



# MICHAEL MATTHEWS

Edição  
ampliada, com  
novas pesquisas.  
Mais de 400 mil  
exemplares  
vendidos.

# MALHAR SECAR DEFINIR

## A CIÊNCIA DA MUSCULAÇÃO

Um guia sobre treinos, alimentação  
e suplementos que realmente funcionam

Nº 1 EM MALHAÇÃO E EXERCÍCIOS  
HÁ MAIS DE 5 ANOS.

 FARO  
EDITORIAL

**MICHAEL MATTHEWS**

**MALHAR  
SECAR  
DEFINIR**

**A CIÊNCIA DA MUSCULAÇÃO**

Um guia sobre treinos, alimentação  
e suplementos que realmente funcionam

Tradução  
TUCA FARIA

 **FARO  
EDITORIAL**

**COPYRIGHT © WATERBURY PUBLICATIONS, INC.**

**COPYRIGHT © 2017 FARO EDITORIAL**

Todos os direitos reservados.

Nenhuma parte deste livro pode ser reproduzida sob quaisquer meios existentes sem autorização por escrito dos editores

Título original **BIGGER, LEANER, STRONGER**

Diretor editorial **PEDRO ALMEIDA**

Revisão técnica **BRUNO CRUZ**

Revisão **BÁRBARA PARENTE E GABRIELA DE AVILA**

Capa e projeto gráfico **OSMANE GARCIA FILHO**

Foto de capa © **DUNCA DANIEL | DREAMSTIME.COM**

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)  
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)

---

Matthews, Michael

Malhar, secar, definir: a ciência da musculação / Michael Matthews ;  
[tradução Tuca Faria]. — 2. ed. — Barueri, SP : Faro Editorial, 2017.

Título original: Bigger, leaner, stronger.

ISBN 978-85-62409-87-5

1. Condicionamento físico 2. Exercícios físicos 3. Musculação  
4. Nutrição 5. Treinamento com pesos I. Título.

---

16-08597

CDD-613.7

Índice para catálogo sistemático:

1. Condicionamento físico : Educação física 613.7



1ª Reedição brasileira – ampliada e revisada: 2017  
Direitos de edição em língua portuguesa, para o Brasil,  
adquiridos por FARO EDITORIAL

Alameda Madeira, 162 – Sala 1702

Alphaville – Barueri – SP – Brasil

CEP: 06454-010 – Tel.: +55 11 4196-6699

[www.faroeditorial.com.br](http://www.faroeditorial.com.br)

# Apresentação

*O senso comum não é capaz de grandes realizações. Ele simplesmente se tornou insano e desesperado.*

LORDE NAOSHIGE

**EU SOU MIKE.** Como acredito que cada pessoa pode conseguir o corpo dos seus sonhos eu trabalho duro para dar a todos essa chance, fornecendo conselhos viáveis, comprovados e com embasamento científico.

Venho treinando há mais de uma década e experimentei todo tipo de programa de treino, dieta e suplemento que você possa imaginar. E por isso eu garanto que sei o que funciona e o que não funciona.

Como a maioria dos caras, eu não tinha ideia do que estava fazendo quando comecei. Busquei informação em revistas, dediquei horas à academia todos os dias e gastei centenas de dólares por mês em suplementos inúteis, sem conseguir ganhos concretos.

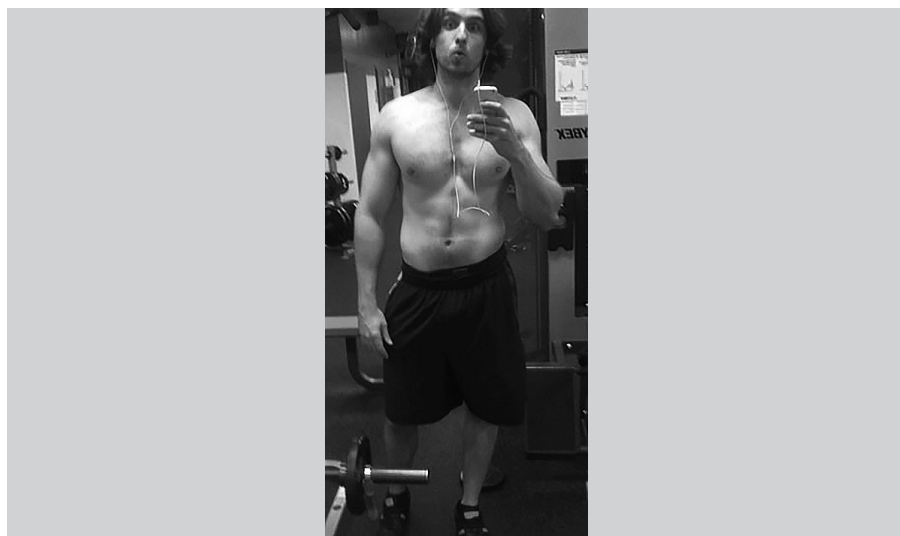
Foi assim por anos, durante os quais eu saltei de programa de treino em programa de treino. Tentei todos os tipos de atividades e sequências, exercícios, séries de repetições e outros métodos. Claro que fiz alguns progressos nesse período (se você mantiver a disciplina, sempre obterá algum benefício), mas foram lentos e, muitas vezes, limitados.

Meu peso não se alterou por mais de um ano e eu não havia desenvolvido força alguma que pudesse notar. Eu não tinha ideia do que fazer com a minha alimentação além de “comer direito”\* e ter certeza de que estava ingerindo uma grande quantidade de proteína. Os vários orientadores aos quais recorri só me trouxeram mais do mesmo.

\* “No original, *eating clean*, termo de língua inglesa que ainda não possui um correspondente para nosso idioma, descreve uma alimentação saudável, livre de toxinas e de aditivos químicos.”

Eu gostava demais de malhar para desistir, mas não me sentia feliz com o meu corpo e não sabia o que estava fazendo de errado.

Aqui estou eu, depois de quase seis anos de prática regular de levantamento de peso:



*Nada muito impressionante. Algo tinha de mudar.*

## HORA DE ME TORNAR ENORME

Finalmente, decidi que devia começar a me instruir. Assim, joguei fora as revistas, saí dos fóruns, me dediquei a aprender a fisiologia real de crescimento muscular e perda de gordura e a descobrir o que era preciso para construir um corpo maior, magro e forte.

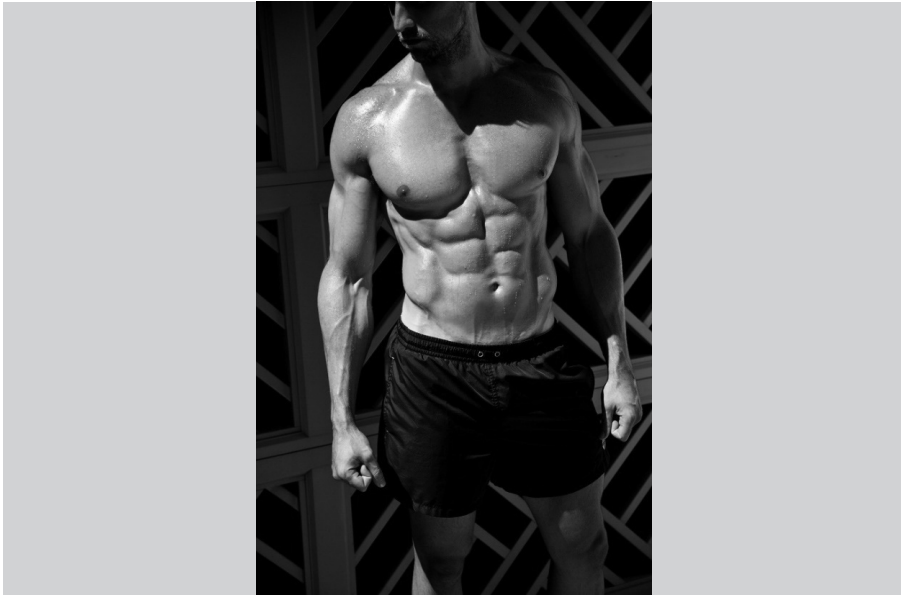
Após pesquisar sobre o trabalho dos melhores treinadores de força e musculação, conversar com dezenas de fisiculturistas e ler centenas de artigos científicos, uma imagem clara emergiu:

A verdadeira ciência da incrível boa forma é muito simples, muito mais do que as indústrias de saúde, *fitness* e suplementos querem nos fazer crer. Ela é o oposto a toda a porcaria que ouvimos na TV, lemos nas revistas e vemos na academia.

Como resultado do que aprendi, eu mudei completamente meu jeito de treinar e me alimentar. E meu corpo respondeu de modo inacreditável. Minha força

aumentou vertiginosamente. Meus músculos tornaram a crescer depois de anos. Meus níveis de energia chegaram às alturas.

A foto abaixo é de pouco mais de cinco anos atrás e nela você pode constatar como o meu corpo já havia mudado:



*Totalmente diferente.*

## COMO TUDO COMEÇOU

Ao longo do caminho, meus amigos foram notando as melhorias no meu físico e começaram a pedir conselhos. Assim, tornei-me seu treinador não oficial.

Em um ano, os *hardgainers*\* que vieram treinar comigo ganharam 13kg. O contrário também ocorreu: indivíduos que treinavam por anos e não conseguiam perder peso viram-se livres de 13kg de gordura e esculpindo músculos perceptíveis ao mesmo

\* *Hardgainer* é o termo habitualmente utilizado para descrever os indivíduos que têm dificuldade para ganhar peso e massa muscular. São os magrelos. Algumas vezes, popularmente, também chamados de frangos.

tempo. Com o meu método, pessoas na casa dos cinquenta que acreditavam que sua taxa hormonal não lhes permitiria ver resultados ao realizar exercícios voltaram aos trinta anos em termos de percentual de gordura e definição muscular.

Dediquei-me a ajudar as pessoas desse modo durante anos, até que os meus “clientes” (eu nunca pedi dinheiro, apenas que viessem treinar comigo) passaram a me instigar a escrever um livro. Num primeiro momento, descartei a ideia, mas a possibilidade começou a crescer dentro de mim.

“E se quando comecei a treinar eu tivesse um livro que me orientasse?”, pensei. Na certa teria economizado uma fortuna, muito tempo, muita frustração e conseguido o meu físico ideal anos atrás. Eu gostava de ajudar as pessoas com o que aprendera. Se eu escrevesse livros que se tornassem populares, poderia auxiliar milhares ou mesmo centenas de milhares de indivíduos! Isso me animou.

Eu agi por impulso e o resultado foi a primeira edição de *Malhar, secar, definir*, publicado em janeiro de 2012. As vendas foram lentas no início, mas em um mês ou dois comecei a receber e-mails elogiosos de leitores. Fiquei chocado. E imediatamente comecei a escrever meu próximo livro e o projeto de vários outros.

Hoje tenho 10 livros publicados, incluindo esta segunda edição, que vendeu mais de 350 mil cópias. Mais importante ainda: todos os dias eu recebo dezenas de e-mails e mensagens de leitores deslumbrados com os resultados que vêm obtendo. Seu espanto é idêntico ao que experimentei anos atrás, quando aprendi o quão simples é a construção muscular magra e saudável e a perda de gordura sem que a pessoa passe fome ou se sinta infeliz.

É estimulante testemunhar o impacto que venho causando na vida das pessoas, a dedicação de meus leitores e seguidores me inspira demais.

## PARA ONDE AGORA?

Eu adoro pesquisar e escrever, por isso estou sempre trabalhando em algum livro, no meu site ([www.muscleforlife.com](http://www.muscleforlife.com)) ou em quaisquer outros tipos de aventuras literárias que possam surgir.

Meu grande plano mestre macabro tem três metas principais:

1. **Ajudar milhões de pessoas a entrar em forma de maneira saudável.** “Um milhão de pessoas” soa muito bem, você não acha? É um grande objetivo, mas eu acredito que posso realizar. E a ideia é ir além de apenas ajudar as

# A promessa

*Não importa se você acha que sua genética não ajuda. Não importa se você se sente perdido depois de experimentar e abandonar muitos tipos de exercícios. Você — sem sombra de dúvida — pode ter o corpo magro e bem desenhado com o qual sempre sonhou.*

**E SE EU PUDER** mostrar a você como é possível transformar seu corpo de modo radical e ainda mais depressa do que você achava possível?

E se eu lhe oferecer a fórmula exata de exercícios e alimentação que fará você ganhar de 2 a 5 quilos de *massa magra de qualidade*, de modo tão simples quanto respirar, e em somente 2 ou 3 meses?

E se eu mostrar a você como chegar ao corpo enxuto e em forma que você adora investindo não mais do que 5% de seu tempo, todo dia?

E se eu lhe disser que você pode chegar ao físico dos astros de Hollywood sem precisar fazer sua vida girar em torno disso, ou seja, sem ficar horas e horas na academia, nem passar fome, nem se forçar a atividades cardiorrespiratórias torturantes? Vou também mostrar como você pode ficar “sarado” inclusive se permitindo comer aquelas coisas que não alimentam, mas são gostosas e que você curte, como macarrão, pizza e sorvete.

E se eu lhe prometer ficar ao seu lado, ajudando-o a evitar armadilhas que traem sua confiança e outros problemas em que a maioria dos homens tropeça, levando-o sistematicamente a aplicar seu verdadeiro potencial genético e, basicamente, fazendo tudo para levá-lo a alcançar o melhor corpo de toda a sua vida?

Imagine se levantar todo dia de manhã, olhar no espelho e não poder evitar um sorriso de satisfação ao ver sua imagem. Imagine a injeção de autoconfiança que você vai sentir por não estar mais com aquela barriga flácida, nem ser mais o “cara magrelo”, mas em vez disso ter uma barriga trincada e um corpo “sarado”.

Imagine-se daqui a 3 meses sendo constantemente elogiado por sua aparência e ouvindo as pessoas perguntando *o que* você andou fazendo para conseguir



resultados tão surpreendentes. Imagine-se aproveitando o benefício adicional de ter um alto nível de energia e um estado de espírito melhor, não sentir dores localizadas ou generalizadas, e saber que a cada dia está mais saudável.

Bom, você *pode* ter tudo isso e nem é tão complicado quanto a indústria do *fitness* quer que você acredite (já, já, explico isso melhor). Não importa se você tem 21 ou 61 anos, se está em forma ou completamente fora de forma. Não importa quem você é. Uma coisa eu prometo: você pode mudar seu corpo para que ele fique como deseja.

Então, quer minha ajuda?

Sua jornada para ter o melhor corpo masculino possível começa assim que você virar a página.

ASSINE NOSSA NEWSLETTER E RECEBA  
INFORMAÇÕES DE TODOS OS LANÇAMENTOS

[www.faroeditorial.com.br](http://www.faroeditorial.com.br)



ESTA OBRA FOI IMPRESSA PELA  
ORGRAFIC EM JANEIRO DE 2017