

25 PARA EMAGRECER

DICAS



25 DICAS

PARA EMAGRECER

DE FORMA DEFINITIVA E SAUDÁVEL

Emagrecer pode ser um desafio.
Muitas vezes, algo que parece difícil, inatingível.
Porém, não é.

É totalmente possível emagrecer com saúde, de forma definitiva e sem efeito sanfona. Basta saber qual o caminho a ser percorrido. Existem protocolos, estratégias, planos, que são fundamentais para quem visa emagrecer.

Neste e-book, nós selecionamos as 25 dicas fundamentais para que você emagreça com saúde!

BOA LEITURA

DICA 1

DÉFICIT CALÓRICO

É FUNDAMENTAL

O emagrecimento, em muitos casos, chega a ser matemático. É gastar mais do que se ingere. Simples.

Porém, na prática, isso significa que você precisa ingerir menos calorias e gastar mais energia, de preferência treinando.

É simples de entender, mas envolve disciplina e conhecimento para ser aplicado.

DICA 2

PREFIRA TREINOS

COM ALTO GASTO CALÓRICO

Se nós precisamos de um déficit calórico, é fundamental que você tenha um gasto calórico mais alto.

Uma maior quantidade de calorias gastas potencializam o emagrecimento.

Por isso, opte por modalidades como musculação, funcional, HIIT, aeróbicos como a corrida, a caminhada ou a bicicleta ou até mesmo natação.

DICA 3

FORÇA NAS PERNAS

Precisamos de um trabalho integral para emagrecer, mas os exercícios para suas pernas são fundamentais no processo.

Como ali estão alguns dos músculos mais fortes (*e que conseqüentemente consomem mais energia*) do corpo humano, seu trabalho é fundamental para o aumento do gasto calórico.

DICA 4

VARIE A INGESTÃO DE CALORIAS

Uma das coisas que mais *freia* o emagrecimento, é uma dieta pobre em variedade. Aliás, essa variedade envolve até a ingestão de calorias. É fundamental que sua dieta tenha variações de ingestão calórica, para manter o metabolismo ativado sempre.

Isso não significa comer muito em um dia e compensar no outro. De forma alguma! Porém, envolve sim uma variação de ingestão calórica.

Em dias você irá ingerir mais, em outros, menos. Tudo vai depender da forma como você tem sua rotina.

DICA 5

TENHA METAS

PARA OS PRÓXIMOS 90 DIAS

3 meses, ou 90 dias, é o tempo que você leva para mudar seus hábitos e começar a ver os resultados de seus treinos e dieta. Por isso, as metas devem ser estabelecidas para pelo menos este período.

Há inúmeras evidências que os primeiros 90 dias são os mais importantes em um processo de mudança de estilo de vida. São eles que irão sustentar sua mudança de vida.

Por exemplo, estabeleça perder 3 kg nos próximos 90 dias *(se você se comprometer, com certeza perderá mais!)*. E foque nisso, dia após dia.



**GRANDE
ATLETA**
SUPLEMENTOS NUTRICIONAIS



DICA 6

TREINE VÁRIAS VEZES

POR SEMANA

Se você tem problemas com tempo, tente se organizar para ter treinos mais curtos, mas que se repetem várias vezes na semana.

Treine no mínimo, 3 vezes por semana.

Assim, seu metabolismo receberá um estímulo de forma contínua e o seu gasto calórico será elevado na maior parte dos dias.

DICA 7

30 SEGUNDOS

DE INTERVALO NO MÁXIMO

Use no máximo 30 segundos de intervalo entre os exercícios.

Intervalos mais curtos, quando o enfoque é emagrecer, são os mais indicados. Eles não permitem que os substratos energéticos se recuperem como um todo e com isso, o consumo calórico é muito maior.

Se somarmos isso a um treino com um bom volume de exercícios e muitos músculos envolvidos no processo, teremos um resultado ainda melhor!

DICA 8

MAIOR RESISTÊNCIA

MAIOR QUEIMA DE GORDURA

Sabe por que você consegue eliminar mais gordura depois de um tempo treinando?

Por que você melhora seu Vo_2 máximo, que é a forma como seu organismo capta e consome oxigênio.

Isso traz, de forma direta, uma melhora considerável no consumo do tecido adiposo.

Ou seja, com mais eficiência no seu sistema aeróbico, você *ensina* seu organismo a gastar mais gordura como fonte de energia.

DICA 9

CRIE GATILHOS

PARA DEIXAR DE COMER BESTEIRAS

A maioria das pessoas que busca emagrecer, tem dificuldades de deixar as besteiras de lado.

Para fazer com que você mude isso, crie gatilhos, que são situações, objetos, lembretes, que te fazem evitar ou ter determinado comportamento.

Por exemplo, toda vez que quiser comer doce, tenha algo que te faça visualizar seus objetivos, suas metas. Pode ser uma foto do corpo que você quer ter, ou de sua família, para te remeter a melhora de saúde que você terá.

DICA 10

ADERÊNCIA AO PROGRAMA

DE ATIVIDADE FÍSICA ESCOLHIDO

Pensando exclusivamente em emagrecimento, a atividade escolhida é importante, mas sua aderência é fundamental!

Você pode ter escolhido correr, fazer bike, musculação, lutas, enfim, muito bom.

Só que o importante agora, é a aderência a esse programa de treinamento.

Por aderência, entenda como um período superior a um ano, onde se mantém a prática de forma regular.

Naturalmente, a dieta é fundamental. Porém, pensando em exercício, a prática constante é o importante porque vai te ajudar a emagrecer, e depois te manter com o corpo em forma.

ENTENDA UMA COISA

Se você sofreu com a balança uma vez, conseguiu emagrecer e acha que não precisa mais praticar atividades e parar com tudo, é se iludir e correr grande risco de engordar novamente.

Tem que se tornar um hábito, que irá fazer parte da sua rotina ao longo da vida.



**GRANDE
ATLETA**
SUPLEMENTOS NUTRICIONAIS



DICA 11

A PLASTICIDADE

DO TECIDO ADIPOSEO NO EMAGRECIMENTO

O tecido adiposo tem, no geral, um número igual de células adiposas. Elas *nascem* no período pós-natal e até o final do primeiro ano de vida.

Depois, esse surgimento reduz durante a infância, mas não cessa totalmente.

Na adolescência, devido às mudanças hormonais, temos uma nova “rodada” de surgimento destas células.

Lembrando que tanto na obesidade, quanto no emagrecimento, o que muda é o tamanho das células adiposas e não a quantidade das mesmas.

Se nestes períodos houve um aumento de peso, naturalmente, teremos mais células no tecido adiposo.

Se nestes períodos tivemos um peso dentro dos parâmetros de normalidade, naturalmente teremos mais facilidade em emagrecer.

Isso não pode ser mudado, mas a rotina e os hábitos, fazem com que seja possível minimizar estes efeitos.

DICA 12

MEDICAMENTOS

SEMPRE TERÃO EFEITO REBOTE

Infelizmente algumas pessoas ainda optam pelos medicamentos na hora de emagrecer. Além de prejudicarem sua saúde, estes medicamentos sempre tem um efeito que chamamos de rebote.

Você provavelmente conhece alguém que usou medicamentos, perdeu peso e logo após encerrar a ingestão destes, voltou a engordar. Isso que chamamos de efeito rebote.

E todos os medicamentos usados para fins de emagrecimento, sem exceção, vão produzir este efeito. Uns mais, outros menos. Mas todos farão isso.

DICA 13

O EFEITO SANFONA

É CADA VEZ MAIS DIFÍCIL DE CONTROLAR

Quanto mais você sofrer com o efeito sanfona, de engorda, emagrece, engorda de novo, se repetindo milhares de vezes, mais você terá dificuldades em controlar seu peso.

Toda vez que você muda drasticamente seu peso, seu corpo precisa adaptar uma série de novas reações metabólicas. Quanto mais você alterna isso, quanto mais você muda sua composição corporal, mais o corpo vai lançar mão de formas de manter você no mesmo peso.

Por isso, quanto mais você emagrecer e engordar, mais difícil (*não impossível*) de emagrecer de forma consistente.

DICA 14

CARBOIDRATOS

NÃO SÃO VILÕES DO EMAGRECIMENTO

A recente onda *low carb* fez com que muitas pessoas entrassem em uma paranoia, de que qualquer carboidrato é um problema, quando pensamos em emagrecimento.

Primeiramente, temos que encarar a restrição de carboidrato como uma estratégia. Sendo estratégia, ela é temporária e não permanente.

Além disso, para o emagrecimento, o problema são os carboidratos simples. Estes sim, devem ser evitados ao máximo.

Já os complexos, de glicemia lenta, devem fazer parte da dieta de qualquer pessoa!

DICA 15

OPTE PELA CAFEÍNA

CASO QUEIRA INVESTIR EM UM “AJUDANTE”

A cafeína é a substância mais indicada para quem quer emagrecer. Além da melhora da disposição, ela ainda trará uma melhora substancial em sua eliminação de gordura.

Basicamente, a cafeína realiza um processo dentro do organismo, que chamamos de *desacoplamento mitocondrial*. De forma clara, a cafeína *retira* partes de células de gordura do tecido adiposo e os joga na corrente sanguínea.

Se você estiver treinando, estas moléculas serão usadas como forma de energia e você vai, dia após dia, diminuindo o tamanho de seu tecido adiposo.



**GRANDE
ATLETA**
SUPLEMENTOS NUTRICIONAIS



DICA 16

INSULINA

EVITE OS PICOS

Picos de insulina acontecem quando você ingere carboidratos simples ou açúcar em excesso.

Para conseguir absorver a glicose que entra em grande quantidade, o corpo libera grandes quantidades de insulina.

Primeiramente, isso te fará sentir fome em pouco tempo, pois toda a energia consumida, logo é absorvida pelas células.

Segundo, que nosso corpo tem uma capacidade de absorção de glicose limitada

Quando ingerimos mais do que nossas reservas podem suportar, a insulina facilita o trabalho de conversão de glicose em gordura.

Para evitar os picos de insulina, evite alimentos com alto índice glicêmico, como açúcares, massas e tudo que é feito de farinha branca.

DICA 17

ALTERNE A INGESTÃO DOS CARBOIDRATOS

Nem todas as pessoas podem fazer dietas low carb. Porém, manipular com inteligência os carboidratos podem ser muito úteis para quem quer quebrar o platô de emagrecimento.

Por exemplo, você pode ter dias, ou mesmo refeições, onde reduz a quantidade de carboidratos. Nos dias seguintes, coma mais carboidratos, desde que eles sejam complexos e com baixo índice glicêmico.

Desta maneira, você faz com que todo o seu sistema bioenergético tenha que se adaptar e conseqüentemente, vai trazer uma quebra no platô de emagrecimento.

DICA 18

METABOLISMO BASAL

FOQUE EM SEU AUMENTO

Basicamente o metabolismo corresponde por todas as ações de nosso corpo e também se refere ao gasto energético dessas ações.

Temos o que chamamos de metabolismo basal, que é a quantidade de calorias gastas, independentemente das atividades realizadas.

É este metabolismo que precisa ser pensado na hora de montar um plano de treinamento, já que ele é que vai influenciar diretamente no emagrecimento.

Basicamente para aumentar o metabolismo, precisamos tirar ele da homeostase.

Neste sentido é que a dieta e principalmente o exercício físico, são altamente importantes.

Para aumentar seu metabolismo basal, você precisa praticar exercícios físicos, melhorar seu sono e ingerir mais água durante o dia.

DICA 19

PRIORIZE

OS GRANDES GRUPOS MUSCULARES

Se o objetivo é saber como emagrecer rápido aumentando o metabolismo, quanto mais generalista o treino de musculação, melhor.

Modalidades como a musculação, o treinamento funcional ou o *Crossfit* também são muito eficientes para esta finalidade.

Isso ocorre porque grandes grupamentos musculares, como dorsais, peitoral ou pernas, consomem muito mais energia do que grupamentos menores e o seu desenvolvimento, aumenta consideravelmente o metabolismo basal.

DICA 20

A LONGO PRAZO

É O EMAGRECIMENTO E PRINCIPALMENTE A MANUTENÇÃO

Há uma certa histeria coletiva em torno da velocidade do emagrecimento. Muitas vezes, motivados por produtos e *fórmulas*.

Porém, há milhares de estudos que mostram que se o emagrecimento ocorre de forma gradual, natural, as chances de termos o efeito sanfona, são muito, muito menores.

Reduzir a ansiedade em torno disso é algo fundamental.

Devagar e sempre!



**GRANDE
ATLETA**
SUPLEMENTOS NUTRICIONAIS



DICA 21

DURMA BEM

O sono é fundamental para a saúde de qualquer pessoa, principalmente para quem quer perder peso.

Isso porque noites mal dormidas diminuem a liberação correta do hormônio leptina (*que tem como uma de suas funções a sensação de saciedade*) e aumentam consideravelmente o hormônio *grelina* (*responsável pela fome*).

Além disso, dormir bem faz com que mais *GH* e mais testosterona sejam liberados, facilitando o aumento da massa magra.

DICA 22

CONTROLE A LEPTINA

EMAGRECENDO DE FORMA CONTÍNUA E SEM “LOUCURAS”

A leptina é conhecida como o hormônio da fome.

Pessoas obesas ou acima do peso, tem grandes concentrações de Leptina, que é expelida de forma descontrolada, mas não é absorvida, em um quadro que chamamos de *resistência a leptina*.

Quando você começa uma dieta equilibrada e vai mudando aos poucos seus hábitos, seu corpo passa a expelir menos leptina, facilitando o processo de emagrecimento.

Por isso, o fundamental é pensar tanto na dieta, quanto no treinamento, em longo prazo.

As mudanças na liberação de leptina podem demorar até 90 dias para começarem a acontecer em maior intensidade.

DICA 23

CONTROLE EMOCIONAL

AJUDA NO EMAGRECIMENTO

Ao contrário do que muitos pregam, o emagrecimento não é unilateral. Ele tem várias implicações, como por exemplo, a questão emocional.

Uma pessoa extremamente ansiosa, com problemas de controle emocional, dificilmente consegue aderir a um programa de emagrecimento em longo prazo.

Portanto, toda a questão emocional precisa ser bem trabalhada, em um processo de emagrecimento.

DICA 24

TENHA UMA DIREÇÃO

Muitas vezes, as pessoas não conseguem emagrecer por uma razão simples:

Falta de direção

Elas começam uma determinada dieta, logo mudam, passam a comer de outra forma, mudando completamente a forma como seu organismo reage aos estímulos.

Ou então, começam a treinar de um jeito, depois mudam, param, voltam e não sabem o que de fato devem fazer.

Isso faz com que não haja uma sequência natural, lógica e orgânica de emagrecimento.

Você começa várias vezes as dietas, os treinos, e não chega a lugar algum.

Foque na direção certa e vá até ela, sem interrupções!

DICA 25

MUDE DE VERDADE

Sabe por que a maioria das pessoas tenta emagrecer e não consegue? Ou então, emagrece e logo volta a engordar?

Por que elas não querem emagrecer, de fato! Elas querem apenas perder uns quilinhos.

Quando conseguem isso, voltam a ter exatamente os mesmos comportamentos, aqueles que fizeram o peso extra aparecer.

Não precisa nem dizer o resultado disso, não é?

Para emagrecer de verdade e se manter saudável, no peso que te deixa feliz, você precisa entender que precisará mudar seus hábitos.

Não significa que você deva se tornar uma pessoa que não se diverte, que vez ou outra não come algo saboroso, mas que não é saudável.

Você pode e deve viver e ser feliz!
Mas precisa de equilíbrio, de controle.

Você comanda sua fome.
Você decide ir treinar ou não ir.
Você decide ter tempo ou não ter.

A escolha é sua e nós do **GRANDE ATLETA**
estamos aqui para te ajudar!

Muito obrigado pela confiança!

CONCLUSÃO

Se existe um pensamento que serve 100% para o processo de emagrecimento, é este: simples e bem feito são a melhor solução!

Você não precisa de loucuras. Não precisa perder 10 kg em uma semana. Você precisa de uma orientação excelente, baseada em ciência e ação contínua. Simples assim.

Nós do **GRANDE ATLETA** queremos te oferecer exatamente isso. Uma direção, um suporte e o caminho a ser percorrido.

Você pode, com nossa ajuda, mudar de verdade. Seremos seu mapa. Iremos te mostrar o caminho e te dar o apoio que você precisa. Basta percorrer o caminho e chegar ao seu tão sonhado objetivo.

PARABÉNS POR CONCLUIR ESTE EBOOK!

**SUA MELHOR VERSÃO
COMEÇA AGORA!**



CLIQUE AQUI E USE O CUPOM: MAISFIT

Ganhe 20% de desconto em suplementos para emagrecimento, beleza e saúde em nossa loja.



**GRANDE
ATLETA**
SUPLEMENTOS NUTRICIONAIS



GRANDE
ATLETA
SUPLEMENTOS NUTRICIONAIS

EQUIPE GRANDE ATLETA