MICHAEL MATTHEWS

MALHAR SECAR DEFINIR

A CIÊNCIA DA MUSCULAÇÃO

Um guia sobre treinos, alimentação
e suplementos que realmente funcionam

Tradução
TUCA FARIA

FARO EDITORIAL

Malhar secar definir - 05.indd 3 09/01/17 16:12

Sumário

Apresentação 9

A promessa 15
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?

Introdução: Por que *Malhar, secar, definir* é diferente? 17
Aqui vou contar uma coisa que os reis da indústria multibilionária da saúde e do *fitness* não querem que você saiba.

PARTE I: FUNDAMENTOS

1. O que impede que você alcance suas metas de saúde e condicionamento físico. 25
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 *fitness*. 28
Parte I - Fisiologia: Conheça os blocos básicos de construção do corpo.

3. O que a maioria das pessoas não sabe sobre saúde, nutrição e *fitness*. 34
Parte II - Nutrição: O que a maioria das pessoas nunca saberá sobre os efeitos que diferentes alimentos têm sobre o corpo.

4. O que a maioria das pessoas não sabe sobre saúde, nutrição e *fitness* 38
Parte III - Saúde: Saiba o que é preciso para se manter sempre bem.

5. Os 7 maiores mitos e erros da construção da musculatura 42
Aqui está o motivo de a maioria dos caras que você vê na academia alcançarem pouco ou nenhum progresso apesar de tanto tempo e esforço dedicado a isso.

6. As 3 leis científicas do crescimento muscular 51
A construção de músculos maiores e mais fortes é muito mais fácil do que você foi levado a crer.

7. Os 5 maiores mitos e erros da perda de gordura 55
É impossível ficar com o corpo trincado se você cair nestas armadilhas.

8. As 4 leis científicas da perda saudável de gordura 64
Todos os métodos eficazes de perda de gordura dependem de quatro leis simples.

PARTE II: JOGO INTERNO

9. O jogo interno para ficar em forma 75
Para conseguir um corpo sensacional é preciso muito mais do que saber treinar e alimentar-se adequadamente.

10. Como se tornar seu próprio mestre.
A ciência da força de vontade e do autocontrole 77
Ter orgulho de ser notado todos os dias e não fraquejar diante do desânimo é metade da batalha. Aqui está como fazer isso.

11. Como determinar metas de saúde e condicionamento físico que o motivem 95
A definição de metas pode ser a sua "arma secreta" para manter o rumo e aderir ao plano.

PARTE III: NUTRIÇÃO E DIETÉTICA

12. Indo além: alimentação saudável, o guia definitivo para a nutrição eficaz 101
Toda informação de que você precisa em termos de nutrição para construir músculos, perder gordura e se manter sempre saudável.

13. Como maximizar seus ganhos com nutrição pré e pós-treino . 145
O calendário de refeições não é tão importante, mas a alimentação pré e pós-treino são imprescindíveis para você chegar lá.

14. Construa o corpo que você quer comendo aquilo que você adora. Seu plano de alimentação de acordo com *Malhar, secar, definir* 155
Esqueça a "dieta de negação". Aprenda a construir planos de alimentação altamente flexíveis que lhe permitirão tornar-se tão grande ou esguio quanto você quiser.

15. Como ingerir alimentos saudáveis sem sair do orçamento 189
Apesar do aumento do custo dos alimentos, você ainda pode se alimentar de maneira saudável sem gastar uma fortuna.

PARTE IV: TREINAMENTO

16. A filosofia de treinamento de *Malhar, secar, definir* 197
Os princípios de treinamento que irão abrir potenciais máximos do seu corpo para ganho de força e crescimento muscular.

17. O programa de treinamento de *Malhar, secar, definir* 222
O guia definitivo de como treinar adequadamente cada grupo muscular.

18. A rotina de exercícios de *Malhar, secar, definir* 271
O modelo de treinamento simples e o passo a passo que o tornará maior e mais forte.

19. Se você não puder medir não saberá o que está acontecendo 289
Por que e como acompanhar o seu treino e o seu progresso.

20. A escolha de um bom parceiro de treino. 294
Malhar sozinho é uma droga, mas treinar com um parceiro ruim é muito pior.

21. Como prevenir lesões nos treinos. 296
Veja como reduzir consideravelmente o risco de lesões e como recuperar-se, caso venham a ocorrer.

PARTE V: SUPLEMENTAÇÃO

22. O guia *antibroscience* sobre suplementos: os que funcionam, os que não funcionam e aqueles que você deve evitar 305
Saiba com o que vale a pena gastar seu dinheiro. (Você pode se surpreender!)

PARTE VI: O INÍCIO

23. Daqui em diante seu corpo irá se transformar 345
Você está prestes a iniciar uma jornada de autotransformação. Aonde ela o levará?

PARTE VII: PERGUNTAS E RESPOSTAS – CONSIDERAÇÕES FINAIS

24. Perguntas frequentes. 349
Perguntas e respostas frequentes de leitores e clientes sobre treinamento, nutrição e estilo de vida.

Plano gratuito de exercícios e indicações de suplementos. 361
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?. 363
Fico muito feliz por você estar lendo o meu livro e por isso vou lhe pedir um favor

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."

Malhar secar definir - 05.indd 9 09/01/17 16:12

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

Malhar secar definir - 05.indd 10 09/01/17 16:12

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.

Malhar secar definir - 05.indd 11 09/01/17 16:12

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) 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

Malhar secar definir - 05.indd 12 09/01/17 16:12

pessoas a ficarem bonitas — eu quero inverter o efeito negativo que os alarmantes modismos têm causado na saúde física e mental dos indivíduos.

2. **Liderar a luta contra a broscience.*** Infelizmente, essa indústria está cheia de idiotas, mentirosos e mercenários que se aproveitam dos medos e das inseguranças alheios e eu quero fazer algo a esse respeito. Na verdade, eu gostaria de me tornar uma referência real, um consultor de fácil compreensão com base na verdadeira ciência e nos resultados.

3. **Ajudar na reforma da indústria de suplementos esportivos.** Aqueles deste meio que mais desprezo são os desonestos empurradores de comprimidos e pós. Os golpes são inúmeros: utilização de componentes inúteis com nomes estranhos; utilização de produtos recheados com substâncias supérfluas como a maltodextrina e até mesmo com farinha e serragem (sim, isso acontece); utilização de marketing ridículo repleto de falsa ciência; subdosagem de ingredientes importantes e encobrimento sob o rótulo "mistura patenteada"; patrocínio de atletas movidos a esteroides para que eles afirmem falsamente que os suplementos são o segredo para seus ganhos; e muito mais.

Espero que você goste deste livro. Tenho certeza de que se você aplicar o que está prestes a aprender também poderá transformar radicalmente seu físico, sem odiar o seu plano de alimentação ou apanhar até a morte na academia todos os dias.

Então, você está pronto? Ótimo. Vamos lá!

* Broscience é a crença popular disseminada em rodas de academia como verdade absoluta, ignorando (ou até contradizendo) comprovação científica. Exemplos: masturbação ou sexo diminuem a testosterona e portanto afetam os ganhos da musculação. É necessário comer de 3 em 3 horas, senão o metabolismo fica lento. O termo vem de "bro" (brother; irmão em inglês) e "science" (ciência).

Malhar secar definir - 05.indd 13 09/01/17 16:12

Aviso dos Editores

Todo capítulo tem, ao final dele, dois textos: O Fundamental e Em Resumo. Alguns capítulos trazem muitas pesquisas e você pode utilizar o livro da seguinte forma: ler estes textos de resumos e, de acordo com o interesse e curiosidade, ler em seguida o capítulo inteiro.

Garantimos que você vai achar tudo realmente importante.

Malhar secar definir - 05.indd 14 09/01/17 16:12

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

Malhar secar definir - 05.indd 15 09/01/17 16:12

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.

Malhar secar definir - 05.indd 16 09/01/17 16:12

INTRODUÇÃO

Por que *Malhar, secar, definir* é diferente?

Toda verdade passa por três estágios. Primeiro, ela é ridicularizada. Depois, recebe violenta oposição. E então, ela passa a ser aceita como algo bastante óbvio.

— ARTHUR SCHOPENHAUER

AQUI VOU CONTAR UMA COISA que os reis da indústria multibilionária da saúde e do *fitness* não querem que você saiba: você não precisa de nada daquela porcariada para ficar super em forma e ter a melhor aparência de sua vida.

- Você não precisa gastar rios de dinheiro todo mês com suplementos que não servem para nada, ao contrário do que propagam os viciados em esteroides.
- Você não precisa mudar constantemente suas séries de exercícios para "confundir" seus músculos. Estou seguro de que os músculos não têm capacidade cognitiva, de modo que insistir em fazer isso de forma não planejada é apenas uma boa maneira para deixar você confuso.
- Você não precisa torrar baldes de proteína em pó todo mês, se entupindo todo dia de proteína suficiente para alimentar um povoado inteiro de uma comunidade pobre.
- Você não precisa se matar todo dia na academia, com séries e mais séries de exercícios, numa escalada interminável. (Aliás, essa é uma maneira excelente de você não conseguir progredir ou de não chegar a lugar nenhum.)
- Você não precisa aturar horas e horas de tediosos exercícios para queimar aquela feia gordura abdominal — a "borda recheada" na parte de trás da cintura — e ter o abdome definido. (Com quantas barrigas flácidas de gente caminhando horas numa esteira você já não topou?)

Malhar secar definir - 05.indd 17 09/01/17 16:12

- Você não precisa se abster radicalmente de alimentos que não alimentam para chegar a ter um índice de gordura corporal menor que 10%. Se planejar corretamente as refeições, pode inclusive acelerar seu metabolismo e perder gordura ainda mais depressa.

Essa foi apenas uma amostra das falácias mais prejudiciais em que a maioria dos homens acredita, falácias que levam você para o fundo do poço da frustração e que, inevitavelmente, farão você desistir, porque elas simplesmente não trazem resultados ou, se trazem, são muito poucos.

Na realidade, foi isso que me motivou a escrever *Malhar, secar, definir*. Durante muitos anos tive amigos, parentes, conhecidos e colegas de trabalho que me procuravam pedindo algum conselho sobre condicionamento físico; quase sempre vinham convencidos de algumas ideias estranhas e impraticáveis sobre alimentação e exercícios.

Dando a eles as mesmas informações que estarei daqui a pouco transmitindo a você, ajudei muita gente a dissolver gordura, ganhar músculos fortes e atraentes e não apenas ter uma aparência ótima, mas também se *sentir* muito bem. E, apesar de ajudar amigos, amigos de amigos e parentes seja muito gratificante, quero poder ajudar milhares de pessoas (ou dezenas de milhares, ou centenas de milhares!). Foi com essa intenção que escrevi *Malhar, secar, definir*.

Agora, de onde vêm tantos mitos sobre nutrição e condicionamento físico? Bom, não quero ficar desperdiçando seu tempo com chatices, como a história do universo do halterofilismo, dos suplementos e de fontes de informação, mas em poucas palavras é o seguinte: quando as pessoas se dispõem a gastar vultosas quantias de dinheiro em certos tipos de produtos, ou para solucionar problemas específicos, nunca faltarão coisas novas e "super-recentes" que as ajude a esvaziar a carteira e sempre haverá um batalhão de marqueteiros brilhantes inventando novos esquemas para manter as pessoas gastando.

Na verdade, é muito simples. Basta darmos uma olhada nas fontes que as pessoas consultam para obter conselhos sobre treino e alimentação. Praticamente todo mundo recorre a uma destas três: revistas, *personal trainers* ou amigos. E quase nunca você consegue alguma informação que realmente seja útil depois de consultar qualquer uma delas.

De onde eu tenho base para fazer afirmações assim tão radicais?, você me pergunta. Bem, vamos falar sobre revistas de fisiculturismo por um instante.

Malhar secar definir - 05.indd 18 09/01/17 16:12

Na última vez que verifiquei, havia mais ou menos uma dúzia de revistas sobre condicionamento físico nas prateleiras da livraria Barnes & Noble, todas reluzentes e prontas, esperando a chance de atrair mais vítimas, como verdadeiras plantas carnívoras.

Em poucas palavras, cada vez que você compra uma dessas grandes revistas de condicionamento físico, está pagando para ler mentiras.

Aqui está um fato interessante que talvez você desconheça: a maioria das revistas de fisiculturismo tradicionais são pouco mais que porta-vozes de empresas de suplementos das quais elas mesmas são pura e simplesmente as proprietárias ou tem delas o controle financeiro por comprar todo o espaço de anúncios.

O objetivo básico dessas revistas é vender suplementos dessas empresas e elas fazem isso de maneira realmente magistral. As revistas também promovem produtos de várias outras maneiras. Trazem belos anúncios em diversas páginas, regularmente publicam anúncios disfarçados de artigos informativos, equilibram a torrente de iscas comerciais com alguns artigos legítimos que dão conselhos sobre alimentação e exercício (os quais, em muitos casos, também terminam recomendando alguma espécie de produto).

Com isso, esse é o primeiro golpe que as revistas acertam em você: dão um monte de "conselhos" destinados, em primeiro lugar e principalmente, a lhe vender produtos, e não a ajudá-lo a atingir suas metas.

"Mas espere", você pode estar pensando, "esses suplementos não irão me ajudar a alcançar meus objetivos?"

Bem, nós revelaremos tudo sobre suplementos mais tarde. Neste momento, no entanto, tudo que você precisa saber é: a maioria dos suplementos é um completo desperdício de dinheiro e não contribuirá em nada para ajudá-lo a construir músculos, ganhar força e secar.

Não acredite nem por um segundo que esses comprimidos e pós possam trazer alguma vantagem para os fisiculturistas trincados e modelos *fitness* como se apregoa. Se você soubesse a enorme quantidade de drogas que muitos desses caras ingerem, iria pirar. Os corpos desses caras são basicamente experiências químicas.

As empresas fabricantes de suplementos sabem que basta fazer as revistas chegarem às mãos das pessoas para que continuem a vender seus produtos.

Sendo assim, como é que elas garantem que você continue comprando? Fabricando um fluxo constante de novos conselhos e novas ideias, naturalmente.

E aqui vai o segundo golpe, que provavelmente é o mais prejudicial: elas inundam você com toda espécie de falsas ideias sobre o que é necessário para entrar em forma e ficar ótimo. Se elas dissessem apenas a verdade, todo mês, teriam por aí uns

Malhar secar definir - 05.indd 19 09/01/17 16:12

vinte artigos que poderiam permanecer reimprimindo sem parar. Não há muito a se dizer para ficar forte, sarado e saudável.

Em vez disso, manifestam toda a sua criatividade com todas as variedades de sequências sofisticadas (e inúteis) de exercícios, "truques" e dietas (que incluem determinados suplementos para realmente maximizar a eficiência dos exercícios, claro). Embora permitir que as revistas orientem o seu treino e a sua dieta seja melhor do que ficar sentado no sofá comendo torresmo, isso não o fará alcançar o seu objetivo final.

Então, essa é a história das revistas. Agora, vamos passar para uma verdade lamentável sobre os *personal trainers*:

Uma parte considerável deles não têm noção do que está fazendo.

Seus alunos estão pagando um valor alto por hora para fazer trabalhos corporais sem sentido, ineficazes, que normalmente consistem em exercícios errados executados do jeito errado (com pouco ou nenhum resultado).

Além disso, devemos nos lembrar de que muitos *personal trainers* nem estão, eles mesmos, em boa forma física, o que sempre acaba me deixando confuso. Como é que você pode honestamente se vender como especialista em condicionamento físico quando tem um corpo flácido e fora de forma? Quem é que conseguiria acreditar em você? Bom, por algum motivo, esse tipo de instrutor consegue trabalhar o tempo todo e seus clientes quase sempre permanecem igualmente flácidos e fora de forma.

Para piorar o desserviço prestado, muitos desses instrutores nem se dão ao trabalho de oferecer aos clientes um plano de nutrição, o que realmente é uma garantia de resultados mínimos. O fato é que entre 70% e 80% de sua aparência é o reflexo do modo como você come. Gordo, magricela, "sarado", o que for: os exercícios físicos representam no máximo 20% a 30% da equação. Coma errado e você continuará gordo, por mais que se mate de fazer exercícios abdominais. Coma errado e você continuará magro e fraco, por mais que levante peso. Por outro lado, coma direito e você conseguirá extrair o maior ganho possível do treinamento que fizer, obtendo resultados rápidos e duradouros em termos de perda de gordura e aumento da massa muscular, o que fará as pessoas virarem a cabeça para olhar para você e será motivo de comentários entre seus amigos e familiares.

Você sabe que isso é possível. Todos já ouvimos falar da importância da alimentação adequada. Mas calma. Se você está temendo "aquele papo sobre dieta", relaxe. Eu trago boas novas: comer corretamente não significa restringir de forma drástica sua ingestão de alimentos ou cortar tudo o que é gostoso.

Como aprenderá em breve, você pode de fato desfrutar de seu plano nutricional. Sim, é isso mesmo. Você pode comer muitos carboidratos diariamente e jamais deve sentir fome. Agindo assim, seus níveis de energia continuarão altos.

Malhar secar definir - 05.indd 20 09/01/17 16:12

Comer corretamente é tão somente seguir as metas nutricionais simples e flexíveis que lhe permitirão se alimentar daquilo que você gosta enquanto constrói músculos e perde gordura.

Mas deixemos para nos aprofundar nisso mais tarde. Agora, vamos voltar aos *personal trainers*.

Talvez você esteja pensando como é que esses instrutores, sendo profissionais diplomados, sabem tão pouco. Bem, tenho muitos bons amigos que são *personal trainers* e todos eles me disseram a mesma coisa: obter o diploma *não* faz de você um especialista. Isso quer dizer que você pode memorizar algumas informações básicas sobre nutrição, anatomia e exercícios... e pronto. Aliás, essas informações estão todas *on-line*; as respostas que você procura se encontram a um Google de distância.

Existe outro problema que os *personal trainers* têm de enfrentar todos os dias: é preciso que seus clientes estejam convictos da necessidade de mantê-los para que eles continuem pagando por seus serviços.

Embora algumas pessoas fiquem satisfeitas em pagar a um instrutor que as obrigue a ir à sessão de exercícios todo dia, a maioria quer sentir que aquele gasto de dinheiro está valendo a pena. Eles precisam justificar constantemente a própria existência, o que até conseguem, mudando as rotinas de treinamento e falando sobre princípios "sofisticados" de condicionamento físico (sobre os quais leram nas revistas). Depois de tudo dito e feito, seus clientes desperdiçaram *muito* dinheiro para conseguir resultados apenas precários.

Isso posto, certamente existem *grandes personal trainers* trabalhando, exibindo eles mesmos sua excelente forma física, que sabem de fato como colocar os outros rápida e eficientemente em forma e sem dúvida se importam com o que fazem e com seus clientes. Dou meus parabéns a eles, porque estão carregando nas costas o peso de toda uma categoria profissional.

Malhar, secar, definir é diferente.

Não sei quanto a você, mas eu não pratico exercícios para me divertir ou para me encontrar com os meus camaradas. Eu treino para me sentir bem, ter boa aparência e porque quero obter o maior resultado possível do meu esforço. Se consigo melhores resultados me exercitando metade do tempo que os outros, então é isso que quero fazer. Se eu fosse novato em termos de levantamento de peso e tivesse de escolher entre aumentar 5 kg de massa magra em dois meses, fazendo os mesmos exercícios toda semana (feitos de maneira correta, na intensidade certa e com progressão do peso) ou ganhar imediatamente 2 kg fazendo a mais recente rotina dinâmica e fantasiosa de inércia muscular, eu iria escolher o primeiro método.

Malhar secar definir - 05.indd 21 09/01/17 16:12

Este livro é sobre treinar e obter resultados. Ele oferece um programa preciso de treinamento e alimentação que rende o máximo de resultados no menor tempo. Os exercícios não são nenhuma novidade, nem são sofisticados, mas provavelmente você nunca se dedicou a eles do jeito que irei ensinar a você. Não há nada de revolucionário nem de complicado a respeito de comer corretamente, mas a maioria come do jeito errado.

Com *Malhar, secar, definir* você pode ganhar de 5 kg a 7 kg de músculos nos três primeiros meses de treinos. Essa é uma mudança muito drástica. As pessoas vão começar a pedir conselhos de treinamento para você. Mesmo que não seja novato no mundo da musculação, você pode ganhar meio quilo de massa magra por semana, toda semana, até ficar satisfeito com o tamanho que conquistar.

Se o seu objetivo é simplesmente perder gordura, vou mostrar como perder de ½ kg a 1 kg de gordura por semana, com a regularidade de um relógio (e também como manter essa gordura "perdida").

E então, está pronto?

Passo número um: *esqueça tudo o que você "sabe" sobre condicionamento físico.*

Eu sei, isso pode parecer muito radical, mas acredite: é para o seu próprio bem. Deixe todas as suas informações de lado e entre neste livro com a mente aberta. Ao longo da leitura, você perceberá que algumas coisas em que acreditava ou que fazia são certas e outras, erradas.

Tudo bem. Apenas siga o programa exatamente como será apresentado e os resultados falarão por si mesmos.

Então, mãos à obra!

Malhar secar definir - 05.indd 22 09/01/17 16:12

5

Os 7 maiores mitos e erros da construção da musculatura

Só para você saber, em algum lugar, uma garotinha chinesa está fazendo aquecimento com a carga máxima que você suporta.

— JIM CONROY

DE CADA DEZ HOMENS que você vê treinando na academia, nove não fazem os exercícios corretamente. Esta verdade pode não agradá-lo, mas em breve você verá por que isso acontece.

Em alguns casos, eu nem me daria ao trabalho de sair da cama de manhã para fazer seus treinos habituais, encontrados em revistas de variedades: muitas séries de exercícios de isolamento com pesos relativamente leves. Mesmo que estejam dando tudo de si em seus treinos, realmente empenhando-se em cada vez mais repetições, eles ainda estão fazendo errado e acabarão se decepcionando com os resultados. Sei bem o que digo, porque eu já fui um desses caras.

A maioria das pessoas aumenta a quantidade de erros em seu treinamento comendo de maneira incorreta: ou come demais, ou de menos; ou ingere muitos alimentos de baixa qualidade, o que torna deficiente sua ingestão de macronutrientes. Alimentar-se adequadamente é muito mais simples do que se possa imaginar — trata-se de um mero jogo de números (e não apenas de ganho de calorias *versus* perda de calorias; é preciso aprofundar-se mais para maximizar o crescimento muscular e a perda de gordura).

Todos esses erros são o motivo de tanta gente se matar de levantar peso sem alcançar nenhum progresso digno de nota. Fato: a maior parte dos muitos frequentadores da minha academia basicamente não mudou nada nos dois últimos anos. Todos ainda estão levantando praticamente os mesmos pesos e com praticamente a mesma aparência que tinham quando eu cheguei.

Bem, neste capítulo, iremos descobrir por que isso acontece. Passaremos em revista os sete mitos mais comuns sobre alimentação e treinamento e os erros que impedem as pessoas de efetivamente construírem músculos e perderem gordura.

Malhar secar definir - 05.indd 42 09/01/17 16:12

A menos que levantar peso seja para você uma total novidade, sou capaz de jurar que você já foi vítima de um ou mais destes mitos e erros em algum ponto ao longo do caminho. Aconteceu comigo.

Agora, vamos ao que interessa.

MITO E ERRO Nº 1:
MAIS SEQUÊNCIAS = MAIS CRESCIMENTO

Eu costumava levantar peso por pelo menos duas horas por dia, até a exaustão física e mental. Depois disso, tudo o que eu queria era comer e apagar.

Eu não gostava nada da dureza daquela rotina de treinamento, mas costumava dizer a mim mesmo que aquilo tudo me levaria a construir um físico formidável, então prossegui — anos a fio. E eu não estava nem de longe tão trincado como seria de se esperar dada a intensidade do meu treinamento.

Bem, o que eu aprendi mais tarde é que rotinas assim são um exagero completo para um levantador de peso, também chamado de halterofilista (fiquei sabendo que o cara que originalmente me passou esse tipo de treinamento fazia uso de algumas drogas anabolizantes).

Aprendi que fazer muitas séries e repetições semanais para qualquer grupo muscular pode levar ao sobretreinamento (*overtraining)*, que apresenta vários efeitos negativos: comprometimento do crescimento muscular, fadiga geral, redução dos níveis de hormônios anabólicos, elevação dos níveis de hormônios catabólicos e, em casos extremos, até mesmo a perda muscular.

Sim, é isso mesmo: o excesso de levantamento de peso diário pode causar muito mais dano às suas fibras musculares do que seu corpo consegue eficientemente reparar — e ao longo do tempo você acaba ficando menor e mais fraco.

Esta é uma das primeiras surpresas sobre o programa de *Malhar, secar, definir*: os exercícios têm muito menos séries e repetições do que você deve estar esperando. Não há superséries, *drop sets*,* séries gigantes, nem nenhum dos programas de belas repetições normalmente recomendados em outras rotinas de treinamento.

* Trata-se de uma técnica de treinamento utilizada para o ganho de massa muscular. O processo se inicia com o levantamento de uma carga pesada, que tem o objetivo de levar o atleta à exaustão. Em seguida, o exercício continua com um peso mais leve, sem descanso.

Malhar secar definir - 05.indd 43 09/01/17 16:12

Na verdade, você vai fazer o contrário do que os mais populares programas de levantamento convencionais prescrevem: você irá se concentrar fortemente no levantamento de peso composto e em seus treinos fará apenas séries e repetições suficientes para maximizar e estimular a sobrecarga dos músculos, sem chegar ao sobretreinamento. Isso leva em média de 45 a 60 minutos por treino. (Sim, você entra e sai da academia em no máximo uma hora com este programa de treinamento!)

Mas não se engane — os treinos não são nada fáceis. Você irá empurrar, puxar e agachar com mais peso do que nunca, e isso requer tremenda energia física e esforço.

Porém, se você vem seguindo um dos muitos programas de treinamento de alta repetição que há por aí, é provável que venha a achar que está treinando insuficientemente com o meu programa. Afinal, você terá longos períodos de descanso entre séries e exercícios mais curtos e poderá até se sentir um pouco culpado ao deixar a academia em menos de uma hora.

Não se preocupe, eu sei exatamente como é isso. Quando deixei de lado o meu velho estilo de sobretreinamento e passei a praticar o que ensino neste livro, eu tinha certeza de que perderia força e músculo.

Eu não poderia estar mais enganado: desde que fiz a mudança, ganhei cerca de 9 kg de músculo e a carga geral que posso levantar mais do que duplicou.

Siga o programa e o mesmo poderá acontecer com você.

MITO E ERRO Nº 2:
VOCÊ TEM DE SENTIR QUE ESTÁ "QUEIMANDO"

Quantas vezes você já não ouviu parceiros de treino gritando um para o outro "Tem de queimar!" ou "Mais três repetições!"?

Bem, "todo o mundo sabe" que forçar ou aumentar o número de repetições até a dor se tornar insuportável oferece o máximo crescimento muscular. "Se não doer, não adianta", certo?

Errado.

Essa é provavelmente a pior das falácias populares. A sensação de músculo "queimando" e repetições intermináveis *não* são o melhor caminho para aumentar a massa muscular.

Quando o músculo dá a sensação de estar queimando, o que você está sentindo é, na realidade, um acúmulo de ácido lático nas fibras musculares, que aumenta conforme você contrai os músculos repetidamente.

Embora o ácido lático desencadeie o que se conhece como "cascata anabólica", um verdadeiro coquetel de hormônios indutores de crescimento, elevar repetidas

Malhar secar definir - 05.indd 44 09/01/17 16:12

vezes o ácido lático a níveis cada vez mais altos não significa que você construirá mais massa muscular ao longo do tempo. Por mais essa razão ainda, é muito esforço para pouco retorno quando se passa duas horas na academia com sequências intermináveis de repetições.

Então, o que é que leva ao máximo crescimento muscular? A resposta é: sobrecarga progressiva, e sobre isso falaremos com mais detalhes daqui a pouco.

MITO E ERRO Nº 3:
PERDER TEMPO COM EXERCÍCIOS ERRADOS

Quase nenhuma das máquinas de treino e geringonças oferecidas pela sua academia tem alguma serventia para uma adequada rotina de levantamento de peso.

Como costuma dizer Mark Rippetoe, autor de livros e famoso treinador, se você quer ser forte, abandone as máquinas e pegue uma barra. Como você verá, isso tem tudo a ver com a proposta de *Malhar, secar, definir*: usando barras e halteres, você irá empurrar, puxar, levantar e agachar.

Há estudos por aí comparando máquinas e pesos livres que costumam ser utilizados para contradizer essa abordagem. Se você tomar esses estudos ao pé da letra, poderá facilmente concluir que as máquinas são tão eficazes quanto os pesos livres para a construção muscular e força.

Para aqueles que concordam com isso, aqui vão duas informações cruciais:

> As pessoas observadas nesses estudos são inexperientes e os resultados observados em indivíduos não treinados não podem simplesmente servir para indivíduos treinados.

Ganhos de iniciante são muito reais e ocorrem devido ao simples fato de que os músculos respondem excepcionalmente bem a quase qualquer tipo de treinamento nos primeiros três a seis meses. Simplificando: você pode cometer todos os tipos de erros no início e mesmo assim obter progressos acima da média.

Porém, isso não dura muito. Uma vez que a "mágica" chega ao fim, ela não volta a ocorrer, e o que funcionou nos primeiros meses não necessariamente continuará a funcionar.

Isto é especialmente verdadeiro no treinamento de resistência. Embora nos primeiros meses um indivíduo destreinado possa obter força e ganhos musculares medíocres em máquinas, de jeito nenhum ele construirá um físico impressionante trabalhando basicamente nelas.

Malhar secar definir - 05.indd 45 09/01/17 16:12

Há pesquisas que provam o contrário: os pesos livres são realmente mais eficazes na construção muscular e de força do que as máquinas.

Um bom exemplo é um estudo realizado por pesquisadores da Universidade de Saskatchewan que demonstrou que o agachamento com peso livre resultou em 43% mais ativação muscular da perna do que o agachamento em máquina Smith.

Outro exemplo é um estudo realizado por pesquisadores da Universidade da Califórnia que demonstrou que o supino com peso livre resultou em maior ativação dos músculos da parte superior do corpo do que o supino com máquina Smith.

Nada disso deveria surpreender. Durante décadas, os fisiculturistas mais impressionantes sempre enfatizaram o treinamento com peso livre e eu aposto que é assim que os caras maiores e mais fortes da sua academia treinam.

O fundamental é que não há nada de incrível em forçar o corpo manejando pesos à vontade, sem ajuda, contra a força da gravidade. Ninguém nunca construiu um grande peitoral apenas ralando no *peck deck* e na *machine press*: sempre foram necessários anos empurrando barras e halteres.

Todavia, nem todos os exercícios com pesos livres são iguais. Os mais eficazes são conhecidos como *exercícios compostos*, que envolvem e ativam vários grupos musculares. Exemplos de exercícios compostos poderosos são o agachamento, o levantamento terra e o supino, que treinam muito mais do que apenas as pernas, as costas e o peito, respectivamente.

Contrapondo-se aos exercícios compostos temos os *exercícios de isolamento*, que principalmente envolvem e ativam apenas um grupo muscular. Exemplos de exercícios de isolamento são o *cable fly* (que isola os músculos do peito), a rosca com halteres (que isola o bíceps) e a extensão de perna (que isola o quadríceps).

Em se tratando da construção de tamanho e força, numerosos estudos científicos confirmam a superioridade da combinação de exercícios compostos com exercícios de isolamento.

Um desses estudos foi realizado na Universidade Estadual Ball, em 2000, nas seguintes condições: dois grupos de homens treinaram com pesos durante dez semanas. O grupo 1 realizou quatro exercícios compostos para tronco, enquanto o grupo 2 fez os mesmos exercícios, adicionando outros (exercícios isolados) de flexão para a força de bíceps e extensão para tríceps.

Após o período do treino, os dois grupos aumentaram em termos de força e tamanho, mas quem você acha que apareceu com braços maiores? A resposta é: ninguém. O treino adicional isolado do grupo 2 não surtiu nenhum efeito adicional de aumento da circunferência do braço ou de sua força. O resultado final foi: sobrecarregando o sistema como um todo, você faz tudo crescer.

Charles Poliquin, instrutor de atletas de nível mundial como os que disputam Jogos Olímpicos, além de esportistas profissionais, gosta de repetir que, para aumentar até 3 cm

Malhar secar definir - 05.indd 46 09/01/17 16:12

no tamanho dos braços, você tem de ganhar 5 kg de músculo. O que ele está tentando deixar claro é que o modo mais eficaz de construir um corpo grande e forte é recorrendo a um treino com sobrecarga, e não com um trabalho de exercícios localizados.

Se seu programa de treino com pesos não está montado em função de sequências intensas com exercícios compostos, você nunca alcançará o seu potencial genético em termos de tamanho muscular total e força.

Ao mesmo tempo, não estou dizendo que flexões de cotovelo e extensões de cotovelo para tríceps sejam completamente inúteis. Alguns exercícios isolados, quando incorporados adequadamente numa rotina de treinamento, de fato ajudam no desenvolvimento total. Na verdade, eles são necessários para desenvolver plenamente músculos menores do corpo, como ombros, bíceps e tríceps.

Portanto, você irá encontrar alguns exercícios isolados no meu programa de treinamento, mas eles raramente são o ponto principal do trabalho.

MITO E ERRO Nº 4:
MUDE CONSTANTEMENTE A SUA ROTINA DE EXERCÍCIOS

Os homens que cometem o erro de fazer exercícios ineficazes geralmente acreditam em outro mito, a saber, a mentira de que é preciso mudar constantemente as sequências de treinamento para ter ganhos.

Isso é um absurdo completo. Você faz academia para ficar maior e mais forte e isso pede apenas quatro coisas simples: fazer os exercícios certos, levantar pesos progressivamente maiores, comer corretamente e proporcionar descanso suficiente ao seu corpo.

Mudar com regularidade o tipo de exercícios simplesmente não é necessário, porque o objetivo que você tem em mente limita os exercícios que você deve realizar. Se você pretende construir uma sólida base geral de musculatura, deve executar os mesmos tipos de movimento todas as semanas, num trabalho que deverá incluir exercícios de agachamento, levantamento terra, desde supino, uso de halteres, desenvolvimento com barra, entre outros.

Se fizer esses exercícios corretamente toda semana, sua força aumentará em alta velocidade e você ganhará massa muscular mais depressa do que achou que fosse possível — sem alterar coisa alguma a não ser a quantidade de peso na barra.

Por outro lado, viver mudando sua rotina de exercícios o impedirá de avaliar adequadamente o seu progresso. Afinal, como você poderá saber se está ficando mais forte se a cada semana ou quinzena faz exercícios e escalas de repetições diferentes?

Você não poderá, e isso é danoso. Você irá se arrebentar semana após semana e nem terá o estímulo para manter a meta que é ver algum progresso.

Malhar secar definir - 05.indd 47 09/01/17 16:12

MITO & ERRO Nº 5:
LEVANTAR PESO COMO UM IDIOTA

Uma das coisas mais aflitivas de se ver em academias são as hordas de narcisistas levantadores de peso se exibindo em movimentos espásticos com uma expressão de abandono e entrega sem limites. Fico agoniado de tanta pena e por saber, com antecipação, da quantidade de lesões que podem sofrer a qualquer momento.

Embora isso possa parecer mais uma generalização chocante, não deixa de ser verdade. A maioria dos levantadores de peso não tem a menor noção de qual é a maneira adequada de fazer esse tipo de exercício.

Essa ignorância sabota os ganhos que poderiam ter, causa desgastes e lesões desnecessários em ligamentos, tendões e articulações, e abre a porta para danos debilitantes (especialmente porque os pesos exigem muito de ombros, cotovelos, joelhos e da região lombar).

Alguns desses homens simplesmente não têm outras informações, e há os que estão mais interessados em ficar com boa aparência do que em consolidar ganhos reais. Outros ainda apenas aprenderam errado — sim, você adivinhou: com revistas, amigos e até com personal trainers.

Você não vai cair numa armadilha dessas. Você irá realizar os exercícios numa forma perfeita e, embora os pesos que irá usar possam ser mais leves do que os dos bufadores e suadores de plantão, eles acabarão se perguntando, bem baixinho, por que é que você tem uma aparência tão melhor.

MITO & ERRO Nº 6:
LEVANTANDO PESO COMO UM BEBÊ CHORÃO

Construir um corpo espetacular é um "pé no saco". Custa um tempo considerável, muito esforço, disciplina e dedicação. Não importa o que as pessoas lhe digam: não é nada fácil.

A bem da verdade, a maioria dos sujeitos gosta mesmo é de treinar como se fossem bebês chorões. Não querem fazer esforço demais. Parece que eles acreditam que basta chegar e passar os movimentos.

Bem, não é assim. E seus corpos, que pouco mudam ao longo do tempo, são testemunhas disso.

Na verdade, estão se entregando a um de nossos instintos mais primitivos. Nós, humanos, instintivamente evitamos a dor e o desconforto e buscamos o prazer e o

Malhar secar definir - 05.indd 48 09/01/17 16:12

bem-estar na vida. Mas, se permitirmos que essa propensão determine o ritmo de nosso trabalho físico, estaremos arruinados.

Se você deseja construir um físico impressionante, terá de trabalhar duro na academia. Você precisará levantar pesos realmente assustadores. Terá de ir fundo para concluir a última série de exercícios. E lidar com a dor muscular e outras dores.

Mas você acabará adorando tudo isso, pois compreenderá que essas dificuldades são apenas parte do jogo — a "dívida" que você tem de pagar para cumprir suas metas. Durante sua hora diária de intenso e desconfortável esforço físico total, você estará mirando adiante, por saber que cada treino concluído o tornará um pouco mais forte, tanto física como mentalmente, e o colocará um pouco mais perto do "fim do jogo".

MITO E ERRO Nº 7:
COMER PARA CONTINUAR PEQUENO OU ENGORDAR

Como é provável que você já tenha ouvido falar, você cresce *fora* da academia, e isso exige descanso suficiente e uma nutrição adequada. Muitos homens fazem essas duas coisas do jeito errado: exageram nos treinos e não comem calorias suficientes (ou comem demais), não ingerem proteínas suficientes (ou ingerem demais), comem maus carboidratos e gorduras e perguntam por que não conseguem modificar seus corpos da maneira que eles querem.

Se você não comer calorias suficientes e não ingerir proteínas, carboidratos e gorduras ao longo do dia, você simplesmente *não cresce*. Não importa quanto você se empenhe nos levantamentos de peso; se você não comer o suficiente, não ganhará músculos como almeja.

Por outro lado, se você ingerir diariamente bastante proteína e muitas calorias, poderá até aumentar a massa muscular, mas ficará escondido debaixo de uma feia e desnecessária manta de gordura.

Se você não ingerir quantidade suficiente de alimentos nutritivos, embora até possa mudar a sua composição corporal, acabará desenvolvendo deficiência de vitaminas e minerais, o que prejudicará muito a sua saúde e o seu desempenho — e, além de tudo, limitará seus ganhos ao longo do tempo.

Quando você sabe como comer adequadamente, porém, pode ganhar músculos em quantidade espantosa continuando magro e pode perder camadas de gordura ao mesmo tempo em que mantém ou até aumenta a massa muscular total.

Malhar secar definir - 05.indd 49 09/01/17 16:12

O FUNDAMENTAL

Nesse capítulo você descobriu qual é o caminho para a tortura de trabalhar a construção da musculatura: ficar malhando horas e horas na academia, fazer uma tonelada de séries para sentir o corpo "queimando", fazer os exercícios errados e de modo errado, não se empenhar o suficiente e comer do jeito errado.

Esses erros são os responsáveis por uma incrível série de frustrações, desânimos e confusões. São a razão essencial pela qual a maioria dos homens não alcançam os ganhos esperados e acabam desistindo.

Bom, se isso é fazer tudo errado, como fazer certo para aumentar a musculatura? Continue lendo e você vai descobrir.

RESUMO DO CAPÍTULO

- No levantamento de peso, "mais" nem sempre é melhor. Muitas rotinas de musculação populares resultam em sobretreinamento para o levantador de peso.
- Como um levantador de peso, você deve se dedicar ao levantamento de peso composto pesado se deseja maximizar seus resultados. Rotinas de alta repetição que enfatizam exercícios de isolamento são totalmente ineficazes a longo prazo.
- Ficar muito inchado estimula o crescimento muscular bem menos do que você poderia imaginar.
- Para obter ganhos, você não tem que mudar constantemente a sua rotina de exercícios. Ao contrário, o crucial para aumentar progressivamente a sua força são os levantamentos compostos.
- Se você deseja construir um físico impressionante, você tem que trabalhar duro na academia. Exercícios fáceis não dão muito resultado.
- Se você come muito pouco, não perceberá o crescimento dos músculos. Se você come demais, embora consiga construir músculos, irá ganhar muita gordura corporal.

Malhar secar definir - 05.indd 50 09/01/17 16:12

18

A rotina de exercícios de *Malhar, secar, definir*

Não importa o que você faça ou o quão gratificante isso possa ser neste momento — imediatamente você quer mais. Você tem que querer mais se quiser descobrir o quão bom pode ser.

— GLENN PENDLAY

AGORA QUE VOCÊ sabe quais exercícios deve fazer e como treinar cada grupo muscular corretamente, vamos dar uma olhada em como construir rotinas de treino efetivas usando tudo o que aprendeu.

Assim como todos os treinos de *Malhar, secar, definir* devem ser construídos usando os exercícios dados no capítulo anterior, eles também devem seguir algumas orientações:

NÃO SE ESQUEÇA DA FÓRMULA APRESENTADA NO CAPÍTULO 16, POIS ELA É O "MOTOR" QUE FAZ O PROGRAMA FUNCIONAR.

O modo como você treina é tão importante quanto os exercícios que você faz. Se você fizer todos os exercícios direito, mas não for capaz de seguir a fórmula — levantando muito pouco peso, descansando muito pouco, fazendo poucas séries ou séries demais por treino, e assim por diante — seus ganhos ficarão aquém do ideal.

LEVANTAR PESOS DE TRÊS A CINCO VEZES POR SEMANA, COM QUATRO SENDO MELHOR DO QUE TRÊS, E CINCO SENDO MELHOR DO QUE QUATRO.

Lógico que você pode conseguir ganhos levantando 3 ou 4 vezes por semana e eu vou mostrar-lhe exatamente como fazer isso, mas será melhor se você puder de alguma forma trabalhar em cinco sessões a cada semana.

Malhar secar definir - 05.indd 271 09/01/17 16:12

SE SUA INTENÇÃO É TREINAR CINCO DIAS POR SEMANA, USE O SEGUINTE MODELO DE TREINAMENTO:

DIA 1: Peito e panturrilhas
DIA 2: Costas e abdominais
DIA 3: Ombros e panturrilhas
DIA 4: Tronco e abdominais
DIA 5: Pernas e ombros

O seu dia "parte superior do corpo" é composto por 3 séries para o peito realizadas com 8 a 10 repetições, seguidas de treino de braços (bíceps e tríceps) na faixa de 4 a 6 repetições. E como exercícios adicionais para o treino de peito, recomendo que você inclua o supino inclinado e e os exercícios de fundo, como com barras paralelas.

Seu dia "pernas e ombros" consiste de treino de pernas na faixa de 4 a 6 repetições e 6 séries adicionais para os ombros com 8 a 10 repetições. Especificamente, você fará 3 séries adicionais para os deltoides laterais e 3 para os deltoides posteriores para ajudar esses pequenos músculos teimosos a crescer. Você não irá fazer nenhum trabalho adicional para os deltoides frontais, uma vez que esses músculos serão adequadamente treinados em seus outros treinos.

A seguir você encontra uma proposta para uma semana com 5 dias do programa (e lembre-se de que "séries de treinos" são as principais e você deve pegar pesado, com 4 a 6 repetições, e os "opcionais" são para quando você se sentir com energia suficiente, mas não são obrigatórios):

DIA 1
PEITO E PANTURRILHAS

Supino inclinado com barra — Faça primeiro séries de aquecimento* e depois 3 séries de treino

Supino inclinado com halteres — 3 séries de treino

Supino reto com barra — 3 séries de treino

Opcional: Mergulho (variação para peito) — 3 séries em barras paralelas (com pesos, se possível)

Treino de panturrilha A

* Explico sobre as séries de aquecimento ao final deste capítulo.

Malhar secar definir - 05.indd 272 09/01/17 16:12

Se você não puder fazer mergulho em barras paralelas, uma sugestão é fazer 3 séries de supino reto com halteres.

DIA 2

COSTAS E ABDOMINAIS

Levantamento terra com barra — primeiro faça séries de aquecimento e depois 3 séries de treino

Remada curvada — 3 séries de treino

Barra fixa - puxada com pegada aberta ou fechada — 3 séries de treino (com pesos, se possível)

Opcional: Puxada alta com pegada fechada — 3 séries de treino

Opcional: Encolhimento com barra — 2 séries de treinos

3 a 6 circuitos de abdominais

Se você tiver problemas na lombar, lembre-se de que pode trocar o levantamento terra por uma variação mais favorável à lombar, como o levantamento terra sumô ou o barra hexagonal; ou você pode abandoná-lo completamente e escolher outro exercício, como a remada na barra em T.

DIA 3

OMBROS E PANTURRILHAS

Desenvolvimento militar sentado ou em pé com barra — séries de aquecimento e depois 3 séries de treino

Elevação lateral — 3 séries de treino

Elevação do deltoide posterior inclinado — 3 séries de treino

Treino de panturrilha B

DIA 4

PARTE SUPERIOR DO CORPO E ABDOMINAIS

Supino inclinado com barra — séries de aquecimento e depois 3 séries de 8 a 10 repetições por série

Rosca com barra — séries de aquecimento e depois 3 séries de treino

Supino com pegada fechada — 3 séries de treino

Rosca alternada com halteres — 3 séries de treino

Supino fechado sentado — 3 séries de treino

3 a 6 circuitos de abdominais

Malhar secar definir - 05.indd 273 09/01/17 16:12

SUAS PRIMEIRAS SEMANAS NO PROGRAMA

Se você é novo no levantamento de peso, vai estranhar tudo, no início. Você vai treinar fora dos seus pesos, enfrentará dificuldade para manter a postura adequada de alguns dos exercícios e na certa ficará muito dolorido por causa dos treinos.

Tudo isso é normal e apenas parte do jogo. No entanto, não deve demorar muito para você se sentir confortável com cada exercício e o seu peso para cada um, e com o passar do tempo você ficará cada vez menos dolorido.

Sinta-se livre para usar suas séries de aquecimento para se familiarizar com os exercícios e fique à vontade para trabalhar no intervalo de 6 a 8 repetições ou mesmo no intervalo de 8 a 10 repetições nestas primeiras semanas para se adaptar bem a tudo. Então, uma vez que você esteja confortável, mova-se para o intervalo de 4 a 6 repetições.

Dores e inflamações são de se esperar, mas dores agudas ao levantar significa que algo está errado. Não tente forçar o músculo se estiver com uma dor aguda. Em vez disso, diminua o peso e examine se o modo de realização está correto.

Se estiver tudo bem com a realização, pare o exercício e faça outro.

Deixe de lado por duas semanas o exercício que estava lhe causando dor e fortaleça a área com um exercício que não cause. Em seguida, tente o exercício original novamente e veja se ele ainda incomoda. Se ainda incomodar, não o faça.

Se você sentir alguma dor grave durante ou após o treino, consulte um médico, pois isso pode ser um indicador de algo mais.

ENCONTRANDO OS SEUS PESOS INICIAIS

Encontrar os seus pesos iniciais para os vários exercícios é mais ou menos uma questão de tentativa e erro. Como regra geral, para cada 5kg que adicionar à barra você perderá cerca de 2 repetições. O mesmo vale para cada aumento de 2,5kg nos halteres.

Você pode errar começando muito leve e depois ir marcando tudo até que se familiarize com os pesos e os exercícios.

Malhar secar definir - 05.indd 282 09/01/17 16:12

NÃO PRECISAMOS DE UM PARCEIRO DE TREINO, MAS ÀS VEZES ELE AJUDA

Um parceiro de treino não é necessário porque você deve sempre usar pesos com que possa trabalhar em repetições desassistidas e benfeitas.

Assim, se você tiver alguém para acompanhá-lo em determinados exercícios, como o supino e o desenvolvimento militar, terá uma série de vantagens.

Primeiro, o parceiro de treino permitirá que você faça aquela repetição extra que você poderia não querer tentar de outra forma.

Em segundo lugar, há um curioso benefício de força em ter alguém que está lá para ajudá-lo, mesmo que essa pessoa não faça nada mais do que colocar as mãos ou mesmo os dedos sob a barra. Eu sei que soa como *broscience*, mas isto ainda vai acontecer — lá está você lutando em sua última repetição, quando o seu amigo simplesmente coloca os dedos sob a barra e de repente você a empurra para cima e pergunta por que ele ajudou.

Então, se você não tem ninguém com quem treinar, eu recomendo que peça a algum colega na academia para acompanhá-lo, pelo menos nesses dois exercícios. Também recomendo que você explique para ele o que gostaria que ele fizesse, o que nos leva à maneira correta de apoiar:

1. Se necessário, ajudar com o arranque;
2. Deixar a pessoa fazer tantas repetições quanto possível, sem nenhuma assistência sua;
3. Se a pessoa ficar encalhada em um repetição, colocar as mãos sob a barra, mas sem aliviar nenhum peso ainda. É muito provável que isso seja tudo o que ela vai precisar para terminar a repetição;
4. Se ela ainda estiver encalhada, aliviar cerca de 10% da carga;
5. Se ela ainda estiver encalhada, aliviar mais 10% a 15% da carga;
6. Se a pessoa ainda estiver encalhada, acabou — aliviar o máximo de carga que você puder para que ela possa terminar a repetição.

Eu não quero fazer disso algo excessivamente complicado, mas um bom parceiro de treino estará lá apenas por razões de segurança. A regra é: se a pessoa que você apoia está levando o peso para cima, mesmo que lentamente, não toque nos pesos. E quem faz o exercício não deve aceitar ajuda para erguer os pesos, pois isso

Malhar secar definir - 05.indd 283 09/01/17 16:12

pode inibir seriamente os seus ganhos, levando-o a acreditar que está batendo certas metas de força quando não está.

Embora a técnica para esse apoio seja autoexplicativa na maioria dos casos, eu gostaria de mencionar aqui a maneira correta de apoiar alguém que está agachando: apoie a barra, não a pessoa. Não enganche os braços nas axilas, pois você está procurando ajudar a reduzir a carga e fazer isso por meio do corpo não é a forma mais segura de consegui-lo.

Agora, se não houver jeito de obter um apoio, você ainda poderá fazer um bom progresso em seu treino. Minha primeira recomendação é que você faça o seu supino, o desenvolvimento militar e o seu agachamento em uma estação apropriada, uma vez que ela permite que você defina barras de segurança e, assim, faça suas séries sem ter que se preocupar com ficar encalhado com o peso em cima de você.

Se isso não for possível, então você terá de se acostumar a terminar o seu supino, o desenvolvimento militar e suas séries de agachamento no ponto seguro. Ou seja, você finaliza os exercícios no ponto em que você se esforça para terminar uma repetição e não tem certeza de que poderá fazer outra. Você se tornará mais consciente desse ponto à medida que continuar levantando.

MUDANDO A SUA ROTINA

A menos que seus músculos sejam feitos de massa encefálica, eles não têm habilidades cognitivas. Eles não estão tentando adivinhar o treino que você vai fazer hoje e não podem estar "confusos" por sua rotina de exercícios mudar regularmente. O tecido muscular é puramente mecânico em sua natureza e pode contrair e relaxar — nada mais.

Portanto, não é viável a premissa básica de que para os seus músculos continuarem crescendo em tamanho e força eles devem ser continuamente desafiados com treinos surpresa. O ponto em que a "teoria da confusão muscular" dorme no ponto, então, é: que tipo de "desafio" impulsiona o crescimento muscular?

Veja, você pode mudar a sua rotina toda semana — na verdade, todos os dias — e facilmente cair num beco sem saída de nenhum ganho, simplesmente porque a "mudança" não é o principal motor do crescimento muscular. Você já sabe o que é, no entanto: sobrecarga progressiva.

A chave para a construção muscular e de força não é apenas mudar os tipos de estímulos (novos exercícios), mas aumentá-los. E a maneira mais eficaz de fazer isso é forçar seus músculos a ultrapassarem seus limites e realizarem mais do que da última vez.

Malhar secar definir - 05.indd 284 09/01/17 16:12

Se você acabou de fazer isso com os exercícios de construção muscular do tronco deste programa (agachamento, levantamento terra, supino e o desenvolvimento militar), você está quilômetros à frente do frequentador de academia médio que tenta "confundir" os músculos sem parar.

Com *Malhar, secar, definir*, porém, você estará levando essa abordagem um pouco mais longe, incluindo outros exercícios que trabalham vários grupos musculares de forma ligeiramente diferente e o ajudarão a atingir um físico equilibrado, bem proporcionado, que lhe trará grande satisfação.

Por exemplo, se você faz apenas o desenvolvimento militar para os ombros e nunca realiza nenhum treino de isolamento para o deltoide lateral e o posterior, os seus ombros nunca irão "estourar" como você quer.

Se você só faz agachamento de costas para as pernas, é muito provável que os seus quadríceps não se desenvolvam nem se separem bem como fariam se você tivesse incluído também alguns exercícios que os enfatizam, como o agachamento frontal, o *leg press* ou o agachamento hack.

Porém, há um método adequado para a rotação de exercícios. Ou seja, existem dois tipos de exercícios:

Os "inegociáveis", que são aqueles que você deve fazer a cada semana, sem falhar.

Estes são os grandes levantamentos compostos indispensáveis para a construção de um físico forte e musculoso: o agachamento, o levantamento terra, o supino e o desenvolvimento militar.

E os "negociáveis", que podem ser vistos como trabalho "acessório", feitos em adição aos anteriores.

Estes são na sua maioria exercícios compostos, como o supino com halteres, a remada curvada e os mergulhos em barras paralelas, mas eles também incluem exercícios de isolamento, como a elevação lateral, o *face pull* e a rosca com halteres.

Uma maneira fácil e eficaz de programar um treino é fazer de 3 a 6 séries de seus exercícios "não negociáveis" seguidas de 3 a 6 séries de seus exercícios "negociáveis", e mudar os "negociáveis" a cada oito a dez semanas, após o seu descanso ou semanas de destreino.

A chave de tudo, no entanto, é garantir que você está fazendo progresso nesses exercícios. Ou seja, você está aumentando o número de repetições que pode fazer com pesos determinados ao longo do tempo e usando isso para aumentar a quantidade de peso que você pode levantar.

Malhar secar definir - 05.indd 285 09/01/17 16:12

O FUNDAMENTAL

Agora você conhece os princípios fundamentais do programa de *Malhar, secar, definir*. Você sabe como o programa funciona e como garantir que obterá o máximo proveito dele. Se você estiver se sentindo um pouco oprimido por todos os detalhes, eu compreendo totalmente. Dedique alguns minutos para reler este capítulo e permitir-se digerir tudo.

Uma vez que começar a aplicar o que aprendeu, você verá como é simples. Conseguir grandes ganhos na academia não requer nada mais do que fazer um monte de "pequenas" coisas certas, tanto na sua dieta como no seu treinamento. Não há um grande "segredo" para a construção de um físico forte, magro e definido; você acabou de montar as peças do quebra-cabeça de forma eficaz e correta e tudo vem junto no pacote.

RESUMO DO CAPÍTULO

ROTINA DE TREINOS

- Levantar pesos de 3 a 5 vezes por semana, com 4 sendo melhor do que 3, e 5 sendo melhor do que 4.
- No que se refere a em que dias treinar, a maioria das pessoas gosta de levantar de segunda a sexta-feira, deixando os fins de semana para descanso, talvez fazendo alguns cárdios em um ou nos dois dias. Isso funciona bem. Porém, sinta-se livre para trabalhar seus dias de descanso como quiser. Alguns preferem levantar nos fins de semana e tirar dois dias livres durante a semana.
- Trabalhe seu cárdio conforme necessário. É possível levantar e fazer cárdio nos mesmos dias sem problema.
- Faça os treinos, um por vez, na ordem determinada.
- Então, comece com o primeiro treino e faça suas séries de aquecimento, seguidas por suas 3 séries pesadas (com o devido descanso entre cada uma, é claro), e depois passe para o próximo treino da lista; e assim por diante.

ROTINA APROPRIADA DE AQUECIMENTO

- Se você se aquecer de forma incorreta, poderá reduzir a sua força, e nesse caso prepare-se para distensões musculares ou coisa pior.
- A rotina de aquecimento adequada tem dois objetivos básicos: levar sangue para os músculos a serem treinados e adaptá-los progressivamente ao peso pesado sem causar fadiga.

Malhar secar definir - 05.indd 286 09/01/17 16:12

- Em sua primeira série de aquecimento, faça 12 repetições com cerca de 50% do peso pesado da sua série de 4 a 6 repetições e em seguida descanse por 1 minuto.
- Em sua segunda série de aquecimento, use o mesmo peso que na primeira e faça 10 repetições, desta vez em um ritmo um pouco mais rápido. Descanse por 1 minuto.
- Sua terceira série de aquecimento é de 4 repetições com cerca de 70% do seu peso pesado, e isso deve ser feito em um ritmo moderado. Mais uma vez, a esta série segue um descanso de 1 minuto.
- A quarta série de aquecimento é a última, e é simples: 1 repetição com cerca de 90% do seu peso pesado. Descanse de 2 a 3 minutos após esta série de aquecimento final.
- De um modo geral, não é necessário realizar mais séries de aquecimento em um treino além das quatro acima dispostas. Dito isso, eu gosto de fazer uma série de 10 a 12 repetições de aquecimento ao passar para um exercício cujo alvo são músculos que não estão suficientemente aquecidos.
- Para o aquecimento do meu dia de braços, eu gosto de fazer uma série de aquecimento para bíceps imediatamente seguida por uma série de aquecimento para tríceps e então 60 segundos de descanso.

SUAS PRIMEIRAS SEMANAS NO PROGRAMA

- Sinta-se livre para usar suas séries de aquecimento para se familiarizar com os exercícios e fique à vontade para trabalhar no intervalo de 6 a 8 repetições ou mesmo no intervalo de 8 a 10 repetições nestas primeiras semanas para se adaptar bem a tudo. Então, uma vez que você esteja confortável, mova-se para o intervalo de 4 a 6 repetições.
- Dores e inflamações são de se esperar, mas dores agudas ao levantar significa que algo está errado. Não tente forçar o músculo se estiver com uma dor aguda.

ENCONTRANDO OS SEUS PESOS INICIAIS

- Encontrar os seus pesos iniciais para os vários exercícios é mais ou menos uma questão de tentativa e erro.
- Como regra geral, para cada 5kg que adicionar à barra você perderá cerca de 2 repetições. O mesmo vale para cada aumento de 2,5kg nos halteres.

PARCEIRO DE TREINO

- Um parceiro de treino não é necessário porque você deve sempre usar pesos com que possa trabalhar em repetições desassistidas e benfeitas. Assim, se

Malhar secar definir - 05.indd 287 09/01/17 16:12

você tiver alguém para acompanhá-lo em determinados exercícios, como o supino e o desenvolvimento militar, terá uma série de vantagens.

- Não aceite ajuda para levantar os pesos, pois isso pode inibir seriamente os seus ganhos. O pior erro que a maioria das pessoas comete quando ajuda é aliviar o esforço de quem treina quando isto não é necessário..
- Se não houver jeito de obter um apoio, eu recomendo que você faça o seu supino, o desenvolvimento militar e o seu agachamento numa estação, uma vez que ela permite que você defina barras de segurança e, assim, faça suas séries sem ter que se preocupar com ficar encalhado com o peso em cima de você.

MUDANDO SUA ROTINA

- A chave para a construção muscular e de força não é apenas mudar os tipos de estímulos (novos exercícios), mas aumentá-los. E a maneira mais eficaz de fazer isso é forçar seus músculos a ultrapassarem seus limites e realizarem mais do que da última vez.
- Uma maneira fácil e eficaz de programar um treino é fazer de 3 a 6 séries de seus exercícios "não negociáveis" seguidas de 3 a 6 séries de seus exercícios "negociáveis", e mudar os "negociáveis" a cada oito a dez semanas, após o seu descanso ou semanas de destreino.

Malhar secar definir - 05.indd 288 09/01/17 16:12

Você me faria um favor?

OBRIGADO por ter comprado este livro. Estou seguro de que, se seguir o que escrevi, você estará a caminho de se sentir e parecer melhor do que em qualquer outro momento de sua vida.

Tenho um pequeno favor a lhe pedir. Poderia gastar um minuto e enviar um comentário para o meu e-mail sobre este livro? Eu leio todas as críticas que me mandam e adoro receber *feedbacks* (esse é o verdadeiro retorno do meu trabalho: saber que estou ajudando pessoas).

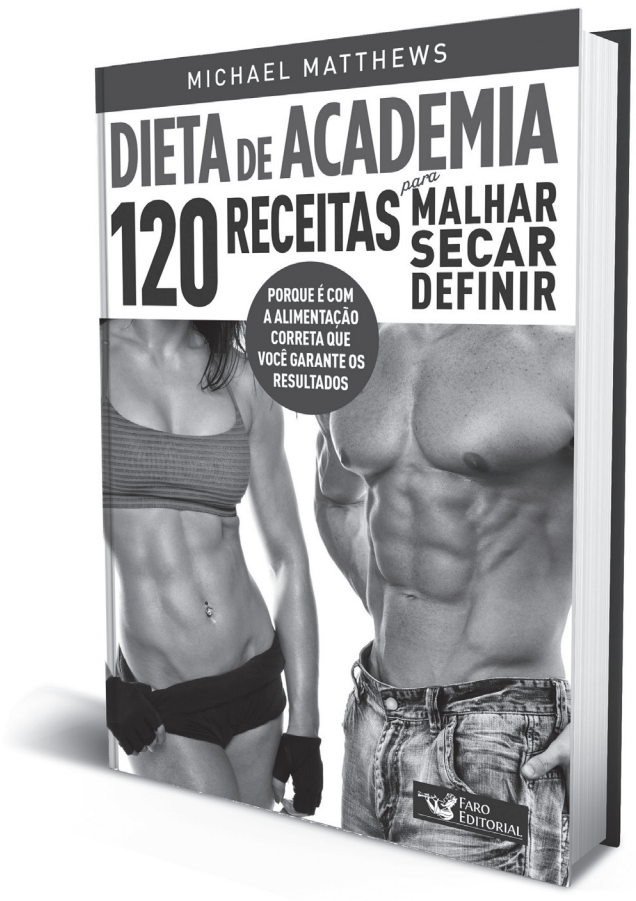
Além disso, se tiver amigos ou parentes que você acha que poderiam aproveitar este livro, divulgue e empreste!

Obrigado mais uma vez. Eu espero notícias suas e desejo o melhor para você!

Mike

Malhar secar definir - 05.indd 363 09/01/17 16:12

DIETA DE ACADEMIA



SECAR, DEFINIR OU AUMENTAR A MASSA MUSCULAR?
QUAL É O SEU OBJETIVO?

Malhar secar definir - 05.indd 364 09/01/17 16:13

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!

Com ele 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

Malhar secar definir - 05.indd 365 09/01/17 16:13

CONHEÇA TAMBÉM:

ESTE É UM LIVRO REVOLUCIONÁRIO. O PRIMEIRO PROGRAMA DE EXERCÍCIOS VOLTADO PARA ADOLESCENTES.

A faixa entre 12 e 17 anos traz inúmeros desafios e mudanças físicas para um jovem. E também é a fase que pode promover uma qualidade para toda a sua vida.

Quem está acima ou muito abaixo do que se considera o peso ideal e quer ganhar mais disposição, irá encontrar aqui um programa completo e que vai transformar a sua forma física.

Enquanto adultos acima dos 30 anos precisam de 6 meses a um ano para perder o excesso de peso/gordura, um adolescente consegue fazer isso até quatro vezes mais rápido. Isso porque seu metabolismo está na sua melhor forma. Além disso, os resultados alcançados nessa idade terão o poder de definir como será a sua qualidade de vida no futuro.

Não parece excelente?

E você não imagina tudo o que melhora ao mesmo tempo: a sua saúde, seus índices de concentração, sua disposição física e, sobretudo, a sua autoconfiança.

Malhar secar definir - 05.indd 367 09/01/17 16:13

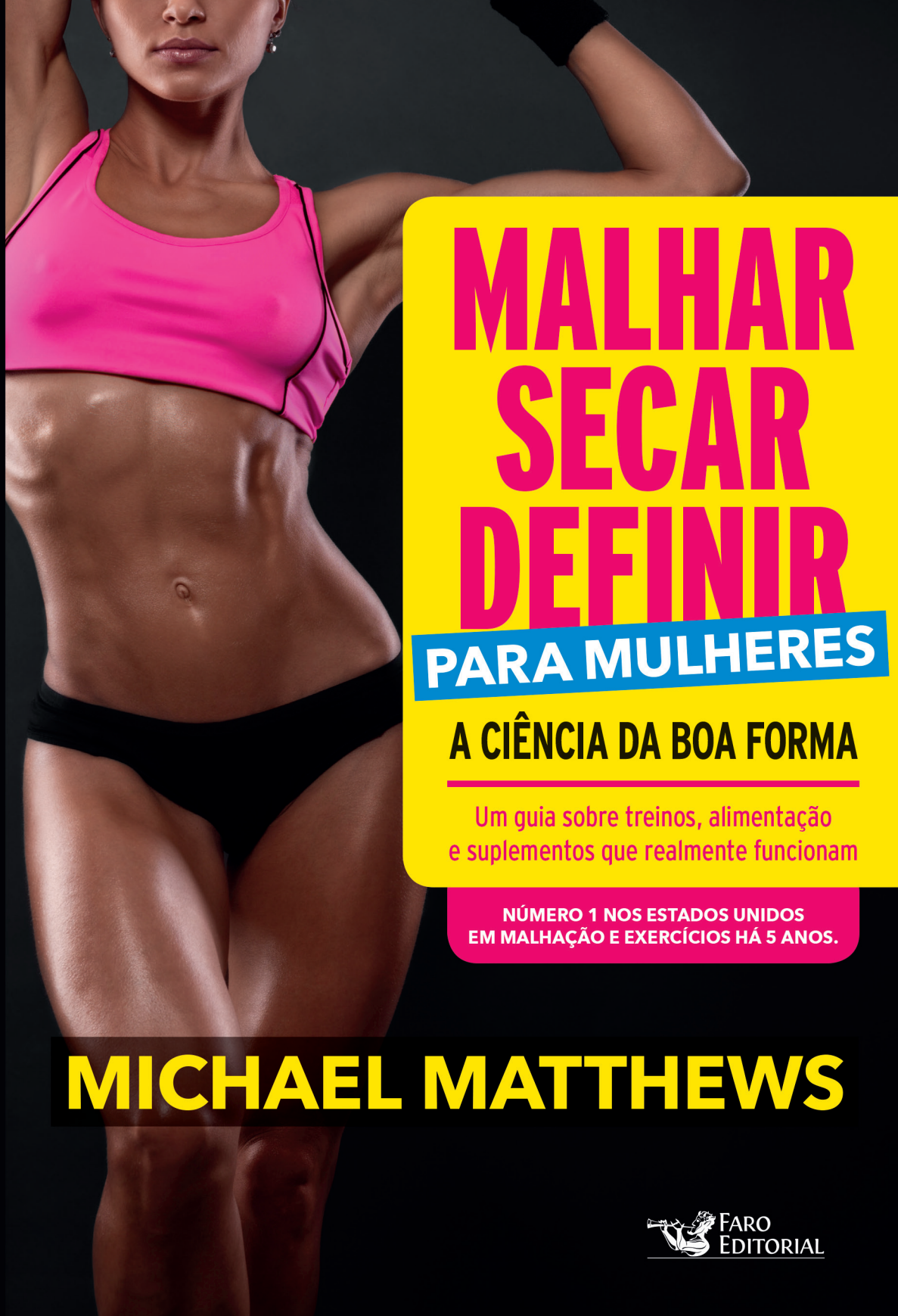
ASSINE NOSSA NEWSLETTER E RECEBA
INFORMAÇÕES DE TODOS OS LANÇAMENTOS

www.faroeditorial.com.br

FARO EDITORIAL

ESTA OBRA FOI IMPRESSA PELA
ORGRAFIC EM JANEIRO DE 2017

Malhar secar definir - 05.indd 368 09/01/17 16:13



MALHAR SECAR DEFINIR

PARA MULHERES

A CIÊNCIA DA BOA FORMA

Um guia sobre treinos, alimentação e suplementos que realmente funcionam

NÚMERO 1 NOS ESTADOS UNIDOS EM MALHAÇÃO E EXERCÍCIOS HÁ 5 ANOS.

MICHAEL MATTHEWS

FARO EDITORIAL

Desafio do 1º ano

Malhar, secar, definir -
para mulheres
Mais magra, mais definida
e mais forte em 12 meses

O DESAFIO DO SEU PRIMEIRO ANO DE MALHAR, SECAR, DEFINIR - PARA MULHERES:

Mesmo que você não venha malhando há algum tempo, o seu primeiro ano de treinamento usando o que você aprendeu em *Malhar, secar, definir - para mulheres* não está perdido. Eu vou ajudá-la com este plano de exercícios.

Se você tem malhado, melhor ainda! Eu sugiro que você dê uma olhada no que proponho neste plano de exercícios para ver se há algo que você queira incorporar no que já faz em seu dia a dia.

O resumo de *Malhar, secar, definir - para mulheres*:

Aqui está um resumo que estabelece os princípios fundamentais do programa de *Malhar, secar, definir - para mulheres*:

- Certifique-se de iniciar cada treino com uma rotina de aquecimento adequada:
- Em sua primeira sequência de aquecimento, você vai querer fazer 12 repetições com cerca de 50% do seu peso de treino, mas faça de 8 a 10 repetições e descanse por 1 minuto.
- Na segunda sequência, você deve usar o mesmo peso que usou na primeira e fazer 10 repetições, desta vez, em um ritmo um pouco mais rápido. Em seguida, descanse por 1 minuto.
- A terceira sequência de aquecimento é de 4 repetições com cerca de 70% do peso de treino, e ela deve ser feita em um ritmo moderado. Novamente, após esta sequência, descanse por 1 minuto.
- A quarta sequência de aquecimento é a final e é mais simples: uma repetição com cerca de 90% do peso. Após essa sequência, descanse de 2 a 3 minutos
- A maioria de suas sequências de treinamento será feita com uma média de 8 a 10 repetições (com cerca de 70% do seu 1RM).
- Para fazer o seu treino: realize um exercício de cada vez e na ordem apresentada neste guia.
- Descanse 2 minutos entre as séries.

- Quando chegar ao final de suas repetições para uma sequência, adicione peso. O aumento padrão é um total de 5 quilos: 2,5 quilos adicionados a ambos os lados da barra ou um aumento de 2,5 quilos em cada haltere.
- Use o sistema "2-1-2" ou o "2-1-1" para as suas repetições. Isto significa que a primeira parte da repetição deve ter cerca de 2 segundos, seguida por uma pausa de 1 segundo (ou mais curto), a qual é seguida pelo final da repetição, que deverá ter entre 1 e 2 segundos.
- Quando o treino exige um "Circuito de Abdome", faça o seguinte:
- Faça uma sequência de um exercício ponderado como o abdominal grupado com corda, levantamento de perna na cadeira do capitão ou abdominal infra pendurado com 10 a 12 repetições (você pode adicionar peso nos dois últimos exercícios colocando um haltere entre seus pés).
- Ir direto para uma sequência sem pesos, a levará ao fracasso.
- Descanse de 2 a 3 minutos.

LISTA DE EXERCÍCIOS

Se seguir o programa de *Malhar, secar, definir - para mulheres*, você fará os exercícios que relaciono abaixo.

Tire alguns momentos para se se familiarizar com eles. Clicando sobre o nome você poderá assistir a vídeos que mostram a forma adequada de fazê-los.

PEITORAL

- Supino inclinado com barra
- Supino reto com barra
- Supino inclinado com halteres
- Supino reto com halteres
- Mergulho nas paralelas (versão peito)

COSTAS

- Levantamento terra com barra
- Remada curvada
- Remada unilateral com haltere
- Barra fixa com pegada pronada
- Pull-down puxada pela frente (pegada aberta e pegada fechada)
- Remada central (barras ou aparelho)
- Remada baixa sentada
- Barra fixa com pegada supinada
- Elevação de ombros com barra

OMBROS

- Desenvolvimento com barra sentada
- Desenvolvimento com barra em pé
- Desenvolvimento com halteres sentada
- Desenvolvimento Arnold
- Elevação lateral com halteres
- Elevação unilateral com halteres
- Voos com halteres (Sentada ou Inclinada)
- Puxada ao rosto (face pull)
- Remada inclinada com barra
- Elevação frontal martelo

PERNAS

- Agachamento com barra livre
- Hack machine
- Agachamento com barra pela frente com "travamento"
- Leg press
- Passada com barra (Andando ou Parada)
- Lunges com halteres
- Levantamento terra romeno
- Mesa flexora (Sentada ou Deitada)
- Elevação de Panturrilhas (Burrinho, Em pé ou Sentada)
- Elevação de Panturrilhas no Leg Press

GLÚTEOS

- Elevação de quadril com barra ou haltere
- Agachamento búlgaro
- Ponte de glúteos
- Coice

BRAÇOS

- Rosca direta
- Rosca na barra EZ
- Rosca alternada com haltere
- Rosca martelo com halteres
- Barra fixa com pegada supinada
- Tríceps supinado
- Extensão de tríceps sentado
- Mergulho nas paralelas (Versão Tríceps)
- Tríceps testa
- Extensão de tríceps com cabo

ABDOME

- Abdominal grupado com corda
- Abdominal infra pendurado
- Levantamento de perna na cadeira do capitão
- Roda abdominal
- Abdominal bicicleta
- Elevação de pernas unidas
- Abdominal na prancha inclinada

Prepare-se para o seu primeiro ano de Malhar, secar, definir - para mulheres

Antes de começar o seu treinamento, sugiro que você se pese e tire as medidas que indico abaixo do seu corpo.

No final de cada uma das fases do treinamento você deve tirar suas medidas novamente. Dessa maneira você terá uma noção real do seu progresso e conseguirá identificar quais são os seus pontos fracos, para que cuide deles depois.

- **Seu peso.** Todos os dias, a primeira coisa que você fará pela manhã, depois de usar o banheiro e antes de comer ou beber qualquer coisa, se pese sem roupas e anote. Com esses dados, a cada 7 ou 10 dias, some todos os pesos e divida pelo número de dias, assim, você terá a média de seu peso neste período. Anote isso.
- **Sua gordura com adipômetro**.
- Para saber como usar o adipômetro, clique aqui.
- **O tamanho de sua cintura.** O tamanho da sua cintura é um indicador confiável de ganho ou perda de gordura.
- Para medir a sua cintura, primeiro, localize o osso do quadril, colocando as mãos em volta da cintura, apertando levemente e, em seguida, movendo os dedos para baixo até sentir a curva superior dos quadris.
- Em seguida, enrole uma fita métrica ao redor do seu estômago nu, logo acima do osso do quadril. Tenha certeza de que a fita métrica esteja paralela ao chão (não inclinada) e ajustada ao seu corpo, mas não tão apertada. Enquanto mede, expire, mas não encolha a barriga.

- **O tamanho do seu quadril.** Assim como acontece com o tamanho da sua cintura, o tamanho do seu quadril está relacionado diretamente com a gordura geral do seu corpo.
- Para tirar essa medida, olhe o espelho e identifique a parte mais larga do seu bumbum. Coloque a fita métrica neste ponto e anote a medida.
- **Seus braços flexionados.** Meça a maior parte do seu braço (o pico do seu bíceps e o meio do seu tríceps).
- **O tamanho de sua coxa.** Meça a sua coxa pelo lugar que tiver maior tamanho. O local para medir a coxa pode mudar de uma pessoa para outra, isso porque a maneira como o músculo se desenvolve pode variar entre as pessoas.

FASE 1
SEMANAS DE 1 A 8

Faça um favor a si própria e tire algumas fotos no primeiro dia, esse é o seu antes. Você ficará surpresa quando olhar para elas depois…

Vamos começar a malhar!

TREINO EM 5 DIAS

DIA 1

PEITORAL & PANTURRILHAS

Supino inclinado com barra – Séries de aquecimento e, então, 3 séries de treino
Supino inclinado com halteres – 3 séries de treino
Supino reto com barra – 3 séries de treino
Opcional: Mergulho nas paralelas (versão peito) – 3 séries de treino
Elevação de panturrilhas em pé – 3 séries de 4 a 6 repetições
Elevação de panturrilhas sentada – 3 séries de 4 a 6 repetições

Se você não conseguir fazer mergulhos nas paralelas, veja se em sua academia tem o aparelho Graviton e faça nele. Se não tiver e, mesmo assim, você quiser complementar o seu treino com mais 3 séries, faça o supino reto com halteres.

DIA 2

COSTAS & GLÚTEOS & ABDOME

Levantamento terra com barra – Séries de aquecimento e, então, 3 séries de treino
Agachamento com barra livre – Séries de aquecimento e 3 séries de treino
Remada curvada – 3 séries de treino
Remada com halteres – 3 séries de treino
3 circuitos de abdome

Se você tiver algum problema na lombar, fuja do levantamento terra, uma variação mais amigável seria o levantamento terra sumô. Ou você pode simplesmente substituí-lo por algum outro exercício, como a remada central. Se você não consegue fazer barra fixa, você pode usar um aparelho. Caso a sua academia não tenha, substitua pela remada com halteres.

DIA 3

OMBROS & PANTURRILHAS

Desenvolvimento com barra sentada ou em pé – Séries de aquecimento e então 3 séries de treino
Elevação lateral – 3 séries de treino
Voos com halteres inclinada – 3 séries de treino
Elevação de panturrilhas no Leg Press – 3 séries de 8 a 10 repetições
Elevação de panturrilhas burrinho (ou Elevação de panturrilhas no Leg Press) – 3 séries de 8 a 10 repetições

DIA 4

BRAÇOS & ABDOME

Rosca direta – Séries de aquecimento e então 3 séries de treino
Tríceps supinado – Séries de aquecimento e então 3 séries de treino
Rosca alternada com haltere – 3 séries de treino
Extensão de tríceps sentado – 3 séries de treino
3 circuitos de abdome

DIA 5

PERNAS & GLÚTEOS

Agachamento com barra livre – Séries de aquecimento e então 3 séries de treino
Leg Press – 3 séries de treino
Levantamento terra romeno – 3 séries de treino
Elevação de quadril com barra ou haltere – 3 séries de treino

TREINO EM 4 DIAS

DIA 1

PEITORAL & TRÍCEPS & PANTURRILHAS

Supino inclinado com barra – Séries de aquecimento e então 3 séries de treino
Supino inclinado com halteres – 3 séries de treino
Supino reto com halteres – 3 séries de treino
Tríceps supinado – 3 séries de treino
Elevação de panturrilhas em pé – 3 séries de 4 a 6 repetições
Elevação de panturrilhas sentada – 3 sé.ries de 4 a 6 repetições

DIA 2

COSTAS & GLÚTEOS & BÍCEPS & ABDOME

Levantamento terra com barra – Séries de aquecimento e então 3 séries de treino
Agachamento com barra livre – Séries de aquecimento e então 3 séries de treino
Remada curvada – 3 séries de treino
Remada com halteres – 3 séries de treino
Rosca alternada com haltere – 3 séries de treino
3 circuitos de abdome

DIA 3

OMBROS & PANTURRILHAS

Desenvolvimento com barra sentada ou em pé – Séries de aquecimento e então 3 séries de treino
Elevação lateral – 3 séries de treino
Voos com halteres inclinada – 3 séries de treino
Elevação de panturrilhas no Leg Press – 3 séries de 8 a 10 repetições
Elevação de panturrilhas burrinho (ou Elevação de panturrilhas no Leg Press) – 3 séries de 8 a 10 repetições

DIA 4

PERNAS & GLÚTEOS & ABDOME

Agachamento com barra livre – Séries de aquecimento e então 3 séries de treino
Leg Press – 3 séries de treino
Levantamento terra romeno – 3 séries de treino
Elevação de quadril com barra ou haltere – 3 séries de treino
3 circuitos de abdome

TREINO EM 3 DIAS

DIA 1

EMPURRAR & GLÚTEOS & PANTURRILHAS

Supino inclinado com barra – Séries de aquecimento e então 3 séries de treino
Supino reto com barra – 3 séries de treino
Desenvolvimento com barra sentada ou em pé – 3 séries de treino
Elevação lateral – 3 séries de treino
Elevação de quadril com barra ou haltere – 3 séries de treino
Elevação de panturrilhas em pé – 3 séries de 4 a 6 repetições
Elevação de panturrilhas sentada – 3 séries de 4 a 6 repetições

DIA 2

PUXAR & ABDOME

Levantamento terra com barra – Séries de aquecimento e então 3 séries de treino
Remada curvada – 3 séries de treino
Remada com halteres – 3 séries de treino
Rosca alternada com haltere – 3 séries de treino
3 circuitos de abdome

DIA 3

PERNAS & GLÚTEOS

Agachamento com barra livre – Séries de aquecimento e então 3 séries de treino
Leg Press – 3 séries de treino
Levantamento terra romeno – 3 séries de treino
Elevação de quadril com barra ou haltere – 3 séries de treino

Vamos descansar!

Uma vez que você tenha realizado a sua rotina de treinamento por oito semanas, tire uma para descansar.

Durante essa semana, se quiser, você pode fazer algum treino de cardio, mas não faça nenhum treino de resistência.

FASE 2
SEMANAS DE 10 A 17

Está bem, vamos voltar aos pesos! Agora você já deve estar totalmente confortável com os exercícios, já sabe com quanto peso consegue lidar e deve ter percebido mudanças claras no espelho.

Muito bem! Continue assim!

TREINO EM 5 DIAS

DIA 1
PEITORAL & PANTURRILHAS

Supino inclinado com halteres – Séries de aquecimento e 3 séries de treino
Supino reto com barra – 3 séries de treino
Supino reto com halteres – 3 séries de treino
Opcional: Mergulho nas paralelas (versão peito) – 3 séries de treino
Elevação de panturrilhas em pé – 3 séries de 4 a 6 repetições
Elevação de panturrilhas sentada – 3 séries de 4 a 6 repetições

DIA 2
COSTAS & GLÚTEOS & ABDOME

Levantamento terra com barra – Séries de aquecimento e 3 séries de treino
Agachamento búlgaro – Séries de aquecimento e então 3 séries de treino
Remada unilateral com haltere – 3 séries de treino
Pull-down puxada pela frente (pegada aberta e pegada fechada) – 3 séries de treino
Opcional: Remada baixa sentada – 3 séries de treino
3 circuitos de abdome

DIA 3

OMBROS & PANTURRILHAS

Desenvolvimento com barra sentada ou em pé – Séries de aquecimento e 3 séries de treino
Elevação lateral – 3 séries de treino
Voos com halteres sentada – 3 séries de treino
Opcional: Desenvolvimento frontal – 3 séries de treino
Elevação de panturrilhas no Leg Press – 3 séries de 8 a 10 repetições
Elevação de panturrilhas burrinho (ou Elevação de panturrilhas no Leg Press) – 3 séries de 8 a 10 repetições

DIA 4

BRAÇOS & ABDOME

Rosca alternada com haltere – Séries de aquecimento e 3 séries de treino
Tríceps supinado – Séries de aquecimento e 3 séries de treino
Rosca direta – 3 séries de treino
Tríceps testa – 3 séries de treino
3 circuitos de abdome

DIA 5

PERNAS & GLÚTEOS

Agachamento com barra livre – Séries de aquecimento e 3 séries de treino
Passada com barra – 3 séries de treino
Agachamento com barra pela frente com "travamento" – 3 séries de treino
Elevação de quadril com barra ou haltere – 3 séries de treino

TREINO EM 4 DIAS

DIA 1

PEITO & TRÍCEPS & PANTURRILHAS

Supino inclinado com halteres – Séries de aquecimento e 3 séries de treino
Supino reto com barra – 3 séries de treino
Supino reto com halteres – 3 séries de treino
Tríceps testa – 3 séries de treino
Elevação de panturrilhas em pé – 3 séries de 4 a 6 repetições
Elevação de panturrilhas sentada – 3 séries de 4 a 6 repetições

DIA 2

COSTAS & BÍCEPS & GLÚTEOS & ABDOME

Levantamento terra com barra – Séries de aquecimento e 3 séries de treino
Agachamento búlgaro – Séries de aquecimento e então 3 séries de treino
Remada unilateral com haltere – 3 séries de treino
Pull-down puxada pela frente (pegada aberta e pegada fechada) – 3 séries de treino
Rosca direta – 3 séries de treino
3 circuitos de abdome

DIA 3

OMBROS & PANTURRILHAS

Desenvolvimento com barra sentada ou em pé – Séries de aquecimento e 3 séries de treino
Elevação lateral – 3 séries de treino
Voos com halteres sentada – 3 séries de treino
Opcional: Desenvolvimento frontal – 3 séries de treino
Elevação de panturrilhas no Leg Press – 3 séries de 8 a 10 repetições
Elevação de panturrilhas burrinho (ou Elevação de panturrilhas no Leg Press) – 3 séries de 8 a 10 repetições

DIA 4

PERNAS & GLÚTEOS & ABDOME

Agachamento com barra livre – Séries de aquecimento e 3 séries de treino
Passada com barra – 3 séries de treino
Agachamento com barra pela frente com "travamento" – 3 séries de treino
Elevação de quadril com barra ou haltere – 3 séries de treino
3 circuitos de abdome

TREINO EM 3 DIAS

DIA 1

EMPURRAR & GLÚTEOS & PANTURRILHAS

Supino inclinado com halteres – Séries de aquecimento e 3 séries de treino
Supino reto com halteres – 3 séries de treino
Desenvolvimento com barra sentada ou em pé – 3 séries de treino
Elevação lateral – 3 séries de treino
Agachamento búlgaro – Séries de aquecimento e então 3 séries de treino
Elevação de panturrilhas em pé – 3 séries de 4 a 6 repetições
Elevação de panturrilhas sentada – 3 séries de 4 a 6 repetições

DIA 2

PUXAR & ABDOME

Levantamento terra com barra – Séries de aquecimento e 3 séries de treino
Remada unilateral com haltere – 3 séries de treino
Pull-down puxada pela frente (pegada aberta e pegada fechada) – 3 séries de treino
Opcional: Remada baixa sentada – 3 séries de treino
Rosca direta – 3 séries de treino
3 circuitos de abdome

DIA 3

PERNAS & GLÚTEOS

Agachamento com barra livre – Séries de aquecimento e 3 séries de treino
Passada com barra – 3 séries de treino
Agachamento com barra pela frente com "travamento" – 3 séries de treino
Elevação de quadril com barra ou haltere – 3 séries de treino

Vamos descansar!

Uma vez que você tenha realizado a sua rotina de treinamento por oito semanas, tire uma para descansar. Você mereceu isso!

Durante essa semana, se quiser, você pode fazer algum treino de cardio, mas não faça nenhum treino de resistência ou força.

FASE 3
SEMANAS DE 19 A 26

Primeiro, eu quero que você se dê uma boa recompensa. Saia para jantar em um lugar legal para festejar por ter superado o terceiro e o quarto mês do desafio.

Por que isso é tão especial? Bom, é no terceiro e no quarto mês que muitas pessoas perdem o foco e se perdem no caminho, muitas até desistem de tudo. Mas agora, você já deve estar se sentindo à vontade com esse novo estilo de vida, como é algo que você faz todos os dias, só deve ficar mais fácil.

Então, parabéns!

Eu tenho certeza que alguns de seus amigos e familiares notaram o que você está fazendo e já pediram algumas sugestões. Foi bom, não é?

Muito bem! Continue assim!

Esta próxima fase é um pouco mais difícil que a anterior, mas você já não deve estar tendo dificuldades com os treinos.

Se estiver fazendo treinos de cardio algumas vezes por semana, parabéns e continue assim!

TREINO EM 5 DIAS

DIA 1

PEITORAL & PANTURRILHAS

Supino inclinado com halteres – Séries de aquecimento e 3 séries de treino
Supino inclinado com barra – 3 séries de treino
Supino reto com halteres – 3 séries de treino
Opcional: Mergulho nas paralelas (versão peito) – 3 séries de treino
Elevação de panturrilhas em pé – 3 séries de 4 a 6 repetições
Elevação de panturrilhas sentada – 3 séries de 4 a 6 repetições

DIA 2

COSTAS & GLÚTEOS & ABDOME

Levantamento terra com barra – Séries de aquecimento e 3 séries de treino
Remada central (barras ou aparelho) – 3 séries de treino
Remada baixa sentada – 3 séries de treino
Opcional: Barra fixa com pegada supinada – 3 séries de treino
Coice – 3 séries de treino
3 circuitos de abdome

DIA 3

OMBROS & PANTURRILHAS

Desenvolvimento com barra sentada ou em pé – Séries de aquecimento e 3 séries de treino
Desenvolvimento com halteres sentada – 3 séries de treino
Elevação lateral – 3 séries de treino
Puxada ao rosto (face pull) – 3 séries de treino
Elevação de panturrilhas no Leg Press – 3 séries de 8 a 10 repetições
Elevação de panturrilhas burrinho (ou Elevação de panturrilhas no Leg Press) – 3 séries de 8 a 10 repetições

DIA 4

BRAÇOS & ABDOME

Rosca direta – Séries de aquecimento e 3 séries de treino
Tríceps supinado – Séries de aquecimento e 3 séries de treino
Rosca martelo com halteres – 3 séries de treino
Extensão de tríceps com cabo – 3 séries de treino
3 circuitos de abdome

DIA 5

PERNAS & GLÚTEOS

Agachamento com barra livre – Séries de aquecimento e 6 séries de treino
Lunges com halteres – 3 séries de treino
Ponte de glúteos – 3 séries de 20 a 30 repetições (sem adição de peso)

TREINO EM 4 DIAS

DIA 1

PEITORAL & TRÍCEPS & PANTURRILHAS

Supino inclinado com halteres – Séries de aquecimento e 3 séries de treino
Supino inclinado com barra – 3 séries de treino
Supino reto com halteres – 3 séries de treino
Tríceps supinado – 3 séries de treino
Elevação de panturrilhas em pé – 3 séries de 4 a 6 repetições
Elevação de panturrilhas sentada – 3 séries de 4 a 6 repetições

DIA 2

COSTAS & BÍCEPS & GLÚTEOS & ABDOME

Levantamento terra com barra – Séries de aquecimento e 3 séries de treino
Remada central (barras ou aparelho) – 3 séries de treino
Remada baixa sentada – 3 séries de treino
Rosca direta – 3 séries de treino
Coice – 3 séries de treino
3 circuitos de abdome

DIA 3

OMBROS & PANTURRILHAS

Desenvolvimento com barra sentada ou em pé – Séries de aquecimento e 3 séries de treino
Desenvolvimento com halteres sentada – 3 séries de treino
Elevação lateral – 3 séries de treino
Elevação de panturrilhas no Leg Press – 3 séries de 8 a 10 repetições
Elevação de panturrilhas burrinho (ou Elevação de panturrilhas no Leg Press) – 3 séries de 8 a 10 repetições

DIA 4

PERNAS & GLÚTEOS & ABDOME

Agachamento com barra livre – Séries de aquecimento e 6 séries de treino
Lunges com halteres – 3 séries de treino
Ponte de glúteos – 3 séries de 20 a 30 repetições (sem adição de peso)
3 circuitos de abdome

TREINO EM 3 DIAS

DIA 1

EMPURRAR & GLÚTEOS & PANTURRILHAS

Supino inclinado com halteres – Séries de aquecimento e 3 séries de treino
Supino inclinado com barra – 3 séries de treino
Desenvolvimento com halteres sentada – 3 séries de treino
Elevação lateral – 3 séries de treino
Coice – 3 séries de treino
Elevação de panturrilhas em pé – 3 séries de 4 a 6 repetições
Elevação de panturrilhas sentada – 3 séries de 4 a 6 repetições

DIA 2

PUXAR & ABDOME

Levantamento terra com barra – Séries de aquecimento e 3 séries de treino
Remada central (barras ou aparelho) – 3 séries de treino
Remada baixa sentada – 3 séries de treino
Rosca martelo com halteres – 3 séries de treino
3 circuitos de abdome

DIA 3

PERNAS & GLÚTEO

Agachamento com barra livre – Séries de aquecimento e 6 séries de treino
Lunges com halteres – 3 séries de treino
Ponte de glúteos – 3 séries de 20 a 30 repetições (sem adição de peso)

Vamos descansar!

Chegou o momento novamente – na próxima semana tente não carregar nada. É bem provável que você não queira este tempo, mas, acredite em mim, isso ajudará no longo prazo, então, tente aproveitá-lo.

Lembre-se, você pode fazer treinos de cardio durante a semana de descanso, mas não faça nenhum treino de resistência ou força.

FASE 4
SEMANA DE 28 A 35

É hora de voltar ao trabalho.

Antes disso, tire algumas fotos de você mesma e compare com o seu *eu* de seis meses atrás. Loucura, não é?

Muito mais há de vir!

Por ora, seu corpo não terá nenhuma dificuldade para enfrentar a nova rotina de exercícios que eu preparei. Você já está bem hábil na maioria dos movimentos e não deve nem estar ficando com dores mais, o que é um bom sinal.

Continue treinando todos os dias e mantendo a sua dieta, e você continuará progredindo!

TREINO EM 5 DIAS

DIA 1

PEITORAL & PANTURRILHAS

Supino reto com barra – Séries de aquecimento e 3 séries de treino
Supino reto com halteres – 3 séries de treino
Supino inclinado com halteres – 3 séries de treino
Opcional: Supino inclinado com barra – 3 séries de treino
Elevação de panturrilhas em pé – 3 séries de 4 a 6 repetições
Elevação de panturrilhas sentada – 3 séries de 4 a 6 repetições

DIA 2

COSTAS & GLÚTEOS & ABDOME

Levantamento terra com barra – Séries de aquecimento e 6 séries de treino
Remada curvada – 3 séries de treino
Opcional: Barra fixa com pegada pronada e aberta ou Barra fixa com pegada supinada – 3 séries de treino
Elevação de quadril com barra ou haltere – 3 séries de treino
3 circuitos de abdome

DIA 3

OMBROS & PANTURRILHAS

Desenvolvimento com barra sentada ou em pé – Séries de aquecimento e 3 séries de treino
Desenvolvimento Arnold – 3 séries de treino
Elevação lateral – 3 séries de treino
Remada inclinada com barra – 3 séries de treino
Elevação de panturrilhas no Leg Press – 3 séries de 8 a 10 repetições
Elevação de panturrilhas burrinho (ou Elevação de panturrilhas no Leg Press) – 3 séries de 8 a 10 repetições

DIA 4

BRAÇOS & ABDOME

Rosca na barra EZ – Séries de aquecimento e 3 séries de treino
Extensão de tríceps sentado – Séries de aquecimento e 3 séries de treino
Rosca alternada com haltere – 3 séries de treino
Mergulho nas paralelas (Versão Tríceps) – 3 séries de treino
3 circuitos de abdome

DIA 5

PERNAS & GLÚTEOS

Agachamento com barra livre – Séries de aquecimento e 3 séries de treino
Agachamento com barra pela frente com "travamento" – 3 séries de treino
Leg Press – 3 séries de treino
Mesa flexora (Sentada ou Deitada) – 3 séries de treino
Coice – 3 séries de treino

TREINO EM 4 DIAS

DIA 1

PEITO & TRÍCEPS & PANTURRILHAS

Supino reto com barra – Séries de aquecimento e 3 séries de treino
Supino reto com halteres – 3 séries de treino
Supino inclinado com halteres – 3 séries de treino
Extensão de tríceps sentado – 3 séries de treino
Elevação de panturrilhas em pé – 3 séries de 4 a 6 repetições
Elevação de panturrilhas sentada – 3 séries de 4 a 6 repetições

DIA 2

COSTAS & GLÚTEOS & BÍCEPS & ABDOME

Levantamento terra com barra – Séries de aquecimento e 6 séries de treino
Remada curvada – 3 séries de treino
Rosca na barra EZ – 3 séries de treino
Elevação de quadril com barra ou haltere – 3 séries de treino
3 circuitos de abdome

DIA 3

OMBROS & PANTURRILHAS

Desenvolvimento com barra sentada ou em pé – Séries de aquecimento e 3 séries de treino
Desenvolvimento Arnold – Séries de aquecimento e 3 séries de treino
Elevação lateral – 3 séries de treino
Remada inclinada com barra – 3 séries de treino
Elevação de panturrilhas no Leg Press – 3 séries de 8 a 10 repetições
Elevação de panturrilhas burrinho (ou Elevação de panturrilhas no Leg Press) – 3 séries de 8 a 10 repetições

DIA 4

PERNAS & GLÚTEOS & ABDOME

Agachamento com barra livre – Séries de aquecimento e 3 séries de treino
Agachamento com barra pela frente com "travamento" – 3 séries de treino
Leg Press – 3 séries de treino
Mesa flexora (Sentada ou Deitada) – 3 séries de treino
Coice – 3 séries de treino
3 circuitos de abdome

TREINO EM 3 DIAS

DIA 1

EMPURRAR & GLÚTEOS & PANTURRILHAS

Supino reto com barra – Séries de aquecimento e 3 séries de treino
Supino inclinado com halteres – 3 séries de treino
Desenvolvimento com barra sentada ou em pé – 3 séries de treino
Mergulho nas paralelas (Versão Tríceps) – 3 séries de treino
Elevação de quadril com barra ou haltere – 3 séries de treino
Elevação de panturrilhas em pé – 3 séries de 4 a 6 repetições
Elevação de panturrilhas sentada – 3 séries de 4 a 6 repetições

DIA 2

PUXAR & ABDOME

Levantamento terra com barra – Séries de aquecimento e 6 séries de treino
Remada curvada – 3 séries de treino
Opcional: Barra fixa com pegada pronada e aberta ou Barra fixa com pegada supinada – 3 séries de treino
Rosca na barra EZ – 3 séries de treino
3 circuitos de abdome

DIA 3

PERNAS & GLÚTEOS

Agachamento com barra livre – Séries de aquecimento e 3 séries de treino
Agachamento com barra pela frente com "travamento" – 3 séries de treino
Leg Press – 3 séries de treino
Mesa flexora (Sentada ou Deitada) – 3 séries de treino
Coice – 3 séries de treino

Vamos descansar!

Agora, você já conhece o discurso. Descanse na próxima semana e se prepare para a próxima fase.

FASE 5
SEMANAS DE 37 A 44

Sua jornada continua!

O tempo, provavelmente, está voando, mas você já está chegando a sua marca de um ano! Parabéns! Comece a pensar como será a comemoração. Posso sugerir para você uma ótima refeição?

Vamos seguir para a próxima fase de treinos.

TREINO EM 5 DIAS

DIA 1

PEITORAL & PANTURRILHAS

Supino inclinado com barra – Séries de aquecimento e 3 séries de treino
Supino inclinado com halteres – 3 séries de treino
Supino reto com barra – 3 séries de treino
Opcional: Supino reto com halteres – 3 séries de treino
Elevação de panturrilhas em pé – 3 séries de 4 a 6 repetições
Elevação de panturrilhas sentada – 3 séries de 4 a 6 repetições

DIA 2

COSTAS & GLÚTEOS & ABDOME

Levantamento terra com barra – Séries de aquecimento e 3 séries de treino
Remada unilateral com haltere – 3 séries de treino
Remada baixa sentada – 3 séries de treino
Opcional: Barra fixa com pegada supinada – 3 séries de treino
Agachamento búlgaro – Séries de aquecimento e então 3 séries de treino
3 circuitos de abdome

DIA 3

OMBROS & PANTURRILHAS

Desenvolvimento com barra sentada ou em pé – Séries de aquecimento e 3 séries de treino
Desenvolvimento com halteres sentada – 3 séries de treino
Elevação lateral – 3 séries de treino
Puxada ao rosto (face pull) – 3 séries de treino
Elevação de panturrilhas no Leg Press – 3 séries de 8 a 10 repetições
Elevação de panturrilhas burrinho (ou Elevação de panturrilhas no Leg Press) – 3 séries de 8 a 10 repetições

DIA 4

BRAÇOS & ABDOME

Rosca direta – Séries de aquecimento e 3 séries de treino
Tríceps supinado – Séries de aquecimento e 3 séries de treino
Barra fixa com pegada supinada – 3 séries de treino
Extensão de tríceps sentado – 3 séries de treino
3 circuitos de abdome

DIA 5

PERNAS & GLÚTEOS

Agachamento com barra livre – Séries de aquecimento e 3 séries de treino
Hack machine – 3 séries de treino
Leg Press – 3 séries de treino
Ponte de glúteos – 3 séries de treino

TREINO EM 4 DIAS

DIA 1

PEITORAL & TRÍCEPS & PANTURRILHAS

Supino inclinado com barra – Séries de aquecimento e 3 séries de treino
Supino inclinado com halteres – 3 séries de treino
Supino reto com barra – 3 séries de treino
Extensão de tríceps sentado – 3 séries de treino
Elevação de panturrilhas em pé – 3 séries de 4 a 6 repetições
Elevação de panturrilhas sentada – 3 séries de 4 a 6 repetições

DIA 2

COSTAS & GLÚTEOS & BÍCEPS & ABDOME

Levantamento terra com barra – Séries de aquecimento e 3 séries de treino
Remada unilateral com haltere – 3 séries de treino
Remada baixa sentada – 3 séries de treino
Rosca direta – 3 séries de treino
Agachamento búlgaro – Séries de aquecimento e então 3 séries de treino
3 circuitos de abdome

DIA 3

OMBROS & PANTURRILHAS

Desenvolvimento com barra sentada ou em pé – Séries de aquecimento e 3 séries de treino
Desenvolvimento com halteres sentada – 3 séries de treino
Elevação lateral – 3 séries de treino
Puxada ao rosto (face pull) – 3 séries de treino
Elevação de panturrilhas no Leg Press – 3 séries de 8 a 10 repetições
Elevação de panturrilhas burrinho (ou Elevação de panturrilhas no Leg Press) – 3 séries de 8 a 10 repetições

DIA 4

PERNAS & GLÚTEOS & ABDOME

Agachamento com barra livre – Séries de aquecimento e 3 séries de treino
Hack machine – 3 séries de treino
Leg Press – 3 séries de treino
Ponte de glúteos – 3 séries de treino
3 circuitos de abdome

TREINO EM 3 DIAS

DIA 1

EMPURRAR & GLÚTEOS & PANTURRILHAS

Supino inclinado com barra – Séries de aquecimento e 3 séries de treino
Supino inclinado com halteres – 3 séries de treino
Desenvolvimento com barra sentada ou em pé – 3 séries de treino
Extensão de tríceps sentado – 3 séries de treino
Agachamento búlgaro – Séries de aquecimento e então 3 séries de treino
Elevação de panturrilhas em pé – 3 séries de 4 a 6 repetições
Elevação de panturrilhas sentada – 3 séries de 4 a 6 repetições

DIA 2

PUXAR & ABDOME

Levantamento terra com barra – Séries de aquecimento e 3 séries de treino
Remada unilateral com haltere – 3 séries de treino
Remada baixa sentada – 3 séries de treino
Rosca direta – 3 séries de treino
3 circuitos de abdome

DIA 3

PERNAS & OMBROS

Agachamento com barra livre – Séries de aquecimento e 3 séries de treino
Hack machine – 3 séries de treino
Leg Press – 3 séries de treino
Ponte de glúteos – 3 séries de treino

Vamos descansar!

Tudo bem… você chegou a sua última semana de descanso do seu desafio do primeiro ano! Parabéns por chegar até aqui! Agora, seu físico e sua sensação de bem-estar, sem dúvida, atingiram novos patamares. Mas aqui vai a melhor parte: essa sensação só melhora daqui para a frente. Curta sua "semana fácil" e vamos para a última fase do desafio e para o começo do segundo ano!

FASE 6
SEMANA DE 46 A 53

E é isso! O final do seu primeiro ano chegou!

Você deve estar orgulhosa de onde chegou. Você provou que tem determinação, disciplina e dedicação para contruir o corpo dos seus sonhos e você está no caminho certo para atingir o seu objetivo.

Então, vá para a próxima página para ver os treinos da fase final.

TREINO EM 5 DIAS

DIA 1

PEITORAL & PANTURRILHAS

Supino reto com barra – Séries de aquecimento e 3 séries de treino
Supino inclinado com barra – 3 séries de treino
Supino reto com halteres – 3 séries de treino
Mergulho nas paralelas (versão peito) – 3 séries de treino
Elevação de panturrilhas em pé – 3 séries de 4 a 6 repetições
Elevação de panturrilhas sentada – 3 séries de 4 a 6 repetições

DIA 2

COSTAS & GLÚTEOS & ABDOME

Levantamento terra com barra – Séries de aquecimento e 3 séries de treino
Barra fixa com pegada pronada e aberta – 3 séries de treino
Remada curvada – 3 séries de treino
Pull-down puxada pela frente com pegada fechada – 3 séries de treino
Elevação de quadril com barra ou haltere – 3 séries de treino
3 circuitos de abdome

DIA 3

OMBROS & PANTURRILHAS

Desenvolvimento com barra sentada ou em pé – Séries de aquecimento e 6 séries de treino
Elevação lateral – 3 séries de treino
Voos com halteres sentada – 3 séries de treino
Elevação de panturrilhas no Leg Press – 3 séries de 8 a 10 repetições
Elevação de panturrilhas burrinho (ou Elevação de panturrilhas no Leg Press) – 3 séries de 8 a 10 repetições

DIA 4

BRAÇOS & ABDOME

Rosca alternada com haltere – Séries de aquecimento e 3 séries de treino
Tríceps supinado – Séries de aquecimento e 3 séries de treino
Rosca martelo com halteres – 3 séries de treino
Extensão de tríceps com cabo – 3 séries de treino
3 circuitos de abdome

DIA 5

PERNAS & GLÚTEOS

Agachamento com barra livre – Séries de aquecimento e 3 séries de treino
Agachamento com barra pela frente com "travamento" – 3 séries de treino
Passada com barra – 3 séries de treino
Leg Press – 3 séries de treino
Agachamento búlgaro – 3 séries de treino

TREINO EM 4 DIAS

DIA 1

PEITORAL & TRÍCEPS & PANTURRILHAS

Supino reto com barra – Séries de aquecimento e 3 séries de treino
Supino inclinado com barra – 3 séries de treino
Supino reto com halteres – 3 séries de treino
Tríceps supinado – 3 séries de treino
Elevação de panturrilhas em pé – 3 séries de 4 a 6 repetições
Elevação de panturrilhas sentada – 3 séries de 4 a 6 repetições

DIA 2

COSTAS & GLÚTEOS & BÍCEPS & ABDOME

Levantamento terra com barra – Séries de aquecimento e 3 séries de treino
Barra fixa com pegada pronada e aberta – 3 séries de treino
Remada curvada – 3 séries de treino
Rosca martelo com halteres – 3 séries de treino
Elevação de quadril com barra ou haltere – 3 séries de treino
3 circuitos de abdome

DIA 3

OMBROS & PANTURRILHAS

Desenvolvimento com barra sentada ou em pé – Séries de aquecimento e 6 séries de treino
Elevação lateral – 3 séries de treino
Voos com halteres sentada – 3 séries de treino
Elevação de panturrilhas no Leg Press – 3 séries de 8 a 10 repetições
Elevação de panturrilhas burrinho (ou Elevação de panturrilhas no Leg Press) – 3 séries de 8 a 10 repetições

DIA 4

PERNAS & GLÚTEOS & ABDOME

Agachamento com barra livre – Séries de aquecimento e 3 séries de treino
Agachamento com barra pela frente com "travamento" – 3 séries de treino
Passada com barra – 3 séries de treino
Leg Press – 3 séries de treino
Agachamento búlgaro – 3 séries de treino
3 circuitos de abdome

TREINO EM 3 DIAS

DIA 1

EMPURRAR & GLÚTEOS & PANTURRILHAS

Supino reto com barra – Séries de aquecimento e 3 séries de treino
Supino inclinado com barra – 3 séries de treino
Desenvolvimento com barra sentada ou em pé – 3 séries de treino
Elevação lateral – 3 séries de treino
Elevação de quadril com barra ou haltere – 3 séries de treino
Elevação de panturrilhas em pé – 3 séries de 4 a 6 repetições
Elevação de panturrilhas sentada – 3 séries de 4 a 6 repetições

DIA 2

PUXAR & ABDOME

Levantamento terra com barra – Séries de aquecimento e 3 séries de treino
Barra fixa com pegada pronada e aberta – 3 séries de treino
Remada curvada – 3 séries de treino
Rosca martelo com halteres – 3 séries de treino
3 circuitos de abdome

DIA 3

PERNAS & GLÚTEOS

Agachamento com barra livre – Séries de aquecimento e 3 séries de treino
Agachamento com barra pela frente com "travamento" – 3 séries de treino
Passada com barra – 3 séries de treino
Leg Press – 3 séries de treino
Agachamento búlgaro – 3 séries de treino

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 proibem 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.

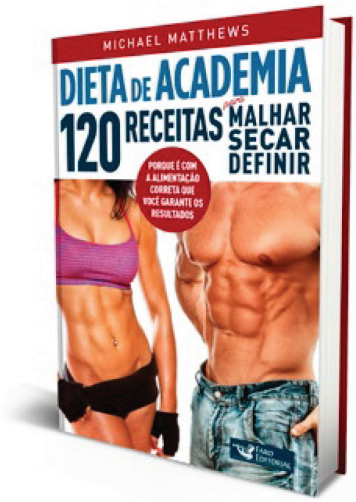
E se eu lhe dissesse que tudo o que você tem de fazer para que a sua dedicação na academia finalmente dê resultados no espelho e na balança é comer certa quantidade de proteínas, carboidratos e gorduras todos os dias, de acordo com um plano? E se esse plano pudesse incluir as comidas de que você gosta? 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 pratão 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)
Tempo de preparo	5 minutos
Tempo de cozimento	20 minutos

POR PORÇÃO

Calorias	110
Proteínas	15 gramas
Carboidratos	11 gramas
Gorduras	1 grama

2 batatas-doces médias cozidas e descascadas
½ xícara de aveia em flocos
4 conchas de whey protein de baunilha ou chocolate
1 colher de sopa de stevia ou outro adoçante
2 claras de ovo
½ colher de chá de canela
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 ¾ 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)
Tempo de preparo	5 minutos
Tempo de cozimento	15 a 20 minutos

POR PORÇÃO

Calorias	165
Proteínas	18 gramas
Carboidratos	19 gramas
Gorduras	2 gramas

1 xícara de aveia em flocos finos
1 xícara de queijo cottage light
1 colher de sopa de essência de baunilha
8 claras de ovo
14 tâmaras sem caroço
½ limão (suco)
¼ xícara de farelo de linhaça
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 ¾ 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 porcentual 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

Porções	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

Porções	1
Tempo de preparo	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