

E-BOOK

PHYSICAL[®]

GET EXCITED

COMO DIMINUIR A PERCENTAGEM DE MASSA GORDA?

3 DICAS QUE VÃO FAZER
TODA A DIFERENÇA!



**ESTÁ COM DIFICULDADES EM PERDER AQUELA GORDURINHA LOCALIZADA?
SEMPRE TEVE DIFICULDADES EM EMAGRECER DE FORMA SAUDÁVEL E EM
MANTER-SE MAGRO?
NUNCA FOI MAGRO E ATRIBUI ESSE FACTO A FATORES GENÉTICOS?**

ENTÃO, ESTE EBOOK É PARA SI.

Se pratica exercício físico, tem uma alimentação saudável e não consegue atingir os resultados pretendidos não se preocupe que nós temos a **SOLUÇÃO**. Se por outro lado, nunca teve esses resultados, não faz exercício e não tem uma alimentação saudável não se preocupe, também temos a **SOLUÇÃO**.



Vamos fazer um ponto prévio antes de lhes explicarmos como facilmente diminuem a percentagem de massa gorda. Não existe um ponto de partida certo e único para atingir qualquer que seja o objetivo. Também é um facto que não existe um só caminho a seguir. Este ponto prévio serve sobretudo para lhes mostrar que não há um só caminho para o sucesso, há vários e qualquer um pode funcionar consigo basta para isso que comece pelo ponto fundamental.

MUDE O SEU PENSAMENTO E O SEU COMPORTAMENTO HOJE.

Há 3 fatores que vão ajudar a diminuir a percentagem de massa gorda: a alimentação, o exercício físico e um estilo de vida saudável. Estes 3 fatores utilizados de forma integral farão com que atinja o seu objetivo mais rapidamente. Utilizados individualmente também surtirão efeito, todavia com os resultados aparecerão de forma mais lenta. **COMECE AGORA**, nem que seja a adotar um destes fatores.

VAMOS AO QUE INTERESSA, VOU ENSINAR-LHE A PERDER MASSA GORDA DE FORMA FÁCIL.



ALIMENTAÇÃO

01



A ALIMENTAÇÃO É MUITAS DAS VEZES VISTA COMO UMA TRAGÉDIA NA MAIORIA DAS PESSOAS QUE PROCURA PERDER MASSA GORDA LOCALIZADA, OU QUE TEM UM GRANDE OBJETIVO DE EMAGRECIMENTO.

Para mais fácil entender, vamos explicar isto como se fossemos carros. Então, no nosso exemplo, existe um Porsche 911 turbo com motor de mais de 500CV e um Renault Clio com apenas 90CV. Agora imaginem que vão do Porto a Lisboa com 50 litros de gasolina no depósito, quem vai gastar mais Gasolina? Quem vai ficar com mais Gasolina acumulada? Pois, é exatamente isso, o Porsche gasta mais gasolina e fica com o depósito bem mais reduzido que o Renault, este faz o mesmo percurso e terá mais gasolina acumulada no depósito.

A nível de alimentação é a mesma coisa, há pessoas que tem um metabolismo mais acelerado e necessitam de mais calorias e outras um metabolismo mais lento e necessitam menos calorias. O princípio da individualidade é determinante para começar a perceber o que temos de fazer, todavia fique já a saber que com treino pode passar a ser um Porsche e ter um metabolismo acelerado.

O metabolismo basal varia consoante a idade, o peso, a altura, a prática de exercício físico, o tipo de profissão, etc, por isso o ideal para avaliar o seu metabolismo basal é consultar um nutricionista.





Tomando aqui um exemplo prático, se o gasto calórico total do indivíduo é de 2000 calorias/dia, se este pretende perder massa gorda, ou emagrecer ele terá de fazer uma dieta alimentar de menos de 2000 calorias, para que exista um deficit calórico diário. É fundamental criar deficit calórico e este poderá ser de por exemplo 500 calorias por dia. Importante perceber se este mesmo deficit só provoca perda de massa gorda, ou também perda de massa muscular e é aqui que deve existir um equilíbrio de modo a não desacelerar cada vez mais o organismo (quanto menos massa muscular mais lento fica o organismo). Aqui surgem as habituais queixas de quem faz dietas altamente restritivas: "Até tive resultados ao início mas agora estagnou", ou "Até tive resultados, agora estagnou e ando sempre com muita fome". O que acontece com estas pessoas é que o metabolismo desacelerou e cada dia que passa tem comer menos para ver resultados. Deste modo, o indivíduo começa a ter alterações do seu estado emocional e físico, compromete a dieta recuperando o peso e a gordura perdida.

Como agora o metabolismo está ainda mais lento esta situação leva muitas vezes a um aumento da massa gorda e/ou peso.





A NÍVEL DE ALIMENTAÇÃO, SE QUER PERDER MASSA GORDA É FUNDAMENTAL ENTENDER 3 ASPETOS FUNDAMENTAIS:

- Cada indivíduo tem necessidades alimentares específicas e deverá ter uma dieta equilibrada a nível de proteínas, hidratos de carbono e gorduras;
- Se o objetivo é perda de massa gorda, a dieta alimentar deve ser inferior às necessidades energéticas diárias do indivíduo para que exista perda de gordura, atendendo sempre ao cuidado para não existir perda de massa muscular;
- É fundamental que essa dieta seja equilibrada para que não provoque distúrbios alimentares e emocionais no futuro.

PARA O AJUDAR A MOTIVAR-SE E PARA COMEÇAR HOJE A PERDER PESO REFLITA ACERCA DA SUA ALIMENTAÇÃO E VERIFIQUE:

- Faço 5 a 6 refeições por dia?
- Em todas as 5 ou 6 refeições consumo as porções adequadas de proteínas, hidratos de carbono e gorduras?
- Bebo pelo menos 1,5 litros de água por dia?
- Consumo menos de 25g (mulheres) ou 38g (homens) de açúcar por dia – dados da OMS – sendo que 25g de açúcar corresponde a 1 iogurte normal e 38g corresponde a uma lata de refrigerante tipo coca-cola.



SE RESPONDEU “NÃO” A UMA OU VÁRIAS DESTAS QUESTÕES, FIQUE A SABER QUE HÁ SOLUÇÃO PARA SI E PARA TAL SÓ PRECISA DE COMEÇAR, COMECE AGORA A MUDAR.



EXERCÍCIO FÍSICO

02



VAMOS COMEÇAR ESTE TEMA COM DUAS QUESTÕES IMPORTANTES:

- Posso perder massa gorda apenas a treinar sem cuidados com a alimentação? A resposta é sim, se existir deficit calórico, ou seja, gastar mais calorias do que as ingeridas.
- Posso perder massa gorda sem treinar? Claro que sim, como explicamos no ponto 1, no entanto é mais rápido treinando e o corpo fica bem mais lapidado.

Se a nível de alimentação há vários caminhos para perder massa gorda, a nível de treino estes caminhos são infindáveis. No entanto, estamos aqui para **SIMPLIFICAR** a sua vida e vamos dar-lhe uma solução que resulta. Solução essa testada em milhares de clientes que seguimos diariamente há mais de 10 anos (o Physical tem apenas 1 ano e 8 meses, mas a nossa equipa tem mais de 10 anos de Know how).

Se está a ler o Ebook com atenção, já percebeu na parte da alimentação que é importantíssimo não perder massa muscular, entendeu então o que devemos fazer numa parte do treino? É isso mesmo, devemos tentar ganhar massa muscular ou pelo menos não perder. Para ganhar massa muscular devemos fazer uma parte de treino de força, ou de aulas de grupo com carga externa que promovam ganhos de massa muscular, ou fazer com que exista maior libertação de hormona de crescimento (IGF – essa mesma IGF ajuda também na lipólise que explicaremos mais à frente) que promove aumentos de massa muscular. Assim, se quer perder massa gorda anote **30 MINUTOS PARA O TREINO DE FORÇA.**



Portanto, começamos com treino de força e depois segue-se uma parte do treino que pode ser mais divertida para uns, mais competitiva para outros e simplesmente um massacre para outros! Sim, é isso mesmo. Uns vão adorar, outros nem por isso. Mas não esqueça, não precisa de seguir este caminho, embora seja o que mais rápido lhe vai entregar resultados e uma imagem no espelho que lhe vai agradar muito. Estamos a falar do famoso HIIT - High-intensity interval training ou, em português, treino intervalado de alta intensidade. Este tipo de treino considerado de altíssima intensidade promove a libertação de ácido láctico para fora da fibra muscular como resultado da contração muscular intensa.

Sim eu sei que não perceberam a 100%, mas percebam assim de um modo simplista, quando falamos de HIIT, ácido láctico e EPOC, estamos a falar de "treino" no interior de cada célula muscular, numa coisa ainda mais pequena que a célula muscular que é a mitocondria, por isso mesmo a complexidade de explicar isto a um leigo. Este tipo de exercício vai originar um maior consumo de oxigénio pós esforço (EPOC – Excess post exercise oxygen consumption), o que eleva o nosso metabolismo basal (maior consumo de calorias em repouso) até 48 horas após o esforço.

Deste modo, para além de desgastarem muitas calorias com o treino intenso, o vosso organismo vai começar a consumir mais calorias mesmo em repouso. Então, reserve 20 a 30 minutos para este tipo de exercício.





Por fim, como já deve estar cansado, primeiro treino de força, depois HIIT, agora está na fase ótima para “queimar” (para os leigos é melhor assim) mais gorduras e porquê? Já desgastou com o treino de força e com o treino HIIT grande parte das suas reservas energéticas de glicogénio (é a nossa gasolina!!!) muscular e hepático e como ainda nos mantemos a treinar vamos “buscar” energia à lipólise, que de forma simples é ir “buscar” a energia à degradação das gorduras. A lipólise ocorre porque já não temos os substratos energéticos do glicogénio a 100%.

Assim, reserve 20 a 30 minutos para um trabalho cardiovascular de baixa intensidade, uma corrida ligeira, andar de bicicleta, etc.

SE SEGUIR ESTE PLANO TERÁ EXCELENTES RESULTADOS NUM CURTO ESPAÇO DE TEMPO. ATENÇÃO, NÃO SE AVENTURE SOZINHO, PROCURE UM PROFISSIONAL QUALIFICADO E PEÇA AJUDA, DA MESMA FORMA QUE NÃO SE AVENTURA A FAZER LEVANTAR UM BOEING 747.



MANTER UM ESTILO DE VIDA SAUDÁVEL

E INFLUENCIAR OS OUTROS PARA SE MOTIVAR A SI



03

Aliar uma alimentação saudável ao exercício físico já é um passo gigante para ter um estilo de vida saudável. No entanto deixe-me dizer-lhe que isto é só o começo para se tornar uma pessoa melhor e para ser uma referência na sua família, no seu grupo de amigos e no seu trabalho.

Será uma pessoa melhor porque vai entender que não há impossíveis e que se tivermos um objetivo, um plano e ajuda de um especialista podemos alcançar qualquer coisa. Então, vai poder adotar este método em mais coisas na sua vida, por exemplo: um emprego melhor, uma nova profissão, um sonho, etc. Ou seja, terá uma evidencia que tendo um objetivo, um plano e ajuda da pessoa certa com certeza que chegará lá.

Será um exemplo para todos os que o rodeiam porque vai ter necessidade de demonstrar aos outros que podem atingir os objetivos. Pessoas comuns com objetivos, planos e ajuda especializada tornam-se pessoas únicas e de sucesso, são um exemplo para a comunidade.

MANTER UM ESTILO DE VIDA SAUDÁVEL NÃO É MAIS QUE UMA LIGEIRA ALTERAÇÃO DE PEQUENOS COMPORTAMENTOS DIÁRIOS QUE MUDARÃO PARA SEMPRE A SUA VIDA. FAÇA 5 A 6 REFEIÇÕES POR DIA, TENHA ATENÇÃO ÀS QUANTIDADES DE PROTEÍNAS, HIDRATOS DE CARBONO E GORDURAS, BEBA ÁGUA, REDUZA O AÇÚCAR, TREINE 3 VEZES POR SEMANA COM O NOSSO MÉTODO E VERÁ OS RESULTADOS A APARECER NO ESPELHO.



É TAMBÉM FUNDAMENTAL MANTER A REGULAÇÃO HORMONAL, COMO SÃO:

- Posso perder massa gorda apenas a treinar sem cuidados com a alimentação? A resposta é sim, se existir déficit calórico, ou seja, gastar mais calorias do que as ingeridas.
- Posso perder massa gorda sem treinar? Claro que sim, como explicamos no ponto 1, no entanto é mais rápido treinando e o corpo fica bem mais lapidado.

Depois de tudo isto, faça o mais importante. Torne o mundo melhor, mais saudável e ajude outros a seguir os seus passos. Será uma motivação para si ser um exemplo para os outros e isso fará com que nunca desista do estilo de vida saudável, do treino e da alimentação.

Sabemos que, provavelmente, precisa de ajuda nesta fase inicial. Por isso, o Physical oferece uma experiência nos nossos espaços. Venha conhecer-nos e entre neste **ECOSSISTEMA DE VIDA SAUDÁVEL E DE UMA VIDA MELHOR.**





SANTA MARIA DA FEIRA

RUA 1º DE MAIO, Nº 310,
ZONA INDUSTRIAL DO ROLIGO 4520-112

FELGUEIRAS

RUA DE SANTA ISABEL
4610-179 MARGARIDE, SANTA EULÁLIA
(EM FRENTE AO ESTÁDIO MUNICIPAL
DR. MACHADO DE MATOS)

WWW.PHYSICAL.PT

Conteúdo: Physical
Grafismo: SUBA.PT

PHYSICAL

GET EXCITED

 PHYSICALGETEXCITED

 PHYSICAL.PT