

MINI CURSO: APRENDENDO O QUE COMER





Neste mini Curso, você vai aprender algumas coisas básicas que precisa modificar em sua alimentação, seja qual for o seu atual objetivo: emagrecer ou ganhar massa muscular

Cada um tem um objetivo pessoal...

Todo mundo que pratica esporte, principalmente musculação, tem algum objetivo estético, não há como dizer que não! São raras as pessoas que vão para a academia só para ficar saudável! O objetivo é geralmente emagrecer ou ganhar massa muscular.

A certeza que temos:

A alimentação é a principal responsável para quem deseja emagrecer ou ganhar massa muscular.

Não porque seja a mais importante, mas como é a mais difícil de ser planejada, as pessoas acabam se desviando dos objetivos e desistindo.

Hoje em dia a internet está sendo bombardeada de informações!

Entramos no Facebook ou no Instagram, e é aquele bombardeio de dietas, de receitas, de suplementos, de dicas, de treinos...

Agora imaginemos uma pessoa que não tenha tanto conhecimento, que não trabalha na área, que está começando a fazer academia agora por exemplo, que quer mudar o corpo.

Como fazer para avaliar o que presta e o que não presta?

O que sabemos é que o pessoal começa a postar o que come, que suplemento usa... começa a fazer propaganda de coisas, ou começa a trocar indicações de perfis e tal.

Fica aquele excesso de informação!

E aí as pessoas pecam nisso: Cada semana está numa dieta diferente, num treino diferente e isso é muito prejudicial.

Primeiro conselho: procure orientação!

É muito legal acompanhar o pessoal: Pra saber de motivação, pra pegar umas ideias, pra conhecer as novidades do mercado.

Mas não é pra tomar tudo o que é postado como lei.

Não existem milagres! Mas existem estratégias que podem acelerar os resultados.

Para atingir qualquer objetivo com o seu corpo, você precisa de dieta e treinamento.



Sendo assim, os 2 grandes “segredos”, seja para emagrecer ou ganhar massa, são:

- 1. Treinamento**
- 2. Dieta e Suplementação**

Ficou surpreso? Acredito que talvez não seja novidade para ninguém. Mas o que devemos ter em mente é que este é o verdadeiro caminho para que os objetivos sejam alcançados, trazendo resultados duradouros, e que são bem diferentes dos “segredos” apresentados pela mídia.

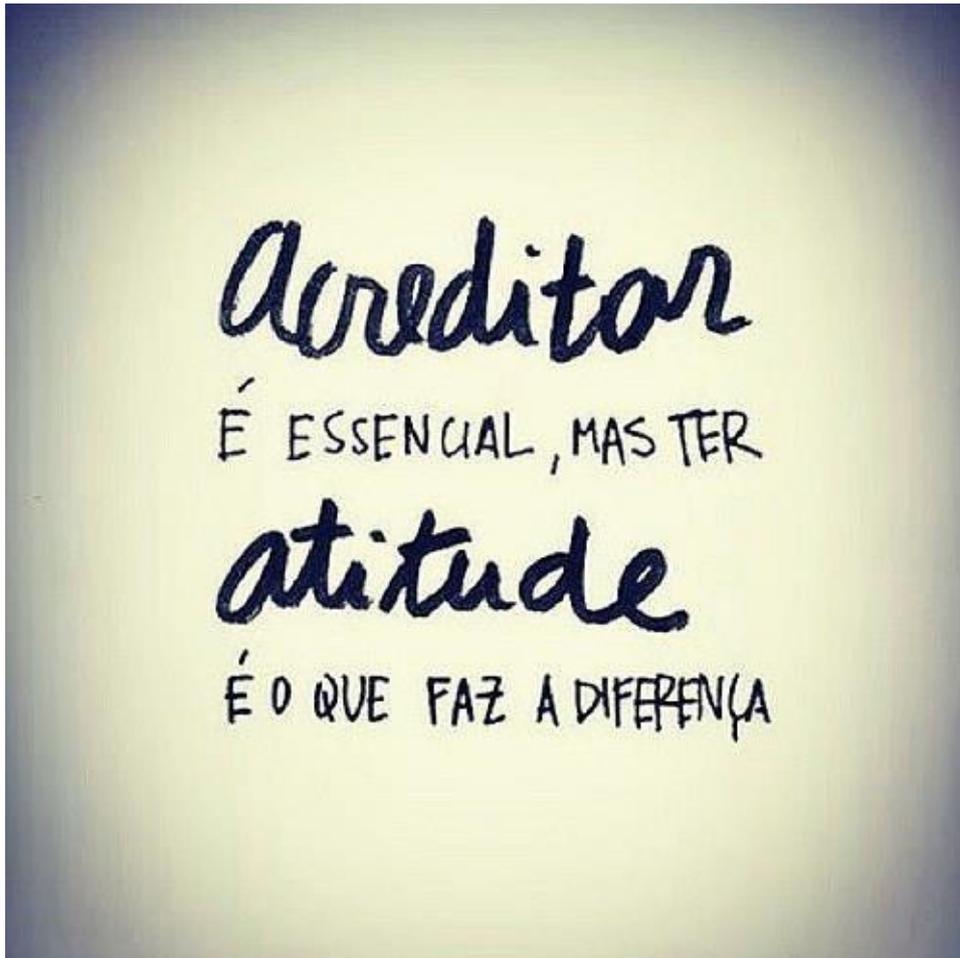
A verdade é que com toda a tecnologia e informação atual, emagrecer ou ganhar massa muscular não é mais questão só de genética.

Primeiro de tudo o ideal é ter um bom programa de treinamento: só isso poderá dar um estímulo forte o suficiente para seu corpo mudar.

Segundo: dieta e suplementação: a união desses dois fará milagres pelo seu corpo, afinal, treinar bem e não comer direito, não suplementar, é jogar todo o esforço no lixo.

Esses são os 2 mandamentos principais para transformar seu corpo. Mas existem outros 2 mandamentos que serão mencionados mais adiante, aguarde firme aí!

Para você conseguir mudar o seu corpo, primeiro você tem que querer muito! O psicológico é um fator primordial!



Você tem que ter aquele objetivo definido, tem que ter foco, tem que querer. Se você não quiser de verdade, qualquer coisa vai tirar você do caminho, certo?

Então, não é só mudar o corpo não.

Pense você em seu trabalho, por exemplo.

Vamos supor que você queira um cargo novo, que queira ser promovido, você vai ter que fazer diferente, você vai ter que dar um pouco a mais seja do seu tempo, seja do seu esforço, etc.

Porque senão você fica ali na zona do conforto.

Enquanto a gente não sai da zona do conforto, o resultado não vem, a felicidade não vem.

Então quando a gente quer mudar alguma coisa, a gente quer evoluir, tem que ter um foco, ok?

Sabemos também que, se almejamos conquistar um objetivo, teremos de modificar certos hábitos em nossa vida, inclusive abrindo mão de certas coisas **(Qual o seu Objetivo?)**

Principalmente quando o assunto é comida, balada, bebida alcoólica, etc.

Então, nada vem fácil !

Você nunca vai conseguir mudar o seu corpo se alimentando da mesma forma, bebendo as mesmas coisas, dormindo de madrugada...

O pessoal acha: “eu vou continuar comendo isso e vou malhar o dobro, vou treinar duas vezes por dia”...

Não vai adiantar: tem que ser uma mudança inteira!

· Então se você quer mudar o seu corpo...

- **Se você quer ter uma autoestima melhor...**
- **Se você quer poder usar as roupas que quiser...**
- **Sair com quem você quiser, arrumar um namorado ou namorada...**
- **Poder ir à praia, poder se sentir mais bonito, mais bonita...**

Você tem que querer muito, você tem que estar disposto a essa mudança.

Pra mim, a parte mais difícil é a dieta.

Dormir e acordar cedo, tudo bem, a gente acostuma.

Treinar a gente gosta de treinar, ou então pode usar novos métodos de treino que permitem resultados mais rápidos em menos tempo (como o Treinamento Intervalado de Alta Intensidade HIIT).

Agora, abrir mão de comida, é uma coisa que mexe com o sentimento, com o emocional, então você fica desesperado atrás de comida.

Por isso que tem que ter aquela ideia muito clara na sua cabeça, certo?

Então, o passo ideal para emagrecer ou ganhar massa muscular é você querer, você querer mudar. Porque sem você querer do fundo do coração não tem como!

Não há milagre!



Você sente muita fome, vontade de comer doce, intestino preso, aquele buraco no estômago, aquele desespero por comida, aquela dificuldade de carregar todos aqueles alimentos...

Então agora você já sabe de todas as dificuldades, mas que existem formas de conseguir ultrapassar todos os obstáculos! Resista!!!



Agora começaremos a revelar o que você precisa fazer para alcançar o sucesso!

Quando ingerimos um alimento, ocorrem diversos processos em nosso organismo para que este possa liberar seus nutrientes e nos oferecer combustível para a produção de energia.

O corpo humano deve ser frequentemente abastecido com energia para que ele possa realizar todas as suas funções.

E para isso ele precisa dos seguintes macronutrientes:

Carboidratos - são considerados os melhores fornecedores de energia. Fornecem 4 kcal/g.

Proteínas – sua principal função é atuar no processo de renovação e crescimento muscular. Estão presentes principalmente em alimentos de origem animal e fornecem 4 kcal/g.

Gorduras - As gorduras são importantes e possuem inúmeras funções. No entanto, seu consumo exagerado pode resultar em acúmulo excessivo no organismo, gerando aumento de peso. Elas fornecem 9 kcal/g.

Agora que você já sabe isto, o primeiro item para ajustar sua dieta é saber aproximadamente de quantas calorias você necessita por dia.

- Se quer perder gordura, coma menos e gaste mais...**
- Se quer ganhar massa magra, coma mais e gaste menos...**
- Se quer manter o peso, mantenha o gasto igual à ingestão...**

O cálculo de calorias só funciona para oferecer uma base ao planejamento. Não é garantia de resultados!

O ideal é que você aumente ou diminua sua comida de acordo com sua evolução, sem se prender tanto aos números.

Então para calcular, você precisa multiplicar seu peso da seguinte forma:

PARA MANTER OS MÚSCULOS/PESO:

- Homens: peso x 42
- Mulheres: peso x 38

GANHAR MASSA MUSCULAR:

- Homens: peso x 55-60 (comece com o menor valor e vá aumentando aos poucos)
- Mulheres: peso x 50-55 (idem)

ELIMINAR GORDURA E DEFINIR (emagrecer):

- Homens: peso x 35
- Mulheres: peso x 30

Calculou ? Agora basta colocar os alimentos certos para conseguir as calorias de que você precisa.

Como pode perceber, a alimentação é essencial. E ter a refeição ideal preparada no momento em que você mais precisa dela, é também muito importante.

Vamos começar a criar a sua alimentação?

Nas páginas anteriores, mostramos a você as dificuldades de conseguir modificar seu corpo, principalmente na parte da alimentação, bem como ensinamos a calcular o seu gasto calórico.

Para ter sucesso na alimentação, é preciso saber o que comer em cada hora do seu dia.

Para um planejamento inicial, siga a estrutura básica abaixo:

Você deve incluir no mínimo 2 grupos alimentares em cada refeição.

(nas próximas páginas, daremos um exemplo a você de uma refeição deliciosa que já contém os alimentos dos grupos musculares)

CAFÉ DA MANHÃ

- Leite e derivados
- Proteína animal (atum, claras, suplementos proteicos, frango, peru, chester, etc.)
- Cereais integrais (puros, pães, biscoitos, barrinhas ou torradas)
- Frutas ou sucos

LANCHE DA MANHÃ/TARDE/ NOITE

- Sucos ou frutas
- Proteína animal
- Leite e derivados
- Oleaginosas (amendoim, amêndoas, nozes, pasta de amendoim, etc.)

ALMOÇO/JANTAR

- Arroz e feijão ou Tubérculos (ex. Batata-doce, aipim) ou Massas
- Carnes, aves, ovos ou peixes
- Legumes e verduras + Gordura boa (azeite, abacate, óleo de coco, oleaginosas)
- Sobremesas: frutas ou sucos



PS. Independente do seu objetivo (perder peso, ganhar massa, definir), a maior parte do sucesso passa pela alimentação, aliada a um treino específico para as suas necessidades e a boas noites de sono.

Na alimentação, a forma mais simples de você seguir a dieta é combinando os alimentos em receitas, que tornem todo o processo de ingestão dos nutrientes o mais eficaz possível.

Você poderá combinar uma fonte de proteína com uma fonte de carboidratos em apenas uma receita, que pode ser doce ou salgada, sólida ou líquida, e conseguir assim atingir as suas necessidades.

Resumindo ... foram mostrados:

- * Os 2 "segredos" do sucesso;**
- * Como calcular o seu gasto calórico e os macronutrientes de que você precisa;**
- * Quais os grupos alimentares que você deve incluir em cada refeição**

Com essas informações, você já consegue melhorar muito a sua alimentação atual. Precisa apenas criar receitas que incluam os alimentos dos grupos alimentares certos.

Aqui fica uma receita que você pode usar hoje mesmo para um lanche intermediário:

PANQUECA PROTEICA DE BAUNILHA

- 7 claras**
- ½ xícara de aveia em flocos**
- 1 dose de whey protein baunilha**
- 1 banana pequena picada**
- Canela/adoçante/essência de baunilha**
- ¼ de xícara de leite de soja zero**

Modo de preparo:

- Bata no liquidificador as claras, o leite de soja, a essência de baunilha, o whey e a aveia.**
- Coloque a mistura numa frigideira antiaderente e doure dos dois lados.**
- Coloque a panqueca em um prato e decore com canela, adoçante em pó e rodela de banana**

Veja foto :



Essa receita tem:

- **Calorias: 485 kcal**
- **Proteínas: 70g**
- **Carboidratos: 40g**
- **Gorduras: 5g**

O que você achou da receita ? Experimente hoje mesmo!

O que fazer para melhorar e agilizar os resultados da dieta? Confira dicas em: [Qual o seu Objetivo?](#)



WEBSITE: <http://www.segredosdaboforma.esy.es>

