



PLANO DE TREINO DE
MICHAEL MATTHEWS
AUTOR DE

MALHAR SECAR DEFINIR

A CIÊNCIA DA MUSCULAÇÃO

Suplementos e exercícios para cada situação:

***Secar, definir ou aumentar
a massa muscular.***

Os suplementos que tomo atualmente

OS LEITORES SEMPRE perguntam que suplementos eu tomo, então resolvi contar aqui, onde posso atualizar as informações de acordo com as mudanças no meu programa.

A seguir estão os suplementos que tomo atualmente para ganhar massa, para secar e para manter. É claro que você não precisa tomar as mesmas coisas, mas ver o que estou tomando pode ajudá-lo a escolher o que é mais adequado para você.

PARA GANHAR MASSA E PARA MANTER

Pré-exercício

1 a 2 colheres de sopa cheias de pre-workout Legion Pulse. Você conhece vários e pode escolher o seu. O importante é encontrar algum que lhe forneça vitaminas e uma disposição extra para malhar forte.

Pós-exercício

1 colher de sopa cheia de Whey
15 g de glutamina
5 g de creatina

No café da manhã

2 comprimidos de Garden of Life Vitamin Code for Men — Trata-se de um multivitamínico, e você pode escolher algum para manter seu acesso a um complexo de vitaminas para garantir a saúde em momento que você exige bastante de seu organismo.
2 g de CLA
2 g de óleo de peixe
800 mg de extrato de chá verde

No almoço

2 g de CLA
2 g de óleo de peixe
400 mg de extrato de chá verde

No jantar

2 comprimidos de Garden of Life Vitamin Code for Men
2 g de CLA
2 g de óleo de peixe
400 mg de extrato de chá verde

PARA SECAR

Pré-exercício (levantamento de peso)

3 comprimidos de vpx Meltdown - Termogênico

10 mg de Primaforce Yohimbine HCl — Suplemento natural que acelera o metabolismo, auxilia a queima de gorduras e melhora o desempenho sexual.

Pós-exercício

1 colher de sopa cheia Whey

15 g de glutamina

5 g de creatina

No café da manhã

2 comprimidos de Garden of Life Vitamin Code for Men

2 g de CLA

2 g de óleo de peixe

800 mg de extrato de chá verde

No almoço

2 g de CLA

2 g de óleo de peixe

400 mg de extrato de chá verde

No jantar

2 comprimidos de Garden of Life Vitamin Code for Men

2 g de CLA

2 g de óleo de peixe

400 mg de extrato de chá verde

Pré-exercício (aeróbico)

16 mg de Primaforce Yohimbine HCl

(NOTA: Eu tomo GTE e CLA quando malho para ganhar massa porque já foi demonstrado que ambos promovem uma composição corporal mais magra — isto é, reduzem a quantidade de gordura que naturalmente armazenamos e queimamos por dia.)



O começo: devo malhar e me alimentar para secar ou para ganhar massa?

QUASE TODO MUNDO que malha tem o mesmo objetivo em termos de físico: ficar grande, magro e forte.

Bom, há duas armadilhas principais com relação à dieta em que muitas pessoas caem ao tentar alcançar esse objetivo. A primeira é não comer o suficiente para ganhar músculos, o que leva à estagnação completa, e a segunda é cortar calorias rápido demais, o que até faz emagrecer, mas gera a frustração de parecer “muito pequeno”.

O negócio é o seguinte: ter uma quantidade adequada de músculos para exibir quando estiver magro leva tempo, mais tempo do que a maioria das pessoas pensa.

Quem começa com um físico normal ou é muito magro e pretende se tornar um modelo de capa da *Men's Health* tem de ganhar de 15 a 25 kg de músculos para chegar lá e, para isso, é preciso ganhar ao todo de 25 a 35 kg, pois o ganho de músculos vem acompanhado do ganho de gordura. Para ficar como o modelo também é necessário ter densidade muscular, o que só ocorre depois de anos de levantamento de peso. Se você estiver com excesso de gordura, precisará ganhar o mesmo em termos de músculos, mas também vai precisar perder o excesso de gordura.

Então, se você fizer as coisas certas e nunca sair dos trilhos na dieta nem abandonar os exercícios, você pode deixar de ser um sujeito normal

e se transformar em um cara sarado num espaço de tempo menor do que imagina. Para fazer isso, no entanto, é preciso realizar a tarefa por etapas.

A primeira etapa, que é o tema deste relato, é o primeiro ano.

POR ONDE COMEÇAR

SE VOCÊ TIVER o físico normal ou magro, a meta do primeiro ano será ganhar o máximo possível de peso, uma abordagem à qual o corpo responde extremamente bem. Isso significa malhar e fazer dieta para ganhar músculos o ano inteiro e, se você tiver acabado de começar a treinar seriamente, ganhar algo em torno de 15 a 25 kg de músculos (acredite, todo mundo pode conseguir isso).

Se você tiver excesso de gordura corporal (mais de 20%), a meta do primeiro ano deve ser reduzi-la para 12 a 15%, fazendo dieta para emagrecer, e depois se concentrar em ganhar músculos, fazendo dieta para isso. Dependendo da quantidade de gordura que você precisa perder para ficar entre 12 a 15%, isso pode levar de três a seis meses. Como provavelmente malhar é uma novidade para você, o impulso inicial vai fazer com que perca gordura ao mesmo tempo que ganha músculo, de modo que esse período de três a seis meses não vão ser perda de tempo com relação ao ganho de força e volume.

Mas se você for normal ou muito magro, fizer dieta e malhar para ganhar músculos no primeiro ano, você precisa saber de uma coisa: é um pouco mais difícil do que parece. Por quê?

Primeiro, se você fizer tudo certo, chega um ponto em que você começa a ter enjoo de comida, pois o número de calorias necessárias por dia é tão grande que você basicamente se sente cheio o tempo todo. Assim, ao menos que recorra a alimentos variados, não vai aguentar mais comer o frango, o arroz integral, as massas integrais e os legumes de sempre.

Escrevi o livro de receitas *Dieta de academia*, para ensinar quem malha a fazer pratos gostosos e fáceis que possibilitam a variedade ao fazer dieta para ganhar massa. (Mas o livro também tem várias receitas que são ótimas para emagrecer.)

Segundo, a maioria das pessoas se cansa de “ficar gorda” depois de meses de dieta e exercício puxado para ganhar massa e está louca para finalmente ficar com barriga tanquinho. Entendo totalmente esse sentimento e eu mesmo já passei por isso várias vezes. O importante é não desistir rápido demais. Se fizer isso e passar uns dois ou três meses fazendo dieta para emagrecer, você pode até ficar com o abdômen tanquinho, mas vai perceber que ainda não tem massa magra suficiente para ficar do jeito que queria. E aí? Você vai voltar a fazer dieta para ganhar massa, é claro, e desperdiçar dois ou três meses.

Se você estiver acima do peso e começar fazendo dieta para emagrecer, apenas se atenha ao plano — conte as calorias e os macronutrientes e faça exercícios aeróbicos, como apresentei no meu livro *Malhar, secar, definir*, e você vai perder peso sem sentir. Uma expectativa razoável é perder de 500 g a 1 kg por semana, nível saudável e seguro de perda de gordura.

Quando estiver com apenas 15% de gordura ou menos (que é quando os músculos abdominais começam a aparecer um pouquinho), você precisa tomar a decisão: continuar a fazer dieta para secar ou começar a fazer dieta para ganhar massa muscular? Se estiver satisfeito com a aparência mais magra e com os músculos que ganhou, continue até emagrecer o tanto desejado. Se, embora goste de se sentir magro, você achar que está pequeno demais, mude para a dieta para ganhar massa para melhorar ao máximo o ganho de músculos. Você vai acabar ganhando um pouco de gordura, mas vai ficar com um nível de gordura corporal confortável, se mantiver um nível razoável de calorias.

Depois, quando tiver ganho um pouco de massa muscular — o que pode levar mais uns seis meses —, você pode voltar a fazer dieta para emagrecer e ver o que acha.

TROCANDO EM MIÚDOS

PENSE NO GANHO de músculos como um escultor na confecção de uma estátua. A primeira coisa necessária é uma massa grande e sólida de pedra para esculpir. Esse é o objetivo do primeiro ano: uma fundação sólida de massa magra que vai aparecer assim que você eliminar a gordura.

Bom, isso no primeiro ano. E depois? Como explico no livro *Malhar, secar, definir*, recomendo depois que você faça uma rotação dos “ciclos” de exercícios para ganho de músculos, emagrecimento e manutenção, de modo que você possa ganhar um pouco de massa magra todos os anos e ainda assim dedicar algum tempo para realizar um trabalho pesado.

Meu ano, hoje em dia, é assim:

Meses de verão:

Manutenção da gordura corporal em cerca de 7 a 8%

Meses de outono:

Continuidade da manutenção do verão ou começo da fase de inverno

Meses de inverno:

Ganho de músculos ou manutenção

Meses de primavera:

Emagrecimento

Depois de emagrecer, é bom aproveitar os resultados por alguns meses entre a primavera e o verão, quando o clima exige roupas mais leves ou até poder ficar sem camisa sem ficar com vergonha. Trabalhamos duro para ficar construir um corpo sarado, então é hora de usufruir da autoestima.

Certo, então você está pronto para perder muita gordura e ganhar muita massa nos próximos 12 meses?

Ótimo!

Em primeiro lugar, quero apresentar algumas amostras de planos de alimentação para que você possa ver como é simples. Se estiver sem tempo para brincar demais na cozinha, basta seguir.

Então, vamos para o primeiro ano de exercícios!

O primeiro ano de exercícios

SE VOCÊ NÃO tiver planejado seu primeiro ano de exercícios de acordo com o que aprendeu em *Malhar, secar, definir*, não tem problema. Vou ajudá-lo nesta parte.

Se planejou, ótimo! Sugiro que dê uma olhada no que proponho aqui e veja se há algo que quer incorporar no que já planejou.

Ah, e como você vai ver, os exercícios a seguir pressupõem que você vá malhar cinco vezes por semana. Se for só três ou quatro, os exercícios são os mesmos, mas a combinação de grupos musculares terá de ser como proponho no livro.

Eis como eu faço:

Plano de três dias

Primeiro dia: Peitoral e tríceps

Segundo dia: Costas e bíceps

Terceiro dia: Pernas e ombros

Plano de quatro dias

Primeiro dia: Peitoral e tríceps

Segundo dia: Costas e bíceps

Terceiro dia: Ombros

Quarto dia: Pernas

Lembre-se de distribuir os exercícios e descansar. (Releia o livro se tiver dúvidas.) Certo, vire a página para começar!

FASE 1: SEMANA 1 A 8

ABAIXO ESTÁ O PLANO de exercícios que recomendo para as primeiras oito semanas. Depois delas você vai tirar uma semana para descansar.

Primeiro dia: Peitoral e abdômen

Supino reto – Aquecimento e 3 séries

Supino inclinado – 3 séries

Paralela (com peso se possível) – 3 séries

Abdominal com corda – 3 séries

Abdominal com flexão de quadris – 3 séries

Abdominal bicicleta (até o limite que os músculos suportarem) – 3 séries

Segundo dia: Costas e panturrilha

Levantamento terra – Aquecimento e 3 séries

Remada unilateral para dorsal – 3 séries

Puxada pela frente pronada – 3 séries

Panturrilhas em pé ou sentado – 1 série leve de aquecimento e 6 séries

Terceiro dia: Ombros

Desenvolvimento pela frente com barra – Aquecimento e 3 séries

Elevação lateral com halteres – 1 série leve de aquecimento e 3 séries

Elevação lateral com halteres inclinado – 3 séries

Encolhimento com barra – 1 série leve de aquecimento e 3 séries

Quarto dia: Pernas

Agachamento livre com barra – Aquecimento e 3 séries

Leg Press – 3 séries

Levantamento stiff – 3 séries

Quinto dia: Braços e abdômen

Rosca direta alternada – Aquecimento e 3 séries

Tríceps no puxador (tríceps pulley) – Aquecimento e 3 séries

Rosca direta com barra – 3 séries

Tríceps rosca francesa – 3 séries

Abdominal com corda – 3 séries

Abdominal com flexão de quadris – 3 séries

Abdominal bicicleta (até o limite que os músculos suportarem) – 3 séries

Use a câmera – O antes e o depois.

Faça um favor a si mesmo e tire umas fotos de “antes” no primeiro dia. Você vai ficar espantado ao vê-las mais tarde...

Exercícios aeróbicos

Se você preferir fazer exercícios aeróbicos fora da academia, o que é ótimo, apenas tome cuidado para não se esgotar demais. Tente se divertir e ter prazer com cada exercício e perder peso, secar ou ganhar definição será uma ótima consequência.

Hora do descanso!

Depois de seguir esse programa por oito semanas, tire uma semana de folga. Você merece!

Você pode fazer exercícios aeróbicos durante a folga, mas nada de levantar pesos.

FASE 2: SEMANA 10 A 18

CERTO, DE VOLTA AOS PESOS!

No fim do segundo mês, você já estará totalmente confortável com os exercícios e os pesos. Já dará para notar algumas mudanças no espelho e você terá ganho ou perdido de 4 a 6 kg.

Passe para o terceiro dia de programa o grupo muscular que você preferir exercitar naquele dia. Algumas pessoas acham difícil treinar os ombros dois dias depois do peitoral, enquanto outras não veem nenhum problema.

Por outro lado, algumas pessoas têm problemas para trabalhar os bíceps um dia depois de exercitar costas, mas, de novo, para outros é tranquilo. Veja o que é mais adequado para você.

Primeiro dia: Peitoral e abdômen

Supino inclinado com halteres – Aquecimento e 3 séries

Supino reto com halteres – 3 séries

Paralela (com peso se possível) – 3 séries

Abdominal com corda – 3 séries

Abdominal com flexão de quadris – 3 séries

Abdominal bicicleta (até o limite que os músculos suportarem) – 3 séries

Segundo dia: Costas e panturrilhas

Levantamento terra – Aquecimento e 3 séries

Remada curvada – 3 séries

Puxada pela frente aberta – 3 séries

Panturrilhas em pé ou sentado – 6 séries

Terceiro dia: Braços

Rosca direta com barra – Aquecimento e 3 séries

Tríceps testa – Aquecimento e 3 séries

Rosca direta alternada – 3 séries

Tríceps rosca francesa – 3 séries

Quarto dia: Pernas

Agachamento livre com barra – Aquecimento e 3 séries

Leg press – 3 séries

Levantamento stiff – 3 séries

Quinto dia: Ombros e abdômen

Desenvolvimento Arnold – Aquecimento e 3 séries

Elevação lateral com halteres – 1 série leve de aquecimento e 3 séries

Levantamento lateral com o tronco inclinado – 3 séries

Encolhimento com barra – 3 séries

Abdominal com corda – 3 séries

Abdominal com flexão de quadris – 3 séries

Abdominal bicicleta (até o limite que os músculos suportarem) – 3 séries

Hora do descanso!

Depois de seguir esse programa por oito semanas, tire uma semana de folga. Você merece!

Você pode fazer exercícios aeróbicos durante a folga, mas nada de levantar pesos.

FASE 3: SEMANA 20 A 28

EM PRIMEIRO LUGAR, quero que você dê a si mesmo uma boa recompensa. Leve quem você ama para jantar e comemore. Por quê?

Porque se chegou até aqui, você passou do terceiro e do quarto mês, nos quais, por alguma razão estranha, é quando a maioria das pessoas desiste. No final do quarto mês, seu regime diário de alimentação e exercícios parecerá uma parte essencial da sua vida e você terá ganhado ou perdido de 10 a 12 kg, algo que praticamente todas as pessoas irão notar. Quase todo mundo que você conhece vai perguntar: “Nossa! Você está malhando?”. Provavelmente vão até começar a lhe pedir conselhos!

A seguir está o plano para os próximos dois meses. Observe que passei o treino de braço para o quinto dia, pois é o que prefiro. Mas se você achar melhor no terceiro dia, continue a fazer dessa forma.

Primeiro dia: Peitoral e abdômen

Supino reto com barra – Aquecimento e 3 séries

Supino inclinado com barra – 3 séries

Supino reto com halteres – 3 séries

Abdominal com corda – 3 séries

Abdominal com flexão de quadris – 3 séries

Abdominal bicicleta (até o limite que os músculos suportarem) – 3 séries

Segundo dia: Costas e panturrilhas

Levantamento terra – Aquecimento e 3 séries

Puxada pela frente pronada – 3 séries

Flexão na barra fixa com pegada pronada (com peso se possível) – 3 séries

Panturrilhas no leg press – 6 séries

Terceiro dia: Ombros

Desenvolvimento com halteres – Aquecimento e 3 séries

Elevação lateral com halteres – 1 série leve de aquecimento e 3 séries

Elevação lateral com halteres inclinado – 3 séries ou Levantamento lateral com o tronco inclinado – 3 séries (escolha a que você mais gosta)

Encolhimento com barra – 1 série leve de aquecimento e 3 séries

Quarto dia: Pernas

Agachamento livre com barra – Aquecimento e 3 séries

Agachamento hack – 3 séries ou Agachamento na barra guiada – 3 séries (se sua academia não tiver o aparelho de agachamento hack)

Flexão de perna deitado – 3 séries

Quinto dia: Braços e abdômen

Rosca direta com barra – Aquecimento e 3 séries

Supino fechado – Aquecimento e 3 séries

Rosca martelo – 3 séries

Paralela (com peso se possível) – 3 séries

Abdominal com corda – 3 séries

Abdominal com flexão de quadris – 3 séries

Abdominal bicicleta (até o limite que os músculos suportarem) – 3 séries

Novos desafios!

Como primeira transição, este novo plano apresenta alguns desafios.

Ele se concentra nos supinos inclinados, que ajudam a desenvolver um peitoral definido e forte.

Além disso, ele continua a trazer levantamentos, pois, como os agachamentos, eles são dos exercícios mais eficientes que existem.

Os dias de exercícios de pernas são mais difíceis, pois fazer dois agachamentos por dia é muito desgastante. Prepare-se para ganhar bastante massa muscular.

Continue com a aeróbica

Se você estiver fazendo exercícios aeróbicos alguns dias por semana, bom trabalho e siga em frente!

Hora do descanso!

Depois de seguir esse programa por oito semanas, tire uma semana de folga. Você merece!

Você pode fazer exercícios aeróbicos durante a folga, mas nada de levantar pesos.

FASE 4: SEMANA 30 A 38

HORA DE VOLTAR AO TRABALHO.

Antes disso, porém, tire algumas fotos suas e compare-as às fotos de “antes” que você tirou há seis meses. Muito doído, né?

No final do sexto mês, você vai ter uma força gigantesca se comparada à que tinha quando começou, terá ganhado ou perdido de 15 a 17 kg e começará a ver um excelente corpo.

Primeiro dia: Peitoral e abdômen

Supino reto com halteres – Aquecimento e 3 séries

Supino inclinado com halteres – 3 séries

Paralela (com peso se possível) – 3 séries

Abdominal com corda – 3 séries

Abdominal com flexão de quadris – 3 séries

Abdominal bicicleta (até o limite que os músculos suportarem) – 3 séries

Segundo dia: Costas e panturrilhas

Remada cavaleiro – Aquecimento e 3 séries

Puxada pela frente pronada – 3 séries

Flexão na barra fixa com pegada pronada (com peso se possível) – 3 séries

Panturrilhas no leg press – 6 séries

Terceiro dia: Ombros

Desenvolvimento pela frente com barra – Aquecimento e 3 séries

Elevação lateral com halteres – 1 série leve de aquecimento e 3 séries

Elevação lateral com halteres inclinado – 3 séries ou Levantamento lateral com o tronco inclinado – 3 séries (escolha a que você mais gosta)

Encolhimento com barra – 3 séries

Quarto dia: Pernas

Agachamento livre com barra – Aquecimento e 3 séries

Extensão de pernas – 3 séries

Flexão de perna deitado – 3 séries

Quinto dia: Braços e abdômen

Rosca direta com barra – Aquecimento e 3 séries

Paralela (com peso se possível) – Aquecimento e 3 séries

Rosca direta com barra – 3 séries

Tríceps rosca francesa – 3 séries

Abdominal com corda – 3 séries

Abdominal com flexão de quadris – 3 séries

Abdominal bicicleta (até o limite que os músculos suportarem) – 3 séries

Malhando

Quando você chegar neste ponto, seu corpo não terá mais problemas para se adaptar a novos planos de exercícios. Ele já estará habituado aos principais grupos de movimentos e daqui por diante fazer ganhos estáveis será apenas uma questão de malhar todo o dia e seguir o seu plano nutricional.

Hora do descanso!

Depois de seguir esse programa por oito semanas, tire uma semana de folga. Você merece!

Você pode fazer exercícios aeróbicos durante a folga, mas nada de levantar pesos.

FASE 5: SEMANA 40 A 48

A JORNADA CONTINUA!

No final do oitavo mês, você terá ganho mais 2 a 4 kg e estará completamente adaptado ao plano de exercícios. E ficará espantado de ver como seu corpo estará melhor e como você achará isso ótimo.

Este é o plano para os próximos meses:

Primeiro dia: Peitoral e abdômen

Supino inclinado com halteres – Aquecimento e 3 séries

Supino inclinado com barra – 3 séries

Supino reto com halteres – 3 séries

Abdominal com corda – 3 séries

Abdominal com flexão de quadris – 3 séries

Abdominal bicicleta (até o limite que os músculos suportarem) – 3 séries

Segundo dia: Costas e panturrilhas

Levantamento terra – Aquecimento e 3 séries

Remada unilateral para dorsal – 3 séries

Puxada pela frente – 3 séries

Panturrilhas no leg press – 6 séries

Terceiro dia: Ombros

Desenvolvimento pela frente com barra – Aquecimento e 3 séries

Elevação lateral com halteres – 1 série leve de aquecimento e 3 séries

Elevação lateral com halteres inclinado – 3 séries ou Levantamento lateral com o tronco inclinado – 3 séries (escolha a que você mais gosta)

Encolhimento com barra – 3 séries

Quarto dia: Pernas

Agachamento livre com barra – Aquecimento e 3 séries

Agachamento na barra guiada – 3 séries

Levantamento stiff – 3 séries

Quinto dia: Braços e abdômen

Rosca direta alternada – Aquecimento e 3 séries

Tríceps no puxador – Aquecimento e 3 séries

Rosca martelo – 3 séries

Supino fechado – 3 séries

Abdominal com corda – 3 séries

Abdominal com flexão de quadris – 3 séries

Abdominal bicicleta (até o limite que os músculos suportarem) – 3 séries

A primeira “semana de descarga”

Até agora, suas semanas de descanso têm sido de descanso completo — nada de levantar peso. Agora seria bom se você tentasse uma “semana de descarga”, diminuindo a carga dos exercícios, para ver como seu corpo responde.

Preste atenção a como você se sente quando voltar a aumentar a carga em comparação a como se sentia depois da semana de descanso. Depois de qual delas você se sente mais forte? Depois de qual sente que tem mais energia?

FASE 6: SEMANA 50 A 58

CHEGOU A ÚLTIMA fase do seu primeiro ano e o início do segundo ano!

Ao completar um ano de treino dedicado, você terá conseguido aquilo com que a maior parte das pessoas apenas sonha. Você deve ter ganhado de 20 a 25 kg e transformado seu corpo em tamanho, composição e força.

Se você encontrar algum amigo ou familiar que não vê há muito tempo, ele não vai acreditar no que está vendo.

Este é o plano final para o primeiro ano:

Primeiro dia: Peitoral e abdômen

Supino reto com barra – Aquecimento e 3 séries

Supino inclinado com barra – 3 séries

Supino reto com halteres – 3 séries

Abdominal com corda – 3 séries

Abdominal com flexão de quadris – 3 séries

Abdominal bicicleta (até o limite que os músculos suportarem) – 3 séries

Segundo dia: Costas e panturrilhas

Levantamento terra – Aquecimento e 3 séries

Puxada pela frente – 3 séries

Puxada pela frente pronada – 3 séries

Panturrilhas em pé ou sentado – 6 séries

Terceiro dia: Ombros

Desenvolvimento com halteres – Aquecimento e 3 séries

Elevação lateral com halteres – 1 série leve de aquecimento e 3 séries

Elevação lateral com halteres inclinado – 3 séries ou Levantamento lateral com o tronco inclinado – 3 séries (escolha a que você mais gosta)

Encolhimento com barra – 3 séries

Quarto dia: Pernas

Agachamento livre com barra – Aquecimento e 3 séries

Agachamento hack ou agachamento na barra guiada – 3 séries

Levantamento stiff – 3 séries

Quinto dia: Braços e abdômen

Rosca direta com barra – Aquecimento e 3 séries

Tríceps no puxador – Aquecimento e 3 séries

Rosca direta alternada – 3 séries

Tríceps testa – 3 séries

Abdominal com corda – 3 séries

Abdominal com flexão de quadris – 3 séries

Abdominal bicicleta (até o limite que os músculos suportarem) – 3 séries

Hora da foto!

Quando tiver completado esse plano – um ano depois, portanto –, tire outra foto! Compare esta foto àquela do seu ponto de partida e também à foto que você tirou quando malhava há seis meses!

Você merece comemorar

É hora de se recompensar novamente, com algo especial. Você passou pelo primeiro marco e provou ter resolução, disciplina e dedicação para conquistar o corpo dos seus sonhos.

Embora seja necessário trabalhar mais para atingir seu objetivo final, agora você sabe exatamente como chegar lá e provou que pode moldar seu corpo como bem desejar.

A segunda “semana de descarga”

Experimente outra semana de descarga e compare-a de novo ao descanso completo. Qual você prefere? Faça a que preferir daqui para a frente.

Se não tiver gostado da primeira semana de descarga de jeito nenhum e preferir fazer uma semana de descanso completo, sem problemas.

Plano de alimentação

QUANDO TENHO ALGUM tempo para cozinhar com alimentos variados, eu mesmo preparo as refeições normalmente, como qualquer prato. (Mas isso requer que se conheçam os macronutrientes dos alimentos!)

Recomendo que mantenha a dieta simples, pois assim fica muito mais fácil segui-la.

PLANO NUTRICIONAL PERSONALIZADO

QUER SABER EXATAMENTE o que comer para ganhar músculos, perder gordura e ficar saudável sem passar fome nem seguir dietas estranhas e restritivas?

Se quiser perder peso ou ganhar músculos absolutamente toda semana, sem jamais sentir que está “de dieta”, o que você precisa é de um plano de refeições personalizado, moldado para o seu corpo, seu regime de exercícios, seus objetivos, suas preferências alimentares e seu estilo de vida.

A DIETA PODE SER SEU INIMIGO MORTAL OU SUA GRANDE ALIADA

SE JÁ TIVER passado pela experiência de não conseguir perder peso apesar da dedicação aos exercícios e comer corretamente, você deve saber o quanto “fazer dieta” pode ser frustrante. Se fizer as coisas do jeito errado, você vai continuar com o mesmo corpo semana após semana, mesmo que se mate na academia todos os dias. Você pode não conseguir aumentar os músculos mesmo levantando cargas pesadas. É que comer pouco ou de forma mal planejada certamente atrapalha seus ganhos. Não existe nada pior para o ganho de massa do que se alimentar de forma errada.

Esqueça as dietas da moda, as dietas de passar fome e as que proíbem tudo o que é gostoso — **é possível perder peso com prazer.**

E se eu lhe dissesse que é possível comer os alimentos de que você gosta todos os dias, inclusive uma boa quantidade de gorduras e carboidratos saudáveis, e mesmo assim **perder de 500 g a um 1 kg por semana?**

Veja bem, quando aprendemos a fazer dieta corretamente — o que não significa comer frango cozido e brócolis cru seis vezes por dia — emagrecer se torna **simples, conveniente e, acredite, até agradável.**

O fato é que é possível perder peso sem jamais sentir que algo está faltando - tempero, prazer ou sabor-, nem ficar faminto. É possível obter grandes níveis de energia todos os dias, dar escapadelas da dieta e **até mesmo comer alimentos que gostosos engordam, toda semana.**

É impossível ganhar músculos sem comer corretamente — e isso não significa comer tudo o que se vê pela frente.

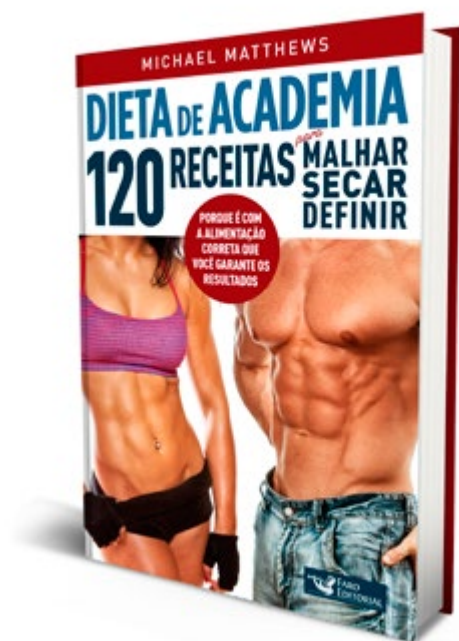
E se eu lhe dissesse que tudo o que você tem de fazer para que a sua dedicação na academia finalmente **dê resultados no espelho e na balança** é comer certa quantidade de proteínas, carboidratos e gorduras todos os dias, de acordo com um plano? **E se esse plano pudesse incluir as comidas de que você gosta?** E se eu lhe dissesse que você pode **ganhar de 250 a 500 g por semana** e ver sua força crescer enormemente **sem ganhar gordura?**

Bom, essas coisas não são apenas possíveis, elas são extraordinariamente simples, **se você souber planejar sua nutrição corretamente.**

Em meu livro, Dieta de Academia, você encontra diversas opções de pratos, para todos os momentos, do café da manhã ao lanche fora de hora, sobremesas e muito mais. Você não vai acreditar como é possível unir sabor a uma programa sério de resultados para quem treina.

A grande vantagem é que desse modo fica fácil seguir com o plano, que é o que importa no fim das contas.

DIETA DE ACADEMIA



Secar, definir ou aumentar a massa muscular?
Qual é o seu objetivo?

NESTE LIVRO, APRESENTO mais de 100 receitas voltadas para quem frequenta academia, pratica exercícios, deseja aumentar os músculos ou simplesmente quer reduzir medidas com o auxílio de uma dieta específica.

Para cada resultado você precisa de um grupo de nutrientes. No entanto, a maior dificuldade das pessoas é saber quais são esses alimentos e como prepará-los para que sejam eficientes e garantam os resultados esperados. Às vezes, basta um acompanhamento ou molho errado e você pode jogar por terra os planos de secar e definir.

No livro você encontrará os seguintes temas:

- Receitas de café da manhã para ganhar massa muscular.
- Receitas com frango e peru para secar, crescer ou definir, além de cinco marinados de dar água na boca!
- Receitas com carne, para ganhar massa muscular.
- Receitas com peixes, perfeitas para secar.
- Massas: excelente fonte de fibras e carboidratos de consumo lento.
- Saladas deliciosas com molhos saborosos e pouco calóricos.
- Shakes de proteína saborosos para as refeições após a malhação.
- Barras de proteína feitas em casa e lanches fantásticos!
- Sobremesas para comer sem culpa.
- E muito mais!

Agora você vai conhecer algumas receitas presentes no meu livro.

E visite minha página para receber as novidades:

www.muscleforlife.com

Um forte abraço (como aprendi no Brasil),

Mike

Ganhe músculos e perca gordura com comidas saborosas e nutritivas

SEMPRE ODIEI COZINHAR porque tudo o que eu fazia ficava horrível — além de demorar demais.

Para piorar, como eu malho, tinha de consumir os alimentos específicos para obter os efeitos que desejava, então cozinhar minha própria comida era inevitável.

Por um tempo, eu só comia algo que mais se parecia com ração. Não sabia como preparar bem alimentos que me fornecessem as calorias e os macronutrientes (proteínas, carboidratos e gorduras) de que eu precisava. Eu me sentia como um bicho, batendo todo dia um prato de frango, ovos, arroz integral, mingau de aveia e batata para ver os resultados da malhação.

Tenho calafrios só de pensar nos legumes e peitos de frango sem gosto que tinha de comer por dias a fio, durante meses, quando queria perder peso. (Virei quase um especialista em temperos e molhos, mas nem isso melhorou minha comida.) Eu ficava animado com a banana que comia enquanto tomava o shake da tarde. Meus colegas gozavam de minha cara, dizendo que eu tinha o paladar de um rottweiler.

Finalmente, depois de anos de dessensibilização progressiva à comida, decidi aprender como preparar pratos rápidos e saudáveis que fossem saborosos e atendessem às minhas necessidades alimentares. Eu queria

consumir alimentos saudáveis e nutritivos para ganhar músculos e gostar do que comia quando meu objetivo era perder peso.

Este livro apresenta uma compilação das receitas que satisfazem as duas exigências. Cada uma delas foi composta de modo a ajudá-lo a ganhar massa muscular ou perder gordura de modo saudável, pois ninguém deseja parecer ótimo, mas se sentir péssimo. E todas resultam em pratos muito GOSTOSOS.

E, por que, um livro inteiro com essa finalidade?

Seguir uma dieta, seja para ganhar massa ou para perder gordura, é MUITO mais agradável quando se podem saborear os alimentos sabendo quando e por que comer em cada ocasião. Tenha neste livro um bom conselheiro.

MUFFINS DE BATATA-DOCE

Porções	8 (1 muffin por porção)	2 batatas-doces médias cozidas e descascadas
Tempo de preparo	5 minutos	½ xícara de aveia em flocos
Tempo de cozimento	20 minutos	4 conchas de whey protein de baunilha ou chocolate

POR PORÇÃO

Calorias	110	1 colher de sopa de stevia ou outro adoçante
Proteínas	15 gramas	2 claras de ovo
Carboidratos	11 gramas	½ colher de chá de canela
Gorduras	1 grama	½ colher de chá de essência de baunilha
		1 colher de chá de fermento em pó

Preaqueça o forno a 195 °C.

Coloque todos os ingredientes no liquidificador e bata até ficar uniforme.

Unte uma forma para muffins e derrame a massa igualmente em dez forminhas (só $\frac{3}{4}$ de cada forminha devem ser preenchidos). Asse por mais ou menos 20 minutos ou até cozinhar. Para ver se está pronto, insira um palito no meio de um muffin: se sair limpo, está pronto. Deixe esfriar por alguns minutos antes de tirar da forma.

MUFFINS DE MORANGO

Porções	10 (1 muffin por porção)	1 xícara de aveia em flocos finos
Tempo de preparo	5 minutos	1 xícara de queijo cottage light
Tempo de cozimento	15 a 20 minutos	1 colher de sopa de essência de baunilha

POR PORÇÃO		8 claras de ovo
Calorias	165	14 tâmaras sem caroço
Proteínas	18 gramas	½ limão (suco)
Carboidratos	19 gramas	¼ xícara de farelo de linhaça
Gorduras	2 gramas	½ colher de chá de canela
		4 conchas de whey protein de chocolate ou baunilha
		¾ xícara de morango

Preaqueça o forno a 220 °C.

Misture todos os ingredientes exceto o morango até que a massa fique uniforme. Coloque delicadamente o morango na massa.

Unte uma forma para muffins e derrame a massa igualmente em dez forminhas (só $\frac{3}{4}$ de cada forminha devem ser preenchidos). Asse por mais ou menos 16 minutos ou até cozinhar. Para ver se está pronto, insira um palito no meio de um muffin: se sair limpo, está pronto. Deixe esfriar por alguns minutos antes de tirar da forma.



Carne vermelha

É DIFÍCIL VENCER a carne vermelha no quesito proteínas para ganhar músculos, dado que cada 100 gramas dela contêm 20 gramas de proteínas. Ela também é rica em creatina — aminoácido que auxilia a recuperação dos músculos e aumenta a força — e em ferro, que promove a saúde do sangue, além de conter vários outros nutrientes, como vitamina B12, zinco e antioxidantes.

Qual é o percentual de gordura desejável da carne vermelha? Acima de 20% de gordura já é muito — o acém moído, por exemplo, tem mais gordura que proteína por grama, o que torna difícil seguir uma dieta razoável. É melhor procurar pelas carnes das categorias mais magras e “selecionadas”, com 15% de gordura ou menos. Desde que não passem do ponto, elas ficam ótimas. Eu adoro fazer hambúrgueres rosadinhos de carnes com só 5% de gordura. Entre os cortes com menos gordura estão o filé-mignon, o lagarto, a chuleta, o patinho e o coxão duro (chã de fora).

Também recomendo enfaticamente gastar um pouco mais para comprar carne orgânica, proveniente de gado criado livre, sem hormônios e alimentado com grama. A carne comum é proveniente de animais que são entupidos de antibióticos e hormônios. Quando a consumimos, ingerimos esses produtos químicos por tabela, o que pode interferir no equilíbrio natural dos hormônios.

Além disso, quando o animal é criado em cativeiro, o alimento produzido por ele é inferior ao produzido por aqueles criados de forma livre. Galinhas criadas soltas, por exemplo, produzem ovos com maior quantidade de ácidos graxos ômega 3, e a carne de vacas criadas soltas tem maior quantidade de vitamina E e ácidos linoleicos conjugados, um tipo de gordura que promove o crescimento dos músculos e a redução da gordura, do que a de vacas criadas em cercados.

Trocando em miúdos, a carne de boi magra é uma fonte de proteínas que aumenta os níveis de testosterona e facilita o crescimento dos músculos e deve, portanto, sem dúvida, ser incluída na dieta.



FILÉ AO MOLHO GORGONZOLA COM CEBOLAS AO BALSÂMICO

Porções	4
Tempo de preparo	2 a 3 minutos
Tempo de cozimento	15 a 20 minutos

POR PORÇÃO

Calorias	276
Proteínas	37 gramas
Carboidratos	7 gramas
Gorduras	9 gramas

4 bifes de filé-mignon sem gordura (170 gramas cada)
¾ colher de chá de sal
¾ colher de chá de pimenta-do-reino preta moída
1 cebola vermelha grande bem picada
¼ xícara de vinagre balsâmico
2 colheres de sopa de queijo gorgonzola ou queijo azul bem picado

Preaqueça o forno a 210 °C. Besunte cada bife, por igual, com ½ colher de chá de sal e pimenta e deixe-os separados.

Unte uma assadeira. Coloque as cebolas em uma tigela, acrescente o vinagre e o restante do sal e da pimenta e balance para misturar, depois passe para a assadeira.

Coloque no forno e asse por 20 minutos, ou até a cebola ficar macia. Mexa de vez em quando para não queimar. Tire do forno e separe.

Enquanto isso, passe uma fina camada de óleo em uma frigideira grande e acenda o fogo médio-alto. Jogue os filés e cozinhe por 5 a 7 minutos de cada lado ou até ficar no ponto desejado. Coloque por cima dos filés, por igual, o queijo e a cebola.





SHAKE MONSTRO DE KIWI, BANANA E MANGA

Porção | 1
Tempo de preparo | 15 minutos

POR PORÇÃO

Calorias | 459
Proteínas | 35 gramas
Carboidratos | 78 gramas
Gorduras | 2 gramas

½ kiwi médio descascado fatiado
½ banana média fatiada
½ manga média descascada cortada em cubos
½ xícara de abacaxi cortado em cubos
1 concha de whey protein de baunilha
1 xícara de leite desnatado
½ xícara de mamão cortado em cubos
1 limão (suco)
½ colher de sopa de mel
1 grama de stevia ou outro adoçante

Coloque todos os ingredientes no liquidificador e bata em potência alta até ficar na consistência desejada.

SHAKE DE MOCHA COM CHOCOLATE E AMÊNDOAS

Porção | 1
Tempo de preparação | Menos de
5 minutos

POR PORÇÃO

Calorias | 397
Proteínas | 55 gramas
Carboidratos | 16 gramas
Gorduras | 13 gramas

½ xícara de leite desnatado
1 colher de sopa de café solúvel
10 amêndoas sem sal
1 colher de sopa de lecitina granulada
2 gramas de stevia ou outro adoçante
2 conchas de whey protein de chocolate
1 xícara de gelo triturado ou 6 a 8 cubos de gelo

Bata todos os ingredientes, exceto o gelo, no liquidificador em potência alta. Quando estiver misturado, passe o liquidificador para o médio e acrescente o gelo. Bata até a consistência desejada.



BOLO DE PÊSSEGO

Porções	6
Tempo de preparo	10 a 15 minutos
Tempo de cozimento	30 a 35 minutos

POR PORÇÃO

Calorias	154
Proteínas	11 gramas
Carboidratos	25 gramas
Gorduras	1 grama

- 3 colheres de sopa de compota de frutas variadas
- 1 lata (425 gramas) de pêssego em calda cortado em cubos e peneirado
- ½ xícara de queijo cottage light
- ½ xícara de água
- 2 conchas de whey protein de baunilha
- ¼ xícara de farinha de trigo
- 2 gramas de stevia ou outro adoçante
- ½ xícara de aveia em flocos finos
- 1 colher de sopa de mel

Preaqueça o forno a 195 °C.

Despeje a compota de frutas em uma assadeira de 20 x 20 centímetros e espalhe uniformemente. Coloque o pêssego, espalhando-o uniformemente.

Coloque o queijo cottage, a água, o whey protein, a farinha de trigo e a stevia em uma tigela. Misture bem e jogue sobre o pêssego, espalhando uniformemente.

Misture a aveia e o mel em uma tigela pequena e jogue por cima da mistura.

Asse por 30 minutos e deixe descansar por 20 minutos antes de servir.



O autor



MICHAEL MATTHEWS é personal trainer, autor de 9 livros e dedica-se há mais de 12 anos ao estudo de atividades de condicionamento físico em academias. Possui diversas certificações nas áreas de Educação Física e Fisioterapia, e seu método é reconhecido e amplamente aceito nos centros de treinamento nos EUA. Seus livros figuram sempre entre os mais vendidos da Amazon e o sucesso também ocorre no Brasil, onde já alcançou milhares de fãs.

Seu site <http://www.muscleforlife.com/> possui milhares de acessos diários e é continuamente atualizado trazendo dados, notícias e pesquisas acerca de temas sobre condicionamento físico.

**ASSINE NOSSA NEWSLETTER E RECEBA
INFORMAÇÕES DE TODOS OS LANÇAMENTOS**

www.faroeditorial.com.br

