

# 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.**

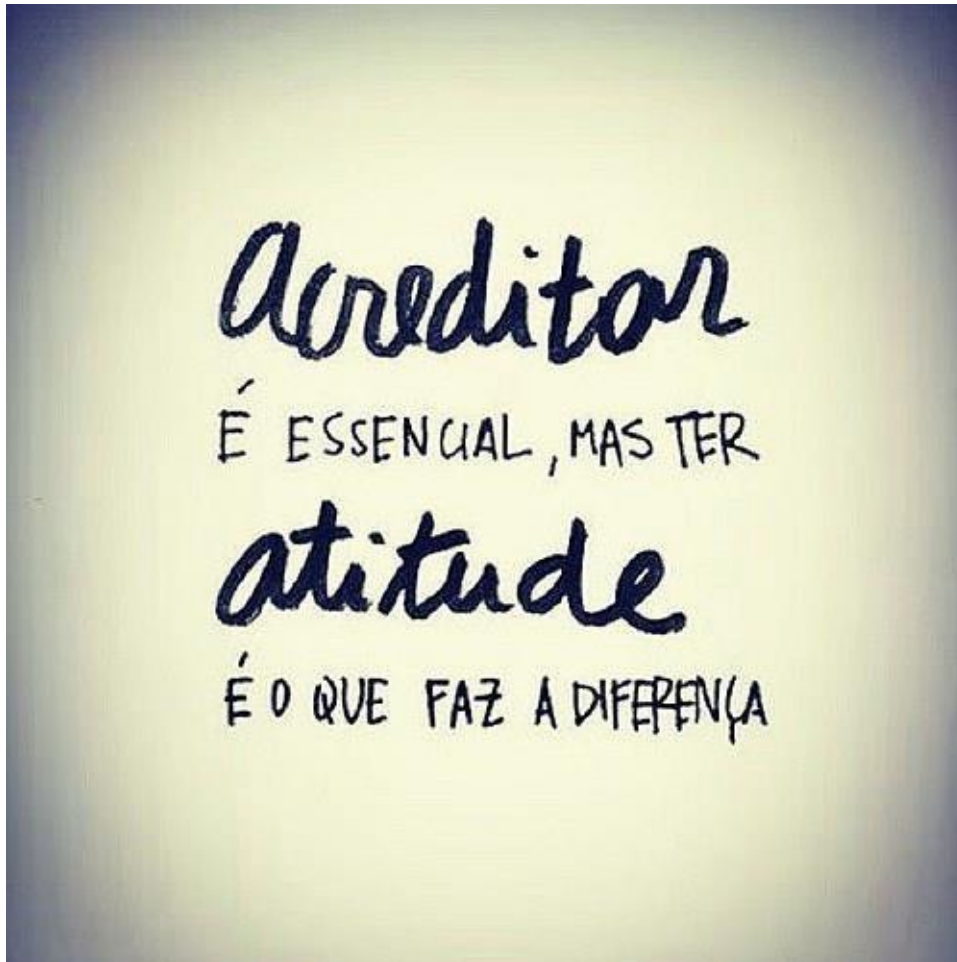
**A verdade é que com toda a tecnologia e informação atual, emagrecer ou ganhar massa muscular não é mais questão só de genética.**

**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>**

