquecer que demorou algum tempo a atingir esse físico.

Motivação

O combustível de qualquer aspiração é a paixão. O zelo incita-o a seguir um plano ou estratégia para garantir o seu sucesso. O seu plano de treino em casa nunca se tornará uma realidade quando lhe faltar motivação. Deve estar entusiasmado para fazer os seus press-ups todos os dias.

Uma vez perdido o desejo de continuar, desistirá. Portanto, use a sua visão como um trampolim para se pôr a andar, especialmente durante dias em que está cansado ou de mau humor. Aderir a um clube de fitness pode encorajá-lo a manter o seu ímpeto. No

entanto, se for auto-motivado, ainda pode ser consistente por si próprio.

Compromisso

Não se pode separar motivação e compromisso. Quando se está motivado para realizar uma tarefa, compromete-se com ela. Um plano que carece de compromisso só permanecerá no papel, mas nunca será executado. A preguiça é um desses factores que pode impedi-lo de alcançar a sua forma corporal desejada. Por isso, assegure-se de que não permite que o laxismo e o tédio o definam. Qualquer pessoa pode começar a trabalhar, mas apenas pessoas empenhadas podem manter o ímpeto a longo prazo. Há algumas dicas críticas que o podem ajudar a sustentar o seu plano. Aprenderá sobre elas nos capítulos seguintes.

Ligação entre Saúde Física e Saúde Mental

É impossível separar a saúde física da saúde mental porque uma afecta a outra. Por outras palavras, se tiver uma saúde física deficiente, isso afectá-lo-á mentalmente. Por exemplo, se estiver a combater uma doença crónica, pode levar à depressão. Da mesma forma, a sua saúde mental também pode afectar a sua saúde física. Por exemplo, se estiver a lutar contra a depressão e a ansiedade, pode afectar o seu hábito alimentar e o exercício.



Entretanto, não pode manter a sua saúde física se tiver maus hábitos alimentares e não fizer exercício. Além disso, a definição de saúde, segundo a Organização Mundial de Saúde, mostra que tanto a saúde física como a psicológica devem ser constantes antes de se poder denominar uma pessoa como "saudável". Além disso, o bem-estar social é também uma parte essencial da saúde global.

Apresentam-se a seguir as formas como a sua saúde mental e física estão interligadas:

Depressão e doenças terminais

A investigação demonstrou que as pessoas com baixa auto-estima têm 32% mais probabilidades de morrer de cancro. Além disso, a depressão aumenta a probabilidade de sofrer de doença coronária. Esta afirmação não é rebuscada porque não se come refeições saudáveis quando não se está no estado mental adequado. Não se manterá fiel a um plano saudável comendo apenas o que estiver disponível, o que pode ter efeitos adversos na sua saúde física.

Esquizofrenia e doenças terminais

Especialistas observaram que os doentes com esquizofrenia correm um risco duplo de morrer de doenças cardíacas. Estão também três vezes em risco de morrer de doenças respiratórias. Esta ligação deve-se ao facto de os doentes de saúde mental não serem susceptíveis de receber controlos de rotina, tais como peso, pressão sanguínea e colesterol.

Exercício e Depressão

A investigação provou que o exercício regular afecta a libertação e a absorção de endorfinas. Estas são substâncias químicas no cérebro que o fazem sentir feliz. Assim, a falta de exercício

aumenta as suas hipóteses de depressão.

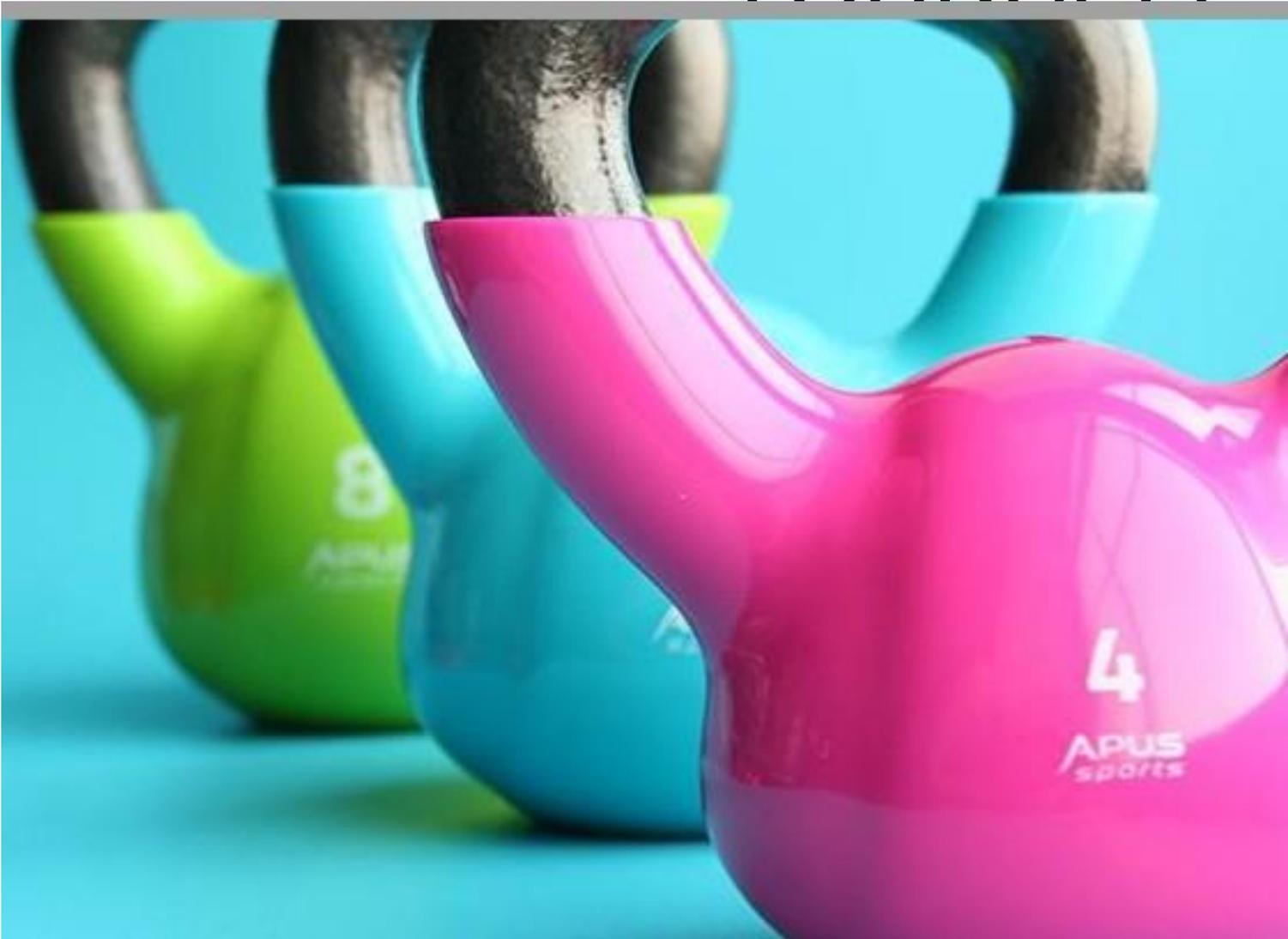
Exercício Físico e Alerta Mental

Os cientistas descobriram que se pode gerar energia positiva e melhorar o seu estado de alerta mental através do exercício físico. De facto, mesmo uma pequena explosão de dez minutos de caminhada rápida pode ser um factor de diferença.

LU
I
D
L



FAZENDO
PARA
YOURSELF



Capítulo 2: Fazê-lo por ti mesmo

O advento dos meios de comunicação social expõe-nos a múltiplas influências de várias pessoas em todo o mundo. É mais fácil agir de forma a enquadrar-se na multidão, porque não se quer ser rejeitado. Esta mentalidade também pode afectar o seu plano para um treino em casa. Pode querer perder peso para ganhar a aceitação de pessoas que não querem saber de si. Este capítulo analisa a forma de garantir que começa com a nota certa, fazendo com que o seu plano seja todo sobre si.

Evitar Atenção Desnecessária

A última coisa que quer é que as pessoas lhe prestem atenção desnecessariamente por causa do seu físico. Infelizmente, esta é a experiência de muitas pessoas hoje em dia, especialmente as pessoas de tamanho superior. A Internet e os filmes estão cheios de piadas insensíveis para gozar com as pessoas por causa do seu excesso de peso. De facto, não é bom ter peso excessivo. Não é

benéfico para a sua aparência, e pode também pô-lo em risco de alguns desafios de saúde, incluindo a obesidade.

No entanto, não deve começar o seu plano de treino com a nota errada. Não há nada de errado em perder peso, mas não o deve fazer porque quer evitar uma atenção injustificada a si próprio. Lembre-se que o desenvolvimento muscular ou a perda de peso é um processo gradual. É claro que deve ter uma visão - um físico desejado. No entanto, precisa de aprender a aceitar-se a si próprio enquanto trabalha para o seu objectivo.



Veja-se como alguém que merece o amor e respeito das outras pessoas, independentemente da sua aparência. Se notar que o seu círculo de amigos faz frequentemente comentários insensíveis

sobre a sua aparência, você

precisam de manter a sua distância deles. Esteja perto de pessoas que não tenham vergonha de si, apesar de querer que melhore.

Os bons amigos dir-lhe-ão as suas deficiências e dar-lhe-ão um roteiro para as melhorar. Eles apoiarão o seu plano e dar-lhe-ão apoio moral para sustentar o seu impulso. Além disso, perder peso ou construir músculos não significa que as pessoas deixarão de fazer troça de si. Pessoas insensíveis encontrarão sempre razões para gozar consigo, independentemente do seu sucesso. Por exemplo, Cristiano Ronaldo é um dos maiores futebolistas de sempre, mas as pessoas ainda fazem comentários aviltantes sobre ele. Portanto, aprenda a amar e a aceitar-se a si próprio, independentemente da sua aparência.

Manter-se em forma com o motivo certo

Em alguns artigos e livros baseados em fitness, os autores encorajam frequentemente as pessoas a usar comentários e experiências negativas como inspiração. Por exemplo, como uma senhora, se fosse abandonada pelo seu namorado por ter excesso de peso, encorajá-la-iam a parecer sexy para se vingarem dele. À superfície, parece-me uma ideia brilhante. Vai imaginar sair num encontro com outro tipo sexy e

afixar a imagem nas redes sociais. No entanto, é um sinal de insegurança.

Quem acaba consigo por causa do seu físico, não merece o seu tempo. É um caso diferente se tiver decidido não se esforçar por melhorar a sua aparência. No entanto, se um tipo se junta a outra senhora porque sente que já não és tão sexy como eras, ele não te merece. É o mesmo para uma senhora que acaba com um rapaz com o mesmo fundamento. A pior coisa que se pode fazer é começar a visitar o ginásio ou começar um plano de treino por causa da vingança.

Se começar a fazer exercício para provar um ponto, ficará frustrado e desencorajado a longo prazo. Pense nisso; alguns tipos ainda enganam a sua esposa mesmo quando ela é deslumbrante. Muitas celebridades vêm-me à mente a este respeito. Da mesma forma, os tipos que têm abdominais atraentes perdem os seus parceiros para outros homens. Portanto, a questão nunca é por causa da aparência física. Se uma pessoa o ama, ele ou ela vai ficar consigo, independentemente do seu físico. Ele ou ela poderá encorajá-lo a perder peso, mas nunca o fará ameaçando largá-lo por alguém mais magro.

Manter-se afastado da pressão dos meios de comunicação

Algumas pessoas podem reconhecer a sua fonte de stress. Por exemplo, talvez saiba que o seu chefe no trabalho tem sido frustrante nos últimos tempos. Da mesma forma, pode saber que os seus filhos ou o seu cônjuge o têm deixado infeliz recentemente. No entanto, a exposição excessiva às influências dos meios de comunicação social pode afectá-lo de formas que talvez nunca saiba. Por exemplo, pode estar a sentir-se mal com a forma do seu corpo devido a comentários desagradáveis após a publicação de uma fotografia.

Algumas pessoas publicariam imagens fortemente editadas apenas para obter gostos e comentários positivos. Infelizmente, poderia estar a sentir que tais pessoas têm vidas melhores do que você. Entretanto, elas estão apenas a viver uma mentira. Antes de fazer qualquer coisa, é preciso perguntar a si mesmo qual o motivo por detrás disso. Por exemplo, talvez queira começar a trabalhar para ganhar mais simpatias nas redes sociais. Pode querer que lhe sejam dados apelidos tais como quente, sexy, lindo, bonito, e os gostos.

Na verdade, tais comentários são simpáticos e podem pô-lo de bom humor. Contudo, é um problema quando se sente oprimido

ou rejeitado porque alguém o chamou feio ou gordo. Pode ficar desesperado e começar a trabalhar para provar um ponto de vista a essas pessoas. Contudo, não será capaz de o sustentar. De facto, podem troçar do seu esforço para se melhorar.

Esperare até ter a forma corporal que deseja antes de publicar vídeos ou imagens, se quiser inspirar ou encorajar outros. Não os publique para mostrar aos seus detractores que está a fazer progressos. Eles podem rir-se de si, e isso só afectará ainda mais a sua auto-estima. Talvez precise de fazer uma pausa do mundo digital para o ajudar a voltar a ser o responsável pela sua vida. Este processo é chamado de desintoxicação digital. Pode ler "Disconnect to Reconnect" do mesmo autor para mais detalhes.

Sinais que está a trabalhar para as razões erradas

Pode saber quando o seu motivo para iniciar um treino está errado. Isso afectará a forma como o faz. Os seguintes sintomas mostram que precisa de rever o seu motivo ou método:

- Está a trabalhar demasiado devido à impaciência
- Está a entregar-se excessivamente a um tipo de movimento.
- O seu corpo está excessivamente dorido com dores que se prolongam por uma semana ou mais.
- Sente dor num dos lados do seu corpo.

Estes sinais são comuns a pessoas que estão a tentar provar um ponto de vista. Ficarão fixado de um lado do seu corpo em vez da saúde geral. Além disso, estará a tentar demasiado, porque está desesperado.

W
I
A.
C(
.
ic



BENEFÍCIOS DE AJUSTE DE ESTADIA





Capítulo 3: Vantagens de se manter em forma

Compreender os benefícios de uma actividade dá-lhe o ímpeto necessário para manter o seu impulso. Ter um plano de treino em casa oferece-lhe as seguintes vantagens.

Previne a perda muscular

Não é novidade que o seu corpo não funcionará tão eficientemente como funcionava à medida que envelhece. Construir músculos torna-se mais desafiante, e os que construiu irão desfazer-se mais rapidamente. Portanto, não é chocante que as pessoas mais velhas pareçam menos atraentes. Eles são como flores que estão gradualmente a perder a sua beleza. As flores são eventualmente substituídas pela degradação.

Tem de se preparar para estes últimos períodos da sua vida, tendo um plano de exercício regular. No entanto, é preciso ir além da simples elaboração de planos; é preciso executá-los. O exercício

regular é uma parte integrante de um envelhecimento saudável.
Ajuda-o a manter a sua musculatura
massa e também aumentá-la. Pode ter visto pessoas que ainda

pareceram robustos e activos nos seus últimos anos. Também se pode ser assim ao fazer exercício.

O exercício regular mantém o seu metabolismo elevado e dá-lhe força e resiliência para completar as suas tarefas diárias. De facto, irá precisar do apoio das pessoas à sua volta à medida que for envelhecendo. No entanto, o exercício físico reduz a sua dependência dos outros. Além disso, ajuda a evitar cair inconscientemente, o que é crítico para os adultos mais velhos.

Melhora a Digestão

O exercício regular é benéfico para a sua saúde geral, incluindo a digestão. Quando tem uma cultura de exercício, está a fazer muito bem ao seu aparelho digestivo, fortalecendo-o. As actividades físicas também mantêm o intestino saudável. Quando se está menos activo, o seu fluxo intestinal torna-se mais lento. Os especialistas consideram que o exercício tem benefícios tanto a curto como a longo prazo.

Também alivia gases, azia, prisão de ventre e câibras estomacais. Note-se que actividades físicas excessivas ou despropositadas podem ter efeitos adversos na digestão. Pode provocar problemas

gastrointestinais, tais como dores abdominais, obstipação,

azia, inchaço, e dor de estômago. Pode ter estes problemas quando se exercita imediatamente após tomar uma refeição. Portanto, o exercício é benéfico para a digestão quando o faz antes de comer em vez de depois de tomar a sua refeição.

Note-se que fazer exercício depois de comer nem sempre é contraproducente. O que importa é o timing. A razão pela qual fazer exercício físico é prejudicial imediatamente após tomar a refeição é que o sangue flui à volta do intestino e do estômago para ajudar na digestão. Assim, se começar a fazer exercício sem deixar o seu corpo descansar, o sangue fluirá de volta para o seu estômago e outros músculos, o que poderá levar a problemas de digestão.

Melhora a Aparência

O exercício físico melhora a sua aparência de muitas maneiras. No entanto, as duas principais formas de lhe dar um aspecto mais jovem é construindo os seus músculos e melhorando a sua pele. O exercício regular desintoxica a sua pele de óleos e sujidade. Como? O exercício físico ajuda-te a suar mais eficientemente, o que garante que perdes toxinas no teu corpo através dos poros da tua

pele. Assim, com exercício, poderá não necessitar de um medicamento desintoxicante.

De acordo com Audrey Kunin, uma dermatologista da cidade de Kansas, o exercício regular é mais como obter uma mini-facial. Ela explicou que trabalhar um bom suor expulsa o suor e o óleo preso nos poros à medida que estes se dilatam. No entanto, ela recomenda que se assegure de que se lava o rosto imediatamente. Se não o fizer, o gunk será sugado de volta para os seus poros.

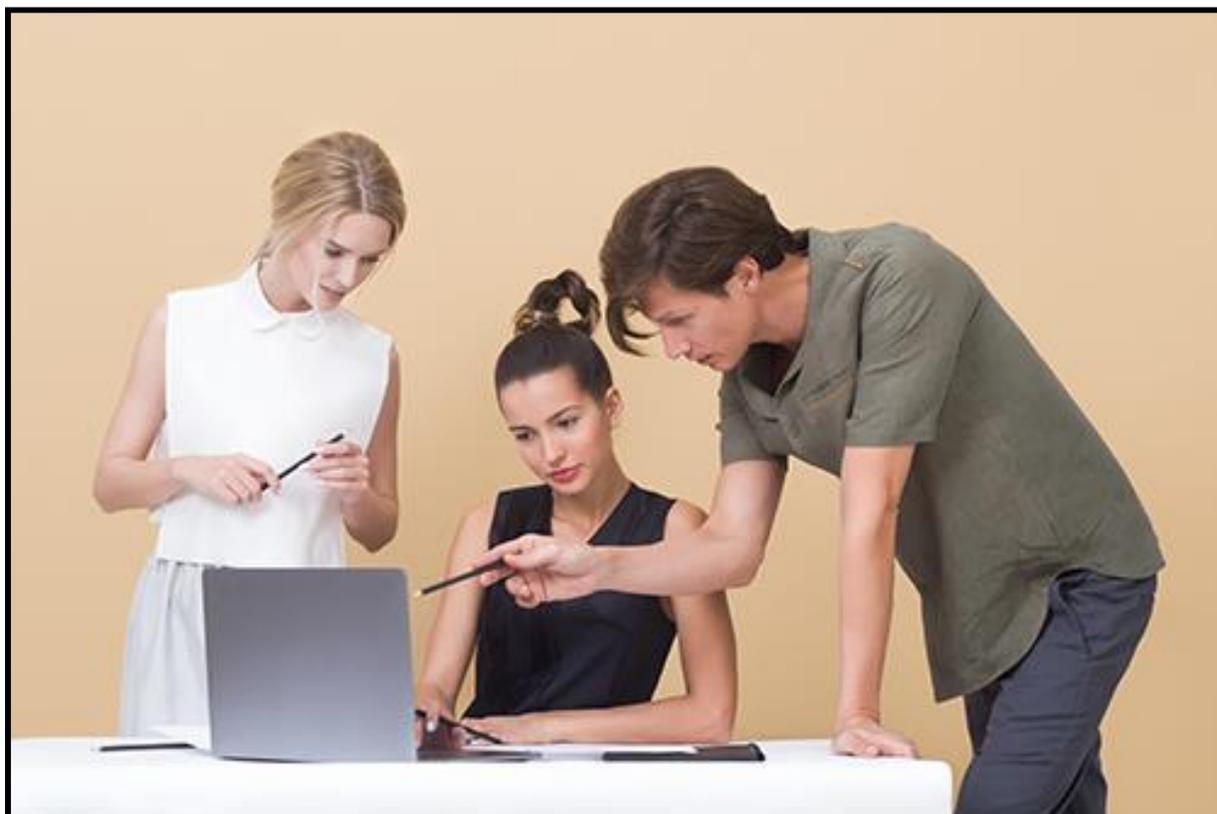
Mais ainda, o exercício regular ajuda a aliviar o stress, o que lhe assegura uma aparência mais jovem. O esgotamento mental e físico acelera o processo de envelhecimento. Portanto, dá-se a si próprio uma perspectiva mais jovem, iniciando e sustentando o seu plano de treino. Além disso, a construção dos seus músculos faz com que a sua roupa pareça mais ajustada quando a usa, o que melhora a sua confiança quando sai.

Melhora o desempenho mental e a produtividade do trabalho

É preciso ter calma e descontração para ter sucesso, especialmente quando se realizam tarefas de taxaço mental. Este estado de espírito é vital no mundo moderno onde trabalhamos mais com computadores. Por isso, para estar no seu melhor, precisa de manter o foco sempre que trabalha. Entretanto, uma

das razões pelas quais está distraído é porque

não são relaxados. O exercício regular oferece-lhe a tranquilidade necessária para se destacar nas suas actividades diárias.



Com maior relaxamento, vem uma maior eficiência. Lembre-se que não pode estar no ápice da sua carreira ou realizar o seu potencial quando gosta de produzir maus desempenhos. Além disso, há muita pressão para actuar ou enfrentar o saco no mundo moderno, devido à sua natureza ultra-competitiva. Há muitas pessoas à espera nas asas para assumir o seu papel e fazer um trabalho melhor.

Mesmo que seja um empresário, ainda precisa de estar no topo do seu jogo para se manter relevante. A concorrência feroz do mundo dos negócios exige que esteja sempre atento. Assim, envolver-se em actividades que aliviam o stress, tais como o treino, dá-lhe uma vantagem muito necessária para ter uma mente clara.

Ter um Novo Círculo de Amigos Produtivos

Necessita de energia positiva à sua volta para manter a sua sanidade e realizar o seu potencial. É imperativo manter a companhia certa num mundo de múltiplas influências negativas. Muitas pessoas lá fora só estão interessadas em fazer coisas que não são produtivas, tais como passar tempo excessivo com dispositivos digitais ou falar mal dos outros.

No entanto, pode optar por passar o seu tempo a fazer coisas que podem melhorar a sua saúde e desempenho. A verdade é que irá atrair a sua espécie. Por outras palavras, fará facilmente amizade com pessoas que partilham interesses comuns consigo. Quando começar a trabalhar, misturar-se-á mais com essas pessoas que gostam de investir o seu tempo em actividades produtivas.

É mais fácil conhecer estas pessoas quando se adere a um clube de saúde. Note que a razão pela qual este movimento fará sentido para si é que está a levar a cabo actividades de promoção da saúde. Fazer exercício físico faz com que encontre outras pessoas a fazer a mesma coisa. Partilhará as suas melhorias com elas, e elas podem também dar-lhe dicas que o podem tornar mais eficiente.

Alternativa viável para as actividades dos media sociais

Uma das melhores formas de refrear um hábito nocivo é substituí-lo por um positivo. Por exemplo, pode estar viciado numa substância que melhora o seu estado de espírito porque está frequentemente deprimido. Assim, ao ter um passatempo ou praticar desporto, poderá ter mais formas de se fazer feliz, em vez de abuso de drogas.

Da mesma forma, pode estar viciado em dispositivos digitais, porque é a única coisa que faz com o seu período de lazer. No entanto, pode libertar-se dele envolvendo-se em actividades produtivas, tais como visitar os seus entes queridos ou praticar

desporto. Ter um plano de treino doméstico é outra forma útil de passar o seu tempo sabiamente, devido aos benefícios que oferece em termos de saúde física e mental.

,:ll:
II.I
I
æ
..C
u

4

A CIÊNCIA
ATRÁS DO FÍSICO
FITNESS



Capítulo 4: A ciência por detrás da aptidão física

Segundo o Dr. Cheng, se os benefícios do exercício físico fossem colocados dentro de uma droga, ela teria valido um milhão de dólares. Os investigadores sempre estiveram interessados em investigar os efeitos do exercício regular. Os resultados têm sido promissores. Aqui estão algumas descobertas.

Impulsiona o Sistema Imunitário

Um estudo de 2017 revelou que um treino moderado de 20 minutos tem efeitos tremendos sobre o sistema imunitário. O estudo envolveu 47 voluntários saudáveis. Os participantes eram obrigados a correr ou caminhar numa passadeira, dependendo do seu nível de aptidão física. Antes e depois do exercício, os investigadores mediram os níveis de um marcador inflamatório, TNF. Observaram que houve uma redução de 5% no número de células imunitárias que geraram o marcador.

Este resultado mostra que a actividade física poderia impulsionar o sistema imunitário ao prevenir a inflamação excessiva. Os investigadores confirmaram que o exercício físico tem efeitos anti-inflamatórios. No entanto, não foram capazes de explicar o mecanismo através do qual este se realiza. Note-se que a inflamação é uma resposta natural do sistema imunitário a lesões e doenças. No entanto, quando é excessiva, pode ser contraproducente. Pode levar à dor e a outros efeitos nocivos.

Portanto, o facto de este estudo ter demonstrado que o exercício tem efeitos anti-inflamatórios é positivo. Prova que poderia protegê-lo contra condições crónicas devido a respostas inflamatórias moderadas. Este resultado é libertador porque demonstra que talvez nunca tenha de investir em medicamentos anti-inflamatórios para se salvar de estar em risco de respostas inflamatórias excessivas. Portanto, o Dr. Cheng tinha razão quando disse que as vantagens de se fazer exercício valem um milhão de dólares.

Reduz o risco de cancro

O cancro, nas suas várias formas, é uma doença devastadora que causa dor a muitas pessoas em todo o mundo. O seu tratamento pode ser um desafio porque requer frequentemente cirurgia, que é dispendiosa e também tem vários efeitos secundários. Por conseguinte, a prevenção é a melhor abordagem quando se trata desta doença. A boa notícia é que uma das formas de reduzir o risco de ter cancro é praticando exercício físico regular.

Estudos demonstraram que a actividade física de rotina está associada a reduções na incidência de cancro da mama e do cólon. Uma revisão de vários estudos demonstrou que a actividade física moderada está associada a um maior efeito protector do que as actividades de menor intensidade. O estudo mostrou que homens e mulheres fisicamente activos têm uma redução de 30%-40% no risco de ter cancro do cólon. As mulheres, em particular, têm uma redução de 20%-30% no risco de sofrer de cancro da mama.

O resumo desta revisão sistemática é que existem provas irrefutáveis de que o trabalho está ligado a uma diminuição da prevalência de cancros específicos. Os autores acreditam que as pessoas que se dedicam ao exercício regular têm menos probabilidades de ter cancro da mama e do cólon, em particular.

Os investigadores também confirmaram que o cancro

os pacientes que estão envolvidos em actividades físicas recreativas correm menos risco de morrer da doença do que os menos activos.

Previne Doenças Cardiovasculares

Geralmente, o exercício regular aumenta o seu ritmo cardíaco, o que é um bom presságio para a sua saúde geral. Os especialistas acreditam que as mulheres, em particular, têm uma menor probabilidade de morrer de doenças específicas associadas à inactividade física. Um exemplo de tais doenças é a doença cardiovascular. Além disso, estudos têm provado que homens e mulheres que fazem exercício regular têm um risco menor de morrer de doenças relacionadas com o coração.

Por exemplo, um estudo explorou os efeitos do trabalho sobre a saúde de homens e mulheres de meia-idade seguido durante oito anos. Os investigadores notaram que os quintis mais baixos de aptidão física estavam associados a um aumento do risco de morte por doenças cardiovasculares. Entretanto, os quintis mais altos estavam associados a uma diminuição da probabilidade de mortalidade. Outras investigações apenas provaram que as

probabilidades de morrer desta doença são muito menores do que se pensava anteriormente.

Investigações recentes demonstraram que estar em forma ou activo oferece uma redução superior a 50% no risco de morte por doenças relacionadas com o coração. Estes estudos também demonstraram que as mulheres de meia-idade fisicamente inactivas registaram um aumento de 52% na mortalidade por todas as causas. Estas mulheres fazem menos de uma hora de exercício por semana. Os cientistas também confirmaram que estas pessoas têm um aumento de 29% na mortalidade relacionada com o cancro quando comparadas com as suas congéneres fisicamente activas.

Diminui as Possibilidades de Diabetes

A diabetes pode mudar a vida de uma forma negativa. Para além de lhe causar agonia, também o impedirá de comer algumas das suas refeições favoritas. No entanto, os cientistas descobriram que pode proteger-se do sofrimento desta doença através de exercícios físicos regulares. Por exemplo, um estudo revelou que tanto os exercícios aeróbicos como os de resistência são eficazes na prevenção da diabetes tipo 2. O estudo envolveu 46 participantes que estão envolvidos em actividades que consomem energia.

Os investigadores observaram que o exercício regular reduz o risco de diabetes tipo 2 em 6%. Notaram que este benefício era mais

evidente em pessoas com um alto índice de massa corporal. Estes participantes estão em maior risco de diabetes do que os outros participantes. No entanto, este estudo demonstrou que, para além da perda de peso, o exercício físico também diminui as hipóteses de se tornar um paciente de diabetes. Vários estudos têm apoiado esta investigação, provando que os resultados são fiáveis.

Por exemplo, um estudo envolvendo 271 médicos do sexo masculino registou resultados semelhantes. A investigação mostrou que os participantes que relataram actividade física semanal tinham uma incidência reduzida de diabetes tipo 2. As actividades que realizavam eram suficientes para os fazer suar. Os investigadores explicaram que estes participantes também têm uma menor probabilidade de combater a doença cardiovascular.

Melhora a saúde dos ossos

Se quiser melhorar a sua densidade óssea, precisa de ter uma cultura de exercício regular. O exercício que suporta peso, particularmente o exercício de resistência, tem o maior efeito na densidade mineral óssea. Uma análise de vários relatórios transversais provou que fazer exercício de resistência aumenta a

densidade mineral óssea. Por conseguinte, o treino de resistência,

aqueles que se dedicam a estas actividades têm maiores probabilidades de ter ossos mais saudáveis do que aqueles que não os fazem.



Mais ainda, os autores observaram que o tipo de desporto que pratica determina a sua densidade mineral óssea. Por exemplo, os atletas que participam em desportos de baixo impacto tendem a ter uma densidade mineral óssea mais baixa quando comparados com os atletas que participam em desportos de alto impacto. Portanto, embora o exercício físico melhore a saúde óssea, algumas rotinas específicas têm impactos significativos do que

outras. Outros investigadores obtiveram resultados semelhantes em estudos envolvendo crianças, adolescentes, adultos de meia-idade e mais velhos.

Numerosos estudos longitudinais examinaram os efeitos do exercício sobre a saúde óssea utilizando várias categorias de pessoas. Os cientistas recomendam que são necessários mais estudos, especialmente os que envolvem mais participantes. No entanto, os estudos até agora realizados demonstraram que existem provas convincentes de que as actividades físicas melhoram a saúde óssea. Reduzem também a possibilidade de sofrer de doenças relacionadas com os ossos. Os investigadores sugerem que o exercício físico que suporta o peso e o impacto permite evitar a perda óssea associada ao envelhecimento.

D::
II.I
I

Ac
.
ic

5

PHYSICAL
ADEQUAÇÃO E
A SUA VIDA
SEXUAL



Capítulo 5: Aptidão física e a sua vida sexual

O exercício regular tem uma plethora de benefícios, como se viu através das provas baseadas na ciência no capítulo anterior. Assim, tem razões mais do que suficientes para começar e sustentar um plano de treino. No entanto, a aptidão física também o ajuda na sua vida sexual.

De facto, não se deve envolver em exercício apenas para aumentar as suas proezas sexuais e aventuras. No entanto, não podemos negar que a aptidão física vai muito longe para o ajudar neste aspecto. Este capítulo analisa a ligação entre manter-se em forma e a sua vida sexual.

Atrair o sexo oposto

É verdade que o que muitas pessoas consideram atractivo a longo prazo é adiado. Algumas pessoas acham as pessoas brilhantes

atraentes, enquanto algumas pessoas acham as pessoas emocionalmente inteligentes atraentes. No entanto,

a realidade é que a aparência exterior muitas vezes encoraja-o a verificar dentro do "contentor". Um dos segredos mais mal guardados do mundo é que as pessoas são movidas pelo que vêem. Os humanos tendem a acreditar que as pessoas de boa aparência não podem fazer nada de errado enquanto não o fizerem.



De facto, quer que as pessoas vejam as qualidades para além da sua aparência. No entanto, precisa de as ajudar com a sua boa aparência. Pode ter características fantásticas que o tornarão um excelente parceiro romântico e ainda ter dificuldades em

encontrar um cônjuge devido à sua aparência. Apenas algumas pessoas são suficientemente pacientes e perspicazes para procurar

para além da superfície. Portanto, é preciso fazer a sua parte para se dar a si próprio uma maior oportunidade de conhecer o homem ou a mulher do seu sonho.

Deve ser capaz de se olhar ao espelho e sorrir devido ao seu físico. Se for suficientemente objectivo, poderá admitir que não vai querer namorar consigo próprio se fosse do sexo oposto. Portanto, comece o seu plano de treino para se dar essa figura admirável. Lembre-se que este não deve ser o seu foco principal para se envolver em exercício regular. No entanto, é uma vantagem adicional que pode fazer uma diferença significativa.

Auto-Confiança ao Pedir ou Indicar uma Data

A confiança é uma característica vital que o ajuda a alcançar um sucesso notável em todos os aspectos, incluindo a sua vida sexual. Se tiver baixa auto-estima, as pessoas menos qualificadas para um papel serão seleccionadas à sua frente. Todos querem estar com alguém em quem podem confiar para desempenhar um cargo. De facto, algumas pessoas podem estar demasiado confiantes, de tal forma que prometem o que não podem oferecer. No entanto, tais

peçoas irãõ

têm sempre oportunidades de provar mais do que as pessoas que têm pouca auto-confiança.

Quando se trata de se relacionar com o sexo oposto, é necessário ter a certeza de obter uma data. Além disso, é necessária uma elevada auto-estima para lidar com as eventualidades de sair num encontro. Quando não se está autoconfiante, pode-se cometer erros tolos que são muito evitáveis. No filme "Aladdin", o personagem principal arruinou a sua primeira oportunidade de impressionar a princesa, porque estava ansioso. Disse coisas que teve de pedir desculpa por mais tarde, porque não estava seguro de si próprio.

Entretanto, ter uma boa aparência dá-lhe a confiança necessária para se aplicar adequadamente quando fala com o sexo oposto. Gosta de ter essa forma corporal que qualquer homem ou mulher desejará. Esta confiança também vai para o quarto de dormir. Quando tiver um grande físico, vai querer mostrá-lo ao seu parceiro, e isto afecta o seu desempenho.

Manter a Forma e a Líbido

A actividade física tem efeitos múltiplos no funcionamento durante o sexo. Pode ser positiva ou negativa, dependendo de como se faz. De acordo com um estudo da Universidade da Califórnia, os homens que se envolvem em exercício físico regular têm melhorado significativamente o seu desempenho durante o sexo. Têm também uma percentagem mais elevada de orgasmos satisfatórios. Este estudo também mostrou que as mulheres que são fisicamente activas gozam das mesmas regalias.

Um estudo da Universidade do Texas também investigou a ligação entre a aptidão física e o desempenho sexual. Os investigadores observaram que o exercício físico estimula a excitação sexual fisiológica nas mulheres. Este resultado mostra que as mulheres que fazem exercício têm mais probabilidades de se excitarem do que as que não o fazem. Os especialistas acreditam que a actividade física desempenha um papel vital no desempenho sexual porque aumenta a respiração, o ritmo cardíaco e a actividade muscular. Esta melhoria acaba por afectar o desempenho sexual e a satisfação sexual.

No entanto, é preciso pisar com cuidado. Pode arruinar a sua vida

sexual quando se exercita excessivamente durante os treinos. A investigação descobriu que os homens que se envolvem em exercício físico extenuante num exercício regular

poderia ter diminuído significativamente a libido. Este estudo foi levado a cabo por cientistas da Universidade da Carolina do Norte em Chapel Hill. Por outras palavras, os homens que se dedicam a exercícios de menor intensidade poderiam ter um melhor desempenho sexual do que os seus homólogos de maior intensidade.

Fadiga, Exaustão Mental, e Sexo

Há diferentes maneiras de o seu corpo reagir quando está stressado. Uma delas é que pode sabotar o seu treino. Além disso, a sua libido também pode sofrer. O stress aumenta a produção de uma hormona chamada cortisol, que pode reduzir o seu interesse pelo sexo a longo prazo. Entretanto, o exercício produz a hormona de sensação, as endorfinas, que baixam os níveis de cortisol.

Níveis mais baixos de cortisol irão, por sua vez, reduzir os seus níveis de stress e aumentar a sua excitação sexual. Portanto, o exercício físico melhora o seu impulso sexual. De acordo com o Dr. Penhollow, a actividade física reduz a depressão. Entretanto, não é provável que tenha desejos sexuais quando não está de bom

humor. Portanto, ao reduzir ou eliminar

depressão, o exercício regular melhora a sua vida sexual ao aumentar o seu desejo sexual.

Além disso, o exercício físico melhora a sua flexibilidade, o que aumenta a sua capacidade de experimentar diferentes posições sexuais que são mais satisfatórias. Além disso, é necessária força corporal para manter ou sustentar alguns movimentos sexuais. Portanto, ao envolver-se em exercício regular, irá dar a si próprio a vitalidade e o poder necessários para se envolver numa actividade sexual óptima.

Exercícios de promoção do sexo

As seguintes actividades, em particular, podem impulsionar o seu desempenho sexual:

Kegels

Os exercícios de Kegels fortalecem os músculos do pavimento pélvico. Por conseguinte, os especialistas acreditam que poderia ajudar a melhorar a libido tanto em homens como em mulheres. Estes exercícios são também recomendados para aliviar

problemas com o controlo do intestino ou perdas de urina. Nas mulheres, estas actividades poderiam

fortalecer os músculos vaginais, que promovem um orgasmo mais poderoso. Pode também ajudar a atrasar a ejaculação nos homens.

Formação de Força

Este exercício envolve o uso de pesos ou resistência para tornar os seus músculos mais fortes. Os especialistas consideram que este tipo de exercício é melhor do que exercícios de cardio, tais como andar numa passadeira, quando se trata de aliviar o stress.

Andar a pé

Caminhar durante apenas trinta minutos pela sua casa pode ter um impacto tremendo na sua saúde em geral. Especificamente, pode diminuir o risco de sofrer disfunções erécteis nos homens. Um estudo de Harvard revelou que reduz a hipótese de disfunção eréctil em 41%.

Natação

Pode não ser capaz de nadar todos os dias, ao contrário de caminhar. No entanto, apenas trinta minutos desta actividade,

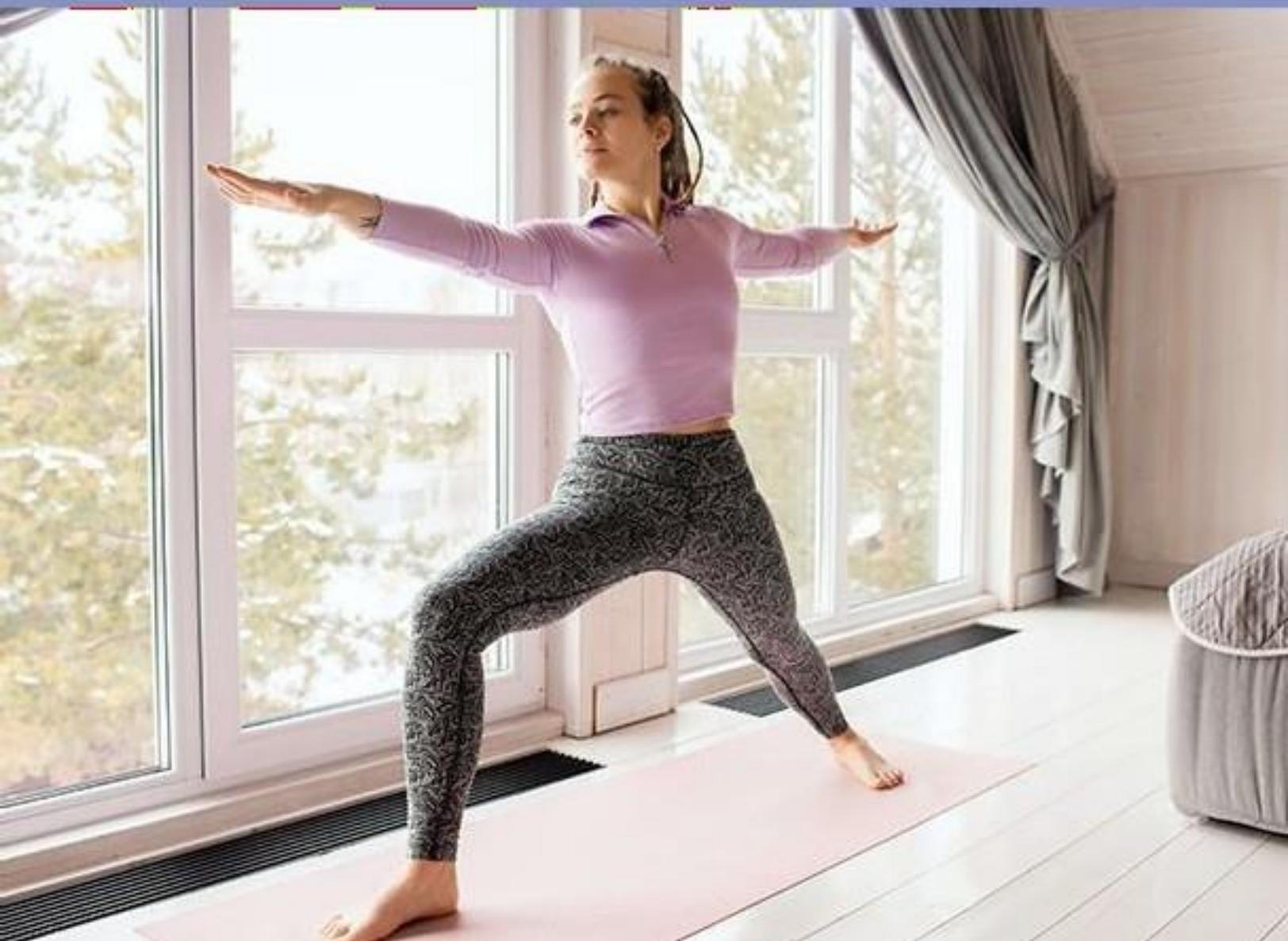
três vezes por semana.

pode aumentar o seu desejo sexual de acordo com o mesmo estudo. Pode também levar à perda de peso, o que aumenta o sustento sexual.

1M
I
A
C
C
u



DICAS SOBRE A
CRIAÇÃO
**UMA
FEASÍVEL**



Capítulo 6: Dicas para a criação de um plano de treino exequível

Trabalhar em casa vem com muitas vantagens. Não terá de gastar dinheiro a transportar-se de e para o ginásio. Também lhe dá tempo para um aquecimento completo antes de iniciar uma sessão. Entretanto, com alguns minutos de aquecimento, está pronto a disparar sobre todos os cilindros. Não é ideal iniciar uma sessão com músculos frios para evitar lesões durante a actividade. Este capítulo irá orientá-lo sobre como criar o seu próprio plano de treino em casa.

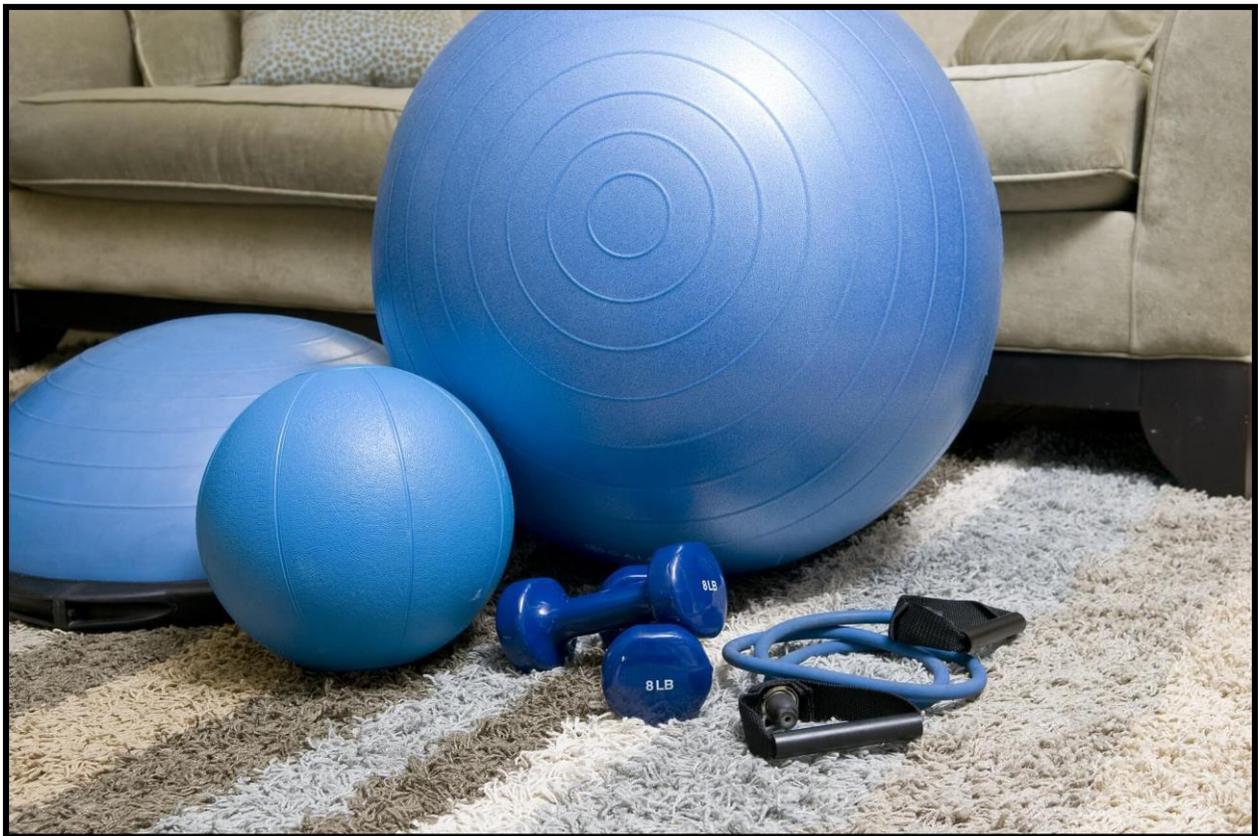
Crescendo até ao fim: Começando com as Tarefas mais Fáceis

Lembre-se de que o desespero só lhe trará resultados indesejáveis. Por conseguinte, ao iniciar o seu treino em casa, precisa de estabelecer objectivos claramente definidos para canalizar a sua energia na direcção certa. Deve fazer a si mesmo as seguintes perguntas e muitas mais:

- Será que quero perder peso?
- Estarei a tentar aumentar o meu volume ou a construir músculo?

Independentemente da sua razão para se envolver em exercício regular, deve começar pelas tarefas mais fáceis. Escreva os seus objectivos para que possam servir de inspiração e motivação mais tarde. No entanto, deve levá-lo lentamente para evitar lesões ou alongamento excessivo dos músculos.

Plano típico de treino em casa



Os seus objectivos determinarão o seu plano de treino em casa. Poderá fazer mais investigação sobre exercícios específicos que favoreçam os seus objectivos. Como principiante, pode optar por começar por treinar três dias por semana. Se escolher as segundas, quartas e sextas-feiras, a rotina de uma semana típica é semelhante a esta:

Exercício 1: Segunda-feira

Após o aquecimento durante alguns minutos, pode começar a sua rotina com as seguintes actividades:

Actividade #1 Power Snatch

Este exercício envolve dobrar os joelhos enquanto se segura um haltere numa mão entre as pernas. Em seguida, estender os seus quadris, joelhos e tornozelos de forma explosiva para aumentar o peso acima do peso. Dobrar para um meio agachamento para segurar o peso por cima quando o seu corpo estiver direito da cabeça aos pés, e depois levantar-se direito. Recomenda-se que descanse durante um minuto antes de passar para a actividade seguinte.

Actividade #2 Agachamento de imprensa

Comece com os halteres ao nível dos ombros e desça para um agachamento. Proceder levantando-se e pressionar os pesos directamente sobre a cabeça. Baixem os pesos e voltem à posição inicial.

Actividade #3 Saltar Agachamento

Depois de descansar durante sessenta segundos, comece com os halteres ao seu lado, e desça para um meio agachamento. Depois salte directamente do chão, aterre suavemente, e faça-o novamente.

Actividade #4 Moinho de vento

Comece por segurar um haltere por cima antes de se dobrar na cintura, baixando uma mão na perna. Assegure-se de que se concentra no peso ao longo da rotina.

Actividade #5 Roll-Out

Com os halteres debaixo dos ombros, ajoelhe-se. Em seguida,

rolar os pesos para a frente, tanto quanto possível. Controlar o movimento com

os seus abdominais, depois regressam à posição inicial. Este movimento, juntamente com o moinho de vento, é a melhor forma de desenvolver um pacote de seis pedras.

Exercício 2: Quarta-feira

Tal como no primeiro dia, concentrar-se mais nos movimentos funcionais. Estas actividades não são difíceis e dão-lhe o impulso para continuar quando se começa a cansar. Incluem baloiço de haltere, agachamento de cabeça, alongamento lateral, flexão de pressão em fila renegada, e levantamento de pernas. Faça o exercício sem problemas, descansando durante um minuto depois de completar uma tarefa.

Actividade #1 Dumbbell Swing

Ao girar nas ancas, envie o haltere entre as pernas. Depois, a fim de utilizar a anca para elevar o haltere à altura do ombro, empurre os glúteos para a frente com força. Inverta o movimento para o início e passe para a próxima representante.

Actividade #2 Overhead Squat

Esta actividade implica começar com ambos os pesos directamente sobre a cabeça. Em seguida, dobrar-se nas ancas e ajoelhar-se para descer ao mesmo tempo para um agachamento. Assegure-se de que não permite que os pesos se aproximem.

Actividade #3 Fila de Renegados de Press-Up

Realizar um press-up no topo enquanto se segura um haltere em cada mão. Certifique-se de remar um haltere até ao seu lado. Depois remar o outro haltere para cima enquanto se baixa o peso para completar um representante.

Actividade #4 Side Lunge

Comece por segurar um haltere em cada mão. Em seguida, dobre o joelho de chumbo enquanto dá um grande passo para um lado. Certifique-se de que mantém o pé a apontar para a frente enquanto o joelho está alinhado com os dedos dos pés. Volte ao início, empurrando o pé dianteiro. Em seguida, faça outro movimento para repetir o movimento. Com cada representante, alternar os lados.

Actividade #5 Levantar pernas

Este exercício é bastante simples. Envolve segurar um haltere entre os pés, com os calcanhares ligeiramente elevados do chão. Levantem as pernas até ficarem verticais, mantendo-as direitas. Depois, abaixe lentamente sob controlo, assegurando que os seus calcanhares não toquem no chão.

Exercício 3: Sexta-feira

No último dia de treino da semana, recomenda-se que se termine num ponto alto. Por outras palavras, fazer tarefas mais enfadonhas. Nesta rotina, a primeira aqui pode ser o exercício mais desafiante que alguma vez tentou fazer. A questão não é a complexidade ou o peso, mas sim a tecnicidade. Pressionar pesos directamente sobre a cabeça enquanto se agacha exige excelente mobilidade e controlo. A última actividade é o levantamento turco. Esta actividade é tão exigente e benéfica que se pode fazer dela uma sessão inteira.

Actividade #1 Costas de Aço

Comece por baixar para um agachamento superior com os halteres por cima da cabeça. Em seguida, baixar os pesos até ao nível dos ombros enquanto ainda na posição de cócoras. Continue repetindo o movimento de abaixamento e de pressão enquanto ainda na posição.

Actividade #2 Agachamento de uma perna

Com os halteres ao seu lado, fique de pé sobre uma perna. Em seguida, dobre-se nas ancas e ajoelha-se para descer para um agachamento de uma só perna, mantendo o peito para cima. Pressione novamente para cima até onde começou. Esforce-se para completar todas as réplicas nessa perna antes de mudar para a outra.

Actividade #3 Woodchop Lunge

Comece este exercício colocando um haltere sobre um ombro. Em seguida, faça uma investida para a frente com a perna oposta, ao mesmo tempo que faz descer o peso sobre o seu corpo ao mesmo tempo. Trocar de lado depois de fazer todas as repetições de um dos lados.

Actividade #4 One-Leg Romanian Deadlift

Com os pesos pendurados pelas coxas, fique de pé sobre uma perna. Baixem os pesos em direcção ao chão, articulando nas ancas. Certifique-se de que os mantém perto da sua perna. Colocará uma tensão na parte inferior das costas se avançar demasiado para a frente. Por isso, evite-o.

Actividade #5 Get-Up Turco

Termine a sessão deitando-se no chão enquanto segura um peso acima do rosto. Em seguida, dobre o joelho desse lado e suba até ao cotovelo. Mova-se para a sua mão e empurre as ancas para fora do chão. Em seguida, traga a sua perna direita de volta para baixo do corpo. Retire a sua mão do chão e levante-se.

CHAPTER

7

COMO CRIAR UM PLANO DIET





Capítulo 7: Como Criar um Plano de Dieta

Não se pode ter um plano de treino eficaz sem um plano de dieta igualmente excelente. O exercício é uma actividade física, e é preciso energia para o fazer funcionar. Além disso, um bom hábito alimentar por si só afecta a sua aparência. Por conseguinte, é imperativo que tenha um hábito alimentar saudável para garantir que o seu esforço não seja inútil. Este capítulo examina a forma correcta de criar um plano de dieta que complementará o seu



plano de treino.

A Ligação entre Aptidão Física e Hábitos Alimentares

A actividade física requer "combustível" para que funcione sem problemas. Por conseguinte, a relevância dos alimentos para o seu plano de treino não pode ser sobrevalorizada. Quando começar a fazer exercício, estará mais apto e perderá peso. No entanto, as suas necessidades energéticas também irão mudar. Precisarás de mais calorias para se manter a par do metabolismo e das actividades que se desenrolam no seu corpo. Vai precisar de uma quantidade adequada dos seguintes elementos como indivíduo fisicamente activo:

- Carboidratos, que é a principal fonte de energia do corpo.
- A gordura, que é uma fonte adicional de vitalidade.
- Proteína, que é vital para a manutenção e reconstrução dos tecidos, incluindo os músculos.
- Água, que é fundamental para a substituição de fluidos perdidos durante a actividade.

Para ter estes nutrientes essenciais, é necessário comer uma dieta moderada, variada, e equilibrada. Muito ou muito pouco deles não ajudará o seu objectivo de dar ao seu corpo o que ele precisa para apoiar e sustentar o seu plano de treino. Moderado implica que deve comer um pouco de tudo sem nada em excesso. É possível

ter todas as classes essenciais de alimentos na sua alimentação sem comer demasiado.

Variado significa que, ao comer diferentes tipos de alimentos, ainda se assegurará de que se obtém sempre os nutrientes de que se necessita. Por outras palavras, comerá outras frutas em vez de apenas maçã, por exemplo. Note-se que nenhum alimento fornece qualquer nutriente em particular. Portanto, coma uma grande variedade de alimentos para evitar comer em excesso qualquer substância, o que não será benéfico para o seu corpo. Entretanto, o equilíbrio implica que comerá o número recomendado de porções de cada tipo de alimento, na maioria dos dias.

Atletas e pessoas muito activas fisicamente têm necessidades nutricionais especiais devido às exigências que colocam aos seus corpos. Precisam frequentemente de mais hidratos de carbono, como grãos, do que a quantidade exigida por uma pessoa comum. No entanto, não precisam de tanta proteína como as outras pessoas.

O fígado e os músculos armazenam os hidratos de carbono como energia pronta, e este fornecimento é rapidamente consumido durante o exercício. Os atletas de resistência, tais como ciclistas e corredores, necessitam de uma grande quantidade deste nutriente devido à natureza das suas actividades. Precisam de comer os hidratos de carbono antes ou durante o exercício porque o corpo

não tem a capacidade de armazenar uma grande quantidade.

Plano de dieta típico

O âmbito deste livro cobre um plano de dieta de duas semanas cientificamente concebido para a perda substancial de peso. Oferece aproximadamente 1250 calorias diárias, o que é mais do que suficiente para um indivíduo fisicamente activo. Segue-se um resumo das orientações dietéticas básicas.

Descreve a quantidade diária de alimentos que é permitida a partir de cada classe alimentar. Endeavoreça para misturar e combinar itens alimentares durante todo o dia. Certifique-se de que não excede o seu objectivo calórico ao fazer isto. Pode seguir um dos menus pré-desenhados abaixo para se certificar de que está a fazer a coisa certa.

Directrizes nutricionais

Vegetais: Uma chávena e meia de vegetais (meia chávena é equivalente a: meia chávena de vegetais crus/cozinhados/congelados/congelados, uma chávena de vegetais de folhas verdes, ou meia chávena de sumo de vegetais).

Escolher diferentes opções, que podem incluir vegetais com amido, laranja, feijão seco, verde escuro, e ervilhas.

Óleos: Quatro colheres de chá (uma colher de chá é equivalente a: uma colher de chá de óleo vegetal, duas colheres de chá de molho leve para salada, uma colher de chá de manteiga, ou uma colher de chá de maionese com baixo teor de gordura).

Fruta: Uma chávena (uma chávena é equivalente a: uma chávena de frutas congeladas/frescas/em conserva, meia chávena de frutas secas, ou uma chávena de sumos de fruta). As escolhas saudáveis incluem peras, maçãs, mangas, cerejas, uvas, framboesas, morangos, mirtilos, e romãs.

Grãos: Quatro onças (uma onça é equivalente a: uma fatia de pão, uma chávena de flocos de cereais, um pequeno muffin, meia chávena de arroz cozido, ou uma onça de massa seca).

Leite: Duas chávenas (uma chávena é equivalente a: uma chávena de iogurte/leite/leite de soja ou uma onça e meia de queijo. Escolher o mais possível opções com baixo teor de gordura ou sem gordura.

Carnes e feijões: Três onças (uma onça é equivalente a: Uma onça de carne magra de aves/peixe, um ovo, uma colher de sopa de manteiga de amendoim, um quarto de chávena de feijão cozido, ou

meia onça de nozes/sementes).

Menu #1

Pequeno almoço (8h - 9h)

Uma fatia de torrada

Smoothie (misturar uma chávena de leite de soja e cubos de gelo + uma chávena de frutos silvestres)

Uma colher de chá de manteiga

Almoço (11h - 13h)

Taça de vegetais (tais como cenouras, brócolos cozidos a vapor, couve-flor, etc.)

Uma chávena de grão cozido (tais como arroz castanho, arroz branco, arroz selvagem, milheto, quinoa, etc.)

Duas onças de carne magra (cerca do tamanho de meio baralho de cartas de jogo)

Lanche (15:00 - 16:00)

Uma meia onça de sementes ou um ovo

Jantar (17h - 19h)

Duas colheres de chá de curativo ligeiro

Uma chávena e meia de folhas verdes

Uma onça e meia de queijo

Menu #2

Pequeno almoço (8h - 9h)

Uma chávena de

iogurte Uma meia

chávena de farinha

de aveia

Chá de ervas ou café preto

Almoço (11h - 13h)

Uma fatia de pão de trigo integral

Tomate, pepino, alface (equivalente a três quartos de copo no total)

Duas onças de atum

Uma colher de chá de azeite + uma colher de chá

de maionese Snack (15h - 16h)

Uma peça de fruta ou uma chávena de fruta fresca ou

Jantar (17h - 19h)

Uma tortilha de milho

Meia chávena de alface

desfiada Meia chávena de

salsa

Meio copo de feijão

preto Meio copo de

queijo de meia onça

Meio copo de arroz
cozido

Menu #3

Pequeno almoço (8h - 9h)

Meia chávena de leite/leite
de soja Uma chávena de
cereais de alta fibra Uma
banana

Almoço (11h - 13h)

Uma chávena de pauzinhos de cenoura
cru/celaria/pimentos verdes Uma chávena de
massa

Duas colheres de chá de
azeite Duas onças de carne
magra Snack (15h - 16h)

Meia chávena de vegetais ou meia chávena de molho para massa

Jantar (17h - 19h)

Uma chávena de queijo fresco de
baixo teor de gordura Seis
bolachas

Meia onça de nozes mistas

Dicas para o sucesso da dieta

Seguir um plano de dieta rigoroso é mais fácil de dizer do que de fazer. No entanto, as seguintes dicas podem ajudá-lo a ser bem sucedido neste esforço:

- Planear para cada semana com antecedência.
- Limpe o seu frigorífico e despensa de todos os produtos alimentares que possam potencialmente descarrilar o seu plano de dieta. Esta é uma forma fácil de evitar as tentações.
- Consumir oito ou mais copos de água diariamente. Além disso, beber pelo menos um copo antes de cada refeição para evitar comer em excesso, diminuindo o apetite.
- Demora cerca de vinte minutos até que o seu cérebro o notifique de que está cheio. Portanto, coma o mais lentamente possível. Mastigue cada dentada e coloque o seu garfo ou colher entre as dentadas.
- Trazer variedade a uma dieta de outro modo restrita, experimentando novos alimentos sempre que possível.
- Aumente as suas hipóteses de se sentir satisfeito, adicionando especiarias aos seus alimentos para dar sabor.
- Resista ao impulso de comer excessivamente no exterior, cozinhando por si próprio.
- A fim de evitar ser tentado a tomar um lanche após uma refeição, escovar os dentes. A falta de sono pode estimular o

apetite e levar à sobrealimentação. Por isso, durma adequadamente.

- Mais importante, nunca se esqueça do seu objectivo.

CHAPTER

8

COMO MANTER
O SEU PLANO E
MOMENTUM

1 1JJ

• ”

-

• ● 'l



Capítulo 8: Como Manter o Seu Plano e Momentum

É fácil começar qualquer coisa, mas pode ser um desafio ficar com um plano e atingir o objectivo. Pode elaborar um plano de dieta e de treino após a leitura deste livro. No entanto, encontrará razões para parar com o tempo. Haverá dias em que ficará desanimado e não terá vontade de continuar novamente. No entanto, pode assegurar-se de que mantém o seu foco e manter a sua consistência, aproveitando as seguintes dicas.

Ser consistente com o tempo e o local

Quando se realiza uma actividade, trata-se de um acto. No entanto, quando a realiza regularmente, torna-se um hábito. Note-se que pode treinar o seu corpo de tal forma que desejará fazer algo de novo. É possível fazer algo repetidamente de tal forma que se sentirá como se algo estivesse a faltar sempre que não o tenha feito.

Exemplos dessas tarefas diárias que nos treinamos diariamente incluem escovar os dentes e tomar o seu banho.

Em alguns casos, pode sentir-se como se a sua vida estivesse deslocada sempre que não executou estas tarefas. Pode treinar o seu corpo para ver o seu plano de treino em casa dessa forma. A chave para tornar isto possível é ser consistente com o tempo e o local. Evite usar locais e períodos diferentes tanto quanto possível. Quando faz algo a uma determinada hora durante um determinado dia num local específico, o seu corpo habitua-se a isso.

Desejará fazê-lo novamente sempre que esse tempo se aproximar. Poderá precisar de um alarme na fase inicial. Contudo, após uma ou duas semanas de treino consistente, o seu corpo estará habituado a ele. O seu corpo terá um temporizador natural que lhe lembrará que está a aproximar-se desse período. Mesmo que se esqueça de realizar a actividade, ainda se lembrará mais tarde, porque ela se tornou parte integrante das suas tarefas diárias.

Lembrar-se sempre dos benefícios

Não vale a pena fazer algo sem o fazer bem. Entretanto, não se pode usufruir dos benefícios de realizar uma actividade sem a fazer de forma consistente, e o treino não é diferente. Não se pode obter a forma corporal que se deseja quando se está instável na forma como se faz o exercício. Além disso, não se pode perder peso ou construir os músculos ao seu gosto quando não se é consistente. Por conseguinte, é necessário manter o foco nas vantagens para se estimular a continuar a fazer exercício.

Escreva os seus objectivos desde o início para que lhe seja mais fácil continuar a recordá-los. Pode fazer deles um lembrete de notas em pequenos formulários no seu telefone. Além disso, pode também fazer-lhes notas curtas e colocá-las em lugares bem visíveis na sua casa para o lembrar. Tem de aproveitar o seu ambiente para se preparar para ter sucesso no seu plano. Por exemplo, se usar um tapete durante o seu exercício, pode espalhá-lo perto da sua cama antes de dormir, para se lembrar na manhã seguinte.

Estes são apenas exemplos. Pense noutras formas criativas que possa ajudar a lembrar-se de se manter fiel ao seu plano. Apenas

aqueles que sustentam o impulso e a motivação iniciais conseguirão alcançar os seus

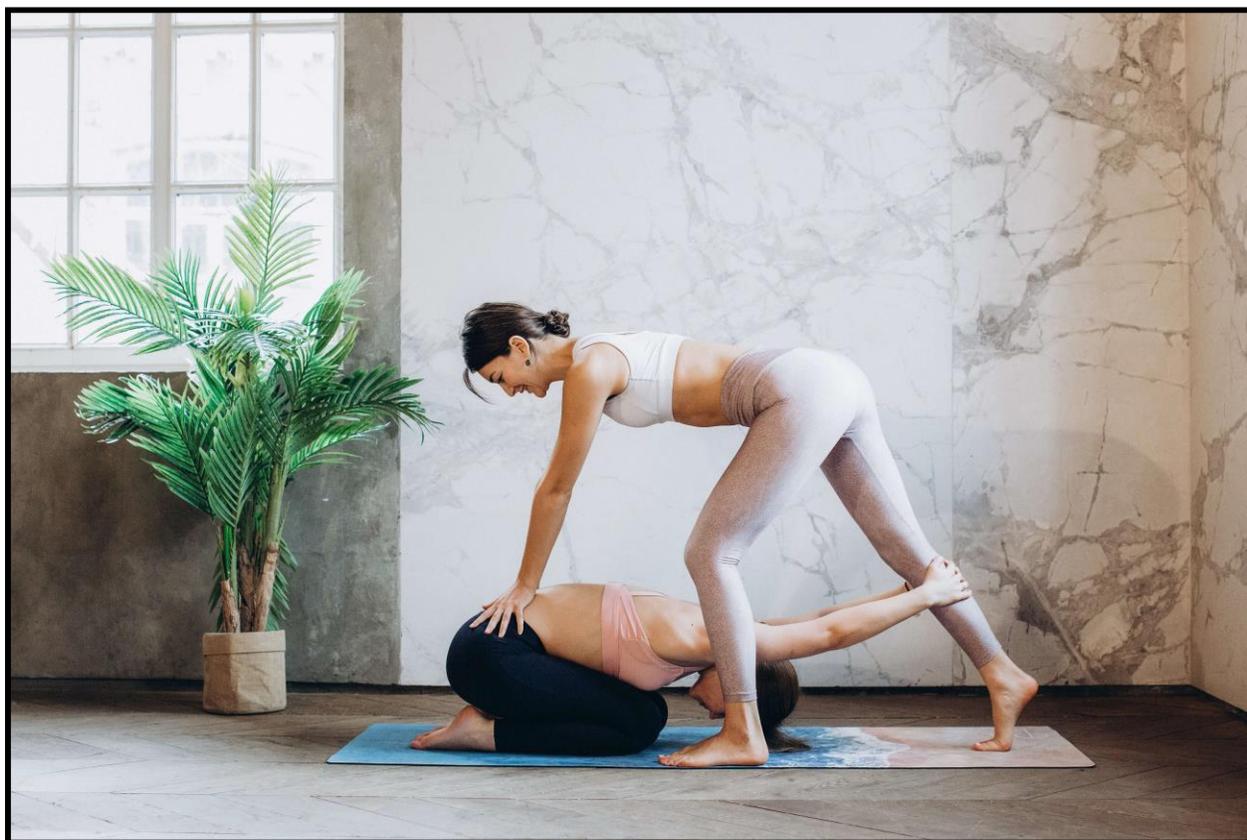
alvos. Note que estar motivado não é suficiente porque haverá dias em que a sua paixão será baixa. No entanto, ao lembrar-se do que precisa de alcançar, será capaz de se inspirar para se manter empenhado.

Envolver-se com as pessoas certas

Nunca é demais sublinhar a importância de ter as pessoas certas à sua volta. A determinação é o ingrediente mais crítico que o levará a ter sucesso em qualquer tarefa. No entanto, é possível que perca o seu zelo inicial quando tem pessoas à sua volta que não valorizam o que está a fazer. Elas dir-lhe-ão que está apenas a fazer-se passar por stress desnecessário. Poderão até apontar estudos como o citado anteriormente sobre o exercício extenuante que leva a uma redução da libido.

Note-se que não precisa das pessoas certas à sua volta para os dias bons em que está motivado. Quando se é zeloso sobre algo, é difícil para alguém convencê-lo do contrário. No entanto, o problema é que nem sempre será apaixonado. De facto, pode haver dias em que se magoe a si próprio por engano

durante a realização de uma actividade física. Uma circunstância como esta pode desencorajá-lo de se envolver em treinos regulares.



É durante esses dias em que não está inspirado para continuar novamente que precisa das pessoas certas que o podem encorajar. Elas irão lembrá-lo dos seus objectivos e ajudá-lo-ão a voltar aos seus pés novamente. Lembre-se de que está a fazer exercício em casa. Portanto, poderá não ter acesso a essas pessoas fisicamente. No entanto, pode encontrá-los juntando-se a um grupo ou página nos meios de comunicação social onde as pessoas partilham as suas experiências, desafios, e vitórias.

Mantenha um diário do seu progresso

Ter uma cultura de manter um diário oferece uma variedade de vantagens. Uma delas é que lhe permite manter os seus pensamentos organizados. Permite-lhe registar os seus pensamentos, sentimentos e eventos diários. Se quiser treinar a sua escrita, manter um diário é uma das formas de o fazer. Aprenderá a escrever um tema específico e a desenvolver as suas ideias, melhorando assim as suas capacidades de escrita. Contudo, o diário é uma verdadeira ferramenta que o pode ajudar a atingir os seus objectivos.

A sua revista é o melhor local para destacar os seus objectivos, incluindo os seus objectivos de treino. Sempre que precisar de o actualizar, lembrar-se-á novamente dos objectivos e terá renovado optimismo e empenho para levar por diante o seu plano. Além disso, é uma forma conveniente e prática de monitorizar o seu progresso. Sempre que registar os seus marcos, ficará entusiasmado por continuar. Pode destacar o próximo objectivo e a forma como pretende alcançá-lo.

Além disso, manter um diário permite-lhe registar ideias em movimento. Pode anotar novas dicas que o podem ajudar a

melhorar ou manter a sua dieta e plano de treino. Não estará limitado por localização ou tempo quando tiver um diário. Além disso, a actualização do seu diário ajuda-o a aliviar o stress. Pode anotar as suas ansiedades e

frustrações, em vez de as manter na sua mente. Esta abordagem ajuda-o a melhorar a sua saúde global, libertando a tensão.

Partilhe os seus resultados com pessoas de mentes semelhantes

Falar sobre algo mostra a sua convicção a esse respeito. Além disso, quanto mais se discute uma ideia, mais sólido será o assunto. Portanto, é vital partilhar os seus planos, experiências e melhorias com outras pessoas para o manter interessado e motivado. No entanto, deve ter cuidado com o tipo de pessoas com quem fala sobre o seu plano de treino. A partir das suas interações anteriores, poderá conhecer pessoas que não são susceptíveis de partilhar um interesse comum consigo.

Se falar com pessoas que não valorizam o exercício, elas podem desencorajá-lo. Como mencionado anteriormente, se não encontrar pessoas à sua volta que também estejam fascinadas e entusiasmadas com o exercício, pode juntar-se a uma página ou grupo nas redes sociais para esse efeito. Encontrará muitos indivíduos que se encontram ao mesmo nível e aqueles que se encontram em fases avançadas. Aprenderá com os seus erros e

desilusões para melhorar a sua rotina.

Tais vias também lhe dão a oportunidade de partilhar as suas experiências e deficiências com outras pessoas. Encontrará facilmente dicas e sugestões que o poderão ajudar a melhorar. Perceberá que há outras pessoas que também estão a experimentar as mesmas lutas. Se tiver perguntas, poderá fazê-las, e encontrará respostas úteis que o podem ajudar a melhorar o seu plano. Sempre que atingir um marco, tais plataformas dar-lhe-ão a oportunidade de partilhar a sua felicidade com pessoas de igual paixão.

Conclusão

O factor mais limitante quando se trata de atingir um objectivo é a falta de informação de qualidade. No entanto, o conhecimento não é suficiente para ter sucesso em qualquer esforço. É preciso estar empenhado na implementação das ideias que recebeu para registar um êxito notável. A leitura deste livro deu-lhe a informação necessária para criar e manter um plano de treino doméstico eficaz. No entanto, se não implementar as ideias, o conhecimento é inútil.

Portanto, faça mais do que receber dicas vitais para o seu exercício regular. Assegure-se de que acompanha os conhecimentos através da sua utilização. Foi-lhe ensinado a escrever os seus objectivos para o seu plano de treino. No entanto, há muitos outros benefícios que pode desfrutar para além dos seus objectivos. Muitos deles já foram mencionados anteriormente.

Incluem a melhoria do sono, o alívio do stress, a redução da depressão, e uma diminuição do risco de cancro e diabetes. As

vantagens são factos baseados na ciência. Portanto, começar e manter o seu plano de treino é uma das melhores decisões que pode tomar.

Ainda pode obter a forma corporal que deseja e que lhe dará a confiança necessária para se destacar em diferentes aspectos da sua vida. Além disso, pode manter-se em forma para melhorar o seu desempenho sexual de modo a satisfazer o seu parceiro. Também pode evitar atrair a atenção indesejada para si próprio e ser ridicularizado por causa do seu peso. Nada o pode deter se estiver determinado. Comece hoje o seu plano de treino e dieta para dar a si próprio um novo impulso de vida.