



Um programa para queimar gorduras,  
ficar mais forte e saudável

**MICHAEL MATTHEWS**

*Tradução*

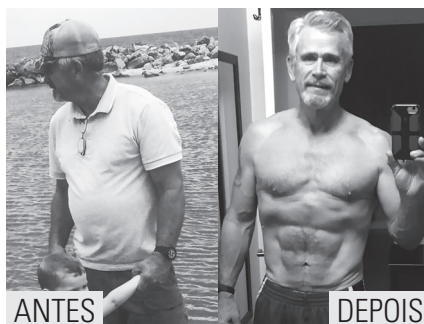
Sandra Martha Dolinsky

 **FARO  
EDITORIAL**

## PARTE I

# O QUE TEMOS AQUI PARA VOCÊ?

**Funciona!**  
Pessoas comuns,  
resultados extraordinários.  
Será você o próximo?



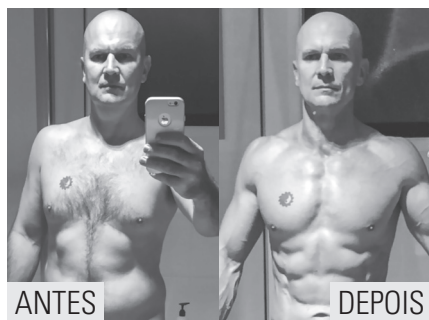
“Sou a prova viva de que, mesmo aos 62 anos, você pode ter um corpo forte e saudável do qual se orgulhar.”  
Lanny W.



“Estou muito mais confiante e tenho mais energia, e o fato de as pessoas elogiarem meu corpo é um incentivo.”  
Darrel S.



“ESSE PROGRAMA FUNCIONA! Basta aplicar os princípios que Mike estabeleceu para você. Confie em mim, o céu é o limite.”  
Brandon W.



“Tenho mais energia. Acordo e praticamente pulo da cama (menos depois de trabalhar pernas). Eu me sinto ótimo, não chego à tarde cansado, não vejo a hora de encerrar o trabalho e ir para o treino. Estou na melhor forma de minha vida.”  
Daniel F.



“Agora, amigos e colegas de trabalho me perguntam o tempo todo o que estou fazendo para ficar em forma, e sempre indico Mike Matthews.”  
Chad P.



ANTES

DEPOIS

“Tenho mais confiança, é mais fácil encontrar roupas para mim, tenho mais energia, e meu casamento melhorou. Eu era viciada em comida; agora, meu vício é encontrar novos desafios e maneiras de me surpreender com o que sou capaz.”  
Stefanie C.



ANTES

DEPOIS

“Tenho mais energia que nunca. Minha autoconfiança é mais alta que nunca. As pessoas me perguntam o tempo todo o que eu faço para me manter em forma, e muitas têm metade de minha idade. Fazer compras agora também é mais divertido!”  
Jean G.



ANTES

DEPOIS

“Esse programa é superior a qualquer outro que existe. A questão não era só perder peso, mas também reservar um tempo para mim mesma, pois sou mãe, e encontrar uma maneira de me colocar em primeiro lugar. Tenho mais orgulho de minha força e de meus filhos me pedirem para fazer flexões diariamente – especialmente minhas meninas.”  
Amber L.



ANTES

DEPOIS

“Tenho mais confiança e energia, e provei que, se eu consigo, qualquer um consegue também! Sério, esse programa é a maneira mais fácil de perder peso. Se você o seguir, vai conseguir emagrecer, MESMO COMENDO SUAS COMIDAS FAVORITAS!”  
Tina H.



ANTES

DEPOIS

“Percebi que meu nível de energia aumentou, meu humor mudou para melhor, não luto contra desejos não saudáveis como antes e me sinto muito melhor.”  
Jenna H.

**O**s homens e as mulheres que você acabou de ver são como você. Estão na casa dos 30-60 e vieram de todos os âmbitos da vida e níveis de condicionamento físico. Alguns já estiveram em forma, outros sempre foram flácidos; alguns tentaram muitas dietas e rotinas de exercícios antes e fracassaram, e para outros tudo era novo; alguns tinham muito tempo e energia para malhar, outros tinham muito pouco.

Mas o que todos têm em comum é que seguiram meus princípios e programas de alimentação e exercícios para construir um corpo do qual se orgulham. Perderam quilos de gordura, ganharam quilos de massa magra e reduziram drasticamente o risco de doenças e disfunções, tudo isso comendo coisas que amam, fazendo exercícios que adoram e tomando poucos suplementos, quando tomam.

Quero lhe apresentar a história de alguns deles, que me inspiraram e me tocaram, e que são a prova definitiva de que, com o conhecimento e a orientação certos, *qualquer pessoa* pode alcançar uma boa forma física. Se eles conseguiram, por que não você?

## A HISTÓRIA DE AMBER (42 ANOS)

“Eu nunca havia lutado contra o peso antes de meu terceiro bebê. Nos dois anos depois que ela nasceu, corri uma meia maratona e segui outros programas de levantamento de pesos, sem sucesso. Eu estava completamente desanimada e quase resignada à crença de que era por causa de minha idade ou estágio de vida.

“Quando não conseguia emagrecer, eu me sentia péssima. Estava sempre me cobrando, porque nunca havia me esforçado daquele jeito antes.

“Então, comecei a seguir o programa de Mike para mulheres e fiquei chocada com a rapidez com que emagreci. Fiz dieta durante oito semanas e perdi 6 kg, e não engordo há um ano. Também tenho orgulho da quantidade de peso que consigo levantar. Sou uma pessoa de estrutura óssea pequena, mas me sinto TÃO FORTE!

“A questão não era só perder peso, mas também reservar um tempo para mim mesma, pois sou mãe, e encontrar uma maneira de me colocar em primeiro lugar. Tenho mais orgulho de minha força e de meus filhos me pedirem para fazer flexões diariamente – especialmente minhas meninas. Noventa e nove por cento do tempo depois do treino me sinto feliz, energizada e pronta para encarar meus dois empregos, os filhos, a vida em casa e tudo o mais.

“Repito para mim mesma várias vezes: ‘confie no processo’. Eu confio em Mike Matthews e em sua abordagem sensata. ‘É ciência.’ Leia o livro, aplique tudo, e você verá resultados.”

## A HISTÓRIA DE BRANDON (54 ANOS)

“Antes de descobrir o trabalho de Mike, minhas desculpas e minha mente destreinada (condicionada a desistir facilmente) me impediam de atingir meus objetivos. Eu usava como pretextos minha cirurgia no ombro, meu problema com a bebida e minha falta de vontade de mudar meu estilo de vida. Até que encontrei o site e os livros de Mike, e minha vida mudou.

“Sou ex-fuzileiro naval, veterano da Guerra do Golfo, casado e pai de três lindos filhos, e o nome de meu melhor amigo era ‘cerveja’. Doente e cansado de minha vida como era, tive que mudar meu comportamento, minha atitude e minha abordagem. Tinha medo de acabar como meu pai, que morreu aos 46 anos por abuso de álcool.

“Finalmente comecei a usar o conhecimento que Mike compartilha para superar tudo que me atrapalhava – desejos, impulsos e pensamentos. Não olho para trás desde setembro de 2016 e agora ninguém me segura. O apoio que recebi de Mike salvou minha vida!

“Por isso, acredite: OS PROGRAMAS DE MIKE FUNCIONAM! Basta aplicar os princípios que Mike estabeleceu para você (não mude, não acrescente nem subtraia nada). Confie em mim, o céu é o limite.

“Lembre-se, também, de que essa NÃO é uma solução rápida, uma dieta de Hollywood ou da moda. É o começo de uma mudança de estilo de vida que você pode manter para sempre para ser mais feliz e saudável.

“Esse programa salvou minha vida! Um GRANDE e SINCERO obrigado a Mike. Devo muito a você!”

## A HISTÓRIA DE JENNA (36 ANOS)

“Eu estava cansada de passar horas na academia fazendo CÁRDIO, CÁRDIO, CÁRDIO, sem obter resultados. Funcionou bem para mim quando eu era mais nova, mas, quando fiquei mais velha, simplesmente não funcionava mais e eu não conseguia sair do lugar.

“Desde que comecei o programa de Mike para mulheres, perdi 16 kg em seis meses! Também notei que meus níveis de energia aumentaram, meu humor está melhor e não luto contra desejos não saudáveis como antes. No geral, me sinto muito melhor.

“Esse programa também é um estilo de vida sustentável. Ainda não estou na fase de manutenção, mas sei que será ainda mais flexível quando chegar a esse ponto. Tenho muito mais a aprender e novas metas a definir, mas estou gostando do processo. Gosto da autodisciplina que esse programa me ensinou.

“Seguindo os conselhos de Mike, você constrói o corpo que deseja para o resto da vida, e isso requer tempo, regularidade e paciência. Mas vale a pena. Ver seu corpo mudar é uma coisa incrível e muito empoderadora.”

## A HISTÓRIA DE DAN (52 ANOS)

“Fiz 50 anos e pesava 106 kg, com 1,80 m. Eu tinha uma filha de 19 anos e dois filhos de 12 e 14, e percebi que precisava fazer sérias mudanças para poder participar mais ativamente desses anos importantes da vida deles.

“Então, um amigo próximo me falou de Mike Matthews. Eu era bem cético em relação aos mais novos, ‘melhores’ e mais ‘avançados’ programas

de fitness, mas, depois de ver que o programa de Mike funcionava para meu amigo, tinha que tentar. Comprei um plano alimentar personalizado no dia seguinte e comecei o programa de Mike.

“E apenas um ano depois, eu pesava 86 kg, com 9-10% de gordura corporal, e ganhei uma quantidade significativa de força e músculos. Fiquei impressionado. E isso foi só o começo.

“Agora, estou na melhor forma de minha vida desde que fui jogador de basquete universitário, na década de 1980. Não só sou forte e magro (7-8% de gordura corporal), como também minha qualidade de vida melhorou significativamente. Minha energia aumentou, a qualidade do sono melhorou, e minhas articulações (especialmente meus joelhos e quadris) doem muito menos! E o mais importante é que meu otimismo acerca da vida é significativamente maior.”

\*\*\*

Sinto-me muito inspirado por esses homens e mulheres excepcionais, e espero que você sinta o mesmo. Mas o mais incrível é que as pessoas me contam histórias de sucesso como essas o tempo todo. Essas transformações extraordinárias não são reservadas para poucos. Qualquer pessoa pode entrar no clube. Quem sabe se as pessoas não vão ler *sua* história de transformação um dia?

Tudo é possível se você quiser de verdade. E neste livro, vou lhe mostrar o caminho.



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

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



**CAMPANHA**

Há um grande número de pessoas vivendo com HIV e hepatites virais que não se trata.

Gratuito e sigiloso, fazer o teste de HIV e hepatite é mais rápido do que ler um livro.

**FAÇA O TESTE. NÃO FIQUE NA DÚVIDA!**



**ESTA OBRA FOI IMPRESSA  
EM OUTUBRO DE 2022**