

**MALHAR
SECAR
DEFINIR**

PARA MULHERES

MICHAEL MATTHEWS

**MALHAR
SECAR
DEFINIR**

PARA MULHERES

A CIÊNCIA DA BOA FORMA

Tradução
EDUARDO LEVY

 **FARO
EDITORIAL**

COPYRIGHT © WATERBURY PUBLICATIONS, INC.

“AUTHORIZED TRANSLATION FROM THE ENGLISH LANGUAGE EDITION TITLED THINNER LEANER STRONGER BY MICHAEL MATTHEWS, PUBLISHED BY OCULUS PUBLISHERS. COPYRIGHT © 2014, WATERBURY PUBLICATIONS. THIS PORTUGUESE TRANSLATION PUBLISHED BY ARRANGEMENT WITH AGÊNCIA LITERARIA RIFF, THE COOKE AGENCY INTERNATIONAL AND RICK BROADHEAD & ASSOCIATES LNC.”

“TRADUÇÃO AUTORIZADA DA EDIÇÃO EM INGLÊS INTITULADA THINNER LEANER STRONGER DE MICHAEL MATTHEWS, PUBLICADO PELA OCULUS PUBLISHERS. COPYRIGHT © 2014, WATERBURY PUBLICATIONS. ESTA TRADUÇÃO EM PORTUGUÊS FOI PUBLICADA POR ACORDO COM A AGÊNCIA LITERÁRIA RIFF, A COOKE AGENCY INTERNATIONAL E RICK BROADHEAD & ASSOCIATES. “

COPYRIGHT © 2018 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 **THINNER, LEANER, STRONGER**

Diretor editorial **PEDRO ALMEIDA**

Preparação **TUCA FARIA**

Revisão técnica **LEWIS DIAS**

Revisão **BARBARA PARENTE**

Capa e projeto gráfico **OSMANE GARCIA FILHO**

Foto de capa © **RESTYLER**

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

Matthews, Michael

Malhar, secar, definir : para mulheres / Michael Matthews ; [tradução Eduardo Levy]. — 1. ed. — Barueri, SP : Faro Editorial, 2018.

Título original: Thinner, leaner, stronger.

ISBN 978-85-9581-033-4

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

18-14951

CDD-613.7

Índice para catálogo sistemático:

1. Condicionamento físico : Educação física 613.7



1ª edição brasileira: 2018

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

HISTÓRIAS DE SUCESSO DE MALHAR, SECAR, DEFINIR - PARA MULHERES



ANTES

DEPOIS

“Gostei que o livro me dá direcionamento e motivação toda vez que vou à academia.”

YVONNE A.



ANTES

DEPOIS

“Emagreci 5 kg e ganhei 3 kg de músculo em 7 meses!”

MARSHA M.



ANTES

DEPOIS

“Foi o livro perfeito para me instruir e orientar.”

CHRISSIE R.



ANTES

DEPOIS

“Perdi 17 kg em 6 meses. Trata-se na verdade de um estilo de vida, e é possível mantê-lo permanentemente.”

JENNA H.

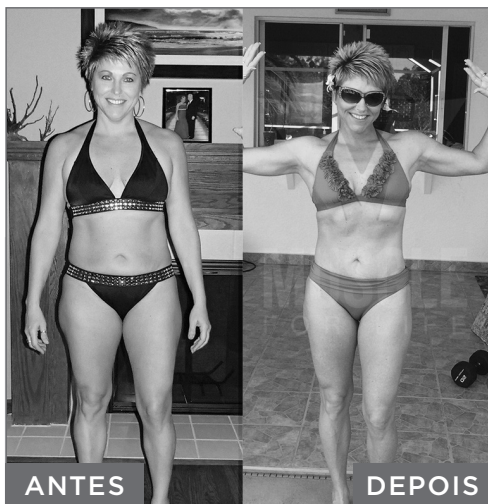


ANTES

DEPOIS

“Tenho mais energia, sinto-me magra e forte; além disso, me porto melhor!”

CINDY C.



ANTES

DEPOIS

“Às vezes, olho no espelho e não consigo acreditar que este é o meu corpo!!!”

JANEL B.



ANTES

DEPOIS

“Eu finalmente me sinto saudável, forte e com mais energia.”

KATHY A.



ANTES

DEPOIS

“*Malhar, Secar, Definir - Para Mulheres* foi a melhor decisão que já tomei!”

CHRISTIE C.



ANTES

DEPOIS

“Sinceramente, minha felicidade é imensa de ir até este ponto com o meu corpo!”

ASHLEY S.

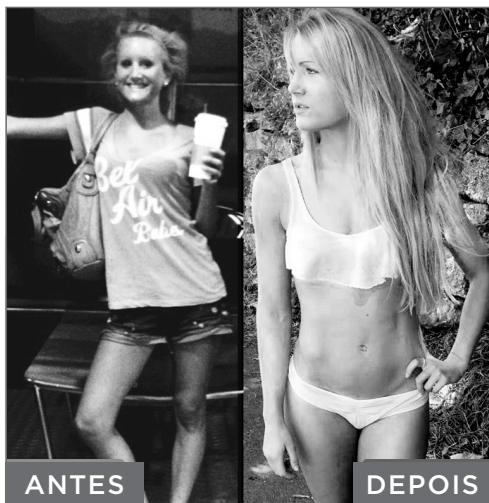


ANTES

DEPOIS

“Acho que eu poderia escrever um livro sobre a mudança que este programa causou na minha vida.”

ALEXIS E.



ANTES

DEPOIS

“Consegui ganhar uma quantidade de definição e músculos que nunca tive.”

ALIXIA B.

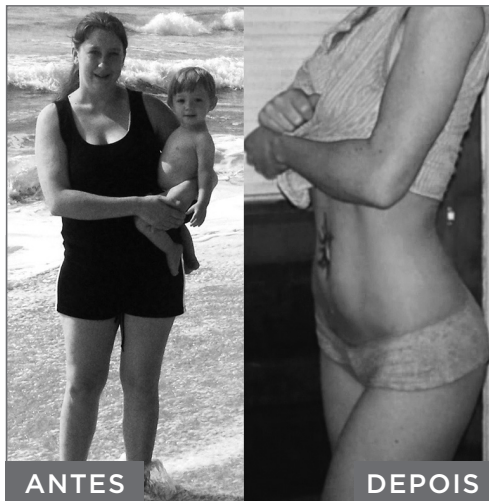


ANTES

DEPOIS

“Em 3 meses minha gordura corporal foi de 22% para 11%.”

LEE U.



ANTES

DEPOIS

“Perdi 25 kg em 7 meses seguindo o livro do Mike!”

KELLY O.



ANTES

DEPOIS

“Estou morrendo de orgulho de mim mesma, e quero continuar a batalhar para melhorar mais!”

VAL M.



ANTES

DEPOIS

“Perdi 8 kg até agora!”

LAURA M.



ANTES

DEPOIS

“Sinto-me imensamente poderosa e estou ficando cada dia mais forte.”

MELISSA A.

Sumário

Sobre o autor	13
A promessa	19
E se eu pudesse lhe mostrar como transformar completamente seu corpo com uma rapidez que você nunca imaginou que fosse possível?	
Introdução: por que <i>malhar, secar, definir - para mulheres</i> é diferente?	21
Vou lhe contar algo que os chefões da multibilionária indústria de saúde e bem-estar não querem que você saiba.	

SEÇÃO I: FUNDAMENTOS

1. A barreira oculta entre você e as suas metas de boa forma e saúde.	31
O maior obstáculo para alcançar seus objetivos não é o que você pensa...	
2. O que a maioria das pessoas não sabe sobre saúde, nutrição e boa forma.	34
Parte I: Aprenda o que a maioria das pessoas nunca saberá sobre a construção de músculos do corpo.	

3. O que a maioria das pessoas não sabe sobre saúde, nutrição e boa forma.	40
Parte II - Saiba o que a maioria das pessoas nunca saberá sobre os efeitos que os diferentes alimentos têm no corpo.	
4. O que a maioria das pessoas não sabe sobre saúde, nutrição e boa forma.	44
Parte III - Saiba o que a maioria das pessoas nunca saberá sobre o que é necessário para manter uma boa saúde geral.	
5. Os oito maiores mitos e equívocos sobre desenvolvimento muscular	48
Aqui está o motivo porque a maioria das pessoas que você vê na academia está presa em uma rotina de pouco ou nenhum ganho.	
6. As três leis científicas do desenvolvimento muscular	58
Construir músculos magros e fortes é mais fácil do que fizeram você acreditar.	
7. Os cinco maiores mitos e equívocos sobre perda de gordura	62
Ficar tonificado é impossível se você cair nessas armadilhas.	
8. As quatro leis científicas da perda de peso saudável	71
Todos os métodos de perda de gordura eficazes dependem dessas regras simples.	

SEÇÃO II: TREINO INTERNO

9. O treino interno para ficar em forma.	81
Há muito mais para entrar em forma do que apenas treinar.	
10. Como se tornar sua própria mestra: a simples ciência da força de vontade e do autocontrole.	83
O segredo para a dedicação a longo prazo e uma vontade de aço que simplesmente não vai deixar você desistir.	

11. O jeito simples de estabelecer metas de saúde e boa forma que vão motivar você	110
Estabeleça um poderoso conjunto de metas que servirá como “lembretes de por quê” quando a tentação bater	

SEÇÃO III: NUTRIÇÃO & DIETA

12. Indo além da “alimentação saudável”: o guia definitivo da nutrição eficiente	117
A única maneira de nunca mais voltar atrás.	
13. Como maximizar os ganhos com a nutrição pré-treino e pós-treino	162
Como fazer cada exercício valer ainda mais.	
14. Desenvolva o corpo que deseja comendo os alimentos que ama com a “dieta” <i>malhar, secar, definir - para mulheres</i>	172
Tudo que seu corpo precisa para construir músculos, perder gordura e ser saudável.	
15. Como ter alimentação saudável com pouco dinheiro	210
Quais alimentos potencializam seu progresso e quais prejudicam.	

SEÇÃO IV: TREINO

16. A filosofia de treino de <i>malhar, secar, definir - para mulheres</i> .	219
Programa de <i>malhar, secar, definir - para mulheres</i> se concentrará em pesos livres, e não em aparelhos.	
17. O programa de treino de <i>malhar, secar, definir - para mulheres</i> .	244
Os exercícios que irá realizar e como treinar cada grupo muscular importante de forma adequada.	
18. A ficha de exercícios de <i>malhar, secar, definir - para mulheres</i> .	291
Veja como construir fichas de treino reais usando tudo o que você aprendeu.	

19. Monitorando seu progresso: se não pode medi-lo, você não o conhece	310
Se você não fizer um diário, a coisa ficará desleixada muito rápido.	
20. O código de uma boa parceira de treino	315
Treinar sem parceira é ruim. Ter um parceira ruim é pior ainda.	
21. Como evitar lesões de treino	317
Não pegue mais pesado do que você aguenta.	

SEÇÃO V: SUPLEMENTAÇÃO

22. O guia de suplementos sem conversa fiada: o que funciona, o que não funciona e com o que se deve tomar cuidado	325
Descubra o que faz bem e o que pode prejudicar sua saúde.	

SEÇÃO VI: O INÍCIO

23. Daqui para a frente, seu corpo mudará	365
Agora você entrou num processo capaz de transformar seu corpo com mais rapidez do que jamais imaginou.	

SEÇÃO VII: PERGUNTAS E RESPOSTAS - CONSIDERAÇÕES FINAIS

24. Perguntas frequentes	369
Perguntas e respostas frequentes de leitores e clientes sobre treinamento, nutrição e estilo de vida.	
Plano gratuito de exercícios e indicações de suplementos 379	
Neste relatório, compartilharei com você minhas pesquisas sobre suplementos e um plano de treinamento de 12 meses que irá garantir que você tire o máximo proveito do meu programa.	
Você me faria um favor?	381
Fico muito feliz por você estar lendo meu livro e por isso vou lhe pedir um favor.	

SOBRE O AUTOR

O bom senso não alcança grande coisa. Em suma, torne-se insano e desesperado.

— LORDE NAOSHIGE

EU SOU O MIKE. Acredito que todas as pessoas podem conquistar o corpo dos sonhos, por isso dou duro para fornecer a todo o mundo a oportunidade de fazê-lo por meio de orientações viáveis com base científica.

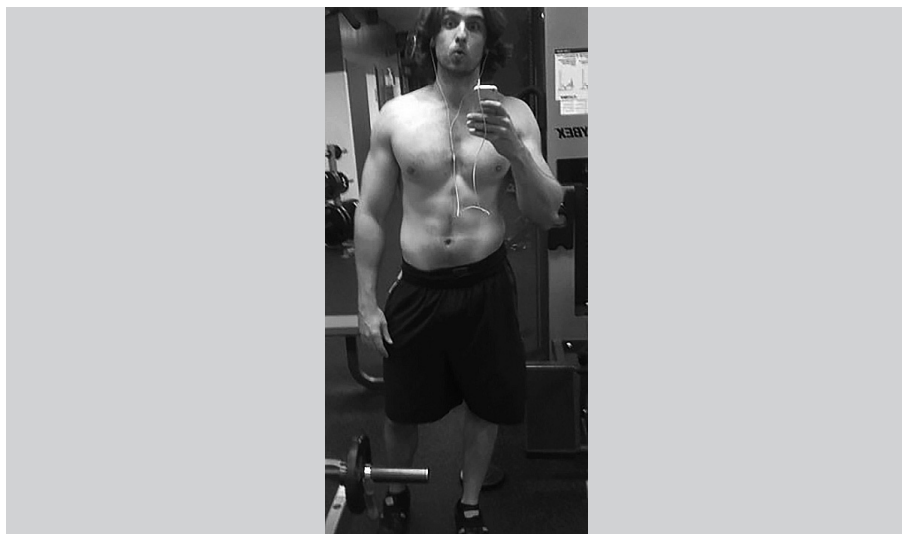
Treino há mais de uma década, e já experimentei praticamente todo tipo imaginável de programa de exercícios, de dietas e de suplementos. Embora eu não saiba tudo, sei o que funciona e o que não funciona.

Como a maioria das pessoas, eu não tinha a menor ideia do que estava fazendo quando comecei. Em busca de assistência, eu recorria a revistas de musculação, que me faziam passar duas horas por dia na academia e gastar uma fortuna por mês em suplementos inúteis para, mesmo assim, obter progressos medíocres.

Isso continuou por anos, durante os quais pulei de um programa de treino para o outro. Tentei todos os tipos de intervalos e fichas, exercícios, faixas de repetição e demais esquemas, e, embora eu tenha feito certo progresso durante esse período (é impossível não fazer se você seguir em frente), foi lento e acabou me deixando estagnado.

Por mais de um ano, tanto meu peso quanto a minha força permaneceram estáticos. Além de comer “alimentos saudáveis” e muita proteína, eu não tinha a menor ideia do que fazer com relação à minha nutrição. Busquei orientação de vários instrutores, mas eles me ofereceram mais do mesmo. Eu gostava demais de malhar para desistir, mas não estava feliz com o meu corpo, e não sabia o que estava fazendo de errado.

Esta é uma foto minha depois de seis anos de musculação:



Nada que impressione. Algo tinha de mudar.

HORA DE FICAR ESPERTO

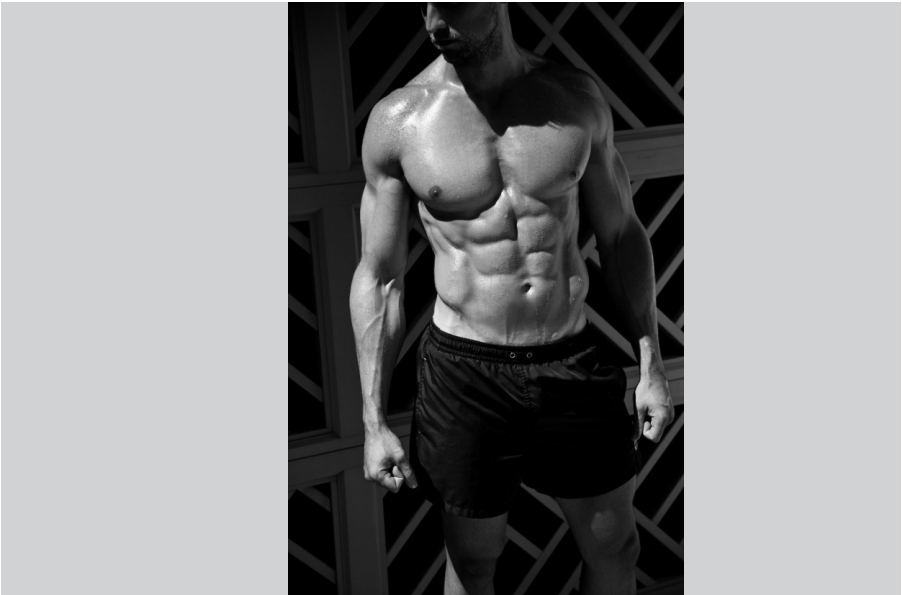
Finalmente decidi que era hora de me instruir — de jogar as revistas fora, sair dos fóruns e de fato aprender a fisiologia do desenvolvimento muscular e da perda de gordura, e descobrir o que é necessário para desenvolver um corpo grande, magro e forte.

Procurei o trabalho dos melhores treinadores de força e halterofilismo, falei com dezenas de fisiculturistas naturais, li centenas de artigos científicos, e uma imagem nítida emergiu.

A verdadeira ciência da obtenção do físico ideal é bastante simples - muito mais simples do que desejam que saibamos as indústrias de suplementos e de saúde e boa forma. Ela derruba quase toda a porcaria que ouvimos na TV, lemos nas revistas e vemos na academia.

Em consequência do que aprendi, alterei completamente meu jeito de treinar e me alimentar. E a resposta do meu corpo foi inacreditável. Minha força disparou. Meus músculos começaram a crescer de verdade pela primeira vez em anos. Meus níveis de energia atingiram o auge.

Isso foi há pouco mais de cinco anos, e eis como o meu corpo mudou desde então:



Tremenda diferença.

O NASCIMENTO DA MINHA CARREIRA

Ao longo do caminho, meus amigos perceberam as melhorias no meu corpo e começaram a pedir orientações. Eu me tornei instrutor informal deles.

Peguei pessoas que tinham enorme dificuldade de ganhar peso e dei-lhes 15 kg em um ano. Peguei pessoas que estavam absolutamente perplexas com a própria incapacidade de perder peso, tirei delas 15 kg de gordura e as ajudei a ganhar quantidade perceptível de músculos ao mesmo tempo. Peguei pessoas na casa dos cinquenta que acreditavam ter níveis baixos demais de hormônios para chegar a qualquer lugar com exercícios e as auxiliei a atrasar o relógio em vinte anos em termos de porcentagem de gordura corporal e definição muscular.

Depois de anos alcançando tais êxitos repetidamente, comecei a ser pressionado pelos meus “clientes” (nunca exigi dinheiro — eu simplesmente dizia para

virem treinar comigo) a escrever um livro. Descartei a ideia de início, mas então comecei a ponderar sobre a possibilidade.

Pensei: “E se eu tivesse tido um livro assim quando comecei a treinar?” Eu teria poupado uma quantidade inestimável de dinheiro, tempo e frustração, e conquistado meu corpo ideal anos atrás. Era empolgante poder ajudar os outros com o que eu aprendera, e se eu escrevesse livros e eles se tornassem populares, seria possível alcançar milhares ou mesmo centenas de milhares de pessoas. *Isso* me entusiasmou.

Agi sob esse impulso, e o resultado foi a primeira edição de *Bigger Leaner Stronger* [no Brasil, *Malhar Secar Definir*, pela Faro Editorial], que foi publicada em outubro de 2012. As vendas foram lentas a princípio, mas em um ou dois meses comecei a receber e-mails cheios de elogios dos leitores. Fiquei perplexo. Imediatamente comecei meu próximo livro, e fiz o esboço de vários outros.

A esta altura, já publiquei sete livros e vendi mais de 700 mil exemplares. E o que é ainda mais importante: recebo por dia dezenas de e-mails e mensagens em redes sociais de leitores abismados com os resultados que estão alcançando. Eles ficam exatamente tão espantados quanto eu fiquei, anos atrás, ao descobrir como era simples desenvolver massa magra saudável e perder gordura sem jamais me sentir péssimo ou faminto.

É encorajador ver o impacto que venho tendo sobre a vida das pessoas, e me sinto inspiradíssimo com a dedicação dos meus leitores e seguidores. Você arrasam!

E AGORA PARA ONDE?

Minha verdadeira paixão é pesquisar e escrever, assim estou sempre trabalhando em outro livro, no meu website (www.muscleforlife.com) ou em algum outro tipo de aventura literária que tenha aparecido no caminho.

Meu grande plano de conquista do mundo tem três metas principais:

1. **Ajudar um milhão de pessoas a ficar em forma e saudáveis.** “Ajudar um milhão de pessoas” tem uma magia, não acha? É uma meta ambiciosa, mas acredito que eu seja capaz de alcançá-la. E isso é mais do que simplesmente ajudar os outros a ficar bonitos — eu quero amenizar as alarmantes tendências negativas que temos visto na saúde física e mental dos indivíduos em geral.
2. **Liderar a luta contra a pseudociência que prolifera nas academias.** Infelizmente, este campo está cheio de idiotas, mentirosos e mercenários que se

alimentam dos medos e das inseguranças das pessoas, e eu quero fazer alguma coisa para combater isso. Aliás, eu gostaria de ficar conhecido como o cara a quem se deve recorrer para obter orientações práticas e fáceis de entender baseadas em ciência *verdadeira* e resultados *reais*.

- 3. Ajudar a reformar a indústria de suplementos esportivos.** Aqueles que mais desprezo nesse meio são os que traficam pílulas e pós adulterados. As fraudes são inúmeras: usar ingredientes que têm nome pomposo, mas efeito nulo; diluir os produtos com porcarias como maltodextrina e até coisas como farinha e seragem (sim, isso acontece); usar pseudociência e fazer promessas ridículas para vender; diminuir a dose dos ingredientes importantes e disfarçar afirmando tratar-se de uma “receita própria”; patrocinar atletas que se enchem de esteroides para que finjam que os suplementos são o segredo de seus músculos; e por aí vai.

Espero que você goste deste livro, e tenho certeza de que, se aplicar o que vai aprender, também poderá transformar drasticamente seu físico sem odiar sua “dieta” nem malhar até a morte todos os dias.

Então, está pronta? Ótimo. Vamos lá.

tão impressionante. Imagine desfrutar do benefício acumulado de ter mais energia, melhor humor e menos dores, e de saber que está ficando cada dia mais saudável.

Bem, você *pode* ter todas essas coisas, e não é nem de longe tão complicado quanto a indústria de exercícios quer fazê-la acreditar que é. Não importa se você tem 21 ou 61 anos, se está em forma ou completamente fora de forma. Não importa quem você é, eu prometo que você pode fazer a transformação que deseja no seu corpo.

Então, você gostaria que eu a ajudasse?

Se a resposta foi “Sim!”, então você deu não um passo, mas um *salto* em direção à meta de tornar-se mais magra, definida ou musculosa.

Sua jornada em direção ao corpo feminino ideal começa assim que você virar a página.

INTRODUÇÃO

Por que Malhar, secar, definir – para mulheres é diferente?

Toda verdade passa por três estágios. Primeiro, é ridicularizada. Depois, enfrenta oposição violenta. Por fim, é aceita como autoevidente.

– ARTHUR SCHOPENHAUER

VOU LHE CONTAR ALGO que os chefões da multibilionária indústria de saúde e bem-estar não querem que você saiba:

Você não precisa da porcariada que eles vendem para entrar em forma e ficar com o corpo melhor do que nunca.

- Você não precisa passar fome fazendo dietas com restrição severa de calorias para perder e deixar de ganhar gordura. Na verdade, assim você destrói seu metabolismo e garante que todo quilo perdido volte em dobro para se vingar.
- Você não precisa gastar milhões por mês com os suplementos e queimadores de gordura inúteis promovidos em propagandas com modelos.
- Você não precisa mudar constantemente de ficha de exercícios para “confundir” os músculos. Tenho certeza absoluta de que os músculos carecem de capacidade cognitiva, portanto, esse é um bom meio de confundir você mesma, isso sim.
- Você não precisa dar o sangue duas horas por dia na academia fazendo toneladas de séries, superséries, séries descendentes, séries gigantes etc. (Aliás, tudo isso é um ótima receita para retardar seus ganhos e não chegar a lugar nenhum.)
- Você não precisa se abster completamente de alimentos “gordos” enquanto diminui sua porcentagem de gordura corporal até os níveis ideais. Ao contrário, se consumi-los de modo correto, você poderá *acelerar* a perda de gordura.

Essas são somente pequenas amostras das nocivas falácias em que muitas pessoas acreditam, falácias que a enterrarão num buraco de frustração sem nenhum resultado real, o que levará inevitavelmente à desistência.

Foi isso que me motivou a escrever *Malhar, Secar, Definir — Para Mulheres*. Já há muitos anos que amigos, familiares, conhecidos e colegas de trabalho vêm até mim procurando orientações de treino, e quase sempre estão convictos de muitas ideias estranhas, desnecessárias e inviáveis sobre dietas e exercícios.

Assim como estou prestes a fazer com você, instruí muitas pessoas, ajudando-as a derreter gordura e a desenvolver massa magra, e não somente a exibir um aspecto excelente, mas a *se sentirem* excelentes também. E embora seja recompensador auxiliar amigos, amigos de amigos e familiares, eu desejava poder ajudar milhares (ou dezenas de milhares, ou até centenas de milhares!) de indivíduos. Assim nasceu *Malhar, Secar, Definir — Para Mulheres*.

Ora, de onde vêm muitos dos mitos de treinamento e alimentação? Bom, não quero desperdiçar seu tempo com detalhes chatos, mas em resumo é o seguinte:

Enquanto as pessoas estiverem motivadas para resolver um problema e dispostas a gastar enormes somas para isso, jamais haverá escassez de *tralhas* para comprar, e sempre existirão dezenas de marqueteiros brilhantes inventando novas artimanhas para fazer com que elas continuem gastando.

A coisa é bem simples. Basta observar as fontes a que a maioria recorre para obter orientações de treinamento e alimentação. Quase todo o mundo busca uma ou mais destas fontes: revistas, *personal trainers* ou amigos... e a maior parte daquilo que se pode aprender com eles é basicamente inútil.

Por que faço afirmações tão rudes? Pois bem, vamos falar um minutinho sobre as revistas de musculação.

A última vez em que verifiquei, havia uma meia dúzia delas na prateleira do supermercado, com modelos sensuais prontas para atrair vítimas como plantas carnívoras fofinhas.

A raiz da questão é: toda vez que você compra uma dessas revistas, está pagando para ser enganada.

Eis um fato curioso que provavelmente você desconhece: as grandes revistas de boa forma não passam, na maioria, de porta-vozes das empresas de suplementos, que ou são suas proprietárias ou as controlam financeiramente comprando todos os espaços publicitários.

Em quase todos os casos, o principal objetivo das revistas é vender suplementos, e funciona bem à beça. Elas impulsionam produtos de várias maneiras: trazem anúncios vistosos por toda parte, fazem “publicidades” (publicidade disfarçada de artigo informativo) rotineiramente e equilibram a miríade de propagandas com

alguns artigos reais que dão orientações de treino e alimentação (os quais também acabam, em muitos casos, recomendando este ou aquele produto).

Assim, este é o primeiro golpe das revistas: dar muitas “orientações” destinadas antes de tudo a vender produtos, não a amparar você nas suas metas.

“Mas espere aí”, talvez você esteja pensando, “os suplementos não me ajudam a alcançar minhas metas?”.

Bem, falaremos sobre os suplementos depois, mas basta você saber por ora o seguinte: a maioria dos suplementos é um completo desperdício de dinheiro e não fará absolutamente nada para ajudá-la a ganhar músculos e força ou perder gordura.

Não acredite nem por um *segundo* que os comprimidos e pós tiveram qualquer efeito especial para as modelos ultradefinidas que os divulgam. O que você vê são anos e anos de esforço e de uso de drogas (sim, muitas modelos e atletas usam esteroides leves para acelerar o ganho de músculos e a perda de gordura).

Assim, as empresas de suplementos sabem que lhes basta fazer com que as pessoas continuem lendo essas revistas para que continuem a vender produtos, e vida que segue.

Como elas podem garantir que você continue comprando? Gerando um fluxo interminável de novas orientações, é claro. Sabe como é, novas metodologias de treino, “truques” de dieta, pesquisas com suplementos (é claro) e similares.

E este é o segundo, e provavelmente o mais prejudicial, golpe das revistas: elas enchem você de todo tipo de ideias falsas sobre o que é necessário para ficar em forma. Se simplesmente dissessem a verdade todo mês, teriam talvez vinte artigos ou algo assim que republicariam várias vezes. Ficar forte, magra e saudável não é esse mistério todo.

Em vez disso, elas têm uma enorme criatividade para vender os mais variados programas de exercícios, dietas e “truques” e, é claro, suplementos. E ainda que deixar as revistas guiarem seu treino seja melhor do que ficar no sofá comendo torresmo, isso não a levará à sua meta final.

Essa é a história das revistas. Agora passemos a uma triste verdade sobre os *personal trainers*:

A maioria deles não passa de dinheiro jogado fora.

Pode até ser que tenham boas intenções, mas a verdade é que simplesmente falta à maioria deles iniciativa e conhecimento para fazer com que os alunos obtenham excelente forma.

Os pobres clientes pagam um dinheirão para fazer o mesmo tipo de programa tolo e ineficiente que se encontra nas revistas, em geral com execução incorreta dos movimentos, e muitas vezes sem ver nenhum resultado concreto de seus esforços.

Você também já deve ter notado que muitos instrutores nem sequer estão, eles próprios, em boa forma. Como é possível se vender, honestamente, como especialista em boa forma sendo você mesmo um fracote flácido? Quem é que vai levar a sério?

Ora, por alguma razão, instrutores desse tipo recebem trabalhos o tempo todo, e seus clientes quase sempre ficam flácidos e fora de forma também.

Para piorar o desserviço está o fato de que a maioria dos instrutores nem sequer fornece aos clientes planos alimentares adequados, o que é basicamente o beijo da morte, que garantirá que os resultados não virão. O fato é: sua aparência é reflexo da sua alimentação tanto quanto do seu treino. Seja você gorda, magra, definida — sua dieta determina esse fato tanto quanto seus exercícios.

Alimente-se de maneira errada, e você continuará gorda, por mais que faça aeróbico. Alimente-se de maneira errada, e você ficará fraca e “sem forma” por mais que se esforce nos pesos.

Alimente-se de modo correto, entretanto, e você poderá destravar os máximos ganhos possíveis dos exercícios: ganho muscular e perda de gordura rápidos e sustentáveis que farão você parar o trânsito e dar o que falar à sua família e aos seus amigos.

É provável que isso não seja novidade para você, que já ouviu falar da importância da dieta adequada. Bem, se o tema “dieta” a apavora, sossegue. Tenho boas notícias: alimentar-se corretamente *não* significa restringir drasticamente a ingestão de alimentos nem eliminar tudo o que é gostoso.

Como descobrirá em breve, talvez você venha até a *gostar* de “fazer dieta”. Sim, é isso mesmo. Você poderá ingerir um bocado de carboidratos por dia. Não deverá sentir jamais que está passando fome. Sua energia continuará alta.

Alimentar-se corretamente não significa nada mais do que ter metas nutricionais simples e flexíveis que lhe permitam comer os alimentos de que você gosta enquanto ganha músculos e perde gordura.

Mas trataremos disso em profundidade depois. Voltemos aos instrutores.

Talvez você esteja questionando por que os instrutores sabem tão pouco, uma vez que são profissionais graduados. Pois bem, *não* é necessário, para obter um certificado de *personal trainer*, ser especialista em exercícios e comprovar resultados — basta memorizar e regurgitar informações básicas sobre nutrição, anatomia e exercícios. É possível até fazer tudo *on-line*, com as respostas à distância de uma pesquisa no Google.

Outro problema dos instrutores é um dilema simples que têm de enfrentar todos os dias: fazer com que os clientes acreditem que eles são necessários, o que manterá seus empregos.

Embora algumas pessoas achem bom pagar a um instrutor só para forçá-las a malhar todo dia, a maioria deseja sentir que está pagando por algo mais. E o modo

mais fácil de lhe dar essa experiência é trocar fichas constantemente e falar de princípios “sofisticados” de dieta e exercícios.

O resumo da ópera é que, no fritar dos ovos, a maioria dos alunos de um *personal trainer* gasta fortunas para obter ganhos medíocres e acaba desistindo em consequência da decepção.

Mas nem tudo está perdido. Sem dúvida, *existem* ótimos instrutores por aí que estão eles próprios em excelente forma, que sabem *mesmo* como fazer com que os outros obtenham resultados rápidos e efetivos e que, de fato, se importam com os clientes.

Se esse for o seu caso e você estiver lendo este livro, eu o aplaudo, porque você está carregando sobre os ombros o peso de toda uma profissão.

Assim, o título deste capítulo é “Por que *Malhar, Secar, Definir — Para Mulheres* é diferente?”. Como assim?

Bem, não sei quanto a você, mas eu não malho para me divertir nem para encontrar meus amigos — malho para me sentir melhor e melhorar minha aparência, e quero obter o máximo dos meus esforços.

Se puder obter resultados melhores fazendo metade dos exercícios que outros fazem, é isso que eu quero. Se estivesse começando a levantar pesos e minhas opções fossem perder 5 kg de gordura e ganhar músculos em dois meses fazendo os mesmos exercícios toda semana (realizados de maneira correta e com a intensidade e a progressão de pesos adequadas) ou perder metade desses ganhos fazendo o programa confuso de última moda, escolheria o primeiro.

Tudo o que interessa em *Malhar, Secar, Definir — Para Mulheres* é malhar e obter resultados. O livro fornece um regime preciso de treino e alimentação, que proporciona ganhos máximos no mínimo de tempo.

Os princípios de alimentação e treinamento não são nada de novo nem sofisticado, mas provavelmente você nunca transformou todos eles em um sistema como eu lhe ensinarei a fazer. Não há nada inovador na arte de alimentar-se e treinar corretamente, mas a maioria das pessoas faz tudo errado.

Porém, você sabe quem entende dessas coisas, não é? As mulheres que costumam ser consideradas “as mais sensuais do mundo”: as modelos da Victoria’s Secret.

Se for parecida com a maioria das mulheres, você dirá que faria de tudo para ter o corpo delas, e embora as modelos adorem fingir que conquistaram o corpo que têm sem esforço, não caia nessa — elas dão um duro danado para manter seu físico invejável.

No entanto, há algo que talvez você não saiba: o treino das modelos da Victoria’s Secret é bem parecido com o dos homens. Claro, elas fazem aeróbico, mas contam antes de tudo com exercícios de força para ter os corpos que têm. Você vai precisar ter uma boa quantidade de músculos na sua constituição se quiser ter braços

tonificados e sensuais; pernas magras e definidas; um bumbum perfeito; e ainda ser magra.

Não acredita em mim?

Miranda Kerr treina com pesos quatro dias por semana e faz exercícios como agachamento com barra, avanço com barra e afundo com barra para levantar o bumbum e tonificar as pernas.

Chanel Iman afirmou que tem dificuldade em tonificar o corpo, por isso recorre a “muito agachamento e levantamento de peso” para se manter em forma para a passarela.

Alessandra Ambrósio faz agachamento, afundo e levantamento terra para ter o famoso bumbum e as famosas pernas que tem.

Eu poderia continuar, mas você pegou a ideia.

Talvez você tenha ficado confusa e esteja questionando: “Levantar peso não deixa as mulheres com o corpo feio, todo musculoso?”

Eu lhe digo que essa deve ser a maior mentira que circula no meio da preparação física feminina. Ganhar músculos é a chave para acelerar o metabolismo, obter curvas sensuais e ficar magra.

A não ser que você seja parente de Hércules, seguir este programa não a tornará musculosa. Na verdade, você não poderia chegar lá nem se quisesse, pois faltam ao seu corpo os hormônios e a programação genética para isso.

Veja bem, as mulheres não ganham músculos na mesma proporção em que os homens ganham. Você tem mais ou menos um sexto da testosterona média dos homens, e ela é o principal impulso hormonal do crescimento muscular.

Isso significa que é basicamente impossível para você crescer como os homens crescem. A musculatura grande e forte tem aspecto muito diferente nos homens e nas mulheres, e para elas é *muito* mais demorado desenvolvê-la.

Talvez a sua próxima pergunta seja a seguinte: “Então como você explica as meninas enormes do CrossFit?” É uma boa pergunta, pois isto é algo que vemos muito: mulheres comuns fazendo programas pesados de musculação e com o corpo... grande. Grande demais. Musculoso demais.

Pois bem, embora algumas mulheres de fato gostem desse tipo de corpo e se esforcem para obtê-lo, o problema para as outras não é a musculação — é a composição corporal. As mulheres simplesmente têm gordura demais no corpo, e se conseguissem chegar à faixa entre 17% a 20% de gordura, ficariam fantásticas.

A raiz da questão é que se o seu objetivo for ficar com o corpo magro, tonificado e atlético, você terá de ganhar músculos e ficar magra. Quando mulheres com sobrepeso começam a fazer musculação sem trabalhar a dieta e reduzir a gordura corporal, sabe o que acontece? Pois é: ficam um pouquinho maiores.

Portanto, não tema os pesos. A musculação moderada e adequada é, na verdade, a chave para ficar magra, esbelta, tonificada e forte.

E com *Malhar, Secar, Definir — Para Mulheres*, você vai conseguir perder de 5 kg a 7 kg de gordura nos três primeiros meses de musculação, ao mesmo tempo que melhora a forma e a tonificação dos músculos de modo visível... sem ter de passar fome... sem ter de abster-se completamente de alimentos... e sem ganhar tudo de volta depois que o sofrimento acaba.

Se está magrinha e quer ganhar músculos e forma, *Malhar, Secar, Definir — Para Mulheres* é perfeito para você. Pode esperar de 3 kg a 4 kg de músculos nos primeiros seis meses, o que pode não parecer muito, mas é uma mudança *drástica*. Especialmente porque boa parte estará nas suas pernas e no seu bumbum, que adquirem uma forma maravilhosa quando treinados corretamente.

E então, você está pronta?

Eis o primeiro passo: *Esqueça o que acha que sabe a respeito da arte de ficar em forma.*

Sei que pode soar meio severo, mas confie em mim: é para o seu próprio bem. Simplesmente deixe tudo isso para trás e mantenha a mente aberta com relação a *Malhar, Secar, Definir — Para Mulheres*. Ao longo do caminho, você descobrirá que algumas coisas em que acreditava ou que fazia estavam certas, ao passo que outras estavam erradas, e não há nenhum problema nisso.

Como eu disse antes, cometi todos os erros imagináveis; portanto, você está em boa companhia.

Basta seguir o programa e os resultados falarão por si mesmos.

Então, vamos começar!

ASSINE NOSSA NEWSLETTER E RECEBA
INFORMAÇÕES DE TODOS OS LANÇAMENTOS

www.faroeditorial.com.br



ESTA OBRA FOI IMPRESSA PELA
SERMOGRAF EM JUNHO DE 2018