

# Queimando Calorias

**24 HORAS**

Dicas e truques dietéticos para queimar  
gordura 24 horas por dia.

# AVISO LEGAL

## TERMOS E CONDIÇÕES

O ESCRITOR ESFORÇOU-SE PARA SER TÃO EXATO E COMPLETO QUANTO POSSÍVEL NA CRIAÇÃO DESTE RELATÓRIO, EM TODO O CASO ELE NÃO GARANTE EM QUALQUER ALTURA O CONTEÚDO DESCRITO DEVIDO ÀS MUDANÇAS RÁPIDAS QUE EXISTEM NA INTERNET.

APESAR DE SE TER FEITO TODAS AS TENTATIVAS DE SE VERIFICAR TODA A INFORMAÇÃO NESTA PUBLICAÇÃO, O EDITOR NÃO ASSUME QUALQUER RESPONSABILIDADE POR ERROS, OMISSÕES OU INTERPRETAÇÕES ERRADAS DESTE LIVRO. QUAISQUER REFERENCIAS A PESSOAS ESPECÍFICAS, ORGANIZAÇÕES NÃO SÃO INTENCIONAIS.

NOS LIVROS DE CONSELHOS PRÁTICOS, TAL COMO NA VIDA, NÃO EXISTEM GARANTIAS PARA UM RENDIMENTO. OS LEITORES SÃO AVISADOS DE FAZER O SEU PRÓPRIO JULGAMENTO SOBRE AS SUAS CIRCUNSTÂNCIAS E AGIR DE ACORDO COM ISSO.



AS ESCOLHAS DE ESTILO DE VIDA  
QUE UNEM TODOS OS SEUS  
ESFORÇOS E GARANTEM O  
SUCESSO.

## ÍNDICE

INTRODUÇÃO

- CAP 1** METABOLISMO 101
- CAP 2** A DIETA VEM PRIMEIRO
- CAP 3** ESCOLHAS ALIMENTARES ESPECÍFICAS PARA IMPULSIONAR SEU METABOLISMO
- CAP 4** SMART CARDIO PARA MANTER A QUEIMA DE GORDURA
- CAP 5** EXPLOSÕES CORPORAIS PARA QUEIMAR MAIS GORDURA
- CAP 6** QUATRO SUPLEMENTOS QUE VOCÊ NÃO PODE USAR SEM O SEGREDO DO ALONGAMENTO
- CAP 7** O SEGREDO DO ALONGAMENTO
- CAP 8** A MENTE E O METABOLISMO
- CAP 9** ERROS CRÍTICOS QUE PRECISAM SER EVITADOS
- CAP 10** COLOCANDO TODOS JUNTOS - UM PLANO DE AÇÃO

# INTRODUÇÃO

## **DICAS E TRUQUES DIETÉTICOS PARA QUEIMAR GORDURA 24 HORAS POR DIA.**

E SE EU TE DISSESSE, VOCÊ PODERIA QUEIMAR GORDURA 24 HORAS POR DIA? E SE VOCÊ COMBINAR ESTA QUEIMA DE GORDURA TODOS OS DIAS COM O ESTILO PERFEITO DE CARDIO E TREINAMENTO DE FORÇA PARA TAMBÉM DESTRUIR SUA GORDURA E MAXIMIZAR O SEU METABOLISMO?

COM QUE RAPIDEZ VOCÊ ACHA QUE PODERIA ENTRAR NA MELHOR FORMA DE SUA VIDA? SE SUAS RESPOSTAS A ESSAS PERGUNTAS O ANIMARAM, ESTOU AQUI COM ÓTIMAS NOTÍCIAS.

VOCÊ PODE QUEIMAR GORDURA 24 HORAS POR DIA. A MANEIRA PERFEITA DE CUMPRIMENTAR ESTA QUEIMA DE GORDURA DE 24 HORAS COM CARDIO E TREINAMENTO DE FORÇA TAMBÉM ESTÁ DISPONÍVEL. E OS SEGREDOS PARA AMBAS AS REVELAÇÕES DA TERRA ESTÃO AQUI NESTE GUIA.



QUAL É A CHAVE PARA APRENDER A QUEIMAR GORDURA  
24 HORAS POR DIA? AQUI ESTÃO ALGUMAS DICAS  
IMPORTANTES QUE VAMOS ABORDAR:

## **DICAS E TRUQUES DIETÉTICOS PARA QUEIMAR GORDURA 24 HORAS POR DIA.**

TEM SURGIDO MUITAS INFORMAÇÕES SOBRE DIETA,  
ALGUMAS VALENDO A PENA E ALGUMAS MERECEDORAS  
APENAS DE SEREM IGNORADAS. EM NOSSO GUIA, VOCÊ  
OBTERÁ O MAIOR RETORNO POSSÍVEL.

## **MÉTODOS DE TREINAMENTO DE PONTA PARA MAXIMIZAR O METABOLISMO.**

DEPOIS DE FAZER DIETA, SEU EXERCÍCIO É DE VITAL  
IMPORTÂNCIA. SEU TREINAMENTO DEVE ESTAR AJUDANDO  
A IMPULSIONAR O SEU METABOLISMO, NÃO DIMINUINDO  
A VELOCIDADE. NÓS VAMOS TER CERTEZA DISSO. AS  
MERECEDORAS APENAS DE SEREM IGNORADAS. EM  
NOSSO GUIA, VOCÊ OBTERÁ O MAIOR RETORNO  
POSSÍVEL.

## **ESTRATÉGIAS SUPLEMENTARES QUE PODEM AJUDAR NA QUEIMA DE GORDURA.**



NÃO COMETA NENHUM ERRO SE VOCÊ SOUBER FILTRAR INFORMAÇÕES INCORRETAS, EXISTEM MUITOS SUPLEMENTOS EXTREMAMENTE PODEROSOS QUE PODEM NÃO APENAS QUEIMAR GORDURA, MAS TAMBÉM DAR ENERGIA ADICIONAL QUANDO VOCÊ PRECISAR.

O SEGREDO É SABER O QUE LEVAR E QUANDO. E CERTIFICANDO-SE DE QUE SUA SEGURANÇA SEMPRE VEM EM PRIMEIRO LUGAR.

**AS ESCOLHAS DE ESTILO DE VIDA QUE UNEM TODOS OS SEUS ESFORÇOS E GARANTEM O SUCESSO.**

O PLANO AQUI NO NOSSO GUIA FUNCIONOU REPETIDAS. VAI FUNCIONAR PARA VOCÊ TAMBÉM, SE VOCÊ APLICÁ-LO! VOCÊ ESTÁ SEGURANDO EM SUAS MÃOS A CHAVE PARA DESBLOQUEAR O SEU METABOLISMO E USÁ-LO PARA AJUDAR A REVELAR O SEU CORPO IDEAL.

UM CORPO QUE PARECE ÓTIMO, ESTÁ CHEIO DE ENERGIA E PARECE ESTAR EM SEU AUGE, INDEPENDENTEMENTE DA SUA IDADE. ESSES MÉTODOS FUNCIONAM IGUALMENTE BEM PARA HOMENS E MULHERES, JOVENS E IDOSOS.



QUANDO TERMINARMOS, VOCÊ TERÁ O EQUIVALENTE A  
UM MESTRADO EM METABOLISMO. E ESTEJA PRONTO PARA  
QUEIMAR GORDURA 24 HORAS POR DIA!

OBRIGADO POR ME DAR A CHANCE DE COMPARTILHAR  
ESSE CONHECIMENTO COM VOCÊ. AGORA VAMOS  
TRABALHAR!

# DICA 01



## **CAPÍTULO 1 METABOLISMO 101**

ANTES DE NOS APROFUNDARMOS EM COMO PODEMOS TRANSFORMAR NOSSOS CORPOS EM UMA MÁQUINA DE QUEIMAR GORDURA 24 HORAS, É ÚTIL TER UMA COMPREENSÃO DE COMO FUNCIONA O METABOLISMO. BEM-VINDO AO METABOLISMO 101.

TENTE PRESTAR ATENÇÃO!

## **NOSSOS CORPOS ESTÃO SEMPRE USANDO ENERGIA.**

USAMOS ENERGIA QUANDO CORREMOS, QUANDO NOS SENTAMOS ATRÁS DE UMA TELA DE COMPUTADOR E DIGITAMOS, QUANDO FAZEMOS UMA SÉRIE DE FLEXÕES, QUANDO FAZEMOS SEXO. NÃO IMPORTA O QUE FAZEMOS, NOSSO CORPO PRECISA OBTER ENERGIA SUFICIENTE PARA REALIZAR SUAS FUNÇÕES.

ESTE É UM FATO INESCAPÁVEL DA VIDA, PARA MELHOR OU PARA PIOR. PODEMOS DIVIDIR AS COISAS QUE O NOSSO CORPO FAZ QUE REQUEREM ENERGIA EM DUAS GRANDES CATEGORIAS.

O PRIMEIRO É FUNÇÕES AUTOMÁTICAS.

O SEGUNDO SÃO FUNÇÕES QUE ESCOLHEMOS REALIZAR. ALGUNS EXEMPLOS DE FUNÇÕES AUTOMÁTICAS INCLUEM NOSSOS CORAÇÕES BATENDO, QUANDO NOSSOS OLHOS SE CONTORCEREM, O FUNCIONAMENTO DE NOSSOS FÍGADOS E RINS.

## DICA 1

NÃO CONTROLAMOS NADA DISSO, MAS, COMO VEREMOS MAIS ADIANTE EM NOSSO GUIA, ESCOLHAS ALIMENTARES E DE ESTILO DE VIDA PODEM CERTAMENTE AFETAR A QUANTIDADE DE ENERGIA QUE GASTAMOS.

AS FUNÇÕES QUE ESCOLHEMOS DESEMPENHAR INCLUEM ABSOLUTAMENTE TUDO O QUE FAZEMOS EM NOSSAS VIDAS DIÁRIAS. PASSEAR COM O CÃO? OU SE LEVANTAR PARA PEGAR O LEITE? NÃO IMPORTA O QUE "FAÇAMOS", ISSO REQUER ALGUM TIPO DE GASTO DE ENERGIA.

TODA ESSA ENERGIA É MEDIDA EM UMA UNIDADE. METABOLISMO É DEFINIDO COMO "A SOMA CALÓRICA DE AMBAS AS SUAS FUNÇÕES AUTOMÁTICAS E VOLUNTÁRIAS QUE DEVEM OCORRER PARA QUE O PROCESSO DE FORMAÇÃO DE ENERGIA OCORRA". O METABOLISMO PODE SER DIVIDIDO EM QUATRO PARTES PARA NOSSOS PROPÓSITOS AQUI.

### **SÃO ELES:**

**1. TAXA METABÓLICA DE REPOUSO (RMR).** ESTA É, DE LONGE, A MAIOR PARTE DO NOSSO METABOLISMO. É RESPONSÁVEL POR MAIS DE 75% DO NOSSO GASTO DIÁRIO DE CALORIAS. É AQUI QUE A ENERGIA PARA TODAS AS NOSSAS FUNÇÕES AUTOMÁTICAS DO CORPO VEM.

# DICA 1

**2. EFEITO TÉRMICO DA ALIMENTAÇÃO (TEF).** ESTA É A QUANTIDADE DE CALORIAS QUE GASTAMOS ARMAZENANDO, DIGERINDO E ABSORVENDO ALIMENTOS.

**3. EFEITO TÉRMICO DA ATIVIDADE (TEA).** O TEA É A ÁREA EM QUE PODEMOS EXERCER MAIS INFLUÊNCIA.

É A QUANTIDADE DE CALORIAS QUE GASTAMOS EM ATIVIDADES COMO CARDIO E FAZENDO TREINAMENTO DE FORÇA. PARA ALGUNS DE NÓS, PODE CHEGAR A 30% DO NOSSO GASTO CALÓRICO POR DIA.

**4. TERMOGÊNESE ADAPTATIVA (AT).** PODEMOS PENSAR NISSO COMO NOSSO METABOLISMO "ADAPTATIVO" DOS CORPOS. ELE SE AJUSTA PARA CIMA E PARA BAIXO COM BASE NAS MUDANÇAS EM NOSSO AMBIENTE. COISAS TÃO VARIADAS QUANTO A TEMPERATURA EM QUE ESTAMOS OPERANDO EM NOSSO ESTADO MENTAL PODEM AFETAR A TA.

ESTA É UMA ÁREA QUE PODE SER MUITO INFLUENCIADA PELO NOSSO BENEFÍCIO DE QUEIMA DE GORDURA USANDO OS SEGREDOS QUE VOCÊ ESTÁ PRESTES A APRENDER EM NOSSO GUIA!

NÓS VAMOS FAZER O NOSSO MELHOR PARA TORNÁ-LOS ALIADOS ENQUANTO APRENDEMOS A QUEIMAR GORDURA 24 HORAS POR DIA. OS RESULTADOS SUPERAM EM MUITO O ESFORÇO!

# DICA 02



## **CAPÍTULO 2** **A DIETA VEM PRIMEIRO**

QUANDO SE TRATA DE DOMINAR O SEU METABOLISMO, NÃO É SURPRESA QUE A DIETA VENHA PRIMEIRO. FAZER MUDANÇAS INTELIGENTES EM SUA DIETA É A MANEIRA MAIS RÁPIDA DE COMEÇAR A MUDAR SUAS ENGRENAGENS METABÓLICAS EM FAVOR DA QUEIMA RÁPIDA DE GORDURA.

## DICA 2

### **FIQUE COM UM DÉFICIT CALÓRICO.**

O PRIMEIRO PILAR DE UM PLANO DE DIETA BEM SUCEDIDO É TER CERTEZA DE QUE VOCÊ NÃO ESTÁ COMENDO CALORIAS DEMAIS. AGORA, ANTES DE FICAR NERVOSO, ISSO NÃO ENVOLVE A NECESSIDADE DE FAZER MUITA MATEMÁTICA.

EM VEZ DISSO, ESTAMOS PEGANDO EMPRESTADO UM TRUQUE ANTIGO USADO POR FISICULTURISTAS E ENTUSIASTAS DO FITNESS. TOME SEU PESO, EM LIBRAS E MULTIPLIQUE POR 10.

ESTA É A ÁREA QUE VOCÊ DESEJA MANTER SEU CONSUMO DE CALORIAS DENTRO SE VOCÊ PESA £ 220 QUE SIGNIFICA QUE VOCÊ VAI COMER 2200 CALORIAS POR DIA. 175LBS? 1750 CALORIAS POR DIA. NÃO FICA MUITO MAIS SIMPLES QUE ISSO.

### **NUNCA FIQUE COM FOME**

AGORA ISSO PODE SER UM CHOQUE, MAS PARA MANTER O METABOLISMO DO CORPO QUEIMANDO, É MUITO IMPORTANTE COMER COM FREQUÊNCIA. NÃO HÁ MANEIRA MAIS RÁPIDA DE FAZER COM QUE O SEU METABOLISMO SE DESLIGUE E COMECE A MORRER DE FOME.

## DICA 2

SEU CORPO MUDA PARA UM ESTADO METABÓLICO BAIXO QUANDO VOCÊ PASSA POR PERÍODOS MAIS LONGOS DE TEMPO SEM COMER COMO UM MECANISMO DE SOBREVIVÊNCIA. A MENOS QUE VOCÊ USE ALGUMAS ESTRATÉGIAS ALIMENTARES BASTANTE COMPLICADAS, QUANDO ISSO ACONTECE, VOCÊ RETERÁ GORDURA.

VOCÊ PODE ATÉ ACUMULAR MAIS ENQUANTO PERDE MÚSCULOS! SEU OBJETIVO É COMER CINCO OU SEIS REFEIÇÕES POR DIA, MAS AINDA ASSIM COMER NA ÁREA DO SEU NÚMERO CALÓRICO QUE DETERMINAMOS ACIMA.

POR NUNCA FICAR COM FOME VOCÊ TAMBÉM ESTÁ DEFININDO O ESTÁGIO MENTAL PARA SER CAPAZ DE MANTER NOSSO PROGRAMA DE PERDA DE GORDURA.

ACREDITE EM MIM, A EXPERIÊNCIA TEM MOSTRADO PESSOALMENTE E COM CLIENTES BEM-SUCEDIDOS QUE, SE VOCÊ EVITAR A SENSACÃO DE RESTRIÇÃO TODOS OS DIAS, É MUITO MAIS PROVÁVEL QUE VOCÊ FIQUE COM QUALQUER DIETA.

O DÉFICIT CALÓRICO LÍQUIDO FARÁ COM QUE VOCÊ ESTEJA PERDENDO PESO. SEU METABOLISMO SENDO ALTO DE COMER CINCO OU SEIS REFEIÇÕES POR DIA AJUDARÁ A LUTA PARA ESTAR EM FORMA, TIRANDO GORDURA EXTRA TODOS OS DIAS .

## DICA 2

### **COMA AS MESMAS REFEIÇÕES FREQUENTEMENTE**

SE VOCÊ ESTÁ PREOCUPADO EM TER QUE CONTAR CALORIAS PARA SE MANTER NA ZONA DE QUEIMA DE GORDURA, HÁ UMA SOLUÇÃO FÁCIL. COMA AS MESMAS REFEIÇÕES COM FREQUÊNCIA. ISSO ELIMINA O PENSAMENTO SOBRE A DIETA E O IMPULSO DE COMER.

EU SUGIRO QUE VENHA COM DUAS OU TRÊS OPÇÕES DE CAFÉ DA MANHÃ, ALMOÇO E JANTAR.

GIRE-OS CONFORME NECESSÁRIO PARA EVITAR FICAR ENTEDIADO. NÃO, ISSO NÃO ESTÁ COMENDO O QUE VOCÊ QUISER. MAS É UMA DIETA QUE VAI RAPIDAMENTE LEVAR VOCÊ AO CORPO DOS SEUS SONHOS!

### **ESCOLHA UM DIA LIVRE**

UM DIA POR SEMANA COMA QUALQUER COISA QUE VOCÊ ESCOLHER, DENTRO DA RAZÃO. ISSO NÃO APENAS MANTERÁ VOCÊ SAUDÁVEL, MAS TAMBÉM ATUARÁ COMO UMA REDE EXTRA DE SEGURANÇA PARA GARANTIR QUE SEU METABOLISMO NÃO TENHA CONGELADO.

## DICA 2

OS DOMINGOS PARECEM SER A ESCOLHA PREFERIDA DE MUITOS, MAS ESCOLHA QUALQUER DIA QUE MELHOR SE ADAPTE À SUA AGENDA.

SÓ COMER LIMPO SEIS DIAS POR SEMANA REAFIRMA QUE ESTE É UM PLANO ALIMENTAR QUE NÃO REQUER UMA DISCIPLINA DE FERRO A SEGUIR. VOCÊ SEMPRE TER O DOMINGO PARA OLHAR PARA FRENTE! SIGA ESTAS QUATRO DICAS E VOCÊ FICARÁ SURPRESO COM A RAPIDEZ COM QUE A GORDURA SE DISSIPA. VOCÊ ESTÁ PRONTO PARA DAR UMA CHANCE?

# DICA 03



## **CAPÍTULO 3 ESCOLHAS ALIMENTARES ESPECÍFICAS PARA IMPULSIONAR SEU METABOLISMO**

BOAS NOTÍCIAS! NÃO SÓ PODEMOS QUEIMAR GORDURA EXTRA COM BASE EM QUANTO COMEMOS E QUANDO COMEMOS, TAMBÉM PODEMOS AJUDAR A IMPULSIONAR O NOSSO METABOLISMO, OPTANDO POR COMER ALIMENTOS ESPECÍFICOS.

## DICA 3

O PRINCIPAL É EVITAR O MÁXIMO POSSÍVEL DE ALIMENTOS PROCESSADOS. AS COISAS QUE VOCÊ ENCONTRARÁ NA LISTA A SEGUIR SÃO ÓTIMAS E TODAS TÊM PROPRIEDADES DE QUEIMA DE GORDURA. INCORPORÁ-LOS EM SUA DIETA E AS CHAMAS DE QUEIMA DE GORDURA VÃO QUEIMAR MAIS E MAIS BRILHANTE!

### **SALMÃO**

OS BENEFÍCIOS GERAIS DE SAÚDE DOS ÁCIDOS GRAXOS ÔMEGA 3 SÃO BASTANTE NOTÁVEIS. ENTRE ELES É QUE ELES AJUDAM A OTIMIZAR O METABOLISMO. NÃO HÁ MELHOR ESCOLHA DE OMEGA 3 DO QUE SALMÃO. A COMBINAÇÃO DE PROTEÍNAS E GORDURAS SAUDÁVEIS NÃO PODE SER SUPERADA. COMA SALMÃO SEMPRE QUE PUDER.

### **COMA FRUTAS E LEGUMES ORGÂNICAS COM PELE COMESTÍVEL**

SIM, "ORGÂNICO" PODE SER CARO. EM UM ORÇAMENTO A MELHOR COISA QUE VOCÊ PODE FAZER PARA O SEU METABOLISMO É, PELO MENOS, TENTAR IR COM VEGETAIS ORGÂNICOS COM PELE COMESTÍVEL. ISSO INCLUI TOMATES, PEPINOS, VAGENS, MAÇÃS E PERAS.

## DICA 3

A PELE DESSAS FRUTAS E VEGETAIS LIVRES DE SUBSTÂNCIAS QUÍMICAS NOCIVAS AUMENTA SEU METABOLISMO EM VEZ DE DIMINUIR A VELOCIDADE.

QUANTO MAIS VOCÊ COME, ESPECIALMENTE DOS VEGETAIS ORGÂNICOS, MELHOR. APONTAR PARA TRÊS PORÇÕES POR DIA COMO MÍNIMO.

### **IOGURTE**

AGORA, POR FAVOR, ENTENDA, ISSO NÃO SIGNIFICA O ESTILO DE IOGURTE QUE VEM EMBALADO COM FRUTAS AÇUCARADAS NO FUNDO, MAS SIM IOGURTE SIMPLES (DE PREFERÊNCIA ORGÂNICO).

IOGURTE NOVAMENTE NOS FORNECE MUITA PROTEÍNA NECESSÁRIA, MAS TAMBÉM É EMBALADO COM PRÓ-BIÓTICOS QUE NÃO SÓ AJUDAM O PROCESSO DIGESTIVO, COMBATER A GORDURA DA BARRIGA, MAS ALGUNS CIENTISTAS TAMBÉM DIZEM QUE AUMENTA O METABOLISMO.

COMA MAIS IOGURTE E PEGUE O FLAT ESTÔMAGO QUE VOCÊ TEM SONHADO.

## DICA 3

### FAÇA UM ÓTIMO CAFÉ-DA-MANHÃ E LANCHES

#### ABACATE

NENHUMA COMIDA COMUM COMBATE A INFLAMAÇÃO, ASSIM COMO O ABACATE. ADICIONE O ABACATE ÀS SUAS SALADAS, AO LADO DO SEU JANTAR E COMO LANCHE NA FORMA DE GUACAMOLE.

ALÉM DE SEU PODER DE COMBATE À INFLAMAÇÃO, O ABACATE É REPLETO DE FIBRAS, O QUE AJUDARÁ VOCÊ A SE SENTIR SATISFEITO MESMO COMENDO REFEIÇÕES MENORES. EXPERIMENTE UMA DOSE POR DIA.

#### PIMENTA

SE VOCÊ GOSTA DE COMIDA QUENTE VOCÊ ESTÁ COM SORTE! PIMENTAS DÃO UM ENORME IMPULSO AO METABOLISMO.

AGORA EU ENTENDO QUE ELAS NÃO SÃO PARA TODOS, MAS SE VOCÊ GOSTA VÁ EM FRENTE. AS MELHORES OPÇÕES INCLUEM JALAPENO, CHIPOLTE E HABANERO, JUNTO COM PIMENTAS TAILANDESAS. QUANTO MAIS QUENTE MELHOR!

## DICA 3

### FEIJÕES

BARATO E RICO EM GRÃOS DE FIBRA SÃO UMA ESCOLHA IDEAL PARA FAZER SEU CORPO QUEIMAR MAIS CALORIAS DIA E NOITE. ELAS ESTÃO QUASE PERFEITAS PARA IMPULSIONAR O METABOLISMO E DEVEM SE TORNAR UM COMPANHEIRO CONSTANTE COM TODAS AS SUAS PRINCIPAIS REFEIÇÕES. PESQUISAS RECENTES APONTAM PARA O AMIDO EM GRÃOS CAUSANDO UM AUMENTO DE 25% NO GASTO DE ENERGIA DURANTE O PROCESSO DE DIGESTÃO.

LEMBRE-SE, ISSO ACABA COM MENOS CALORIAS QUE VOCÊ PRECISA SE PREOCUPAR EM QUEIMAR POR OUTROS MEIOS QUE PODEM SER UMA VERDADEIRA BÊNÇÃO.

### CAFÉ

ÓTIMO PARA ENERGIA E EXCELENTE PARA O SEU METABOLISMO.

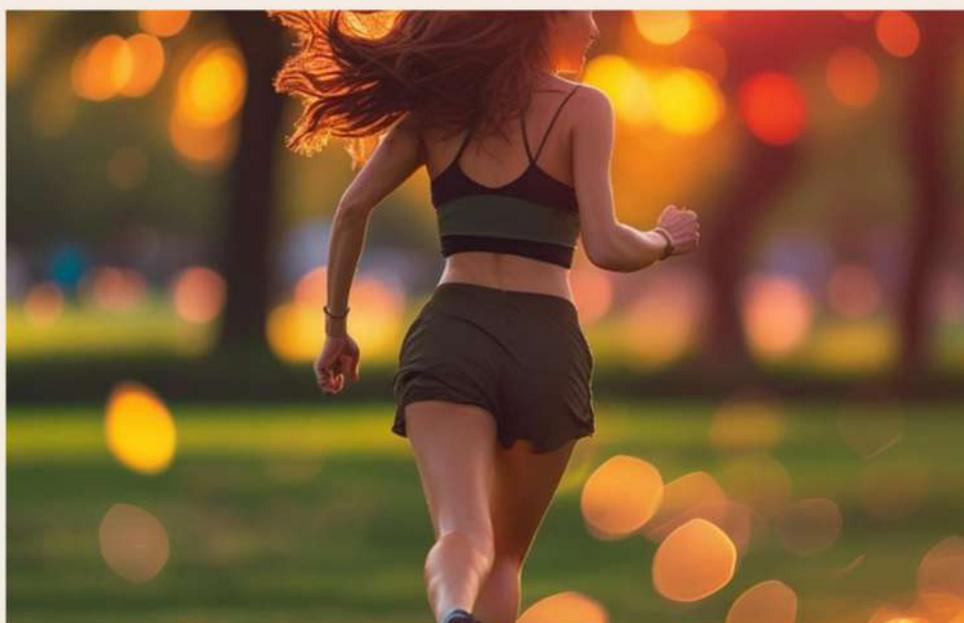
APENAS CERTIFIQUE-SE DE NÃO TORNÁ-LO UMA MONSTRUOSIDADE CHEIA DE CALORIAS. VÁ DE PRETO COM STEVIA PARA DOÇURA E MANTENHA-O SIMPLES.

## DICA 3

O CAFÉ PROVAVELMENTE SERÁ O SEU MELHOR AMIGO ENQUANTO VOCÊ TRABALHA NO NOSSO GUIA!

QUANTO MAIS ENERGIA TEMOS, MAIS PODEMOS SER PRODUTIVOS. ISSO NÃO DEVE SER CONSIDERADO UMA LISTA EXCLUSIVA DE ALIMENTOS QUE ESTIMULAM O METABOLISMO, APENAS UM BOM PONTO DE PARTIDA. SINTA-SE LIVRE PARA PESQUISAR E EXPLORAR!

# DICA 04



## **CAPÍTULO 4 SMART CARDIO PARA MANTER A QUEIMA DE GORDURA**

CARDIO É A ARTE E A CIÊNCIA DA QUEIMA DE CALORIAS. COMO UM BOM EFEITO COLATERAL, TAMBÉM AJUDARÁ A TORNÁ-LO MAIS SAUDÁVEL E MAIS CAPAZ DE REALIZAR AS COISAS QUE VOCÊ GOSTA. ESTES VARIAM DE ESPORTES, PARA BRINCAR, PARA FAZER AMOR.

## DICA 4

O CAFÉ PROVAVELMENTE SERÁ O SEU MELHOR AMIGO ENQUANTO VOCÊ TRABALHA NO NOSSO GUIA!

QUANTO MAIS ENERGIA TEMOS, MAIS PODEMOS SER PRODUTIVOS. ISSO NÃO DEVE SER CONSIDERADO UMA LISTA EXCLUSIVA DE ALIMENTOS QUE ESTIMULAM O METABOLISMO, APENAS UM BOM PONTO DE PARTIDA. SINTA-SE LIVRE PARA PESQUISAR E EXPLORAR!

AUMENTE SUA CAPACIDADE DE FAZER CARDIO E TODA A SUA VIDA É APRIMORADA. UMA DAS MELHORES PARTES DISSO É O QUE ACONTECE QUANDO VOCÊ FAZ O CARDIO DA MANEIRA CERTA: SEU METABOLISMO É AUMENTADO A PONTO DE VOCÊ NÃO SÓ QUEIMAR CALORIAS ENQUANTO TREINA, MAS TAMBÉM CONTINUA QUEIMANDO-AS PELO RESTO DO DIA!

POR QUE A ÊNFASE NO TIPO "CERTO" DE CARDIO? BEM, TODO O CARDIO VAI DERRUBAR CALORIAS. MAS NEM TODOS OS CARDIOS SÃO IDEAIS PARA IMPULSIONAR O SEU METABOLISMO DURANTE TODO O DIA. NA VERDADE, ALGUMAS DELAS, COMO A MARATONA DE LONGA DISTÂNCIA, SÃO RUINS PARA ISSO.

## DICA 4

### **DICAS CARDIO INTELIGENTES PARA MANTER O FOGO ARDENTE**

HÁ MUITAS MANEIRAS DE ENTRAR NO SEU CARDIO. CORRER, ANDAR DE BICICLETA E USAR UMA MÁQUINA DE REMO SÃO APENAS ALGUNS EXEMPLOS. ESCOLHA O QUE VOCÊ MAIS GOSTA E TRABALHE MELHOR COM SEU ESTILO DE VIDA.

CONTANTO QUE VOCÊ ESTEJA SUANDO E RESPIRANDO COM DIFICULDADE, SUA ESCOLHA FARÁ O TRABALHO! FAÇA O SEU CARDIO CINCO DIAS POR SEMANA.

PARA TIRAR O MÁXIMO PROVEITO DO CARDIO, VOCÊ PRECISA FAZER ISSO COM FREQUÊNCIA.

### **CINCO OU ATÉ SEIS DIAS POR SEMANA SÃO ÓTIMOS**

SE ISSO O DEIXAR MUITO DOLORIDO NO INÍCIO DE SEU TREINAMENTO, COMECE COM QUATRO DIAS ATÉ QUE A RESISTÊNCIA DO SEU CORPO CRESÇA. UM OU DOIS DIAS DE CARDIO POR SEMANA NÃO FARÁ NADA PELO SEU METABOLISMO. NINGUÉM DISSE QUE CONSEGUIR O CORPO DOS SEUS SONHOS SERIA FÁCIL.

## DICA 4

### HIIT SEU CARDIO RÍGIDO

O ESTILO DE CARDIO QUE É O MELHOR ABSOLUTO PARA CORTAR GORDURA E AUMENTAR O SEU METABOLISMO É CHAMADO DE ALTA INTENSIDADE TREINAMENTO INTERVALADO OU HIIT PARA BREVE.

LIVROS INTEIROS FORAM ESCRITOS SOBRE O ASSUNTO, MAS AQUI ESTÁ EM POUCAS PALAVRAS. SEU CARDIO SERÁ INTENSO COM UM PERÍODO DE RECUPERAÇÃO MISTURADO, EM SESSÕES CURTAS DE TREINAMENTO. AQUI ESTÁ UM EXEMPLO USANDO A CORRIDA EM UMA ESTEIRA, MAS O MESMO PRINCÍPIO PODE SER USADO PARA OUTROS MÉTODOS, DEPENDENDO DO QUE VOCÊ ESCOLHER FAZER:

30 SEGUNDOS DE CORRIDA (PENSE EM UM NÍVEL DE DIFICULDADE DE 8 A 10) SEGUIDO DE CORRIDA LEVE POR 1 MINUTO (PENSE EM 3 OU 4 DIFICULDADES). REPITA ESTES "CONJUNTOS" HIIT POR 15 MINUTOS.

À MEDIDA QUE VOCÊ SE TORNA MAIS APTO PARA AS SESSÕES DE TREINO TOTAL PARA 20, 25 E, FINALMENTE, 30 MINUTOS. SE VOCÊ NUNCA TREINOU O ESTILO HIIT, ESTEJA PREPARADO PARA VER RESULTADOS MUITO RAPIDAMENTE.

## DICA 4

### **NÃO PERCA SESSÕES DE TREINAMENTO**

PARA IMPULSIONAR O METABOLISMO, O TREINAMENTO CARDIOVASCULAR CONSISTENTE É O QUE ESTAMOS PROCURANDO. ISSO REQUER UM COMPROMISSO DE REALIZAR SUAS SESSÕES DE HIIT E NÃO DEIXAR QUE PEQUENAS COISAS ATRAPALHEM.

A VONTADE DE TREINAR APESAR DOS OBSTÁCULOS QUE PODEM APARECER É UMA DAS COISAS QUE SEPARAM AS PESSOAS QUE ALCANÇAM SEUS CORPOS DOS SONHOS E AQUELES QUE PERMANECEM GORDOS E SEM SAÚDE. SEJA UM VENCEDOR E NÃO PERCA AS SESSÕES DE TREINAMENTO. CONSIDERE ESTAS DICAS O SANTO GRAAL DO TREINAMENTO CARDIOVASCULAR METABÓLICO. ENTRE EM AÇÃO E INCORPORE-OS EM SEU PROGRAMA E SEU CORPO FICARÁ MAIS BONITO E MELHOR. VOCÊ ESTÁ PRONTO PARA FAZER ESSE TIPO DE MUDANÇA?

# DICA 05



## **CAPÍTULO 5 EXPLOSÕES CORPORAIS PARA QUEIMAR MAIS GORDURA**

O MÚSCULO É O MELHOR AMIGO DE UM METABOLISMO ELEVADO.

ISSO PODE SER UMA SURPRESA PARA VOCÊ EM UM GUIA SOBRE COMO PERDER GORDURA E FICAR MAGRO, MAS É UM DOS SEGREDOS MAIS IMPORTANTES QUE TENHO PARA COMPARTILHAR.

## DICA 5

O TREINAMENTO DE FORÇA É UM COMPONENTE VITAL PARA GARANTIR QUE SEU CORPO ESTEJA QUEIMANDO GORDURA 24 HORAS POR DIA. CADA QUILO DE MÚSCULO QUE VOCÊ COLOCAR AJUDARÁ VOCÊ A PERDER DOIS QUILOS DE GORDURA. E UM CERTO ESTILO DE TREINAMENTO DE FORÇA VAI AUMENTAR O SEU METABOLISMO EM EXCESSO.

COLOCANDO O ESFORÇO PARA FICAR MAIS FORTE TAMBÉM IRÁ TORNÁ-LO MAIS MAGRO E SAUDÁVEL TAMBÉM. TUDO ISSO COMBINADO FARÁ COM QUE VOCÊ PAREÇA O MELHOR POSSÍVEL ANTES DE CONHECÊ-LO. ENTÃO, AQUI ESTÁ COMO TREINAR PARA FICAR MAGRA.

VOCÊ ESTARÁ FAZENDO EXPLOSÕES DE CORPO INTEIRO TRÊS DIAS POR SEMANA.

- ESCOLHA TRÊS DIAS NÃO CONSECUTIVOS PARA TREINAR. EU GOSTO DE SEGUNDA, QUARTA E SEXTA. SUA ESCOLHA PROVAVELMENTE SERÁ INFLUENCIADA PELO SEU HORÁRIO DE TRABALHO OU ESCOLA, MAS TRÊS DIAS POR SEMANA É UMA OBRIGAÇÃO.

## DICA 5

### **- CADA DIA VOCÊ ESTARÁ FAZENDO EXERCÍCIOS DE CORPO INTEIRO.**

VOCÊ PRECISARÁ DE UMA BARRA E DOIS HALTERES NO MÍNIMO. SE VOCÊ ESTÁ TREINANDO EM UMA ACADEMIA, ISSO CERTAMENTE ESTÁ DISPONÍVEL. SE NÃO ESCOLHA UM CONJUNTO BARATO, JUNTAMENTE COM UMA QUANTIDADE RAZOÁVEL DE PLACAS DE PESO. É UM INVESTIMENTO DIGNO QUE DURARÁ PARA SEMPRE.

### **- VOCÊ PODE TREINAR A FORÇA ANTES OU DEPOIS DA SESSÃO DE CARDIO.**

QUALQUER QUE SEJA A MELHOR ESCOLHA PARA O SEU ESTILO DE VIDA, TUDO BEM. SÓ NÃO NEGLIGENCIE, AMBOS SÃO DE VITAL IMPORTÂNCIA PARA OTIMIZAR SEU METABOLISMO.

### **- FAÇA TRÊS SÉRIES DE 15 REPETIÇÕES PARA CADA EXERCÍCIO.**

- ALTERNAR ENTRE CADA EXERCÍCIO APÓS CADA CONJUNTO. QUANDO TODOS OS TRÊS CONJUNTOS FOREM CONCLUÍDOS, PASSE PARA OS PRÓXIMOS DOIS EXERCÍCIOS E SIGA O MESMO MÉTODO.

# DICA 5

## PAR 1

### - BARBELL SQUAT

COLOQUE A BARRA COM PESOS SOBRE OS OMBROS, AGACHE-A ATÉ UM POUCO ABAIXO DO PARALELO. SEMPRE AGACHE EM UM RACK OU COM UM SPOTTER.

### - FILEIRAS DE HALTERE

COLOQUE UM JOELHO NO HALTERE DE ESPERA DO BANCO NA MÃO OPOSTA. PUXE O HALTERE PARA O NÚCLEO. ISSO FUNCIONA NO MEIO DO CAMINHO.

## PAR 2

### - FLEXÕES

ESTES DEVEM SER REALIZADOS COM ABS APERTADO E VOLTA USANDO FORMA RIGOROSA.

### - ABDOMINAIS

ABDOMINAIS OU ABDOMINAIS FLEXIONADOS. SE VOCÊ PUDER FAZER MAIS DE 15 REPETIÇÕES.

# DICA 5

## PAR 3

### - PULL DOWNS OU PULLUPS

AMBOS SÃO BONS EXERCÍCIOS DE COSTAS E EXERCÍCIOS GERAIS DE FORÇA. SE VOCÊ É CAPAZ DE ESCOLHER PULLUPS MAIS PULL DOWNS MÁQUINA. HÁ UMA RAZÃO PELA QUAL ELES SÃO O EXERCÍCIO FAVORITO DE ATLETAS E MILITARES.

BÍCEPS CURLS ESTES PODEM SER FEITOS COM UMA BARRA, COM HALTERES OU ATÉ MESMO EM UMA MÁQUINA.

## PAR 4

### - DEAD LIFT

COLOQUE UMA BARRA NO CHÃO. DOBRE OS JOELHOS E PUXE A BARRA ATÉ O QUADRANTE CENTRAL AO ENDIREITAR AS PERNAS. ISSO CRIA FORÇA TOTAL DO CORPO. TAMBÉM É CREDITADO POR MUITOS TREINADORES COMO OFERECENDO UM IMPULSO METABÓLICO TOTAL DO CORPO.

## DICA 5

### - LEVANTAMENTO DE PERNAS

DEITE-SE DE COSTAS E LEVANTE AS PERNAS DIREITAS PARA O CÉU, PARANDO NO PONTO "L". ISSO CONSTRÓI OS MÚSCULOS ABDOMINAIS INFERIORES E LATERAIS. SER FORTE E SER MAGRO E APTO, TUDO VEM DE MÃOS DADAS. SE VOCÊ QUIZER MAIS INFORMAÇÕES SOBRE TÉCNICA OU FORMA CORRETA PARA OS EXERCÍCIOS LISTADOS ACIMA, FAÇA UMA PESQUISA ON-LINE, HÁ VÁRIOS ÓTIMOS VÍDEOS E INSTRUÇÕES PASSO A PASSO.

DEDIQUE-SE A ESTE TREINAMENTO DE FORÇA DE EXPLOSÃO DE CORPO INTEIRO ATÉ MESMO DURANTE UM MÊS E ASSISTA O NOVO VOCÊ! NÃO SE SURPREENDA SE ISTO SE TORNAR SUA PARTE FAVORITA DO PROGRAMA.

# DICA 06



## **CAPÍTULO 6 QUATRO SUPLEMENTOS QUE VOCÊ NÃO PODE USAR SEM O SEGREDO DO ALONGAMENTO**

EU NÃO POSSO ENFATIZAR O SUFICIENTE PARA QUE O ASSUNTO DOS SUPLEMENTOS PRECISE SER ABORDADO COM CAUTELA.

## DICA 6

QUASE TODOS OS SUPLEMENTOS NO MERCADO HOJE SÃO RELATIVAMENTE SEGUROS, POR ISSO, SE VOCÊ PENSOU QUE ERA UMA PREOCUPAÇÃO DE SAÚDE COM A SUPLEMENTAÇÃO, VOCÊ ESTÁ ERRADO.

O QUE PRECISAMOS EVITAR SÃO OS MUITOS "MILAGRES" QUE PROMETEM PÍLULAS E PÓS DE PERDA DE GORDURA QUE NADA MAIS SÃO DO QUE ESQUEMAS DE MARKETING. A ÚNICA COISA QUE ESSES SUPLEMENTOS VÃO FAZER MAIS FINO É A SUA CARTEIRA!

ESTES QUATRO SUPLEMENTOS SÃO EXATAMENTE O OPOSTO DO QUE É OFERECIDO POR AQUELES QUE PROCURAM UM DINHEIRINHO RÁPIDO. ELES FUNCIONAM BEM E SE VOCÊ OPTAR POR ADICIONÁ-LOS AO SEU REGIME DIÁRIO, ELES IRÃO IMPULSIONAR O SEU METABOLISMO E DAR-LHE UMA VANTAGEM SIGNIFICATIVA NA QUEIMA DE GORDURA. CONFIRA ELES.

### **CAFEÍNA**

HOUE UM TEMPO, ANOS ATRÁS, MUITOS SUPLEMENTOS "TERMOGÊNICOS" ESTAVAM NO MERCADO. MUITOS TRABALHARAM INCRIVELMENTE BEM, MAS FORAM TÃO ABUSADOS QUE ACABARAM SENDO BANIDOS NA MAIORIA DOS PAÍSES.

## DICA 6

AGORA, ESSES SUPLEMENTOS PROIBIDOS FORAM SUBSTITUÍDOS POR PRODUTOS COM NOMES SEMELHANTES, MAS QUE CONTÊM, EM GRANDE PARTE, CAFEÍNA. ISSO NÃO É UMA COISA RUIM.

A CAFEÍNA É SEGURA, QUANDO TOMADA EM DOSES RAZOÁVEIS, AUMENTA O METABOLISMO E PODE DAR UMA CARGA MUITO NECESSÁRIA PARA SUAS SESSÕES DE TREINAMENTO. MINHA SUGESTÃO - PULE AS GARRAFAS COM OS NOMES DE FANTASIA E, EM VEZ DISSO, COMPRE PÍLULAS DE CAFEÍNA QUE SÃO COMERCIALIZADAS PARA PERDA DE GORDURA.

VOCÊ TERÁ A MESMA DOSE E ELES SÃO GERALMENTE CERCA DE 75% MAIS BARATOS. UMA BOA DOSE?

DEPENDENDO DA SUA TOLERÂNCIA E PESO CORPORAL, ISSO VAI VARIAR, MAS PARA A MAIORIA DAS PESSOAS 200MG DUAS VEZES POR DIA É UM BOM COMEÇO.

### ZINCO

ESTUDOS RECENTES REVELARAM QUE UMA GRANDE PORCENTAGEM DE ATLETAS QUE ESTÃO TENDO PROBLEMAS PARA PERDER PESO ESTÃO SOFRENDO DE UMA DEFICIÊNCIA DE ZINCO.

## DICA 6

O TREINAMENTO DURO PODE ATÉ CAUSAR ESSA ESCASSEZ DE ZINCO, TORNANDO-SE UMA ÁREA ONDE OS PROBLEMAS ALIMENTARES PODEM SE MANIFESTAR MESMO NAQUELES QUE ESTÃO FAZENDO UM PONTO DE SUAR TODOS OS DIAS.

O ZINCO NÃO SÓ AJUDARÁ A OTIMIZAR O SEU METABOLISMO E ACELERAR O TEMPO DE RECUPERAÇÃO, ELE TAMBÉM IRÁ AJUDÁ-LO A TER UMA BOA NOITE DE SONO. TOME 15MG POR DIA ANTES DE DORMIR.

### **CARNITINA**

CARNITINA É UM AMINOÁCIDO ESSENCIAL, QUE CARREGA UM GRANDE PESO EM QUÃO ATIVO O SEU METABOLISMO ESTEJA. ESTÁ DISPONÍVEL EM GRANDES DOSES NA CARNE VERMELHA, O QUE SIGNIFICA QUE SE VOCÊ É VEGANO OU VEGETARIANO VOCÊ TEM UMA GRANDE CHANCE DE NÃO TOMAR CARNITINA SUFICIENTE TODOS OS DIAS.

SUPLEMENTO COM UM GRAMA POR DIA DIVIDIDO EM DUAS OU TRÊS DOSES. UM BÔNUS ADICIONAL DE SUPLEMENTAÇÃO COM CARNITINA É A ENERGIA ADICIONAL QUE TAMBÉM TRAZ. VOCÊ PODE TER NOTADO ISSO COMO UM INGREDIENTE EM COISAS COMO A RED BULL EXATAMENTE POR ESSE MOTIVO.

### EXTRATO DE CHÁ VERDE

BEBER CHÁ VERDE É EXCELENTE PARA O SEU METABOLISMO E TOMAR O EXTRATO DE CHÁ VERDE É AINDA MELHOR. 300MG POR DIA DE EXTRATO DE CHÁ VERDE É UM QUEIMADOR DE GORDURA MUITO PODEROSO QUE AJUDARÁ A MANTÊ-LO NA ZONA DE QUEIMA DE GORDURA DURANTE TODO O DIA E NOITE.

TAMBÉM É PRATICAMENTE SEM TREMULAÇÃO. SÓ NÃO SE ESQUEÇA DE COMPRAR DE UMA EMPRESA RESPEITÁVEL. POR ALGUMA RAZÃO, HÁ MUITOS SUPLEMENTOS DE CHÁ VERDE NO MERCADO NOS ÚLTIMOS ANOS. ACHO QUE PODEMOS CULPAR O DR. OZ POR TORNÁ-LO TÃO POPULAR! ESTES QUATRO SUPLEMENTOS VALEM O SEU PESO EM OURO.

E ELES NÃO VÃO QUEBRAR O BANCO. EXPERIMENTE.

# DICA 07



## **CAPÍTULO 7 O SEGREDO DO ALONGAMENTO**

AGORA ESTAMOS ENTRANDO EM UMA ÁREA QUE É IGNORADA POR QUASE TODOS OS LIVROS CONVENCIONAIS QUE ANALISAM O METABOLISMO. É UMA PENA TAMBÉM, PORQUE É FÁCIL, FUNCIONA E NÃO SÓ AJUDARÁ A FICAR MAIS MAGRO, MAS TAMBÉM IRÁ PROTEGÊ-LO CONTRA LESÕES.

## DICA 7

ENTÃO, POR ENQUANTO, É UM SEGREDO CONHECIDO APENAS POR ALGUNS POUCOS ESCOLHIDOS. É ALONGAMENTO E EFEITO NO METABOLISMO E PERDA DE PESO. EU USO A PALAVRA ALONGAMENTO PARA NÃO ASSUSTAR NINGUÉM, MAS SE VOCÊ SE SENTIR MAIS CONFORTÁVEL, VOCÊ TAMBÉM PODE USAR O TERMO EXERCÍCIO DE RELAXAMENTO E RESPIRAÇÃO. A ESCOLHA É SUA! AQUI ESTÁ O QUE EU APRENDI E PORQUE VOCÊ DEVE ALONGAR TODOS OS DIAS SEM FALHAR:

### **ALONGAMENTO MELHORA A DIGESTÃO**

A MÁ FUNÇÃO DIGESTIVA E UM FÍGADO QUE NÃO ESTÁ FUNCIONANDO BEM RETARDARÁ SEU METABOLISMO SEM FALHAR. O ALONGAMENTO TOTAL DO CORPO, QUE INCLUI COISAS DO TAMANHO DA MÃO AOS PÉS (EM PÉ E SENTADO), AGIRÁ PARA REVIGORAR SEU PROCESSO DIGESTIVO. ISSO LEVA RAPIDAMENTE A UM AUMENTO DO METABOLISMO, POIS O CORPO ELIMINA COM MAIS EFICIÊNCIA AS TOXINAS.

### **O ALONGAMENTO IRÁ CONSTRUIR UM MÚSCULO ATRAENTE**

O ALONGAMENTO AJUDA A CONSTRUIR MÚSCULOS MAIS FORTES E VISUALMENTE ATRAENTES.

## DICA 7

ESTE MÚSCULO ADICIONADO, COMO JÁ FALAMOS ANTERIORMENTE, IRÁ IMPULSIONAR AINDA MAIS O SEU METABOLISMO.

PARA AS MINHAS LEITORAS, ISSO NÃO É UM MÚSCULO "ENORME" MAS PARA O CULTURISMO, ELE CONSTRÓI UM FÍSICO DE APARÊNCIA NATURAL FORTE E TONIFICADO QUE QUASE TODOS ADMIRAM.

### **O ALONGAMENTO MELHORA A CIRCULAÇÃO**

SE VOCÊ ESTÁ ENFRENTANDO PROBLEMAS DE CIRCULAÇÃO, O QUE VOCÊ PODE SER, MESMO SEM PERCEBER, ELES TAMBÉM SÃO SUSCEPTÍVEIS DE CAUSAR O SEU METABOLISMO A SER LENTO.

VOCÊ PODE VER COMO O METABOLISMO É UMA PREOCUPAÇÃO DE TODO O CORPO? O RESULTADO FINAL É OLHAR E SENTIR-SE MELHOR.

### **ALONGAMENTO AJUDA A EVITAR EXCESSOS**

O ALONGAMENTO FUNCIONARÁ PERFEITAMENTE COM SUA PRÁTICA DE COMER VÁRIAS PEQUENAS REFEIÇÕES PARA MANTER LONGE A FOME EXTREMA.

## DICA 7

MUITOS CLIENTES DESCOBRIRAM QUE UMA SESSÃO DE ALONGAMENTO RÁPIDO FUNCIONA PARA MATAR A FOME QUANDO ELES ESTÃO SENDO CONFRONTADOS COM DESEJOS DE COMIDA IRRITANTES. COMO É ISSO PARA UM INIBIDOR DE APETITE SAUDÁVEL?

### **APRENDENDO A ALONGAR**

INTRIGADO, MAS NÃO FAMILIARIZADO COM A FORMA DE ALONGAR? NÃO SE PREOCUPE, A CURVA DE APRENDIZADO PARA ALONGAMENTOS BÁSICOS É MUITO PEQUENO. EU SUGIRO QUE VOCÊ TOME ESTAS MEDIDAS:

### **PEÇA A UM AMIGO PARA INSTRUÇÃO**

A MAIORIA DE NÓS CONHECE ALGUÉM QUE PRÁTICA EXERCÍCIO DE RELAXAMENTO E RESPIRAÇÃO. PEÇA-LHES QUE PASSEM E ENSINEM-LHE ALGUNS EXERCÍCIOS BÁSICOS PARA FAZER TODAS AS MANHÃS. VOCÊ PODE FACILMENTE APRENDÊ-LAS EM POUCAS HORAS. JUNTE-SE A UMA ESCOLA DE EXERCÍCIO DE RELAXAMENTO E RESPIRAÇÃO.

## DICA 7

### VER VÍDEOS

EMBORA SEJA MUITO DIFÍCIL ENSINAR ALONGAMENTOS EXERCÍCIO DE RELAXAMENTO E RESPIRAÇÃO À DISTÂNCIA, LUGARES COMO O YOUTUBE E O VIMEO OFERECEM VÍDEOS REALMENTE INCRÍVEIS QUE PODEM AJUDAR VOCÊ A APRENDER E FORNECER INSPIRAÇÃO. FAÇA UMA PESQUISA E VEJA O QUE ESTÁ SENDO OFERECIDO.

SEU CORPO QUEIMANDO GORDURA 24 HORAS POR DIA É UM SINAL DE SAÚDE VIBRANTE. O ALONGAMENTO É UMA DAS MANEIRAS DE CONSTRUIR ESSA SAÚDE. FLEXIBILIDADE E PERDA DE GORDURA SÃO DUAS COISAS INCRÍVEIS, ENTÃO MERGULHE COM ENTUSIASMO!

# DICA 08



## **CAPÍTULO 8 A MENTE E O METABOLISMO**

PERDER PESO NUNCA É APENAS UMA COISA FÍSICA. DE FATO, PARA MUITAS PESSOAS, A PARTE FÍSICA É MUITO FÁCIL. ELES PODEM FAZER O SEU CARDIO, ACERTAR O GINÁSIO ATÉ MESMO COMER DIREITO. ONDE ELES ACABAM PERDENDO, É QUANDO SUA MENTE CEDE.

## DICA 8

FICAR MAGRA É PROVAVELMENTE PELO MENOS 75% MENTAL. TALVEZ MAIS. A MENTE E O METABOLISMO ESTÃO LIGADOS, GOSTEMOS OU NÃO.

UMA VEZ QUE ACEITAMOS ESTE FATO, PRECISAMOS COMEÇAR A TRABALHAR EM FAZER TUDO O QUE PUDERMOS PARA NOS FAMILIARIZARMOS COM NOSSO CORPO TORNANDO-SE UMA MÁQUINA DE QUEIMAR GORDURA 24 HORAS.

ISSO PODE ACONTECER SE VOCÊ SEGUIR ESSAS DICAS. E, POR FAVOR, SAIBA QUE UMA VEZ QUE SUA MENTE E CORPO ESTEJAM TRABALHANDO NA MESMA DIREÇÃO, ABSOLUTAMENTE QUALQUER COISA, E EU QUERO DIZER QUALQUER COISA, É POSSÍVEL!

### **PENSE POSITIVO**

VOCÊ PODE ESTAR SOB O EQUÍVOCO DE QUE O PENSAMENTO POSITIVO É APENAS UMA ESPÉCIE DE MODISMO DA "NOVA ERA", MAS É TUDO MENOS ISSO. SUA MENTE PODE SER CORRETAMENTE PENSADA COMO O GENERAL OU TREINADOR DO SEU CORPO.

## DICA 8

QUANDO ELA PENSA PENSAMENTOS NEGATIVOS E DERROTISTAS, VOCÊ SE CANSA DE ENERGIA, E OS ESTUDOS, ATÉ MESMO, DIMINUEM SEU METABOLISMO.

É ISSO MESMO, NEGATIVO PODE FAZER VOCÊ OU MANTER VOCÊ ENGORDADO.

POR SIMPLEMENTE FORÇAR-SE A CONSIDERAR AS ROTAÇÕES POSITIVAS EM SITUAÇÕES EM QUE VOCÊ ACHA QUE SEUS PENSAMENTOS ESTÃO FICANDO "SOMBRIOS", VOCÊ PODE QUEBRAR ESSE CICLO. É DIFÍCIL NO COMEÇO PARA A MAIORIA DAS PESSOAS.

DENTRO DE 30 DIAS, TORNA-SE UM HÁBITO. VOCÊ NÃO PREFERIRIA TER ESSE HÁBITO QUE FUNCIONA PARA VOCÊ, SOBRE AQUELES QUE O PREJUDICAM POR UMA MUDANÇA?

### **AFIRMAR FITNESS**

RECORTE ALGUMAS FOTOS DE PESSOAS QUE POSSUEM O TIPO DE CORPO PELO QUAL VOCÊ ESTÁ SE ESFORÇANDO. OU ELES PODEM ATÉ SER MAIS JOVENS E MAIS SAUDÁVEIS.

COLOQUE ESTES ONDE VOCÊ OS VERÁ FREQUENTEMENTE. COMO O ESPELHO DO BANHEIRO, NO CARRO E ESPECIALMENTE NA GELADEIRA.

## DICA 8

ISSO MANTÉM SUA MENTE FOCADA EM SEUS OBJETIVOS CORPORAIS E DIFICULTA MUITO A TAREFA DE FAZER ISSO.

O TRUQUE É OLHAR PARA ELES COM FREQUÊNCIA E LEMBRAR-SE, DE UMA FORMA QUE É CARREGADA DE EMOÇÃO, COMO VOCÊ SERÁ FELIZ QUANDO ATINGIR ESSAS METAS DE FITNESS.

### **APRENDA A ACALMAR SUA MENTE**

MUITAS PESSOAS COMEM MAIS COMO FORMA DE COMBATER A ANSIEDADE. ISSO É ALGO SOBRE COMER É EXTREMAMENTE RUIM, CONSIDERANDO O RESULTADO FINAL (TORNANDO-SE O EXCESSO DE PESO) APENAS ADICIONA OUTRA QUESTÃO PARA ESTAR ANSIOSO SOBRE.

EM VEZ DE SUBSTITUIR COMER COM ALGUM OUTRO VÍCIO (COMO ÁLCOOL OU DROGAS), CONSIDERE ADICIONAR UMA SESSÃO DE MEDITAÇÃO NOTURNA A SEU PROGRAMA. ISSO NÃO PRECISA SER NEM REMOTAMENTE COMPLICADO.

***SENTAR E FOCAR NA RESPIRAÇÃO, COM OS OLHOS FECHADOS EM SILÊNCIO POR DEZ MINUTOS, FUNCIONA BRILHANTEMENTE PARA DESCOMPRIMIR A MENTE. SE ESTA ABORDAGEM LHE APELA, CONTINUE A TREINAR A MEDITAÇÃO.***

## DICA 8

PODERIA MUDAR SUA VIDA, RECOMPENSAR SUAS VITÓRIAS. REFORÇAR O SEU COMPORTAMENTO POSITIVO AJUDA MUITO A CONTINUÁ-LO.

FICAR MAGRO E EM FORMA PODE SER UM TRABALHO ÁRDUO, MESMO QUANDO VOCÊ ESTÁ QUEIMANDO GORDURA 24 HORAS POR DIA. SE VOCÊ ATINGIU UM DOS SEUS OBJETIVOS NA ESCALA OU NO ESPELHO, FAÇA QUESTÃO DE SE RECOMPENSAR.

TALVEZ CONSIGA AQUELA ROUPA NOVA QUE VOCÊ NÃO CONSEGUIU ENCAIXAR NO ANO PASSADO SEM PARECER RIDÍCULA, OU PASSAR UMA NOITE COM SUA PARCEIRA. INDEPENDENTEMENTE DISSO, CERTIFIQUE-SE DE SE RECOMPENSAR POR FAZER A COISA CERTA.

ISSO AJUDARÁ A MANTER ESSE ÍMPETO POSITIVO! SUA MENTE PODE SER O MELHOR DOS ALIADOS. CULTIVE ESSE RELACIONAMENTO!

# DICA 09



## **CAPÍTULO 9 ERROS CRÍTICOS QUE PRECISAM SER EVITADOS**

AGORA QUE TEMOS UMA COMPREENSÃO DO QUE VOCÊ DEVERIA ESTAR FAZENDO, PARA SUA SANIDADE, FAZ SENTIDO PASSAR POR CIMA DO QUE VOCÊ NÃO DEVERIA ESTAR FAZENDO TAMBÉM. ESTES SÃO ERROS CRÍTICOS QUE VI AMIGOS E CLIENTES AO TENTAR AUMENTAR O SEU METABOLISMO E FICAR MAGRA.

## DICA 9

FIQUE DE OLHO NESSAS COISAS. SE VOCÊ VÊ-LOS, É UMA BOA IDÉIA CORRIGI-LOS RAPIDAMENTE. SE NÃO VOCÊ CORRE O RISCO DE VER O SEU PLANO NÃO TER SUCESSO, ASSIM COMO VOCÊ GOSTARIA.

### **NÃO COMER COM FREQUÊNCIA SUFICIENTE**

PARA MANTER AS CHAMAS DO SEU METABOLISMO QUEIMANDO VOCÊ PRECISA ESTAR COMENDO CINCO OU SEIS VEZES POR DIA. CORTAR CALORIAS APENAS NÃO É SUFICIENTE. SE VOCÊ NÃO ESTÁ PERDENDO PESO APESAR DE CORTAR CALORIAS E VER QUE VOCÊ ESTÁ COMENDO APENAS DUAS OU TRÊS VEZES POR DIA, ESTÁ CLARO QUE SEU METABOLISMO ESTÁ DIMINUINDO.

COMA COM MAIS FREQUÊNCIA E TORNE O METABOLISMO SEU AMIGO! ESTE É PROVAVELMENTE O NÚMERO UM MIX FEITO POR PESSOAS EXPERIMENTANDO O NOSSO PROGRAMA AQUI E TENDO DIFICULDADES.

### **COMENDO MUITAS CALORIAS**

ESTE É O NOSSO SEGUNDO ERRO MAIS COMUM. SE VOCÊ NÃO ESTÁ PERDENDO PESO, ANOTE TUDO O QUE VOCÊ COME OU BEBE POR TRÊS DIAS E VEJA SE ALGUMAS CALORIAS ESCONDIDAS QUE VOCÊ NÃO CALCULOU CONSEGUIRAM INFILTRAR-SE.

## DICA 9

SE VOCÊ AINDA NÃO CONSEGUE ENCONTRAR NADA, REDUZA SUAS CALORIAS EM MAIS 10% E FICAR COM O PROGRAMA.

USANDO ESTE MÉTODO VAI ENCONTRAR O PROBLEMA OU TRAZER SUAS CALORIAS PARA BAIXO A UM PONTO ONDE VOCÊ ESTÁ QUEIMANDO CALORIAS COMO UM INCÊNDIO NOVAMENTE!

### **PEGANDO PESADO EM CARBOIDRATOS APÓS O ALMOÇO**

CARBOIDRATOS SÃO COMBUSTÍVEIS. QUANDO ESSE COMBUSTÍVEL NÃO É USADO, ELE SE TORNA, EM SUA MAIOR PARTE, GORDO. COMENDO GRANDES QUANTIDADES DE CARBOIDRATOS, NÃO QUEIMÁ-LOS, E DEPOIS IR DORMIR É UMA RECEITA PARA O DESASTRE.

PARA A MAIORIA, ISSO SIGNIFICA MANTER OS CARBOIDRATOS BAIXOS DEPOIS DO ALMOÇO, A MENOS QUE TREINEMOS MAIS TARDE À NOITE. QUANDO VOCÊ COME A MAIORIA DOS CARBOIDRATOS?

## DICA 9

### **ESPERANDO QUE SEUS SUPLEMENTOS SEJAM UMA BALA MÁGICA**

ELES NÃO SÃO. SIM, ELES AJUDARÃO SE VOCÊ PEGAR OS QUE MENCIONAMOS AQUI EM NOSSO GUIA E VOCÊ OS USAR DE FORMA INTELIGENTE. MAS SE VOCÊ ESTÁ PENSANDO QUE ELES FARÃO MILAGRES, TENHA CERTEZA QUE ELES NÃO FARÃO.

CONSEGUIR O CORPO DOS SEUS SONHOS REQUER TRABALHO E DISCIPLINA. QUEM QUER QUE TENHA TE DIZER QUE NÃO ESTÁ TENTANDO TE VENDER ALGO, ENTÃO SEJA MUITO SUSPEITO.

### **NÃO BEBENDO ÁGUA SUFICIENTE**

A DESIDRATAÇÃO É INIMIGA DE UM METABOLISMO RÁPIDO. VOCÊ DEVE ESTAR BEBENDO PERTO DE UM GALÃO DE ÁGUA LIMPA E PURA POR DIA. INCLUINDO PELO MENOS MEIO LITRO QUANDO VOCÊ ACORDA DE MANHÃ.

## DICA 9

SE VOCÊ SE DEIXAR DESIDRATAR TAMBÉM FREQUENTEMENTE, PODE LEVAR UMA SEMANA DE RE-HIDRATAÇÃO PARA NORMALIZAR O SISTEMA DO SEU CORPO ANTES QUE QUALQUER UM DOS SEUS TRABALHOS DE IMPULSIONAR O SEU METABOLISMO COMECE REALMENTE A SE CONSOLIDAR.

EM CASO DE DÚVIDA, BEBA MAIS ÁGUA. CLARO QUE HÁ OUTROS ERROS TAMBÉM. MAS, TENDO ISSO EM MENTE E CORRIGINDO-OS COMO ELES APARECEM, VOCÊ FICARÁ À FRENTE DO BANDO. CONHECIMENTO É PODER!

# DICA 10



## **CAPÍTULO 10 COLOCANDO TODOS JUNTOS - UM PLANO DE AÇÃO**

AGORA VOCÊ TEM UM PROGRAMA COMPROVADO PARA APROVEITAR AO MÁXIMO SEU CORPO. O QUE VOCÊ PRETENDE FAZER COM ISSO? A TRISTE VERDADE É QUE MAIS DE 70% DOS LEITORES, SE ACREDITARMOS NAS ESTATÍSTICAS, NÃO FARÃO ABSOLUTAMENTE NADA.

## DICA 10

NÃO SEJA UMA DESSAS PESSOAS! AGIR É A COISA MAIS IMPORTANTE QUE VOCÊ PODE FAZER AGORA. CONSIDERE ESTAS SUGESTÕES SEU PLANO DE AÇÃO OFICIAL!

### **COMECE AGORA MESMO**

A COISA MAIS IMPORTANTE QUE VOCÊ PODE FAZER PARA TER CERTEZA DE SEGUIR COM AS INFORMAÇÕES QUE VOCÊ ACABOU DE TOMAR O TEMPO E FEZ O ESFORÇO PARA APRENDER É LEVAR AÇÃO IMEDIATA. IMEDIATA COMO AGORA.

FAÇA UMA MUDANÇA IMEDIATA NOS SEUS PADRÕES ALIMENTARES, INICIE O SEU CARDIO E COMECE A FAZER ALGUM TREINAMENTO DE FORÇA.

TUDO DIA QUE VOCÊ ADIAR, É MUITO MAIS PROVÁVEL QUE VOCÊ NUNCA FAÇA UM VERDADEIRO IMPULSO PARA MUDAR SEU CORPO PARA MELHOR. \* ANOTE SEUS OBJETIVOS DE LONGO E CURTO PRAZO.

## DICA 10

TER METAS CLARAS FAZ COM QUE O SUCESSO SEJA MUITO MAIS FÁCIL. DEFINA SUA META DE LONGO PRAZO COM A APARÊNCIA E PESO (QUE É UM NÚMERO QUANTIFICÁVEL QUE PERMITE DEFINIR COMO META), ALÉM DE METAS SEMANAIS ATUALIZADAS CONTINUAMENTE.

PARA AS SUAS METAS SEMANAIS, SUGIRO QUE NÃO SE CONCENTRE TANTO NA ESCALA, MAS SIM EM QUANTAS SESSÕES DE TREINAMENTO VOCÊ SE ENGAJARÁ E EM OUTROS PONTOS DE DEFINIÇÃO MOTIVACIONAIS E ALCANÇÁVEIS.

O ESTABELECIMENTO DE METAS É UMA HABILIDADE QUE PODE REVOLUCIONAR SUA VIDA INTEIRA, INCLUINDO SEUS PLANOS DE CONDICIONAMENTO FÍSICO. QUANTO MAIS VOCÊ COLOCAR NESSA ÁREA IMPORTANTE, MAIS ELA SERÁ RECOMPENSADA.

### **LOJA DE ALIMENTOS A GRANEL**

QUANTO MENOS VOCÊ FOR À LOJA PARA FAZER COMPRAS, MENOR A PROBABILIDADE DE VOCÊ COMPRAR POR IMPULSO JUNK FOOD. UM MÉTODO MELHOR É FAZER COMPRAS UMA VEZ POR SEMANA COM UMA LISTA NA MÃO, FAÇA E SAIA.

## DICA 10

SE VOCÊ NÃO ESTIVER PERTO DA COMIDA QUE DESTRUIRÁ SUA DIETA, VOCÊ NÃO A COMERÁ. É UM FATO DIFÍCIL DE DISCUTIR.

### **OBTENHA UM PARCEIRO DE TREINAMENTO**

ESTUDOS TÊM MOSTRADO QUE QUANDO TREINAMOS COM UM PARCEIRO ESTAMOS MUITO MAIS INCLINADOS A SEGUIR NOSSOS PLANOS DE TREINAMENTO E DIETA.

TALVEZ SEJA PORQUE SOMOS ANIMAIS SOCIAIS NO CORAÇÃO OU TALVEZ SEJA NOSSA NATUREZA COMPETITIVA. INDEPENDENTEMENTE DO MOTIVO, APROVEITE ESSA VERDADE E OBTENHA UM PARCEIRO DE TREINAMENTO, SE PUDER.

SE É ALGUÉM QUE MORA EM SUA CASA É AINDA MELHOR. TER ALGUÉM PARA CONQUISTAR O CORPO DE SEUS SONHOS FAZ UMA AVENTURA QUE VOCÊS DOIS PODEM COMPARTILHAR COM OS OUTROS NOS PRÓXIMOS ANOS!

## DICA 10

### **NÃO DESISTA**

CADA PESSOA QUE COLOCA TEMPO E TRABALHO PARA FICAR EM FORMA ACABA ACERTANDO ALGUNS OBSTÁCULOS AO LONGO DO CAMINHO. PODE SER UMA PERDA DE MOTIVAÇÃO, UMA PEQUENA LESÃO OU PROBLEMAS SOCIAIS COM AMIGOS QUE AINDA NÃO ESTÃO PRONTOS PARA DESISTIR O "GORDO" VOCÊ.

LEVANTE-SE ACIMA DESSES OBSTÁCULOS. NÃO DESISTIR É O QUE SEPARA AQUELES QUE "PODEM" DAQUELES QUE "PODERIAM", MAS NÃO O FIZERAM. AS LUTAS AO LONGO DO CAMINHO FARÃO TUDO MUITO MAIS VALIOSO NO FINAL.

SE FOSSE FÁCIL, NÃO SERIA UMA AVENTURA! OBRIGADO POR SE JUNTAR A MIM NESTA AVENTURA SELVAGEM DE APRENDER COMO FAZER DO METABOLISMO UM AMIGO E NÃO UM INIMIGO.

NÃO TENHO DÚVIDAS DE QUE VOCÊ USARÁ ESSA INFORMAÇÃO PARA FORJAR O NOVO VOCÊ. EU NÃO POSSO ESPERAR PARA OUVIR SOBRE SEUS RESULTADOS!