



HOFFMANFIT
LEAN BODY LOOK

Philip J. Hoffman

MS, MBA

Certified Sports Nutritionist
Certified Fitness Trainer
Expert Fat Loss Coach



OS 9 PRINCÍPIOS

PARA TER UM CORPO MAGRO E DEFINIDO

Um Guia para Reduzir Gordura Corporal e Desenvolver
um Corpo Magro e Definido em Qualquer Idade

www.HoffmanFit.com



HOFFMANFIT
LEAN BODY LOOK

Philip J. Hoffman

MS, MBA

Certified Sports Nutritionist
Certified Fitness Trainer
Expert Fat Loss Coach



OS 9 PRINCÍPIOS

PARA TER UM CORPO MAGRO E DEFINIDO

Um Guia para Reduzir Gordura Corporal e Desenvolver um Corpo Magro e Definido em Qualquer Idade

www.HoffmanFit.com

Os 9 Princípios
Para ter um Corpo Magro e Definido

De Philip J. Hoffman M.S., MBA

Nutricionista Esportivo Certificado
Instrutor de Fitness Certificado
Treinador Especialista em Perda de Gordura

RENÚNCIA E/OU AVISOS LEGAIS

As informações fornecidas neste livro são baseadas nas experiências do autor, bem como as suas interpretações das atuais pesquisas disponíveis. Por causa da taxa com que as informações mudam, o autor reserva o direito de alterar e atualizar a sua opinião com base em informações novas. O livro é apenas para fins informativos, e deve ser usado somente para fins educacionais. O autor não é médico e este livro não deve ser usado como aconselhamento médico.

Os conselhos e sugestões apresentados aqui são destinados apenas para adultos saudáveis. Você deve consultar o seu médico para antes se certificar de que as dicas deste livro são apropriadas para a sua saúde. Caso você tenha algum problema de saúde ou condições pré-existentes, por favor, consulte o seu médico antes de aderir qualquer informação fornecida neste livro.

Embora todos os esforços tenham sido feitos para verificar as informações fornecidas neste livro, nem o autor nem seus afiliados/parceiros assumem nenhuma responsabilidade por erros, imprecisões ou omissões. Qualquer desconsideração de pessoas ou organizações não é intencional. Qualquer referência à empresa ou pessoas ou, estejam vivas ou mortas, é mera coincidência. O autor não aceita nenhuma responsabilidade por danos, sejam eles reais ou aparentes, resultantes do uso dessas informações.

Aos Brasileiros



Olá pessoal! Vocês provavelmente estão pensando: “Por que esse americano decidiu escrever um livro em Português?”

Bom, a primeira razão é porque a minha filha de três anos, Sophia, mora no Rio, e por isso eu desejo passar grande parte do meu tempo no Brasil.

Em segundo lugar, eu adoro o país, o idioma, a música, a cultura, as pessoas e a comida do Brasil. Além do mais os brasileiros têm uma garra e determinação para estar com o corpo em boa forma e com boa aparência, sendo assim, eu tenho o público perfeito para fazer o meu trabalho.

Ao longo dos últimos oito anos, eu conheci muitas pessoas no Brasil e fiz grandes amigos, alguns dos quais eu agora considero como minha família.

Agora seria um bom momento para agradecer todos os meus outros amigos do Rio de Janeiro. O seu espírito gentil e a sua paciência durante o meu processo de aprender a falar Português com mais fluência me motivou ainda mais a concluir este livro.

Eu me lembro da primeira vez que ouvi a expressão “saudades do Brasil”. Na época, eu não entendi muito bem, pois nos EUA eu não tinha esse tipo de sentimento. Agora eu entendo perfeitamente o que essa expressão significa, pois quando fico longe, realmente sinto saudades do Brasil, especificamente do Rio de Janeiro.

Tabela de Conteúdo

Prefácio

Princípio 1: Crie um Sistema Simplificado e Sustentável... e Siga-o!

1.1 – Os Realizadores São Guiados Por Sistemas

1.2 - Desenvolva uma Rotina Diária que Você Possa Seguir

1.3 – Julgue os Méritos de um Programa

1.4 – Não Dependenda de Ninguém a Não Ser Você Mesmo – Assuma a Responsabilidade

Princípio 2: Ganhe Massa Muscular com Musculação

2.1 – Ganhe Músculos, Aumente o Seu Metabolismo

2.2 – Aproveite os Inúmeros Benefícios da Musculação

2.3 – Esqueça as Longas Sessões de Aeróbico: A Fraude Aeróbica

Princípio 3: Aprenda as Formas e Técnicas Adequadas do Exercício

3.1 – Por que a Maioria das Pessoas Não Progride

3.2 – Quando o Ego Masculino Não Dá Certo

3.3 – Os Músculos Não Se Importam com o Peso

3.4 – Programe os Exercícios Utilizando um Sistema

Princípio 4: Estimule o Crescimento da Massa Muscular com o Treinamento de Alta Intensidade

4.1 – O Tempo Que Você Passa na Academia Não é Importante

4.2 – O Treino de Alta Intensidade Altera Favoravelmente o Seu Perfil Hormonal

Princípio 5: Esqueça Tudo Que Você Sabe

5.1 – Comece Novamente

5.2 – Conhecimento é Poder: Evite Equívocos

5.3 – Aceite que Você Foi Mal Informado

5.4 – Se Agitar com Coisas Frívolas Pode Prejudicar a Sua Saúde

5.5 – Aja Apenas Mediante Informações Comprovadas

Princípio 6: Os Hábitos Alimentares Contribuem Com Aproximadamente 80% do Seu Resultado

6.1 – Conheça os Fatos Verdadeiros sobre a Alimentação e Nutrição

6.2 – Prepare a Comida com Antecedência para uma Refeição de Rápida Preparação

6.3 – O Planejamento as Refeições Economiza Tempo

6.4 – Compre da Lista dos Principais Alimentos

Princípio 7: Assim como as Drogas, a Comida Processada Também Vicia!

7.1 – Alimento Processado Mata – A Epidemia da Obesidade

7.2 – Os Alimentos do Humor: O Aumento Súbito de Serotonina

7.3 – Mantenha Distância dos Alimentos com Rótulos

7.4 – O Alimento é Combustível – Encha o “Tanque” com Nutrientes da Melhor Categoria

7.5 – Dias e Refeições Liberados

Princípio 8: Não Existe um Comprimido Milagroso – Apenas Informações Corretas

8.1 – Não Seja Vítima de Pensamentos Delirantes

8.2 – A Mágica está na Informação Poderosa

Princípio 9: Organize a Bagunça

Conclusão

Apêndice

A Lista Mestre de Compras de Supermercado

Prefácio

Meu nome é Philip Hoffman, fundador da **HoffmanFit Lean Body Look**. Por favor, tire um instante para visitar a página <http://www.hoffmanfit.com> e baixe GRATUITAMENTE o meu eBook, *As 5 Razões Pelas Quais Você Não Tem Uma Barriga Definida*. Enquanto estiver por lá, aproveite e se inscreva no meu blog para receber as últimas estratégias de como perder gordura e ganhar massa muscular.

Hoje em dia, a obesidade é um dos problemas de saúde mais prementes da nossa nação – apesar das centenas de dietas e programas de fitness que invadem o nosso mercado. Por que tantas pessoas fracassam quando precisam manter um peso saudável!?

Porque o desafio de ganhar gordura corporal, especialmente a gordura da cintura, é uma questão de não conseguir comer alimentos saudáveis de forma sustentável ao longo do tempo e se encaixa com o estilo de vida neurótico que a maioria de nós lida. Em segundo lugar, a maioria das pessoas não tem a mínima noção sobre o método de exercício físico mais eficaz para perder gordura corporal.

Está na hora de alguém desenvolver um sistema eficaz, honesto e com base nos resultados que abordam diretamente as questões da perda de peso e de uma alimentação saudável.

Esse “alguém” sou eu, e eu desenvolvi a The HoffmanFit Lean Body Look para incorporar esses princípios importantes:

- 1. Siga um sistema simplificado e sustentável**
- 2. Treine com pesos para ganhar músculo**
- 3. Aprenda as formas e técnicas adequadas do exercício**
- 4. Treine em um nível de alta intensidade para estimular o crescimento muscular**
- 5. Esqueça tudo que você já aprendeu**
- 6. Os hábitos alimentares contribuem com 80% do seu resultado**
- 7. Os alimentos processados são viciantes como as drogas – trate-os**

como tal

8. Não existe um comprimido milagroso – apenas informações corretas sobre como agir

9. Organize o seu ambiente para manter a ordem na sua vida

Estes princípios são derivados da minha experiência pessoal como um competitivo fisiculturista e modelo de fitness, mais de 10 anos de estudos acadêmicos nas áreas de ciências biológicas e nutrição, e o mais importante, a opinião de centenas de clientes com os quais eu passei milhares de horas informando sobre as estratégias de ganho muscular e da queima de gordura.

Aprender a como aplicar cada princípio é crucial para o seu sucesso. Os benefícios que eles trazem aumentam a qualidade da sua vida; mais do que qualquer outra coisa que você possa fazer.

O HoffmanFit engloba tudo o que eu aprendi e vivenciei no campo de fitness e saúde pessoal. Mais do que apenas um conglomerado de conhecimento científico, eu desenvolvi o meu sistema como uma arte, para torná-lo o produto mais poderoso e com foco nos resultados na indústria. Aos 53 anos, eu estou na melhor forma física da minha vida... certamente muito melhor do que a maioria das pessoas nesta faixa etária.

Por que confiar em mim para ajudar você a atingir a sua meta de saúde e fitness?



Como você pode ver, eu dediquei a minha vida inteira ao estudo e a prática da saúde, exercício, nutrição, temas para o desenvolvimento muscular e como regular a gordura corporal e o metabolismo. Eu sou um leitor ávido, constantemente me inteirando com as investigações na indústria de fitness e nutrição. O tipo de pesquisa do qual eu me refiro é a pesquisa “legítima”, não o lixo de ciência que invade a indústria por causa da venda de produtos questionáveis.

Você precisar se importar com isso caso vá confiar em uma pessoa que irá ajudá-lo a lidar com a parte mais importante da sua vida – a sua saúde. É muito importante que a pessoa que cuidará da sua saúde tenha muita experiência acadêmica na área de ciências biológicas. Você precisa se certificar de que a informação que você está recebendo é segura, eficaz e tem o melhor dos interesses. Você precisa de um “guardião” para ajudá-lo a compreender todas as informações erradas do mercado.

Mesmo que você já se exercite e tenha uma alimentação saudável, eu acho que

alguns dos meus princípios irão surpreendê-lo, e eventualmente irão ajudá-lo a alcançar os resultados que você está buscando.

Poucas pessoas conseguem atingir um bom nível de condicionamento físico, onde o nível de gordura corporal pode ser mantido para criar a desejada barriga trincada. De acordo com uma pesquisa dos leitores da revista *Men's Health*, dois entre três homens não gostam do seu corpo sem camisa. Somente um em cada dez considera o seu abdômen como sendo a sua melhor característica. Uma barriga trincada, ou o famoso “tanquinho”, é e sempre será o objetivo mais cobiçado entre as pessoas entusiasmadas para treinar. O problema é que a maioria das pessoas está trabalhando com estratégias erradas que não produzem os resultados desejados. *A HoffmanFit Lean Body Look* vai mudar tudo isso, especialmente quando o meu mais novo eBook, *Um Abdômen Super Definido, A Arte e a Ciência Para uma Barriga Perfeita*, for lançado em breve.

ULTRA SIX-PACK ABS

THE ART & SCIENCE

TO A FLAT AND DEFINED SET OF ABS!



www.UltraSixPackAbs.com

PHILIP J. HOFFMAN MS, MBA

CERTIFIED SPORTS NUTRITIONIST | CERTIFIED FITNESS TRAINER | EXPERIENTIAL LOSS COACH

Princípio 1: Crie um Sistema Simplificado e Sustentável... e Siga-o!

Desenvolva um plano de ação eficiente e sustentável que inclua exercícios e uma alimentação saudável.

1.1 – Os Realizadores São Guiados Por Sistemas

Nenhuma meta pode ser alcançada sem um plano. Atletas, empresários... qualquer pessoa que deseja alcançar uma meta precisa de uma estratégia. Isso proporciona uma maneira de medir o progresso e fornecer feedback, para que os ajustes possam ser feitos. Manter um diário e registrar as pequenas atividades que podem levá-lo a alcançar o seu objetivo principal é uma prática que deve virar um hábito. Isso é o que os vencedores fazem.

1.2 – Develop a Daily Routine You Can Stick To

Você se sente confuso com a enorme quantidade de informações conflitantes que existem sobre dietas e exercícios físicos? Você não é o único. Na verdade, às vezes você pode se sentir tão bombardeado com informações que acaba desistido antes de começar, ou até mesmo começa a “pular de programa em programa”. Você pode ler sobre uma pessoa que perdeu 13 quilos em 30 dias fazendo um determinado tipo de dieta, ou conseguiu o corpo que queria para ir a um evento fazendo ioga e comendo apenas peixe e chá verde.

Então me permita dividir essa informação com vocês: *A HoffmanFit Lean Body Look* não faz promessas falsas sobre resultados imediatos. Você não vai caber nas suas roupas antigas amanhã.

1.3 – Julgue os Méritos de um Programa

A minha sugestão para quem está iniciando um programa de condicionamento físico e nutrição é primeiro analisar os méritos do programa e depois a sua sustentabilidade em longo prazo. Se for uma solução rápida para os seus problemas, é melhor você evitar o programa, pois a chance de não dar certo em longo prazo é muito alta. Você não pode se atrair com pensamentos de curto prazo, pois eles estabelecem o fracasso, o que irá resultar em um atraso muito maior.

Sem explicações complicadas sobre alterações bioquímicas, segue aqui algo que você deve parar e pensar: Toda vez que você começa um programa que restringe a sua alimentação para perder peso rapidamente, você está danificando o seu metabolismo. Na verdade, o seu corpo começa a armazenar MAIS gordura. Exatamente o oposto da sua meta!

Com a *HoffmanFit Lean Body*, o seu metabolismo não sofrerá nenhum dano. Eu criei um programa “modelo de vida” que considera todos os fatores importantes relacionados com a saúde.

Eis as razões pelas quais a minha orientação é “à prova de balas”:

- 1) Você vai ficar magro e ter uma boa forma física
- 2) Ela passa facilmente na análise dos meu colegas de trabalho e outros profissionais do ramo.

Quando eu digo “profissionais do ramo”, eu não quero dizer um treinador qualquer ou os pseudo-profissionais que conseguiram o seu conhecimento do “Broscience”, a famosa indicação do amigo do amigo. Eu quero dizer de pessoas que conseguem detectar as mentiras e apontar as alegações duvidosas feitas por tantos programas.

Qualquer programa sustentável e que gera resultados deve atender aos seguintes critérios:

1. Uma pesquisa cientificamente correta e imparcial. Só para você saber, quase todas as informações sobre suplementos são completamente tendenciosas e não têm nenhum mérito científico.
2. Deve incluir tanto o treinamento físico quanto um componente nutricional.

3. O exercício deve consistir principalmente no treinamento de resistência com pesos livres – de preferência com halteres.
4. A intensidade do treinamento deve ser alta o suficiente para estimular o crescimento e desenvolvimento do músculo e com peso suficiente para provocar a fadiga muscular.
5. A dieta e componente nutricional devem considerar uma relação razoável de macronutrientes (proteínas, carboidratos, gorduras) e a redução de calorias para resultar na perda de gordura, poupando a massa magra.
6. Não deve considerar o uso de NENHUM suplemento como meio de contribuir nos resultados. Com a exceção do monofosfato de creatina, nenhum outro suplemento provou ser eficaz em relação ao ganho de massa muscular e a perda de gordura.
7. Enfatizar a consistência e a repetição dos seus princípios fundamentais, a fim de produzir o máximo de resultados.
8. Evitar detalhes inúteis relacionados com dietas comumente publicadas pela mídia que confundem o leitor.
9. Pode ser facilmente executado e seguido por qualquer pessoa.

1.4 – Não Dependendo de Ninguém a Não Ser Você Mesmo – Assuma a Responsabilidade

Uma recomendação bastante comum é “encontrar um colega” que esteja buscando as mesmas atividades físicas e metas que você. Embora isto possa ser legal, também existem suas desvantagens. Fazer exercícios com um colega reduz a sua necessidade de assumir totalmente a responsabilidade de alcançar os seus objetivos. A Susie não pode correr hoje? Então você vai ficar em casa. O Joe não vai conseguir ir ao jogo semanal de squash? Ai você fica até mais tarde no escritório. A Liz liberou um “dia só meu” para saborear um bolo de chocolate? Bom, melhor você se juntar a ela. Você pode malhar o dobro amanhã. Viu como é? Ao longo dos anos eu aprendi a manter o controle do resultado apenas assumindo a responsabilidade das minhas ações. Em outras palavras, conte somente com você mesmo em situações onde os seus interesses estão em jogo. Se a outra pessoa passar por problemas pessoais e não puder continuar fazendo as mesmas atividades com você, como você vai reagir a essa mudança? Infelizmente, muitas pessoas são altamente influenciadas pelas mudanças nas atividades do seu companheiro, sendo assim, o seu programa ou é suspenso ou severamente interrompido. Elas acabam dependendo muito da outra pessoa em vez de serem totalmente independentes. Desenvolva a mentalidade de que você, e só você, é responsável pelo resultado das suas decisões, comportamentos e hábitos. Não fique à mercê de ir à academia porque o seu amigo não pode ir com você, ou não conseguir preparar adequadamente as suas refeições porque o seu parceiro não está por perto para cozinhar para você. Não dê espaço para as desculpas. Alcançar o seu objetivo maior deve ser uma decisão 100% sua. Não tem nada mais frustrante do que escutar alguém se desculpar por não ter alcançado a sua meta por causa das ações da outra pessoa. Colocar a culpa nos outros é uma desculpa muito esfarrapada. Se você conhece alguém que está tão comprometido quanto você e você realmente tem uma motivação extra ao se exercitar com outra pessoa, então absolutamente arranje um parceiro!

Etapas da Ação: Princípio 1:

Meta: Programe atividades regulares incorporando os Princípios HoffmanFit.

Compre uma agenda e analise a sua programação. Você pode eliminar uma atividade atual e substituí-la por outra? Eu não recomendo mudanças rápidas e drásticas. Escolha os princípios com os quais você deseja começar primeiro, e acrescente mais conforme você vá ficando mais confortável.

Por razões de simplicidade, vou abordar todas as etapas da ação, supondo que você está preparado e disposto a adotar todos os nove princípios de uma só vez.

O objetivo é determinar qual momento da sua vida você pode liberar aproximadamente quatro sessões de 30-45 minutos por semana para a parte de exercícios do meu sistema, tendo em mente o tempo de deslocamento de ida e volta para a academia.

Em seguida, considere o método atual que você está usando para cozinhar todos os dias e/ou comer na rua. Você vai aproveitar este tempo e começar a aplicá-lo ao método que eu uso para preparar toda a sua refeição com antecedência. Em vez de cozinhar uma refeição por vez para você e a sua família, você vai preparar comida o suficiente para várias refeições. Só isso irá economizar algumas horas caso hoje em dia você cozinhe e limpe a casa diariamente.

Encontre tempo para duas sessões de idas ao supermercado e preparação das refeições durante a semana, bem como para se dedicar a limpeza, preparação, cozinhar e armazenar os alimentos para todas as suas refeições. Você vai precisar de mais ou menos duas horas e meia por sessão, um total de cinco horas por semana, para preparar as suas refeições com antecedência.

Isto parece muito tempo? Considere o tempo que você leva para preparar uma refeição junto com o processo de limpeza após cada refeição e o meu método. Ou some o tempo que leva para ir ao restaurante, esperar pela sua comida e dirigir de volta para casa toda vez que você come fora. Ainda pensa que é muito tempo?

Agora você tem um programa que incorpora tanto o exercício quanto os componentes nutricionais. É um estilo de vida sensível e sustentável que atende todos os critérios do Princípio 1.

Eu não pedi para você depender de ninguém. Você, e só você, é responsável por aprender a como transformar a sua saúde e bem-estar. Apenas não se esqueça de dedicar um tempo adequado para cumprir todos os requisitos do Princípio 1. Nós tomamos decisões erradas quando estamos estressados e na correria. Idealmente, o tempo total necessário para executar o curso completo de ação é de aproximadamente nove horas por semana.

Eu vou dizer de novo; se você acha que nove horas é muito tempo, mantenha um registro do tempo que você leva para comer na rua ou cozinhar e lavar todos os pratos, todas as refeições, durante uma semana. Você vai se surpreender com a quantidade de tempo e dinheiro que você vai economizar todos os meses!

As ações que eu demonstrei e expliquei aqui incluem tudo que você precisa para colocar em prática um estilo de vida que vai garantir que você alcance o seu potencial. E é isso que o sistema *HoffmanFit Lean Body Look* representa; mostrar

exatamente o que é preciso para você ser o melhor que pode ser. Qualquer pessoa vendendo um programa ou que diz que tem um método rápido para desenvolver um corpo saudável, definido e musculoso em menos tempo está mentindo.

Não existe nenhum exercício de 10 minutos que produz um resultado digno de ser comentado. E não existe nenhum truque para ter um corpo magro e definido sem comer produtos frescos e proteínas de alta qualidade. A “mágica” são as escolhas que você faz e os alimentos que você consome. Os suplementos não contribuem em absolutamente nada ao resultado. Invista o seu dinheiro em alimentos de alta qualidade.

Vamos dar uma olhada por outra perspectiva para ajudar a esclarecer as coisas. Se você dividir as nove horas por semana que você investe na sua saúde, isso corresponde a 75 minutos todos os dias. E lembre-se, isso inclui tanto o exercício quanto os componentes nutricionais do meu sistema.

Agora você precisa se perguntar, eu tenho 75 minutos por dia onde eu poderia substituir uma atividade que não contribui em nada significativo na minha vida (como por exemplo, assistir TV) por uma atividade que literalmente vai mudar completamente a minha vida?

Princípio 2: Ganhe Massa Muscular com Musculação

Treine com pesos para aumentar a massa magra, queimar gordura, definir o corpo e aumentar o seu metabolismo 24 horas por dia, 7 dias por semana.

2.1 – Ganhe Músculos, Aumente o Seu Metabolismo

Como tantas dietas que vêm e vão, também existem inúmeros programas diferentes de exercícios. Embora se exercitar pouco é melhor do que não fazer nada, nenhum treinamento é tão bom para ganhar massa muscular quanto treinar com peso. Note que eu estou falando especificamente do treinamento com pesos livres e não com as máquinas.

Para ganhar músculo, cada fibra muscular precisa ser altamente estimulada para “rasgar” as fibras, seguido de um período de repouso ou de crescimento. Este fenômeno ocorre em maior escala com o treino de peso do que com qualquer outro método de treinamento. Isso não significa que outros métodos de treinamento não são benéficos, porém a massa magra desenvolve muito mais com o treinamento de peso.



Uma vez que o processo de envelhecimento leva a perda de massa muscular e desacelera o metabolismo, faz sentido fazer um treinamento que preserve a maior parte dessa massa. O tecido muscular é um tecido metabolicamente ativo,

pois ele possui as organelas celulares chamadas de mitocôndria. São nestas estruturas que ocorre a respiração celular e, portanto, mais tecido muscular magro significa mais mitocôndrias.

Um dos objetivos mais importantes ao lutar contra o envelhecimento é preservar o tecido muscular e evitar a atrofia muscular, ou a perda de tecido. A sarcopenia é um termo que descreve a perda do tecido do músculo esquelético devido ao processo de envelhecimento, durante o qual o tecido muscular é substituído por gordura e a taxa metabólica diminui drasticamente.

2.2 – Aproveite os Inúmeros Benefícios da Musculação

Além de prevenir a perda do músculo esquelético durante o processo de envelhecimento, o treinamento com pesos oferece inúmeros outros benefícios.

As mulheres podem se beneficiar muito mais do que os homens em relação ao treinamento com pesos. Como o sistema endócrino feminino dotou as mulheres com hormônios diferentes, a luta para manter os níveis de gordura corporal sob controle é significativamente mais difícil.



Na minha opinião, levantar pesos para aumentar a massa magra, é a atividade mais importante que uma mulher pode fazer. Ao desenvolver uma porcentagem maior de músculo quando mais nova, a inevitável perda de tecido muscular devido ao envelhecimento pode ser retardada. Também existe a osteoporose, uma condição que muitas mulheres esbarram após a menopausa, que pode ser impedida com o treinamento de peso.

Sem precisar enumerar todos os benefícios de saúde que o treinamento do peso traz, vamos dizer o seguinte: um treinamento consistente com pesos é obrigatório para quem quer ter um corpo forte, bem definido e saudável.

O treinamento com peso é a melhor ferramenta para esculpir o seu corpo. Nós esculpimos o nosso próprio corpo, e temos a oportunidade de usar os pesos para

formar e moldar os nossos músculos. A cirurgia plástica não oferece a mesma qualidade de resultado que você pode ter ao fazer um treinamento de resistência.

Nada é mais motivador do que modificar e transformar o seu corpo com pesos e hábitos alimentares saudáveis. Além de remodelar o seu corpo inteiro, você também pode aparentar mais jovem e ficar mais forte. A aparência de um físico musculoso exala confiança e autocontrole, além de ser admirado pelas outras pessoas.

2.3 – Esqueça as Longas Sessões de Aeróbico: A Fraude Aeróbica

Pelas últimas décadas as pessoas vêm dizendo que o exercício aeróbico é a melhor maneira para queimar calorias e gordura. Quantas vezes você já escutou “Faça 30-60 minutos de aeróbico constante, 3-5 vezes por semana”? Os defensores deste método dizem que você entra na “zona de queima de gordura” durante este tipo de exercício. Embora isso seja uma crença popular, a verdade é que você terá muito pouco benefício ao utilizar esse método.

Uma pesquisa bastante recente mostra que exercícios rápidos e de alta intensidade são muito mais eficazes para desenvolver um corpo magro e musculoso do que movimentos estáveis e de baixa intensidade. O melhor exemplo disso pode ser visto entre os velocistas e maratonistas. Os velocistas têm um corpo muito magro e muscular, enquanto os corredores de maratona parecem emaciados e fracos. Não vamos esquecer que a principal ideia de manter um corpo magro é manter o máximo possível de massa muscular.



Longas sessões de exercícios aeróbicos queimam as calorias somente durante o curto período do exercício, treinamento de alta intensidade ajuda a desenvolver o tecido muscular magro. Como o tecido muscular é o tecido metabolicamente ativo no corpo, o benefício real, com relação à queima de calorias, vem das calorias extras queimadas ao longo do dia. Este fenômeno de continuar queimando caloria horas após o término do exercício físico é chamado de ECOPE (excesso de consumo de oxigênio pós-exercício).

Ninguém sabe exatamente quantas calorias são queimadas, mas a média é estimada em 15%.

Também existem fortes indícios de que longas sessões de exercícios aeróbicos não são saudáveis. Este tipo de treinamento não causa apenas danos excessivos aos tendões, ligamentos e articulações do corpo, como também resulta em dano celular através da produção de radicais livres. Eu estou falando especificamente das pessoas que correm inúmeros quilômetros por semana e competem em corridas de longa distância, não do eventual corredor que corre alguns poucos quilômetros por semana.

Outro argumento que é bastante debatido é o condicionamento do coração e pulmões para reduzir o ritmo cardíaco de repouso. Não existe nenhuma evidência ou regra comprovando que longas sessões de exercícios aeróbicos são o único meio de reduzir a frequência cardíaca de repouso. Na verdade, o meu sistema de treinamento de força condiciona o coração e os pulmões, pois ele defende o treinamento em níveis de alta intensidade. Eu tenho um ritmo cardíaco de descanso muito baixo, na faixa de 56 batimentos por minuto (bpm), mesmo não tendo feito quase nada de treinamento aeróbico por mais de 25 anos.

Outro pensamento a considerar: O Dr. Kenneth Cooper, autor do livro *Aerobics* e o cardiologista que inventou esse termo e promoveu o exercício aeróbico por mais de 25 anos, admite hoje que... ele estava errado. De acordo com o Dr. Cooper, pesquisas adicionais mostraram que **não há correlação entre o desempenho de resistência aeróbica e de saúde, longevidade ou proteção contra doenças cardíacas.**

A ideia de que longas sessões de aeróbico de baixa intensidade não reduzem de forma eficiente a gordura corporal está avançando. Sempre haverá discussões polêmicas devido aos interesses financeiros relacionados com as vendas destes equipamentos. A venda de elípticos, esteiras e bicicletas estacionárias é um grande negócio na indústria de fitness, e os fabricantes não irão afirmar que os exercícios aeróbicos não são eficientes para perder gordura em longo prazo.

Etapas da Ação: Princípio 2

Meta: Matricule-se em uma academia ou invista em pesos livres para a sua casa.

Durante os passos de ação do Princípio 1, abrimos quatro períodos de 30-45 minutos cada para começar a treinar. Agora que sabemos a verdade sobre as sessões longas e lentas de aeróbico, eu recomendo uma abordagem que inclui pesos livres, especificamente com halteres, no seu treino na academia ou em casa.

Na minha experiência, muitas pessoas não gostam de se exercitar em casa. A

teoria parece ótima, mas a realidade é que a maioria das pessoas não consegue manter a programação. Em casa existem muitas distrações que você não encontra nas academias. Se você é uma exceção e realmente consegue se exercitar em casa, com o mínimo de equipamento, ótimo! Isso realmente economiza muito tempo. Caso você tenha interesse, entre em contato comigo e eu irei ajudá-lo a escolher os itens para você realizar os exercícios com mais eficiência.

Você pode estar pensando “Mas eu odeio ir para a academia”. Eu entendo completamente. No ano passado eu pulei de academia em academia simplesmente porque eu não gostava do ambiente delas.

Pergunte a si mesmo:

- Existe uma academia estrategicamente localizada perto da minha casa ou trabalho?
- Será que eles têm bons halteres para que eu possa fazer o treino necessário para alcançar os meus objetivos?

Se a resposta for sim, esqueça os detalhes insignificantes.

Não assine nenhum contrato de longo prazo. Toda academia oferece um sistema de pagamento mensal. Você paga o mês com antecedência, mas você pode sair a qualquer momento. E sempre diga que você não quer pagar nenhuma taxa de matrícula. Na verdade, você deve solicitar uma ou duas semanas gratuitas para “experimentar” a academia. Você é que tem o poder! Eles querem você como aluno, então, faça solicitações razoáveis.

Se você absolutamente não pode participar ou se recusar a ir à academia, invista em um conjunto de halteres, um colchonete e um banco. Sim, existem exercícios de peso corporal que você pode fazer sem usar os pesos, porém o meu programa fala sobre os MELHORES métodos para ficar magro, musculoso e bem definido, realizados com pesos livres, especificamente com halteres.

Princípio 3: Aprenda as Formas e Técnicas Adequadas do Exercício

Faça corretamente os movimentos dos exercícios através de uma variedade de movimento com pesos adequados para desenvolver e modelar corretamente os músculos.

3.1 – Por que a Maioria das Pessoas Não Progride?

Depois de 32 anos de treinamento em inúmeras academias e clubes nos EUA e no exterior, eu tive a oportunidade de observar os hábitos de treinamento de milhares de pessoas entusiasmadas com o treino... e apenas uma pequena percentagem teve uma melhoria significativa.

Nós podemos assumir que essas pessoas esperam fazer algum progresso, seja ganhar massa muscular, perder gordura corporal ou ficar mais forte, ou provavelmente uma combinação dos três. Nós também podemos supor que essas pessoas querem aproveitar ao máximo os seus esforços, executando os seus exercícios de forma e técnica adequadas.

Aqui é onde o problema reside.

3.2 – Quando o Ego Masculino Não Dá Certo

Muitos homens não conseguem fazer um progresso significativo porque fazem os movimentos de forma incorreta, levantando muito peso. O seu desafio acaba atrapalhando para fazer as coisas da forma correta. A variedade de movimentos reduz muito, assim a estimulação completa das fibras do seu músculo é enganada. Por sua vez, isto impede que as microfibras dentro do músculo se “rasguem”, e que a fase de reconstrução durante o processo de cura inicie. Como consequência, a hipertrofia muscular não ocorre no nível que deveria caso o exercício fosse executado corretamente.

Neste sentido, o ego masculino atrapalha o seu próprio caminho de progredir significativamente. Por estarem mais preocupados com a sua aparência mais forte naquele momento, muitos homens sabotam e retardam os seus ganhos musculares, em vez de colher os frutos do futuro ao usar um peso mais leve e mais controlável.

3.3 – Os Músculos Não Se Importam com o Tamanho do Peso

Brincadeiras à parte, os seus músculos não sabem o tamanho do peso que você está usando. Eles prestam atenção e respondem a resistência ou força gerada contra o músculo.

Alguém poderia argumentar que um peso maior poderia estimular mais fibras musculares o que resultaria em um desenvolvimento muscular maior. Verdade, até certo ponto. Desde que o exercício esteja sendo executado junto com uma variação completa de movimentos e realizado com uma técnica perfeita, a maior quantidade de fibras, teoricamente, deveria estar sendo estimulada.

Como discutido anteriormente, o problema está na execução do exercício. Raramente as pessoas prestam atenção para a maneira como elas fazem os movimentos do exercício. Quanto mais pesado for o peso usado, mais o exercício está sendo comprometido, assim enganando os seus músculos de todo o seu potencial.

Por exemplo, eu posso fazer um exercício com um peso mais pesado do que um peso normal e fazer 10 repetições, ignorando a minha forma. Mas se eu fizer outra série com um peso mais leve e executar o exercício perfeitamente, como explicado nos livros, realizando uma variedade completa de movimentos, eu posso estimular uma quantidade muito maior de fibras, levando a um desenvolvimento muscular muito maior. Neste sentido, os músculos são cegos quanto ao número que aparece no lado do haltere. Os músculos respondem a execução perfeita do exercício através de uma variedade de movimentos.

3.4 – Programe os Exercícios Utilizando um Sistema

Eu recomendo seguir uma programação que o permite se exercitar o máximo possível de dias. Em última análise, isso significa seis dias por semana; no mínimo quatro dias por semana. Eu sou um grande defensor de se exercitar todos os dias, pois isso o ajuda a formar bons hábitos saudáveis. Quanto mais o comportamento se tornar um hábito, mais difícil é quebrar esse hábito e mais fácil essa atividade se torna.

Eu vejo tantas pessoas na academia, caminhando sem rumo, sem nenhum planejamento lógico que fornecerá resultados. Isso é uma grande razão pela alta taxa de desistência e por que tantas pessoas se frustram ao não enxergarem nenhum resultado proveniente dos seus exercícios.

Você precisa seguir um sistema e um planejamento, e ele deve incluir:

- Os dias que você vai treinar
- Os grupos musculares que você vai malhar em conjunto
- Os exercícios que você vai fazer para cada grupo muscular

Por agora, você só precisa entender que é fundamental ter um método que o leva à realização dos seus objetivos.

Etapas da Ação: Princípio 3

Meta: Faça cada repetição com uma variação completa de movimento e uma técnica perfeita.

Agora chegou a hora de determinar a sua agenda de treino. Lide com esse período como qualquer outro compromisso. Escreva na sua agenda e cumpra-o. Consistência é a chave para o seu sucesso!

Mesmo depois de todos os meus vários anos de experiência, de vez em quando eu ainda preciso me lembrar que isto é um estilo de vida e não um programa temporário de exercício. Nesta fase nós não vamos nos preocupar com os detalhes de se exercitar. Falaremos sobre esses detalhes mais tarde.

Agora, vamos nos concentrar nos conceitos dos princípios.

Você já aprendeu coisa o suficiente até o momento. As etapas exatas da ação do Princípio 3 podem ser explicadas através de várias fotos que eu criei em uma

página de tutorial no meu site. Junto com cada exercício você vai encontrar uma descrição completa que explica como realizar corretamente o movimento de tal exercício.

Clique aqui para ver o [Tutorial](#)

Aqui estão algumas dicas:

1. Não fique desleixado. Escolha um tamanho de haltere que o permita fazer perfeitamente cada movimento do exercício.
2. Não faça movimentos parciais. Certifique-se de que cada repetição de cada série de exercício é feita através de uma variedade completa de movimentos.
3. Sinta-se levemente cansado. Qual é o melhor tamanho de haltere? Aquele que o permite fazer 8-10 repetições completas. Se você está com dificuldades, diminua o peso. Se você estiver fazendo 8-10 repetições sem se sentir cansado, aumente um pouco a carga.

Lista de Exercícios

Aqui está uma lista de 15 exercícios muito eficazes que vão trabalhar todo o seu corpo. Estes exercícios foram especificamente escolhidos porque eles moldam e definem os grupos musculares individuais, e ajudam a estimular os hormônios que queimam gordura.

Isto pode parecer um pouco de mais no começo, mas depois que você se familiarizar com os movimentos, eles vão ficar muito mais fáceis de executar. Eu recomendo que você acesse o link no meu site e veja cada exercício junto com a sua respectiva descrição.

Clique aqui para ver o [Tutorial](#)

Perna:

- Agachamento com halter
- Levantamento terra com a perna reta
- Afundo com halter

Costas:

- Puxada frontal aberta
- Remada no banco inclinado
- Barra fixa (com ajuda)

Peito:

- Supino plano com halter
- Supino inclinado com halter

Ombro:

- Desenvolvimento com halter
- Elevação lateral com halter

Tríceps:

- Extensão com halter
- Polia alta com corda

Bíceps:

- Rosca direta com barra

Abdominal:

- Abdominal bicicleta
- Abdominal com a bola suíça

Rotina de treinamento - 4 dias por semana

Eu montei uma rotina de 4 dias por semana, que inclui 15 movimentos altamente eficazes de exercícios. Repare que eu montei uma programação que inclui os dias de treino de cada grupo muscular, mas você pode organizar os dias de acordo com a sua agenda. É importante lembrar que você precisa descansar pelo menos dois dias entre os exercícios de cada grupo muscular individual, e os dias de treino devem se encaixar na sua agenda para você não deixar de malhar.

Uma palavra de cuidado! Os iniciantes ou qualquer pessoa que não tenha experiência com os pesos livres como halteres precisam consultar um profissional para auxiliá-los. Embora eu tenha fornecido foto de cada exercício, ela não garante, de nenhuma maneira, a execução correta do exercício. Contrate os serviços de um treinador competente que tenha os pesos livres como foco, ao invés de um treinador que manda os clientes direto para as máquinas. Depois de entender perfeitamente o movimento, você não vai mais precisar de um treinador.

Caso você tenha alguma dúvida sobre o seu treino, entre em contato comigo via e-mail e eu responderei assim que possível.

Você também pode ver essas tabelas [aqui](#).

Segunda e quinta: Peito, costas, e tríceps

Exercício	Séries	Repetições	De
Supino plano com halter	4	8-10	2
Supino inclinado com halter	4	8-10	1
Puxada frontal aberta	3	8-10	1
Remada			

no banco inclinado	3	8-10	1
Barra fixa (com ajuda)	3	10-12	1
Extensão com halter	3	8-10	1
Polia alta com corda	3	8-10	1
Rosca direta com barra	4	8-10	1

Terça e Sexta: Perna, ombro e

Exercício	Séries	Repetições
Agachamento com halter	3	8-10
Levantamento terra com a perna reta	3	8-10
Afundo com halter	3	8-10
Desenvolvimento com halter (sentado)	4	8-10
Elevação lateral com halter (em	4	8-10

pé)		
Abdominal bicicleta	3	15-20
Abdominal com a bola suíça	3	20-24

Princípio 4: Estimule o Crescimento da Massa Muscular com o Treinamento de Alta Intensidade

Reduza o tempo de academia treinando em níveis de alta intensidade para maximizar o crescimento muscular e aumentar os hormônios que queimam gordura e a sua taxa metabólica basal (TMB). Pouco tempo de descanso entre as séries é a chave para ganhar massa muscular.

4.1 – O Tempo Que Você Passa na Academia Não é Importante

Não fique preso no tempo que você leva treinando. O que é importante é o quanto você faz durante uma sessão de treino. Esta equação física vai ajudar:

$$T = F \times D$$

Treino = Força x Distância

Então, o que isso significa?

Bem, a Força é a quantidade de peso de qualquer exercício. Este é multiplicado por D (distância), o que significa que:

O Treino aumenta à medida que a Força ou a Distância do peso aumenta. A intensidade do Treino aumenta à medida que a quantidade de Treino aumenta em um determinado período.

Faz sentido?

O outro lado dessa equação pode ser mais importante para você, e ele é:

Treinar por muito tempo usando o tipo errado de exercício irá completamente atrapalhar os seus esforços para desenvolver massa muscular.

Faz mais sentido agora?

Segue aqui a conclusão sobre este princípio: A quantidade de tempo que você passa na academia é irrelevante. O que importa é quanto você faz durante uma sessão de exercício. Para melhor desenvolver músculos bem torneados e aumentar a sua taxa metabólica de repouso, é importante fazer o máximo possível no mínimo de tempo. Isto é conhecido como treinamento de resistência de alta intensidade (HIRT – sigla em inglês).

Este treinamento é essencial para o desenvolvimento muscular e para emagrecer. Há muito tempo o HIRT vem sendo associado com o aumento do tecido muscular, mas não especificamente com a queima de gordura... até recentemente.

O HIRT é a maneira mais eficaz de aumentar a energia que você queima enquanto em repouso, conhecido como a sua taxa metabólica basal (TMB) e o excesso de consumo de oxigênio pós-exercício (ECOPE)

Vamos dividir um pouco esses termos:

O ECOPE é o aumento da taxa de consumo de oxigênio após o exercício extenuante. Por exemplo, se você subir um lance de escadas, a sua taxa de oxigênio vai aumentar em resposta ao movimento intenso. Você não falou para o seu corpo o que ele deveria fazer... ele sabe. Agora imagine que você está malhando intensamente. O seu corpo responde automaticamente à necessidade de receber mais oxigênio. Isso significa que se exercitar usando os princípios HIRT pode aumentar cerca de 15% o metabolismo geral. Ao considerar que este fato ocorre o dia inteiro sem você ter que fazer nada extra, seria bastante inteligente incorporar este método de treinamento na sua rotina.

Devemos verificar a nossa TMB porque ela nos diz quantas calorias o nosso corpo queima em repouso. Queimar mais calorias enquanto em repouso significa que você está queimando gordura mais rápido. Quanto mais tecido muscular, maior a sua TMB.

O fator ECOPE – quão rapidamente o seu metabolismo volta a sua TMB após o exercício – também é importante. Malhar em um nível de alta intensidade significa que o seu metabolismo permanece elevado por mais tempo depois do término do seu treino. Isto significa que você vai queimar gordura mais rápido... consequentemente, uma perda melhor de peso!

4.2 – O Treino de Alta Intensidade Altera Favoravelmente o Seu Perfil Hormonal

Além do HIRT aumentar a sua TMB e o ECOPE, ele também altera os hormônios metabólicos específicos de forma favorável.

Testosterona

O hormônio mais importante no desenvolvimento muscular é a testosterona. A liberação de testosterona ocorre quando o tecido muscular é estimulado através da utilização de pesos, que por sua vez causa alterações estruturais dentro do músculo, resultando no crescimento. Além dos seus efeitos sobre a síntese de proteínas, ela também pode estimular indiretamente a liberação de outra substância anabolizante, o hormônio de crescimento (GH – siglas em inglês).

Hormônio de crescimento

O GH é outro hormônio poderoso que causa o crescimento do tecido muscular, ou anabolismo. Além de promover o crescimento muscular, ele também está envolvido no aumento da lipólise – a quebra de gordura. Embora não seja totalmente compreendido, o GH também é conhecido por estimular o fator de crescimento semelhante à insulina (IGF – sigla em inglês), que aumenta a disponibilidade de aminoácidos – os blocos de construção das proteínas que aumenta a síntese de proteína, que resulta numa reparação maior dos tecidos e crescimento.

Epinefrina/Norepinefrina

Outro grupo de hormônios metabólicos que são liberados durante o treinamento intenso são as catecolaminas epinefrina e norepinefrina. Esses hormônios inibem a liberação de insulina, por isso, impedem o armazenamento de gordura e têm efeitos extraordinários com relação à perda de gordura. Eles também respondem muito bem ao treinamento de alta intensidade com períodos curtos de descanso entre as séries. Uma pesquisa indicou que esses hormônios podem aumentar mais de 20 vezes os níveis de repouso. Enquanto o corpo se torna mais eficiente em queimar gordura, as pessoas podem ter um aumento de 50-80% na quantidade de gordura que está mobilizada nas reservas de gordura, ao malhar em níveis de alta intensidade.

Já que o desenvolvimento muscular e a queima de gordura são os nossos principais objetivos, ter o controle da testosterona e do GH é algo obrigatório. Para estimular esses hormônios, exercícios de grandes grupos musculares devem ser realizados utilizando pesos pesados o suficiente e em um nível de alta

intensidade para estimular a maior “quebra” do tecido muscular.

Se você está começando agora e está se esforçando para ganhar massa muscular magra, quais exercícios são bons para você?

- Supino
- Agachamento (segurando o halter na mão)
- Terra romano
- Afundo
- Remada no banco inclinado
- Desenvolvimento com halter
- Polia alta com corda
- Rosca direta com barra

Para estimular a liberação da maior quantidade de hormônio anabólico natural do nosso corpo, eu recomendo fazer séries de 8-10 repetições. Esta é a média que a grande maioria dos atletas treina. Eu, respeitosamente, discordo com os especialistas que acreditam que menos repetições resultam em um maior desenvolvimento e densidade muscular.

Etapa da Ação: Princípio 4

Meta: Treine em um alto nível de intensidade e pouco tempo de descanso

Durante todos os treinos, certifique-se de fazer os seus exercícios em um alto nível de intensidade. Isso significa pouco tempo de descanso – menos de um minuto – entre cada série. Para determinadas partes do corpo, como braços, peito e ombro, o período de descanso será ainda mais curto. Os exercícios de perna, como o agachamento, precisam de um pouco mais de tempo do que os movimentos da parte superior do corpo, pois eles estimulam o sistema cardiovascular e elevam a sua frequência cardíaca.

A fim de estimular a liberação dos hormônios que queimam gordura como previamente mencionado aqui neste princípio, você precisa manter curtos períodos de descanso. Como já expliquei antes, se você não conseguir se exercitar dentro de 45 minutos, de duas uma, ou você está falando demais ou os

seus períodos de descanso estão muito compridos.

Para resumir, o importante é conseguir todo o benefício de alterar o seu perfil hormonal e aumentar a sua TMB, por isso é fundamental treinar com um curto período de descanso e em alta intensidade.

Princípio 5: Esqueça Tudo Que Você Sabe

Limpe toda a sua mente sobre as noções preconcebidas em relação à construção muscular, perda de gordura e alimentação saudável. Aprenda os princípios científicos corretos que regem a fisiologia humana, e pare de ser enganado pelas informações erradas e os golpes tão comuns dentro da indústria de fitness e perda de peso.

5.1 – Comece Novamente

Esqueça tudo o que você pensava ser verdadeiro sobre o desenvolvimento muscular, suplemento nutricional, perda de gordura corporal, como conseguir uma barriga definida e ideias gerais sobre nutrição. Vamos começar do zero e sem noções preconcebidas sobre o que é necessário para desenvolver um corpo magro e musculoso.

Eu posso dizer por experiência própria que a parte mais desafiadora do meu trabalho é gastar tempo e energia corrigindo informações incorretas e prejudiciais. Na verdade, eu poderia até dizer eu não consigo ajudar muitos clientes, pois muitas pessoas simplesmente não aceitam e não conseguem mudar, mesmo quando os resultados não são tão benéficos quanto o esperado.

5.2 – Conhecimento é Poder: Evite Equívocos

É importante ter um conhecimento básico da fisiologia, anatomia e bioquímica humana, de modo a entender como o nosso corpo funciona. Mesmo um leigo pode ser educado com conhecimentos suficientes para determinar se a informação que ele está recebendo é digna ou respeitável. Algumas simples regras que facilitam este processo.

Nenhuma indústria causa mais confusão do que a indústria de saúde e fitness. Enganação e mentira são normas que fazem parte da maioria dos marketings dos suplementos nutricionais e de perda de peso. Se as pessoas tivessem um conhecimento básico sobre como funciona o corpo humano e aplicassem algumas regras de senso comum, muito do charlatanismo que existe desapareceria da noite para o dia.

Um grande culpado por grande parte da propaganda enganosa é a indústria de suplemento nutricional, pois ela é uma indústria não regulamentada. As alegações feitas pelos fabricantes em relação aos resultados do produto são enganosas, pois nenhum estudo científico é necessário. A evidência anedótica é a única prova necessária que os fabricantes de suplementos precisam para fazer as afirmações que eles fazem nos rótulos dos produtos.

O dano real? A maioria das pessoas deixa de progredir. Acreditar que os resultados podem ser alcançados com um determinado suplemento, um programa da dieta da moda, ou um equipamento especial engana as pessoas a comprarem produtos sem valor. Pior ainda é o precioso tempo que é desperdiçado em um esforço sem resultado para entrar em forma, perder peso e ficar saudável.

Quantas vezes você já ouviu as pessoas falarem sobre os inúmeros programas que elas já tentaram na esperança de ficar em forma e perder peso? A bola de neve nunca acaba! Elas têm sucesso durante alguns meses apenas para ganhar novamente mais peso do que perderam. Lembre-se desta estatística:

95% das pessoas que se envolvem em um programa de perda de peso não conseguem manter o peso por mais de 12 meses.

Seja um dos cinco por cento..

POR CENTO DE DIETERS QUE MANTÊM PERDA DE PESO MAIS DE 12 MESES



5.3 – *Aceite que Você Foi Mal Informado*

Não é culpa sua que você está mal informado. É muito difícil encontrar informações valiosas e de qualidade, e se você não está armado com um bom “detector de fraudes”, é quase impossível diferenciar a verdade das mentiras.

Você foi uma vítima da indústria, e das suas opiniões tendenciosas, porque eles vendem suplementos ou aparelhos que prometem mudar o seu corpo.

Infelizmente você nem pode ir ao médico para pedir um conselho sobre o assunto de fitness e nutrição, pois a maioria deles, a menos que eles tenham tido um interesse pessoal, não tem informação e nem estudaram sobre o assunto. A maioria dos médicos recebe apenas algumas horas de educação nutricional. Ainda existe uma grande chance de que o seu médico ainda possa acreditar em um dos maiores golpes já vistos na sociedade, chamado de Hipótese Lipídica. Este velho mito de 35 anos perpetuou um mal-entendido entre os lipídios, as gorduras e o colesterol, e mesmo assim muitos médicos ainda não mudaram a forma como eles tratam os pacientes, apesar deste mito ter sido desvendado.

Ao longo dos últimos anos, houve um grande crescimento de médicos que estão dedicando os seus consultórios exclusivamente para o bem-estar e incorporando a nutrição como um meio terapêutico.

O que é a Hipótese Lipídica?

A hipótese lipídica afirma que o colesterol alto aumenta o risco de doenças cardíacas e que a redução do colesterol reduz este risco. Esta hipótese – agora desmentida – fez com que milhões de pessoas evitassem o consumo de gordura saturada de produtos de origem animal.

O pensamento das pessoas é que ao diminuir o nível do colesterol, isso irá reduzir o risco de ter doença cardíaca coronária. O fato de que as pessoas com níveis mais altos de colesterol sofrem de doenças coronarianas mais cedo é indiscutível. No entanto, este pressuposto ainda não foi comprovado verdadeiro para satisfazer os epidemiologistas, bioestatísticos ou a comunidade geral de medicina. Então, a Hipótese Lipídica é simplesmente uma conclusão derivada dos fatos aceitos.

A medicina tradicional é altamente influenciada pela indústria farmacêutica, que ganha rios de dinheiro com remédios para baixar o colesterol. É de interesse financeiro da indústria perpetuar esses mitos. Sobre isso, eu, particularmente, culpo a enorme influência que a indústria farmacêutica tem sobre os médicos.

Repense sobre tudo o que já aprendeu anteriormente: seja através dos meios de

comunicação, médicos ou governo. Ao fazer isso, você será menos propenso a ser uma vítima dos comerciantes inescrupulosos dos produtos e serviços da indústria de fitness e perda de peso, e você irá começar a aprender valiosas informações que irão ajudá-lo a atingir as suas metas.

5.4 – Se Agitar com Coisas Frívolas Pode Prejudicar a Sua Saúde

Muitas pessoas na indústria de fitness e perda de peso se concentram constantemente em detalhes pequenos e triviais - minúcias - que em última análise, não ajudam a alcançar as suas metas.

Por que as pessoas fazem isso? Somos bombardeados com informações incorretas e contraditórias. A indústria fatura em cima da nossa confusão. Quando estamos confusos, nós adiamos. Esta é uma tática praticada para ganhar mais tempo antes de ser forçado a tomar uma decisão.

As pessoas que se preocupam com as coisas pequenas geralmente não são as que estão malhando, comendo alimentos saudáveis e vendo os resultados.

A preocupação atrapalha o seu progresso. Pare com isso.

O Hall da Fama de Minúcias:

- É melhor se exercitar de manhã ou à noite?
- Ouvi dizer que não é bom comer cenouras, pois elas têm muito açúcar.
- Será que eu devo comer alface orgânico? Eu ouvi dizer que pesticida pode fazer você engordar.
- Será que eu devo parar de comer carboidratos? Ouvi dizer que isso engorda.
- Será que eu devo comer ovo caipira? Ouvi dizer que eles contêm mais ômega-3.
- Eu não quero começar a ganhar massa muscular, será que não é melhor eu não levantar peso?
- Ouvi dizer que caminhar devagar na esteira queima apenas gordura.
- Eu sei que abacate é bom para você, mas isso não engorda?
- Será que eu devo comer a cada três horas para acelerar o meu metabolismo?
- Será que eu devo levantar pesos leves para construir massa magra?

5.5 – Aja Apenas Mediante Informações Comprovadas

Se você quer músculos bonitos e menos gordura corporal, você não vai preferir seguir o conselho de alguém que já alcançou estes objetivos? Por que não facilitar para si mesmo e explorar os talentos de um profissional que entende o que você está passando? E se muitos outros tinham conseguido bons resultados semelhantes, seguindo orientação dessa pessoa? Se você concorda, então não faz sentido utilizar as táticas comprovadas desenvolvidas por um profissional que produz resultados reais e tangíveis?

Eu não ensino nenhum princípio que eu mesmo não pratique TODOS os dias. Ao contrário de tantos outros comerciantes de produtos de saúde e fitness, eu testei todas as minhas ideias e uso-as, com muito sucesso, em mim mesmo. Por que você acreditaria em um programa, se o próprio fundador não consegue alcançar o sucesso que ele/ela está alegando que pode ser alcançado?

Este sou eu algumas semanas atrás, logo após o meu aniversário 53 anos e com 4% de gordura corporal.

E como muitas vezes me perguntam se eu uso substâncias que melhoram o desempenho esportivo (PED – sigla em inglês), decidi colocar um ponto final no assunto e fazer um exame de esteroides anabolizantes. Você pode ver os resultados [aqui](#).



Etapa da Ação: Princípio 5

Meta: Esqueça, literalmente, tudo o que você acha que sabe sobre fitness e nutrição.

Limpe a sua mente de qualquer noção preconcebida que você tenha sobre como malhar, ganhar massa muscular, comer alimentos saudáveis ou perder gordura corporal. Esqueça todas as informações que você já leu no passado.

Lembre-se – nós não acreditamos em algo somente porque alguém em um comercial ou anúncio de suplemento diz que funciona. Isto é o que chamamos de evidência anedótica. Este tipo de evidência é considerada duvidosa e muitas vezes é o que a indústria de suplemento usa nas suas campanhas de marketing.

A evidência anedótica é aceita em caso de uma evidência mais sólida, como a evidência científica.



No *HoffmanFit*, nós lidamos apenas com evidência científica. Trabalhar com informações legítimas é a forma mais eficiente que tem para atingir as nossas metas.

Princípio 6: Os Hábitos Alimentares Contribuem Com Aproximadamente 80% do Seu Resultado

Concentre-se principalmente nos hábitos nutricionais para perder gordura. Saiba como programar antecipadamente um sistema de compras, preparação, cozimento e armazenamento de uma lista básica de alimentos saudáveis, refeições rápidas e saborosas.

6.1 – Conheça os Fatos Verdadeiros sobre a Alimentação e Nutrição

“Eu preciso voltar para a academia para começar a perder peso!”

Quantas vezes você já disse isso? Eu já ouvi isso centenas de vezes de clientes que acreditam que um personal trainer pode resolver todos os seus problemas relacionados com o peso.

Infelizmente, inscrever-se em uma academia ou malhar com um treinador raramente leva a perda de gordura. Com base em tudo o que você sabe, isso soa incorreto?

Bem, vamos ver o porquê isso é verdade:

Se exercitar e ter hábitos alimentares saudáveis contribuem de forma diferente para a sua meta de desenvolver um corpo magro e musculoso. Você não consegue ficar magro sem ter bons hábitos nutricionais, e você não pode ganhar massa muscular sem malhar.

Antes mesmo de começar um programa nutricional, você precisa ter um conhecimento básico sobre nutrição e a escolha dos alimentos. Só este assunto merece um e-book inteiro, mas por enquanto vou fazer um resumo aqui mesmo.

Em última análise, o total de calorias consumidas diariamente determina o seu peso e a sua gordura corporal. Parece ridículo dizer o óbvio, não é? Você ficaria surpreso com a quantidade de pessoas que foram enganadas pensando que as calorias não são importantes. Elas aprenderam que, se você não consumir carboidratos, não importa o total de calorias. Isso não poderia estar mais errado.

A pergunta mais importante na nutrição e perda de peso é: “Uma caloria é uma caloria”?

Em outras palavras, será que importa a fonte proveniente das calorias, ou todas elas são iguais? Cem calorias de bolo de chocolate são as mesmas 100 calorias de brócolis? A verdade é que, ao tentar perder gordura corporal, tanto o total das calorias quanto a sua origem são importantes.

Todos os alimentos contêm calorias e todas as calorias têm macronutrientes: proteínas, carboidratos e gorduras. Alguns alimentos fornecem calorias da proteína, como ovos e peito de frango, enquanto outros alimentos fornecem mais calorias provenientes de gorduras, como abacate ou pasta de amendoim.

Como este livro foi escrito para o público brasileiro e americano, é importante

notar as semelhanças e diferenças na dieta entre as duas culturas.



Os americanos consomem uma quantidade maior de alimentos processados e embalados em relação aos brasileiros. Cada vez mais, menos famílias estão preparando refeições saudáveis em casa e usando alimentos frescos, e ainda por cima, cada vez mais estas refeições estão sendo consumidas sozinhas e não compartilhadas com as suas famílias.

Ao longo dos últimos anos eu notei que cada vez mais brasileiros estão adotando um estilo de vida bastante semelhante ao descrito acima. Como resultado, as práticas alimentares do Brasil estão piorando e a obesidade está aumentando.

Outra semelhança entre os dois países é que ambos têm uma dieta rica em carboidratos refinados ou simples, e o consumo de pão e biscoitos é ainda mais

comum no Brasil.

O efeito de uma dieta rica em carboidratos refinados são medidas maiores ao redor da barriga e cintura – um grande fator que contribui para o aumento da diabetes tipo 2. Controlar os níveis de insulina é crucial não apenas para pacientes diabéticos, mas também para perder gordura corporal – em especial na região da barriga.

Nenhuma das diferenças descritas acima deve ter nenhum efeito com a sua capacidade de seguir os princípios que eu recomendo para o desenvolvimento de massa muscular e melhorar a sua saúde.

Certamente, para muitos de vocês, a mudança mais difícil será reduzir o consumo de carboidratos simples, como pão e arroz. Tentar reduzir os níveis de gordura corporal, enquanto grandes porções de comida sem nenhum nutriente são consumidas é um grande desafio.

O meu prato brasileiro favorito é a feijoada, mas geralmente eu como o mínimo possível de arroz e tento não ultrapassar mais do que duas refeições por semana. Falar mal do arroz pode ser considerado uma blasfêmia cultural – e o seu papel como um importante alimento básico não deve ser subestimado – mas, ele deve ser apreciado com moderação.

Diagrama Simplificado da Distribuição de Calorias

Carboidrato

Calorias



Macronutrientes



Proteína

Todos os alimentos contêm diferentes quantidades de calorias para queimar como combustível para o seu corpo funcionar.

Todas as calorias consistem de diferentes quantidades dos três macronutrientes.

Gordura

Todos os alimentos consistem de diferentes quantidades de carboidrato, proteína e gordura.

Você precisa de todos os três macronutrientes para o funcionamento saudável de um corpo.

A confusão parece residir quando o assunto é calorias e carboidratos, e é isso que eu quero esclarecer.

Muitas pessoas acreditam que, ao não consumir carboidratos, elas automaticamente vão perder peso. Embora a dieta americana consista em percentuais desproporcionais de carboidratos simples ou refinados derivados de *fast foods*, açúcar, farinha, arroz branco, cereais, produtos de trigo, biscoitos, molhos para salada, batatas fritas e massas, evitar estes alimentos não garante que você vai perder peso.

Ao invés de isolar um dos três macronutrientes, neste caso o carboidrato, faz mais sentido considerar o total de calorias consumidas de todos os três macronutrientes. O total de calorias que você consome diariamente é absolutamente importante para perder gordura corporal e emagrecer. É o primeiro fator que eu considero ao analisar o perfil nutricional de um cliente antes de olhar para a fonte de calorias.

Se você consumir 1.200 calorias a mais por dia, mesmo eliminando a maioria

dos carboidratos da sua dieta, você vai provavelmente acabar ganhando peso. Os carboidratos por si só não engordam – o que engorda é consumir muitas calorias – independentemente da fonte.

A razão pela qual os carboidratos são desprezados e apontados como os responsáveis pela epidemia da obesidade é porque a maior parte dos carboidratos consumidos e mencionados na mídia é do tipo simples ou refinado, ao invés de complexo. Este mal-entendido resultou em um grande prejuízo para a saúde pública, pois os carboidratos complexos muitas vezes foram agrupados com os carboidratos simples ou refinados apenas como “carboidratos” e, portanto, muitas pessoas o evitaram. Isto é especialmente verdadeiro no que diz respeito às frutas.

O dia que eu percebi que o público não sabia nada sobre o que é bom e ruim em relação à alimentação foi o dia em que as cenouras entraram na “lista para evitar”, pois elas foram classificadas com um alto índice glicêmico. Até hoje algumas pessoas ainda falam sobre evitar cenouras.

Assim que você entender sobre os três macronutrientes que compõem as calorias, outros assuntos sobre nutrição ficarão mais fáceis de entender. Isso será especialmente útil quando você escolher os alimentos no supermercado, e também ao começar a calcular a ingestão calórica total diária e a quebra dos seus macronutrientes em porcentagens.

6.2 –Prepare Food in Advance for Quick Meal Preparation

O tempo é nosso bem mais precioso. Acrescentar exercícios físicos regulares, compras e preparar as refeições para uma família pode prejudicar os horários já apertados do nosso cotidiano.

Mas algo tem que ser feito sobre esta falta de tempo, certo? O tempo todo que eu desenvolvi o HoffmanFit Lean Body Look, o meu foco era na economia de tempo das pessoas. O que fiz foi desenvolver um sistema que reduz o tempo envolvido com as compras, preparação, armazenamento e cozimento de refeições saudáveis – muito menos tempo do que comer em um restaurante.

Eu cronometrei todos os eventos envolvidos com a implementação do meu sistema. Quem já me conhece sabe que eu sou fanático com a eficiência do tempo e o uso de sistemas para desempenhar uma tarefa melhor. Claro que eu uso diariamente o meu sistema e continuo procurando novas formas para melhorá-lo.



O que mais economiza tempo é preparar os alimentos com antecedência, assim as refeições que agora fazem parte de uma vida mais saudável e sustentável

ficam prontas em **10 minutos ou até menos**.

Isso resolve dois problemas fundamentais:

1. A questão de não ter tempo suficiente, pois você está preparando os alimentos com antecedência para durar várias refeições.
2. A questão de ter uma alimentação saudável, pois você sabiamente escolheu alimentos ricos em nutrientes.



6.3 – O Planejamento as Refeições Economiza Tempo

Deixar as coisas acontecerem não é uma boa prática para ter sucesso. Todos os dias que eu vou para a academia, eu sei exatamente qual grupo muscular eu vou malhar e quais exercícios eu vou fazer. Esse mesmo processo é aplicado para o planejamento das refeições. Na noite anterior, eu tiro certos alimentos do meu congelador e me certifico de que não há nada faltando para as refeições do dia seguinte.



Eu não deixo de me planejar. O meu programa economiza o seu tempo e dinheiro todos os meses, é muito saudável, e sinceramente eu gosto de todos os seus aspectos. Eu não gostaria de fazer as coisas de nenhuma outra maneira. Se você conseguir fazer com que a preparação das refeições antecipadamente vire um hábito, eu garanto que você vai gostar de comer em um novo estilo tão saudável e que proporciona energia.

6.4 – Compre da Lista dos Principais Alimentos

Você não precisa fazer aula de culinária para saber preparar a sua comida. Na verdade, as refeições criadas por chefs de cozinha são muitas vezes extravagantes, complicadas e demoradas. Eu não recomendo incluí-las no meu plano de refeição saudável. Os meus métodos de culinária são muito mais simples e saudáveis.

Parte do sistema gira em torno de um grupo de alimentos. Ele faz que com que as compras, a preparação, armazenamento e criação de refeições saborosas sejam surpreendentemente fáceis, combinando um grupo de ingredientes compatíveis com vários alimentos para criar uma variedade de pratos. Você não precisa seguir nenhuma receita imensa com 15 passos para preparar a sua refeição. Eu não tolerava seguir instruções complicadas para preparar as minhas refeições e eu também não acredito que as pessoas queiram complicar as coisas mais do que necessário.



Será que eu não canso se seguir a mesma lista básica, semana após semana? Na verdade, a minha dieta é mais variada do que a maioria. Para provar isso, vou pedir para uma pessoa registrar a ingestão de alimentos durante três dias. Com exceção do jantar, a maioria das pessoas come basicamente a mesma coisa todos os dias. Nós não precisamos das variedades de alimentos ou refeições que a gente acredita precisar.



O hábito alimentar é uma chave fundamental para emagrecer e reduzir o percentual de gordura corporal. Você simplesmente não pode apenas se exercitar para perder uma quantidade significativa de gordura corporal e

emagrecer.

Infelizmente, as pessoas têm pouco conhecimento sobre por onde elas devem começar ou o que fazer quando se trata de nutrição e planejamento alimentar. No entanto, até que inteligentes decisões nutricionais sejam feitas usando os princípios científicos, será difícil alcançar qualquer sucesso em longo prazo.

Etapas da Ação: Princípio 6

Meta: Prepare a maioria das suas refeições com antecedência e com alimentos saudáveis da Lista Mestre de Compras de Supermercado.

Podemos começar agora mesmo a colocar em prática o Princípio 6. Na verdade, só este princípio irá contribuir muito com o seu sucesso de diminuir a sua gordura corporal e emagrecer. O que eu recomendo nesta seção é algo o mais próximo possível com a “mágica” dentro do mundo da perda de gordura corporal e se sentir forte e saudável. Mesmo que você não faça nada, você ainda vai ver um resultado dentro de 30 dias ou menos, simplesmente ao seguir as minhas instruções.

Se você come muito na rua, este tipo de preparação de refeição vai mudar muito a sua vida e você pode achar bastante desafiador. Mas você decidiu se comprometer a uma mudança de estilo de vida que irá melhorar drasticamente a sua saúde e desenvolver um corpo magro, musculoso e definido, certo? Lembre-se: não se concentre nos pequenos detalhes. Apenas se concentre em como você vai ficar e se sentir.

A [Lista Mestre de Compras de Supermercado](#) (ver o Anexo) é um guia de compras de alimentos projetada para ser utilizada junto com alguns itens adicionais que você precisa.

Ao usar a [Lista Mestre de Compras de Supermercado](#), você pode misturar vários alimentos para compor suas refeições saudáveis e começar a criar o desejado corpo magro. Você não precisa pensar se a refeição que você preparou está prejudicando os seus esforços de perder gordura, pois cada item da minha lista foi cuidadosamente escolhido. Na verdade, devido a razões específicas, quase todos os itens são permanentemente incluídos na lista.

Sei muito bem que a maioria das pessoas odeia contar calorias. Se você criar as suas refeições usando a minha lista, esta preocupação com as calorias não irá mais existir. Desde que você não exagere com os óleos, nozes ou muita carne vermelha, você não precisa mais se preocupar.

Todas as vezes que eu vou ao supermercado, eu uso a mesma lista. Os itens desta lista são os alimentos que eu como todos os dias. Posso garantir que existem inúmeras possibilidades de variar as refeições do que você pode imaginar.

Lembre-se, isto é apenas uma introdução dos princípios, mas é mais do que suficiente para você começar e se acostumar a comer alimentos magros e saudáveis. Eu criei um exemplo de uma dieta típica de um dia para você ter uma ideia do que você vai comer de agora em diante.

Lembre-se de que a quantidade total de calorias e quebra dos macronutrientes desta tabela são consideradas bastante agressivas em termos para preservar a massa muscular magra e perder gordura corporal. O exemplo que eu forneci é baseado em uma pessoa de aproximadamente 68 quilos, mas pode ser adaptado para atender às necessidades de alguém mais pesado ou mais leve. Juntar um programa de alimentação como este e a rotina de exercícios fornecida irão te ajudar muito a entrar em forma, ficar forte, magro e bem tonificado. Você também terá mais energia e começará a sentir os benefícios na sua saúde ao comer alimentos que seu corpo deseja, em vez dos produtos químicos tóxicos que compõem os ingredientes dos alimentos processados.

Uma maneira fácil de entender como usar esse registro de alimentos, é substituir a mesma qualquer de proteínas com outro tipo de proteína. Por exemplo, você poderia substituir o salmão do jantar com um bife, ou o peito de frango grelhado do almoço com carne moída. Eu apoio muito misturar na minha dieta o shake de proteína de frutas vermelhas e a salada verde. Em outras palavras, você come estes alimentos todos os dias, mudando apenas a variedade dos vegetais que compõem a sua salada.

Registro Diário das Refeições

Este é um exemplo de registros de diárias de refeição

Refeição	Alimento	Quantidade	Proteína (g)	Carboidrato (g)	Gordura (g)	Calorias
Café da Manhã	Shake de proteína de frutas vermelhas - Proteína em pó	1 colher	26	7	2	140
	Morangos	1 copo	1	13	0	50
	Mirtilos	½ de um copo	1	18	0	80
	Semente de linhaça moída	1 colher de sopa	0	0	0	5
	Leite de coco ou de amêndoas	1 copo	0	2	4	50
	Total		28	40	6	325
Almoço	Peito de frango grelhado	170 g	52	0	6	275
	Couve de Bruxelas cozido	1 copo	4	11	4	88
	*Molho de tomate Marinara	½ copo	0	5	0	25
	Queijo parmesão ralado	2 colheres de sopa	4	0	3	44
	Total		60	16	13	432
Jantar	Salmão grelhado	170 g	35	0	10	265
	Salada verde mista com tomate, cogumelo, pepino, brócolis e cenoura	4 copos	5	23	0	100
	Purê de couve-flor (estilo batata)	1 copo	2	5	0	50
	iogurte grego	70 g	8	3	0	40
	Azeite de oliva e vinagre balsâmico	1 colher de sopa	0	0	14	120
	Total		44	31	23	516
Lanche	Queijo Cottage com ½ *maça cozida e canela	½ copo	13	16	2	140
	Mistura de noz, noz-pecã, amêndoa	28 g	5	0	15	168
	iogurte grego natural	113 g	8	8	0	65
	Total		26	24	17	373
Total Diário			164	111	60	1706
Comentários	Leite de coco - sem açúcar, baunilha.					
	Molho marinara, tomate sem pele, alho (feito em casa).					
	Couve-flor cozida no vapor e preparada como purê de batata.					
	Maça cozida no micro-ondas por 1 ½ minuto, picada, misturada com o queijo cottage e um pouco de canela.					

Perfil macronutrientes:

Proteína = 38%

Carboidrato = 27%

Gordura = 32%

Princípio 7: Assim como as Drogas, a Comida Processada Também Vicia!

Desintoxique os alimentos processados do seu sistema e retire-os da sua casa para reduzir as reações químicas semelhantes as das drogas que causam dependência. Permita-se “liberar uma refeição”, mas nunca “liberar um dia inteiro”.

7.1 – Alimento Processado Mata – A Epidemia da Obesidade

Os alimentos processados são o arqui-inimigo da saúde. Na minha opinião, os danos que os alimentos processados causam a saúde da sociedade é muito pior do que todas as drogas, tabaco e álcool juntos.

A ciência do vício de alimentos estabeleceu que os alimentos altamente palatáveis (pouco nutritivo, alto teor calórico, alimentos muito doces, salgados e gordurosos – aqueles que compõem a maior parte da dieta americana) causam os mesmos efeitos bioquímicos no cérebro que são característicos do abuso de substâncias químicas.

A verdade é que o vício pelo alimento é pior devido a sua aceitação pela sociedade, além do mais, estes alimentos são baratos e estão sempre disponíveis em todos os lugares que você vai. O seu consumo é promovido pelas avós, professores, religiosos e até mesmo profissionais da área médica e é por isso que o junk food é uma droga que muitos escolhem.

Se considerarmos que quase dois terços da população dos EUA é obesa, e que a maioria das doenças crônicas é relacionada com o estilo de vida, podemos ver as implicações em relação ao custos para o sistema de saúde. O custo para cuidar de pacientes com doenças crônicas é surpreendente, pois não há cura para doenças de estilo de vida.

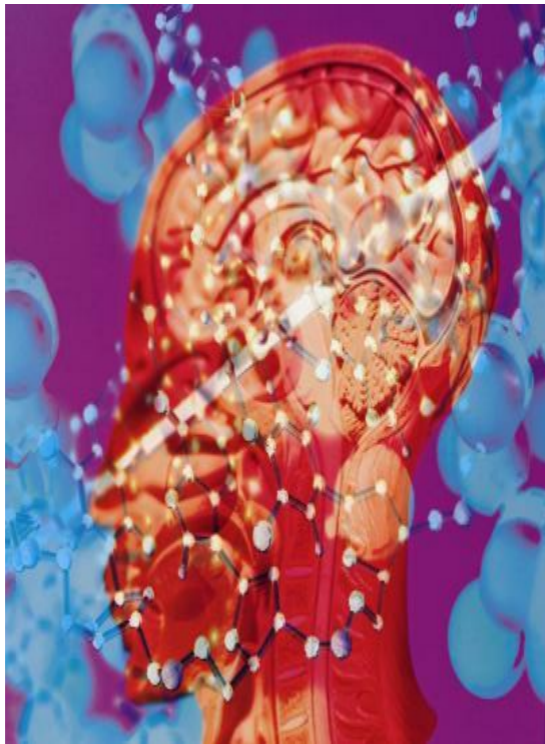
A longa negligência com a saúde das pessoas resulta em doenças que exigem anos de medicamentos farmacêuticos para apenas controlar a doença. Os epidemiologistas vêm prevendo que a epidemia da obesidade é mais uma ameaça para a economia dos EUA do que qualquer outra coisa na história.

7.2 – Os Alimentos do Humor: O Aumento Súbito de Serotonina

Os alimentos processados são substâncias altamente viciantes. Na maioria das vezes estes alimentos são o que chamamos de calorias vazias, ou alimentos desprovidos de nutrientes, porém que são repletos de calorias. É difícil imaginar que somente a “força de vontade” faça com que alguém deixe de consumir esses alimentos processados que causam dependência.

Acontecem respostas fisiológicas distintas quando consumimos alimentos processados. As respostas mais importantes são as de natureza neurológica e resultam na liberação de substâncias do cérebro chamadas neurotransmissores. As duas substâncias mais importantes no caso de dependência de alimentos são a serotonina e a dopamina. Muitas vezes elas são conhecidas como a química da “boa sensação”, devido a sensação de euforia que causa ao comer estes alimentos que nos ajudam quando estamos nos sentindo para baixo.

Parecido com o vício das drogas, quando você come alimentos processados ,as propriedades viciantes desta comida fazem você comer mais e mais. Fica quase que impossível comer, por exemplo, só algumas batatinhas ou um pedaço de chocolate, porque, uma vez que os receptores do sabor são estimulados na boca, um forte sinal é enviado para o cérebro que provoca a liberação de um dos neurotransmissores que eleva o seu humor. Você se sente bem e feliz, e continua comendo mais e mais.



7.3 – Mantenha Distância dos Alimentos com Rótulos

Qual é a maneira mais fácil de determinar o quanto um alimento foi processado? Os rótulos dos alimentos são uma boa indicação. A regra geral para escolher os alimentos mais saudáveis é: fique longe de alimentos embalados e com rótulos complicados. Nem sempre é possível comprar todos os alimentos sem rótulos ou embalagens, porém, isso deve ser uma meta.

As seções de hortaliça dos supermercados não colocam rótulos nos seus itens; uma maçã é uma maçã, uma berinjela é uma berinjela. A maioria de sua dieta deve consistir deste grupo principal de frutas e vegetais frescos, que são usados para criar as saladas e shakes de frutas vermelhas recomendados no meu sistema de preparação de refeição.



A segunda melhor seção do supermercado é o peixe e a carne. Os produtos de proteína animal têm pouca embalagem e rótulos, pois a carne é cortada e embalada diretamente para os consumidores. A melhor maneira de evitar mais um processamento é encontrar um açougueiro local com acesso aos produtos de animais que não comem ração. Comer carne de animais de pasto aumenta instantaneamente a sua ingestão de ácidos graxos ômega-3 e ômega-6. Os animais que pastam na grama têm níveis muito mais elevados destes ácidos graxos em seus tecidos do que os animais alimentados com ração. A saúde do seu coração está em jogo! Escolher carne de animais de pasto ao invés dos que se alimentam de ração pode ter um impacto bastante significativo na sua saúde ao longo do tempo.

Comer este tipo de carne também reduz a quantidade do consumo de xenoestrógenos. Xenoestrógenos são compostos tipo estrogênios que imitam este hormônio e implicam na criação de várias condições indesejáveis e doenças graves. Os produtos derivados de carne e os alimentos processados são os alimentos que mais contêm uma quantidade significativa destes compostos. Um dos conservantes mais comuns nos alimentos processados que se comporta como um xenoestrógeno é o hidroxianisol butilado (BHA).

Uma área de pesquisa que eu me interesso muito é o efeito que o estrogênio tem sobre os níveis de gordura corporal nas mulheres. O consumo excessivo de estrogênio – seja através de alimentos ou medicamentos – impede significativamente os esforços que uma mulher faz para reduzir a taxa de gordura corporal – especialmente na barriga, quadris e coxas. Somente por esta razão, as mulheres devem limitar os alimentos que contêm xenoestrógenos.

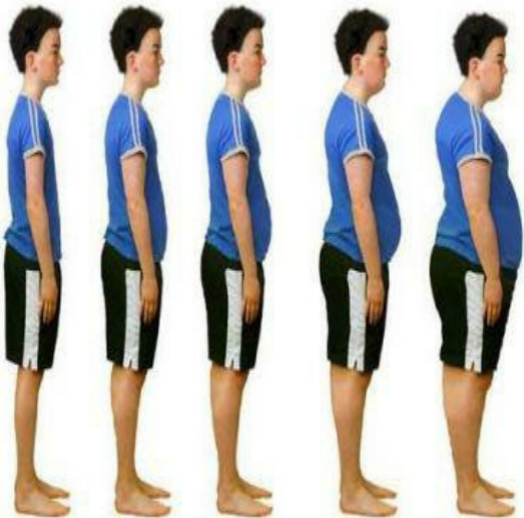
Os demais itens no supermercado são, na sua maioria, alimentos altamente processados e embalados que não contêm nenhum nutriente valioso. Eu compro poucos itens da seção de laticínios, como o queijo cottage, iogurte grego e leite de coco, mas por outro lado eu não compro nada dos corredores centrais do mercado.

Pense financeiramente e você vai entender porque não existem propagandas publicitárias de produtos como brócolis, tomate, maçã, espinafre, repolho ou qualquer outro poderoso produto antioxidante que contêm os alimentos que nos protegem contra inúmeras doenças modernas.

Pense nisso: você conhece ou já conheceu alguém obeso por comer muito brócolis?



As propriedades viciantes dos alimentos embalados são o que os grandes fabricantes de alimentos dependem para vender. E os produtos alimentícios devem ser embalados e comercializados antes que estes enormes lucros sejam realizados. A doutrinação começa através do marketing infantil, para que assim o processo possa começar durante uma idade jovem e bastante impressionável.



Depois que as crianças se viciam nos alimentos processados, os pais não conseguem mudar o seus gostos para que elas comam alimentos saudáveis. Por isso, é importantíssimo começar, desde cedo, a alimentar as crianças com comidas de alta qualidade e ricos em nutrientes.

Os fabricantes de alimentos são os enganadores mais poderosos de informações nutricionais. Você precisa ignorar tudo que eles comercializam, porque nenhum dos seus produtos tem valor nutritivo. Os produtos químicos que causam dependência na longa lista de ingredientes em produtos embalados são o que levam as pessoas a comer muito e perder o controle da sua saúde.

Isto é a coisa mais importante que você pode fazer para começar a viver um estilo de vida saudável. Sem abrir mão da maioria destes alimentos, será difícil

você atingir um corpo verdadeiramente saudável, magro, em forma, enérgico, forte e musculoso. Não tem jeito.

7.4 – O Alimento é Combustível – Encha o “Tanque” com Nutrientes da Melhor Categoria

Saber que os alimentos processados e os fast foods são viciantes, nada saudáveis, e responsáveis pela maioria das doenças modernas ainda não nos ajudar a controlar o poder viciante que estes alimentos têm sobre nós. Eu também não estou isento de ter que me controlar contra os desejos destes alimentos. Isso exige um esforço diário, mas ao longo dos anos eu descobri os melhores truques e estratégias para lidar com estes desejos.

- Pare de associar a comida com o prazer – comida é simplesmente um combustível que o nosso corpo precisa para ter uma boa saúde. “Queime combustível aditivado”.
- Não tenha alimentos viciantes dentro de casa – você não pode confiar na sua disciplina para não comer tudo que está na sua frente.
- Substitua o seu velho hábito por um novo: faça o seu corpo ser o mais eficiente possível.

Existe uma ótima estratégia para dias especiais como os dias em que podemos abrir uma exceção, feriados, aniversários ou outras ocasiões para que você não se sinta privado de comida. O truque? Jogue fora todas as sobras. Imediatamente. Dê estas sobras para alguém. Jogue no lixo... e lembre-se que o seu corpo não é um depósito de lixo.

Qualquer programa de mudança de um estilo de vida ou sistema de fitness e perda de peso devem ser mantidos pela vida inteira. Se você abordar de forma extrema, linha-dura e nunca permitir modificações, a probabilidade do programa falhar ao longo do tempo é maior. Seja legal com você mesmo. Tenha respeito pelo seu corpo. Não o intoxique com alimentos não saudáveis que promovem doenças.

Se você entender que cada célula do corpo humano precisa de nutrientes de alta qualidade para o melhor funcionamento, isso deve inspirá-lo a tomar decisões mais inteligentes em relação à nutrição. Os órgãos e células do seu corpo fornecem um *feedback* positivo ao demonstrar como o corpo funciona em um nível mais alto e com mais energia. Considere como o seu corpo percebe a comida que ele recebe: ou ela é limpa, eficiente, de alta qualidade e com moléculas cheias de energia, ou é suja, ineficiente, de baixa qualidade e com moléculas com baixa energia.

É importante entender a interação dos alimentos com os órgãos e as células do seu corpo. É crucial abordar o fato do comum ato irracional de simplesmente comer qualquer coisa sem pensar sobre os seus efeitos. Todos os momentos de todos os dias nós somos bombardeados por estímulos com o nosso trabalho, telefones celulares, mensagens de texto, TV, música, laptops e uma centena de outras distrações de modo que até mesmo quando nos sentamos para saborear uma refeição, nós não estamos sendo “conscientes” do que estamos colocando para dentro dos nossos corpos. Comer é um ritual. Todo mundo faz. E o conceito de “consciência” não é muito bem promovido na nossa cultura. Quem tem tempo para “pensar” sobre uma refeição quando você só tem 5 minutos antes de precisar ir para outro lugar?

Mas a sociedade sofre profundas consequências negativas por não adotar uma filosofia saudável entre a conexão do alimento e do nosso corpo.

7.5 – Dias e Refeições Liberados

Os dias e as refeições liberados são famosos entre os programas de perda de peso mais divulgados, pois eles permitem que as pessoas “relaxem” a sua força de vontade por um breve período e comam os alimentos que estão com vontade, na maioria dos casos isso é o *junk food*. Aparentemente, a pessoa se sente menos privada e se mantém firme e forte por mais tempo dentro do programa quando estes dias ou refeições são liberados.

Vamos ver os resultados sobre esse argumento.

Qual é a diferença entre uma refeição liberada e um dia liberado?

Uma **refeição liberada** é exatamente o que diz o nome; é uma refeição onde você escolhe comer produtos que normalmente não são permitidos ou consumidos no seu programa diário de alimentação. Um exemplo seria uma pizza, ou uma macarronada com um pedaço de pão. Normalmente as pessoas preferem que estas refeições sejam de carboidratos simples, como pães, massas, farinha e outros produtos.

Os alimentos consumidos são da sua escolha, incluindo sobremesas ou aperitivos, mas são estritamente limitados para apenas uma única refeição específica.

Um **dia liberado** é um dia em que você escolhe comer produtos que normalmente não são permitidos ou consumidos no seu programa diário. A diferença em relação a uma única refeição é que você tem permissão para comer o que quiser durante o dia inteiro.

Eu pessoalmente desfruto de uma refeição liberada de vez em quando, mas nunca um dia inteiro. Eu sei que muitos programas de dieta permitem um dia inteiro, mas eu acredito que eles causam mais danos do que ajudam.

Aqui está o porquê:

Vamos considerar que uma pessoa normalmente consome 2.000 calorias por dia para manter o peso e o percentual de gordura corporal estáveis. Em um dia liberado, o consumo é em torno de 6.000 calorias – três vezes o consumo normal. (Isso soa como muita comida, mas sempre que você consome carboidratos simples, gorduras e sobremesas em restaurantes, não é difícil consumir 6.000 calorias.) As 4.000 calorias extras é mais do que suficiente para acrescentar meio quilo de gordura no seu corpo.

Se você tem um dia liberado por semana no seu programa, você ganha cerca de

dois quilos em um mês, desfazendo completamente todos os seus esforços em manter a sua gordura corporal sob controle. Será que faz sentido destruir os seus esforços com esse um dia? Eu acho que não.

Uma abordagem muito melhor é permitir uma única refeição uma vez por semana. Seja um jantar sábado ou um *brunch* pela manhã, você pode desfrutar de uma refeição sem se preocupar com os danos que ela vai causar aos seus esforços diários de uma alimentação saudável.

Vale a pena frisar: tire todos os alimentos não saudáveis da sua casa. Se ele não estiver por perto, você não vai comê-lo. É muito fácil comer este tipo de comida nos momentos de fraqueza, especialmente se ele estiver em um lugar de fácil acesso. Alimentos não saudáveis processados foram feitos para serem viciantes. Não mantenha esses itens na sua casa e você não terá que se preocupar com isso.

Etapas da Ação: Princípio 7

Meta: Tire todos os alimentos processados da sua casa.

O tema do Princípio 7 é a dependência das propriedades provenientes dos alimentos processados. O primeiro passo é tirar todos os alimentos processados, viciante e não saudáveis da sua cozinha e despensa. Pegue um saco de lixo e comece a enchê-lo. Jogue tudo fora. (Algumas pessoas doam a comida, porém, por que contribuir com os hábitos alimentares não saudáveis das outras pessoas?) Você pode se surpreender ao descobrir que a sua dieta consiste basicamente de alimentos embalados.

Assim que você retirar todos esses alimentos da sua cozinha, pegue a lista de supermercado que eu forneci e vá ao supermercado. Se for somente você e o seu cônjuge, faça as compras de acordo com a quantidade para duas pessoas. Se você tem uma família de quatro pessoas, vai demorar um pouquinho para você descobrir a quantidade de cada item que você precisa. Fique a vontade para acrescentar qualquer item de produtos frescos, mesmo que estes não estejam na lista.

Tenha em mente que os itens principais envolvem comer saladas verdes e frescas que consistem em uma variedade de vegetais, e uma proteína de boa qualidade. É simples assim. Se você começar a preparar as suas refeições assim, você vai estar no caminho para transformar o seu corpo.

Lembre-se, a comida é combustível, e não uma droga para ser consumida depois de um dia estressante de trabalho. Comece a ver o seu corpo como um carro de Fórmula 1 que precisa de combustível de alta qualidade para o funcionamento

ideal.

Aposto que você está se perguntando o porquê eu ainda não mencionei nada sobre aquela uma refeição liberada durante a semanal. Para a maioria de vocês, esta refeição provavelmente será durante o final de semana. Eu por exemplo, amo o *brunch* de domingo. Ovos, panquecas, geleia, bacon e até mesmo um bolinho de canela com manteiga são as minhas comidas favoritas. Um jantar italiano com massas, pão francês e uma taça de vinho é a refeição preferida e liberada de outra pessoa.

Você tem liberdade para escolher os alimentos que deseja consumir nesta única refeição, mas lembre-se que é somente essa refeição e nada mais. Se você preparar a comida na sua casa, certifique-se de jogar as sobras de comida no lixo. A maioria das pessoas prefere ir ao restaurante para as refeições liberadas, sendo assim, o resto de comida não é um problema.

Parar de comer alimentos processados será a mudança mais difícil. Mas certamente é a mudança mais importante. Tanto para a sua saúde quanto para alterar a composição corporal para reduzir a gordura, é fundamental adaptar essa mudança no seu estilo de vida. Não tem jeito. Eu desenvolvi receitas a base de alimentos que eu gosto de comer que são super magras e deliciosas. Você também pode!

Princípio 8: Não Existe um Comprimido Milagroso – Apenas Informações Corretas

Pare de procurar pelo comprimido mágico. Em vez disso, procure um programa poderoso, e que comprove os resultados cientificamente.

8.1 – Não Seja Vítima de Pensamentos Delirantes

As pessoas que acreditam que um dia existirá uma única solução que irá curar a obesidade e as questões de perda de peso ou fitness estão delirando. Nunca existirá um remédio que irá “curar” todos os assuntos que abordam um problema tipo a obesidade. A capacidade de consumir excesso de alimentos ou calorias sem passar pelas consequências do armazenamento de gordura e desenvolver uma obesidade significaria essencialmente que a fisiologia do corpo humano seria contornada. E, mesmo assim, os nutrientes vitais para a saúde estariam faltando. No entanto, as empresas farmacêuticas continuarão a comercializar esta ideia simplesmente por causa dos gigantescos lucros envolvidos.

Quanto mais cedo você apagar essa falsa ideia da sua cabeça, mais cedo você vai descobrir a verdade sobre o que é realmente necessário para transformar seu corpo e alcançar a sua meta.

Eu comparo esta analogia com as leis que regem a natureza e o universo. Determinados processos não podem ser alterados, pois eles se referem ao corpo humano; e embora isso seja ótimo para as manchetes da mídia, nada acontece.

8.2 – A Mágica está na Informação Poderosa

Nós já estabelecemos que não existe nenhum comprimido mágico, e provavelmente nunca existirá. Mas existe um “projeto indispensável” que explica exatamente as ações que são necessárias para atingir os seus objetivos. Este projeto elimina todas as coisas que não fazem sentido, as mentiras, os enganos e as jogadas de marketing para fornecer estratégias honestas, já testadas e com base em princípios sólidos.

Este é exatamente o tipo de informação que eu forneço às pessoas que assinam o meu blog e o *HoffmanFit Lean Body Look*. Os artigos, vídeos e livros do meu blog sempre fornecem informações da mais alta qualidade disponível na indústria de fitness e nutrição para ajudá-lo a modificar o seu corpo e ter o melhor condicionamento físico da sua vida.

Não vai ser fácil, mas eu prometo que as minhas estratégias para conseguir um corpo magro, definido, saudável e musculoso são os métodos conhecidos mais eficazes.

Sucesso gera sucesso. Assim que você começar a ver os resultados, você vai ficar cada vez mais inspirado com o seu progresso. Você vai começar a perceber que realmente dá certo. Este é o meu objetivo, e algo que eu também gostaria de alcançar com você sendo um assinante do *HoffmanFit Lean Body Look*.

Etapas da Ação: Princípio 8

Meta: Assine o blog HoffmanFit para ter acesso aos mais novos artigos e dicas.

Pare de comprar programas que prometem milagres rápidos para perder peso ou ganhar músculo. O fato de você estar lendo e seguindo o *HoffmanFit Lean Body Look* significa que você está no caminho certo.

Se você está disposto a continuar o meu programa e seguir o meu sistema, você vai ver grandes resultados. Como diz o ditado, “você pode levar um cavalo até a água. Só não pode obrigá-lo a beber”. Isso também vale para os meus alunos e assinantes. Eu forneço o projeto e os passos necessários, mas você é o único responsável por fazer esses passos virarem ação.

Princípio 9: Organize a Bagunça

A organização aumenta as suas chances de ter sucesso, pois ela economiza o seu tempo; um dos principais fatores de não continuar um programa. Aprenda a organizar o seu ambiente e implementar o processo de preparação de alimentos *HoffmanFit*, reduzindo drasticamente o tempo necessário para preparar as suas refeições.

Você pode se perguntar: “O que um ambiente organizado tem a ver com emagrecer e ficar mais musculoso?” Você ficaria surpreso com a importância que isso tem neste papel.

Eu não sei quanto a você, mas eu sou muito mais propenso a manter um programa ou não me distrair quando o meu ambiente e a minha casa estão bem organizados. O *HoffmanFit Lean Body Look* não ajuda somente a transformar o seu corpo e ficar saudável, ele também ajuda você a ser organizado e eficiente em uma sociedade que tem um tempo bastante limitado.

Todos nós temos a mesma quantidade de horas. Como nós lidamos com essas horas é que determina em grande parte o que temos na vida. Se escolhermos desperdiçar o nosso precioso tempo com atividades que usam métodos ineficientes, nós não conseguimos fazer muita coisa em um dia.

Você provavelmente já ouviu a frase: “Se você quer que alguma coisa seja feita, peça a uma pessoa ocupada.” Por quê? As pessoas ocupadas são altamente organizadas. Elas fazem as coisas acontecerem. A organização permite que você opere plenamente, tendo uma produtividade maior.

Se você se queixa de não ter tempo suficiente, eu peço para que você organize o seu ambiente de trabalho e a sua casa, para uma grande melhoria na sua qualidade de vida.

Olhe as vantagens:

1. Reduz o stress e cria um sentimento de paz e tranquilidade
2. Melhora a qualidade do sono
3. Aumenta o sentimento de ter controle sobre a vida
4. Reduz a incerteza

5. Agiliza os processos diários sem ter que pensar sobre eles
6. Sentimento de competência, ao saber que você está aproveitando a vida ao máximo
7. Tem o respeito das pessoas que percebem as suas soluções inteligentes
8. Aumenta a autoestima e a satisfação geral

Eu não posso imaginar não ter nenhuma organização na minha própria vida. Em um mundo já caótico, você pode pelo menos ter o controle sobre os seus ambientes. Além de viver um estilo de vida saudável, ser organizado é de grande valor.

Etapas da Ação: Princípio 9

Meta: Reorganize a sua cozinha e tenha a máxima eficiência em mente.

Aprendemos que livrar-se da confusão e da desordem é importante para manter o seu corpo limpo e com alimentos de alta qualidade e nutritivos.

Isso nos traz para a organização da cozinha, uma das melhores maneiras de aplicar corretamente as estratégias do meu sistema para economizar tempo.

Isso significa limpar tudo como os pratos, panelas e frigideiras dos armários da cozinha e alimentos da despensa e geladeira. Livre-se de qualquer alimento que não deveria estar na casa, como já mencionado antes. Em seguida, crie um sistema onde todas as panelas e potes são organizados sistematicamente de acordo com a localização do seu forno e fogão.

Dependendo do tipo de equipamento que você já tem, você talvez precise comprar vários itens para preparar e armazenar adequadamente a sua comida. Você não precisa se preocupar em fazer compras grandes, pois o meu plano de refeição é muito simples, bem como o equipamento necessário. Você só precisa de algumas panelas e utensílios de cozinha de boa qualidade, e alguns recipientes para o armazenamento e fácil remoção do alimento.

Conclusão

Eu espero que este livro tenha ajudado você a aprender os princípios importantes necessários para a sua busca de criar um corpo magro e musculoso.

Aqui está a minha garantia; se você seguir estes princípios com diligência e está disposto a se esforçar em direção ao seu objetivo, você vai ver os resultados como nunca antes. Isso significa manter estes princípios por pelo menos três meses.

A procrastinação mata qualquer sucesso. Ela rouba você de muitas coisas valiosas na vida. Existe uma infinidade de desculpas que atrasam o seu objetivo, mas eu quero que você lembre-se de uma frase que eu mesmo uso quando dou uma desculpa:

“Se é importante o suficiente, você vai encontrar uma maneira de atingir a meta.”

Eu vou fazer de tudo para entregar informações da mais alta qualidade sobre as estratégias e fornecer dicas para ajudá-lo a alcançar o sucesso. Embora que isso exija disciplina e dedicação da sua parte, eu vou mostrar os métodos mais poderosos e eficazes para ficar com um corpo saudável, magro, definido e musculoso, para que você não perca o seu tempo no processo. A parte legal sobre isso é que quando você alcançar um determinado nível físico, a manutenção é muito mais fácil!

Se você está pronto para melhorar drasticamente a sua saúde e o seu condicionamento físico e deseja receber informações detalhadas, visite o site <http://www.hoffmanfit.com/> e assine as minhas atualizações gratuitas no blog e newsletter. Uma vez por semana, você receberá ótimas dicas de dieta, estratégias de treino, receitas e refeições rápidas e saborosas e muito mais para mantê-lo no caminho certo para ficar magro, musculoso e saudável.

Por favor, me informe sobre como tudo está. Envie um e-mail para: phil@hoffmanfit.com

Eu amo histórias de sucesso, e a sua pode inspirar alguém!

Se você tem Facebook, por favor, curta a nossa página de fãs: <http://www.facebook.com/hoffmanfit>

À sua saúde!



Philip J. Hoffman
Nutricionista Esportivo Certificado
Instrutor de Fitness Certificado
Treinador Especialista em Perda de Gordura

P.S Você aproveitou este livro? Por favor, considere fornecer um breve comentário [aqui](#).

Apêndice

Link para a Lista Principal de Supermercado [**Lista Principal de Supermercado**](#)

Table of Contents

- [Aos Brasileiros](#)
- [Prefácio](#)
- [Princípio 1: Crie um Sistema Simplificado e Sustentável... e Siga-o!](#)
 - [1.1 – Os Realizadores São Guiados Por Sistemas](#)
 - [1.2 – Desenvolva a Daily Routine You Can Stick To](#)
 - [1.3 – Julgue os Méritos de um Programa](#)
 - [1.4 – Não Dependendo de Ninguém e Não Ser Você Mesmo – Assuma a Responsabilidade](#)
- [Princípio 2: Ganhe Massa Muscular com Musculação](#)
 - [2.1 – Ganhe Músculos, Aumente o Seu Metabolismo](#)
 - [2.2 – Aproveite os Inúmeros Benefícios da Musculação](#)
 - [2.3 – Esqueça as Longas Sessões de Aeróbico: A Fraude Aeróbica](#)
- [Princípio 3: Aprenda as Formas e Técnicas Adequadas do Exercício](#)
 - [3.1 – Por que a Maioria das Pessoas Não Progredem?](#)
 - [3.2 – Quando o Ego Masculino Não Dá Certo](#)
 - [3.3 – Os Músculos Não Se Importam com o Tamanho do Peso](#)
 - [3.4 – Programe os Exercícios Utilizando um Sistema](#)
- [Princípio 4: Estimule o Crescimento da Massa Muscular com o Treinamento de Alta Intensidade](#)
 - [4.1 – O Tempo Que Você Passa na Academia Não é Importante](#)
 - [4.2 – O Treino de Alta Intensidade Altera Favoravelmente o Seu Perfil Hormonal](#)
- [Princípio 5: Esqueça Tudo Que Você Sabe](#)
 - [5.1 – Comece Novamente](#)
 - [5.2 – Conhecimento é Poder: Evite Equívocos](#)
 - [5.3 – Aceite que Você Foi Mal Informado](#)
 - [5.4 – Se Agitar com Coisas Frívolas Pode Prejudicar a Sua Saúde](#)
 - [5.5 – Aja Apenas Mediante Informações Comprovadas](#)
- [Princípio 6: Os Hábitos Alimentares Contribuem Com Aproximadamente 80% do Seu Resultado](#)

- - [6.1 – Conheça os Fatos Verdadeiros sobre a Alimentação e Nutrição](#)
 - [6.2 –Prepare Food in Advance for Quick Meal Preparation](#)
 - [6.3 – O Planejamento as Refeições Economiza Tempo](#)
 - [6.4 – Compre da Lista dos Principais Alimentos](#)
- [Princípio 7: Assim como as Drogas, a Comida Processada Também Vicia!](#)
- - [7.1 – Alimento Processado Mata – A Epidemia da Obesidade](#)
 - [7.2 – Os Alimentos do Humor: O Aumento Súbito de Serotonina](#)
 - [7.3 – Mantenha Distância dos Alimentos com Rótulos](#)
 - [7.4 – O Alimento é Combustível – Encha o “Tanque” com Nutrientes da Melhor Categoria](#)
 - [7.5 – Dias e Refeições Liberados](#)
- [Princípio 8: Não Existe um Comprimido Milagroso – Apenas Informações Corretas](#)
- - [8.1 – Não Seja Vítima de Pensamentos Delirantes](#)
 - [8.2 – A Mágica está na Informação Poderosa](#)
- [Princípio 9: Organize a Bagunça](#)
- [Conclusão](#)
- [Apêndice](#)