

PROTOCOLO *DEFINITIVO*

PARA PERDER BARRIGA

UM GUIA COMPLETO PARA UMA TRANSFORMAÇÃO TOTAL EM SUA VIDA

Houve um tempo neste mundo em que a necessidade de perder peso era completamente desconhecida. As pessoas comiam bem, mas também se movimentavam muito.

Eles acordavam de manhã cedo e depois se envolviam no trabalho o dia inteiro. Este trabalho foi principalmente trabalho físico. As pessoas trabalhavam nos campos arando, semeando e colhendo. Cultivavam o solo, cavalgavam cavalos, trabalhavam em fazendas e ranchos. O resultado foi que eles podiam comer quase tudo o que quisessem, em qualquer quantidade que quisessem.

Mas isso foi há muito tempo, e os estilos de vida mudaram. A maioria de nós tem empregos sedentários que exigem pouco ou nenhum exercício. Como resultado, o ganho de peso, principalmente na região da barriga, se tornou uma grande preocupação para quase todas as pessoas.

Não se trata da figura da ampulheta ou do corpo perfeitamente esculpido e tonificado. É mais uma questão de permanecer em forma e permanecer saudável para garantir uma vida longa e livre de doenças. Todo mundo sabe que esses quilos extras significam doenças.

Siga as dicas contidas nesse ebook e observe os quilos extras derretendo.

Eu acredito que não há segredos para se tornar bem-sucedida na vida. E eu realmente acredito que o resultado do verdadeiro sucesso na vida é proveniente do trabalho duro, da preparação e, o mais importante de tudo, do aprendizado através das falhas.

Camila Martins

Sumário

Introdução.....	4
Como a Gordura Abdominal Torna Tudo Pior	6
Capítulo 1 - Como Eu Fiquei Assim?	10
O Problema é a Energia, Não o Tempo.....	12
Capítulo 2 - A Dieta Mais Simples Para Combater a Gordura Abdominal: Cortando Calorias	14
Como Medir e Manter um Déficit Calórico	15
Uma Explicação Sobre Gordura Localizada	18
Capítulo 3 - O Papel dos Hormônios na Perda de Peso	20
Problemas Com o Déficit	21
Os Ciclos do Corpo	24
Os Papéis dos Carboidratos e das Gorduras	27
Capítulo 4 - Adaptando Uma Dieta ao Seu Estilo de Vida.....	30
Outros Fatores Negligenciados Pelas Dietas	32
O Mais Importante de Tudo: os Nutrientes.....	33
Por que os Alimentos Modernos São os Piores	35
Capítulo 5 - Finalmente: A Dieta Para Perder Sua Barriga	37
A Maneira Simples de Perder Peso	38
Monitoramento Simples	40
Siga o Fluxo	41
Capítulo 6 - Não se Trata Apenas da Alimentação	45
Mais Maneiras de Usar Seu Corpo a Seu Favor	47
Capítulo 7 - Treinamento para Ter um Abdômen Definido e um Corpo Perfeito	49
Abdômen.....	50
Perda de Peso.....	53
Conclusão.....	55

Introdução

PROTÓCOLO PARA
DEFINITIVO **PERDER BARRIGA**



Todo mundo está buscando um método infalível nos dias de hoje. As pessoas estão à procura daquele "truque simples" que pode mudar suas vidas e tornar tudo melhor – que irá torná-las mais dispostas, mais atraentes e mais bem-sucedidas.

Porque vamos admitir: a vida pode ser uma tarefa árdua para a maioria de nós. Acordamos de manhã cansadas, querendo ficar na cama. Então, nos arrastamos para o trabalho em meios de transporte lotados e estressantes e depois somos forçadas a encarar um dia longo e difícil.

Quando chegamos em casa, geralmente nos sentimos muito cansadas e deprimidas depois de nossa jornada de trabalho para fazer qualquer coisa que valha a pena, e assim, acabamos jogadas no sofá.

Muitas mulheres sofrem com sentimentos de baixa autoestima, depressão e solidão, além de tudo isso. Estamos constantemente conectadas, mas muitas de nós sentimos que temos dificuldades em fazer conexões reais e que valham a pena.

Existe realmente um truque simples que possa mudar tudo isso? Que possa te dar uma nova oportunidade de vida e ajudá-la a se sentir maravilhosamente bem?

Bem, estou aqui para te dizer que existe. E é totalmente óbvio, se você pensar bem.

A maneira mais simples de transformar sua vida e fazer você se sentir melhor do que nunca é se livrando de sua gordura abdominal. Se você atualmente está vivendo com uma boia ou um pneu ao redor da cintura, isso pode estar te puxando mais para baixo do que você imagina.

Como a Gordura Abdominal Torna Tudo Pior

Claro que todas nós sabemos que a gordura da barriga pode arruinar sua confiança. Ter uma barriga saliente não é nada atraente, seja você homem ou mulher, e é algo que faz você se sentir muito mal consigo mesma, conseqüentemente.

Ter uma barriga proeminente não apenas elimina qualquer chance de ter uma barriga definida, mas também faz com que você pareça um saco de batatas, qualquer que seja a roupa que você use.

É muito difícil colocar uma saia ou um vestido maravilhoso e sair de casa sentindo-se linda quando você tem uma barriga maior do que desejaria ter.

Mais do que isso, porém, uma barriga saliente geralmente indica problemas de saúde. Isso significa que você é pouco ativa e, o que normalmente acompanha esse quadro, é uma falta geral de tônus e definição que pode ser vista em todos os lugares, dos braços ao rosto.

Se você já foi magra algum dia, deve se lembrar que se sentia leve, 'esbelta' e forte! Podia vestir qualquer tipo de roupa, pois tudo ficava lindo. E se você sempre lutou contra a balança deve

ter em seu imaginário o dia em que sentirá orgulho ao se olhar no espelho, anseia pelo dia em que poderá usar um lindo biquini na praia sem medo do que os outros vão pensar ao olhar pra você.

Ter uma barriga proeminente também muda sua postura. Força você a ter uma postura corcunda, com os ombros caídos para frente e o peitoral fechado. Esta é uma postura submissa que sinaliza para os outros que você não está confiante e que você não deve ser levada a sério! Nós mulheres ainda adquirimos um aspecto de desleixo e cansaço.

Ter uma barriga proeminente *transforma* você de cima abaixo e leva você a se desesperar com a meia-idade. Tudo isso leva a crer que você relaxou consigo mesma, afetando sua própria linguagem corporal - o que, obviamente, tem um profundo impacto psicológico.

Entrar em forma garante resultados imediatos. É claro que sua vida sexual vai melhorar e eu não estou me referindo apenas a das solteiras. Obviamente, conquistar um companheiro torna-se muito mais fácil quando você tem um aspecto saudável e sexy, mas você também vai perceber que seu relacionamento melhora.

Como você se sentiria em relação ao seu parceiro se ele se tornasse mais tonificado e sexy?

Ou se, ao contrário, ele ganhasse muito peso rapidamente?

Há também a situação em que a barriguinha proeminente pode afetar sua libido - ou a falta dela. Se você não está fazendo

sexo, perder a barriga pode ser a resposta. E adivinhe?

Entrar em forma pode melhorar seu salário também. Estudos mostram que os empregadores estão mais propensos a empregar ou promover pessoas que estão em melhor forma física! Em média, homens e mulheres mais tonificados têm melhores salários!

E ainda nem tocamos nas consequências psicológicas *diretas* de apresentar uma barriga proeminente. Porque assim que sua barriga aumenta, você começa a produzir significativamente mais hormônios do estresse, como o cortisol, que aumenta a propensão à depressão e rouba sua energia.

É claro, essa barriga proeminente também aumenta drasticamente sua probabilidade de desenvolver certas doenças. Isso também cria uma espécie de círculo vicioso – o aumento do cortisol e do estresse aumentam sua probabilidade de ganhar *mais* peso e estimulam a alimentação por estresse. E tem mais: isso também a torna significativamente menos enérgica e dificulta seu envolvimento em atividades saudáveis, como exercícios físicos. Em outras palavras, adquirir uma barriga faz com seja muito difícil *se livrar* dela. E isso tudo acontece antes mesmo que você repare que está com um tubo de gordura preso ao redor de sua barriga. Vamos encarar a realidade - você não está no seu auge e atividades atléticas provavelmente não são o seu ponto forte no momento.

Mas imagine se fossem...

E é isso que vamos começar a solucionar neste livro. Eu nem citei todas as maneiras através das quais a gordura abdominal

pode levar à depressão, ganho de peso, baixa autoestima e até mesmo a estados de saúde graves. Se nenhuma dessas razões fornecer motivação suficiente, basta considerar que uma barriga proeminente aumentará sua probabilidade de ter câncer, diabetes, derrame, doenças cardíacas e muito mais.

Então, sim, isso é de fato algo que você pode fazer para mudar sua vida completamente. Se você cuida do seu corpo, ele cuida de você. E agora, vamos ver como você pode fazer essa mudança positiva acontecer.

CAPÍTULO

1

Como Eu Fiquei Assim?

PROTOCOLO PARA **PERDER BARRIGA**
DEFINITIVO



Se vamos consertar esse "problema da barriga", talvez a melhor maneira de começar seja perguntando como isso aconteceu, em primeiro lugar.

Que série de acontecimentos levou você a ganhar peso e permitir relaxar? Talvez com essa informação, possamos reverter o processo e voltar ao caminho certo.

Eu estou apenas especulando, mas vou dar um palpite sobre como você deparou-se com essa flacidez indesejada.

Porque, na maioria dos casos, nós não fomos sempre assim. A maioria de nós era bem tonificada e em forma na juventude, mas depois as coisas mudaram. Nós envelhecemos e então começamos a ficar mais cansadas. Os hormônios não ajudam - os hormônios fazem nosso metabolismo desacelerar ao passarmos dos 25 anos e, de repente, torna-se muito mais difícil manter-se sem gordura abdominal.

Além disso, nós também começamos a gastar cada vez mais tempo trabalhando em escritórios e depositamos cada vez mais energia em nosso trabalho. Então nos casamos, fazemos um financiamento imobiliário, temos filhos...

De repente, a quantidade de tempo livre que temos para nós mesmos diminui para quase nada. Se não estamos trocando fraldas, respondendo a telefonemas irritados fora de hora, voltando para casa tarde do trabalho ou lavando a louça, estamos exaustas no sofá.

E o estresse é outro fator que pode contribuir para o ganho de

peso.

O estresse aumenta o cortisol, o cortisol nos deixa famintas e estimula a "lipogênese" ou o armazenamento de gordura.

Aos poucos, nossa rotina de exercícios físicos fica em segundo plano e, logo em seguida, nossa alimentação também fica em segundo plano. Começamos a comer o que é conveniente e acessível e, lentamente, a vida enfraquece nossa forma física.

E isso também pode não parecer grande coisa. Entretanto, como vimos, é algo muito importante sim, uma vez que começa a ter um efeito em cadeia sobre todos os outros aspectos de sua vida. Se você conseguir retomar o controle da sua barriga, você conseguirá retomar o controle da sua vida!

Então, como você vai recuperá-lo?

O Problema é a Energia, Não o Tempo

Vamos dar uma olhada mais de perto nessa questão e ver a que ela realmente se refere.

Muitas pessoas dirão que a culpa é do tempo. Elas não estão em forma porque não têm *tempo* para estar em forma.

Será que é isso mesmo?

Eu diria que não. Porque se você é como a maioria das pessoas, você de alguma forma ainda consegue acompanhar várias séries de TV ou a novela das 8h. Talvez você tenha acabado recentemente a última temporada de *Game of Thrones*. E há

também o fato de que você poderia simplesmente acordar mais cedo.

Além disso - sendo completamente honestas - comer de forma saudável não leva tanto tempo. Na verdade, é muito rápido e fácil comer uma salada ou comer o que quer que você comeria no jantar *sem batatas fritas*.

O problema não é que você não tenha tempo para se exercitar; você não tem é **energia ou predisposição**. E não é que você não tenha *tempo* para cozinhar; você não tem é **ânimo**. Além disso, você sente que precisa de um estimulante. Algo que possa ajudá-la a ter mais disposição - e um peixe, simplesmente não vai resolver isso.

Comer peixe depois de um longo dia de trabalho simplesmente não resolve o problema.

No próximo capítulo, vamos dar uma olhada na maneira mais simples e eficiente de perder peso: através do simples controle das calorias. Vamos ver por que isso pode funcionar e por que é realmente apenas uma questão matemática muito simples.

Mas eu quero que você mantenha esse capítulo em mente, pois vamos voltar a ele. Você verá mais tarde que o seu *estilo de vida* dificulta a redução de calorias e que você precisa repensá-lo se quiser vencer essa guerra contra sua barriga!

CAPÍTULO

2

A Dieta Mais Simples Para Combater a Gordura Abdominal: Cortando Calorias

PROTOCOLO PARA **PERDER BARRIGA**
DEFINITIVO



A maneira mais direta de combater a gordura da barriga é simplesmente comendo menos calorias do que você está queimando.

Isso é o que se chama manter um "déficit calórico" e, basicamente, significa que o corpo precisa queimar gordura a fim de obter a energia de que precisa.

O corpo está *constantemente* queimando energia, não apenas para permitir que realize várias atividades como caminhar, correr ou pensar, mas também para permitir que ele simplesmente permaneça vivo. Isso quer dizer que você precisa queimar energia para realizar as funções corporais mais fundamentais, como piscar e respirar.

Se você está constantemente comendo, você está constantemente fornecendo ao seu corpo o açúcar de que ele necessita. Ele permanecerá no sangue até que o corpo seja capaz de usá-lo para energizar quaisquer que sejam os movimentos necessários. Na falta dele, o organismo irá procurar reservas de glicogênio, que é mantido nas células. Apenas quando esses dois suprimentos de energia acabam é que o corpo precisa começar a procurar em outro lugar. É *nesse momento* que ele começa a queimar gordura.

Como Medir e Manter um Déficit Calórico

Se você quiser medir e manter um déficit calórico,

você deve primeiramente calcular quantas calorias seu corpo queima em um determinado dia. Isso significa observar o número de calorias que você queima enquanto está em repouso (chamado de "taxa metabólica basal") e, depois, analisar o quanto você gasta ao realizar exercícios - calculando sua AMR ('active metabolic rate') ou "taxa metabólica ativa". Existem vários cálculos diferentes para obter uma estimativa aproximada desses números.

Em última análise, porém, na maioria dos casos, é mais eficaz fazer isso usando um fitness tracker (relógio/pulseira fitness). Embora os cálculos possam ser úteis, eles não permitem variações de um dia para o outro. A maioria de nós vai descobrir que a nossa taxa metabólica ativa varia enormemente ao longo da semana e isso, claro, tem um grande impacto sobre o quanto você precisa consumir.

Um bom fitness tracker permitirá que você insira algumas métricas pessoais, como sua altura, peso e gênero e, em seguida, irá monitorar seus passos e medirá outras atividades ao longo do dia.

Um dispositivo como o Fitbit Alta HR, por exemplo, não apenas irá monitorar seus passos, mas também sua frequência cardíaca ao longo do dia e detectará automaticamente exercícios e atividades como caminhadas, corridas e prática de esportes. Usando esses dados, você poderá obter uma ideia muito mais precisa de *quantas* calorias você queima diariamente.

A partir daí, você poderá começar a calcular quantas calorias estão *entrando*.

Novamente, há tecnologia disponível para ajudá-la a fazer isso. O MyFitnessPal (aplicativo para Android e iOS), por exemplo, é uma ferramenta que permite registrar os alimentos que você ingere, inserindo as calorias e os "macronutrientes" manualmente, ou simplesmente fazendo a leitura de um código de barras, a fim de adicioná-los a partir de um vasto banco de dados.

Se você monitorar tudo o que você come através do MyFitnessPal - sem esquecer das bebidas que você consome (incluindo bebidas alcoólicas!) e pequenos lanches ao longo do dia - você terá um número total de calorias que você ingeriu para comparar com as que queimou.

Agora, você só precisa planejar o seu dia para que o número de calorias que entram permaneça mais baixo do que o número das que saem. Digamos que você queimou 2.300 calorias e ingeriu 2.200. Você pode parar por aí, ou você pode fazer mais algum exercício para queimar ainda *mais* calorias. De qualquer forma, você precisa manter o primeiro número maior que o segundo. Se você conseguir fazer isso, você conseguirá queimar gordura. É simples assim e *tem* que funcionar - porque não há outra fonte de energia para abastecer seu corpo.

Mantenha um déficit calórico constante de cerca de 200-300 e você aos poucos perderá mais e mais gordura. Lembre-se: devagar se vai ao longe!

Apesar de que não é tão simples assim. Será que é? Para começar, existem as categorias de alimentos que você está ingerindo: os nutrientes. Depois, há a questão do seu

metabolismo e, claro, da *vida* em geral.

Manter um déficit calórico parece simples e infalível no papel, mas, na prática, isso pode ser considerado *muito* simplista. Nos próximos capítulos, você descobrirá por que e como obter esse bom equilíbrio que resultará em perda garantida de gordura.

Uma Explicação Sobre Gordura Localizada

Antes de prosseguir, devo primeiro abordar uma preocupação que você pode ter. Afinal, esse livro não deveria ser sobre queimar gordura da *barriga* especificamente? Como manter um déficit calórico garante que você perderá sua barriga? As mulheres que estão lendo podem até ficar preocupadas com a possibilidade de perder peso em lugares que *querem mantê-lo*: como seus seios!

Como algumas de vocês já devem saber, isso *não* garante que você perderá sua barriga. Porque *nada* pode garantir que você de fato perderá sua barriga. Infelizmente, não existe perda de gordura "localizada". Isso quer dizer que você não pode escolher a parte do seu corpo que deseja melhorar a aparência e, em seguida, detonar a gordura nela localizada.

A ordem em que a gordura é eliminada de seu corpo é, na verdade, geneticamente predeterminada e é impossível mudar. Algumas pessoas vão perder peso da barriga primeiro e essas pessoas são realmente muito sortudas. Outras pessoas podem perdê-lo de seus braços primeiro. Até o momento, a ciência não tem como ajudar você a escolher em que ordem isso acontece.

Assim, a única maneira de queimar gordura da barriga é queimando *toda* a gordura e, então, esteja certa de que isso acabará *por fim* atingindo sua barriga.

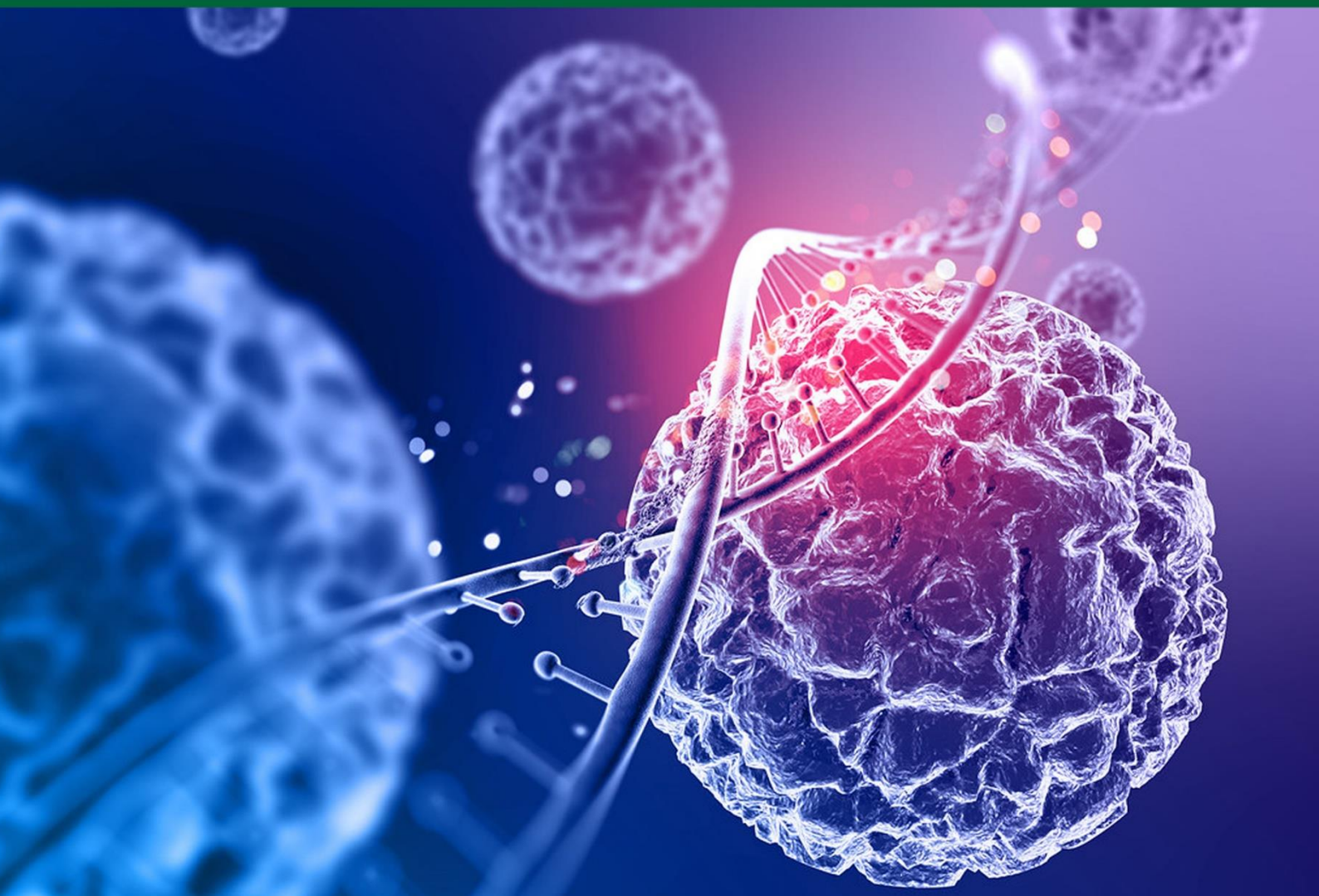
Dito isso, veremos algumas dicas mais adiante neste livro que podem ajudá-la a tornar sua barriga mais lisa e tonificada de outras maneiras...

CAPÍTULO

3

O Papel dos Hormônios na Perda de Peso

PROTÓCOLO PARA **PERDER BARRIGA**
DEFINITIVO



Se você procurar na web por conselhos sobre como perder peso, verá que as pessoas se enquadram em dois grandes grupos.

Há os que acreditam que a perda de peso é inteiramente ditada pelo déficit calórico que acabamos de discutir e os que acham que existem outros fatores mais importantes em jogo.

Vamos dar uma olhada em algumas críticas à abordagem do "déficit calórico" na alimentação...

Problemas Com o Déficit

É *certamente* verdade que seu corpo precisa queimar gordura para obter energia ao ficar sem outras fontes. É certamente verdade que, se você não tiver outros meios de obter essa energia, você irá perder estoques de gordura e, por fim, perderá peso. Isso é matemática simples - causa e efeito.

Mas o problema está no cálculo dessa mágica "AMR"- taxa metabólica ativa. Esses cálculos são, na melhor das hipóteses, palpites e se baseiam apenas em suas características físicas. Os melhores cálculos levam em conta sua massa muscular (que é metabolicamente ativa), mas nem mesmo isso leva em conta questões subjacentes, como o equilíbrio de seus hormônios.

Simplificando, alguns hormônios ajudam você a queimar gordura mais rápido.

Eles são diretamente responsáveis por quantos desses processos que requerem energia estão acontecendo em seu corpo a qualquer momento e pelo modo como o seu corpo é capaz de utilizar as várias reservas de energia disponíveis para ele.

Alguns desses hormônios incluem:

- Cortisol
- Insulina
- Hormônios da Tireoide (T3 e T4)
- Adrenalina
- Serotonina
- Leptina
- Grelina
- Testosterona
- Estrogênio
- Progesterona
- IGF1
- Hormônio do crescimento
- E muitos outros

O problema é que todos nós temos diferentes níveis desses hormônios. Esses hormônios estão em constante fluxo e são afetados por tudo, desde o que estamos comendo no momento e quão estressados estamos, até o quanto dormimos e quão ensolarado o dia está.

Algumas pessoas têm desequilíbrios hormonais permanentes, enquanto outras usam medicamentos que podem alterá-los.

Esses "gurus" fitness que ignoram o papel dos hormônios na perda de peso não conseguem explicar por que o hipotireoidismo ou os ovários policísticos levam ao ganho de peso. Eles também não conseguem explicar por que o uso de esteroides desenvolve os músculos e queima gordura.

Você pode não ter uma condição como o hipotireoidismo, mas a questão é que essas condições não são binárias. Você não precisa "ter" ou "não ter" uma condição - mas, em vez disso, é preciso considerar todas as nuances ao longo do espectro. Você pode ter uma produção ligeiramente menor de hormônios da tireoide do que outra pessoa, ou você pode apresentar um nível mais alto de testosterona.

É por isso que algumas pessoas perdem gordura com muita facilidade e outras têm dificuldade para perdê-la. É também por tal motivo que as coisas tendem a ficar mais difíceis à medida que envelhecemos e à medida que nos tornamos mais estressados e mais cansados. Tudo isso perturba nosso equilíbrio hormonal e coloca nossos corpos em modos de "armazenamento de gordura". O problema não está no déficit calórico, mas sim em nossa capacidade de calcular com precisão nossa própria AMR (taxa metabólica ativa). Além disso, esses hormônios também desempenham um papel muito importante quanto ao motivo pelo qual temos dificuldade em perder peso (eles nos deixam com fome, com pouca energia e deprimidas) e contribuem diretamente para o armazenamento de gordura na

barriga.

É preciso levar em conta também o fato de que é essencialmente impossível calcular o número exato de calorias queimadas (a frequência cardíaca por si só não é um correlato perfeito para as calorias queimadas) ou o número de calorias em qualquer alimento. Você realmente acha que cada maçã possui exatamente o mesmo número de calorias? Você tem certeza de que está adicionando precisamente a mesma quantidade de molho às suas refeições?

Há também outra mentira sobre a dieta de entrada/saída de calorias, que é a ideia de que nossas calorias são magicamente zeradas no final do dia: que podemos garantir que estamos em déficit calórico na segunda-feira e depois recomeçar do zero na terça-feira. Na realidade, o acúmulo de calorias é cumulativo e elas podem ser "transportadas".

Há também o fato de que o simples ato de comer pode afetar seu equilíbrio hormonal e o processamento dos alimentos que estão sendo ingeridos...

Os Ciclos do Corpo

Não só temos diferentes níveis de hormônios a longo prazo, mas também passamos por ciclos nos quais diferentes hormônios têm picos.

Essa é uma informação útil se você deseja impulsionar ao máximo a perda de peso, pois significa que você pode planejar o

consumo de alimentos para que coincida com momentos em que seu metabolismo estiver mais rápido e você poderá focar mais na dieta em momentos em que a probabilidade que você esteja com fome seja menor.

Por exemplo, de manhã logo ao acordar, seu corpo está em um 'estado de jejum'. Isto ocorre simplesmente porque você passou as últimas oito horas sem comer nada, o que significa que você está com o teor de açúcar no sangue muito baixo.

Como o corpo interpreta isso? Ele interpreta como perigo! Em outras palavras, seu corpo reagirá dizendo que você precisa comer e com urgência. Se você não colocar alimentos em seu organismo rapidamente, poderá morrer de fome! Lembre-se: para seu corpo, você ainda está sobrevivendo numa selva!

Assim, seu baixo nível de açúcar no sangue desencadeará a liberação de cortisol, o hormônio do estresse, que o motivará a buscar comida. Isto é também o que nos deixa mal-humorados de manhã. Você irá liberar o açúcar das reservas do sangue e produzirá grelina, o hormônio da fome. Isso também desencadeia a liberação da miostatina - uma substância química que diz ao corpo para queimar músculo e usá-lo como combustível.

Em outras palavras, você está agora em um "estado catabólico". Isso é reforçado ainda mais pela luz que entra pela janela, que nos desperta, desencadeando a liberação de cortisol e óxido nítrico no cérebro.

Depois que você come, as coisas mudam.

Agora o açúcar é liberado imediatamente em seu organismo, e o corpo responde a isso como uma boa notícia. Isso desencadeia a liberação de serotonina - um hormônio do bem-estar - seguido por melatonina, que é o hormônio do sono. É por isso que muitas vezes nos sentimos sonolentos depois de uma grande refeição!

Agora, seu cérebro se torna mais lento e mais grogue e você se sente mais feliz..., mas inúmeras outras atividades podem similarmente alterar seu equilíbrio hormonal. Ao escurecer, por exemplo, o hormônio do sono - melatonina, é liberado em maior quantidade. Da mesma forma, se estamos de bom humor e nos divertindo com os amigos, liberamos mais serotonina. Igualmente, quando nos exercitamos, isso desencadeia a liberação de hormônios do estresse, seguidos por hormônios anabólicos, como o hormônio do crescimento e a testosterona, que impulsiona o crescimento.

Em última análise, o corpo está constantemente oscilando entre um "estado de alerta" chamado "catabólico" ou "lutar ou fugir" e um "estado de desligamento" chamado "anabólico" ou "descansar e digerir". Quando o corpo está com fome, ferido ou ameaçado, você fica mais alerta e produz mais hormônios do estresse. Neste ponto, você queima suas reservas de energia porque precisa seguir em frente.

Mas quando o corpo está relaxado ou quando você faz uma refeição saciante, é mais provável que você armazene gorduras e desenvolva músculos.

O problema é que inúmeros fatores desvirtuam esse sistema o tempo todo e essa é *uma* das razões pelas quais é tão difícil mantermos uma dieta...

É aqui que entra o próximo *grande* fator: o estilo de vida! Vamos analisar esse assunto no próximo capítulo, mas primeiro...

Os Papéis dos Carboidratos e das Gorduras

Como mencionado, o timing da sua alimentação e a maneira como você se alimenta podem ter um grande impacto no seu equilíbrio hormonal. Da mesma forma, o equilíbrio hormonal pode ter um grande impacto no modo como você está comendo!

Por exemplo, se você come logo de manhã, você "quebra" seu jejum. Isso quer dizer que você sai de um estado catabólico, em que o corpo está desesperado por comida e está queimando gordura. Algumas pessoas tentarão, então, estender esse estado catabólico o máximo possível, como um truque para queimar mais gordura.

Elas podem até participar de algo chamado "aeróbico em jejum", **o que significa fazer exercícios logo de manhã antes do café da manhã, para que a única coisa disponível a ser queimada seja gordura armazenada.**

Outro truque é algo chamado de 'carb backloading' (recarga de carboidratos). Nesse caso, você pratica exercícios intensivos a fim de esgotar os estoques de glicogênio.

Então, você consome carboidratos e, como resultado, eles serão mais propensos a serem armazenados nas células musculares, em vez de serem armazenados como gordura.

Mas a técnica em que a maioria das pessoas está interessada é a de evitar completamente os "carboidratos simples". Carboidratos simples são quaisquer carboidratos que liberam sua energia imediatamente no sangue. Estes tendem a ser os carboidratos mais doces como açúcar, bolo e pão branco (feito com farinha de trigo).

Ao comê-los, você causa um pico súbito de açúcar no sangue, que aciona a liberação de insulina e coloca o corpo em um modo de "armazenamento de gordura".

Se você evitar esses carboidratos simples, no entanto, você pode manter certo equilíbrio e, assim, impedir que seu corpo armazene a energia. Em vez disso, você simplesmente reabastecerá seu nível de açúcar no sangue *à medida que* estiver sendo usado. Este é o objetivo de muitos praticantes da dieta low carb (baixa em carboidrato), que recorrem a carboidratos complexos e gorduras que digerem muito mais lentamente e, portanto, liberam açúcar no sangue a uma taxa mais lenta.

Alguns praticantes da dieta low carb e de jejum vão ainda mais longe para tentar reduzir o nível de açúcar no sangue, a ponto de o corpo começar a produzir uma fonte de energia alternativa - as cetonas.

Você precisa se preocupar com isso?

Isso é relevante para a perda de sua barriga?

Não se preocupe - tudo será explicado em um programa simples e fácil de seguir muito em breve.

CAPÍTULO

4

Adaptando Uma Dieta ao Seu Estilo de Vida

PROTÓCOLO PARA
DEFINITIVO **PERDER BARRIGA**



Aqui está o outro problema de seguir uma dieta planejada apenas para ajudar você a reduzir sua ingestão calórica: é triste!

Eu sempre digo que não faz sentido iniciar qualquer nova dieta ou qualquer novo programa de treino, a menos que você pretenda segui-los *permanentemente*. Se você pretende fazer dieta por um mês e depois voltar à sua forma antiga... qual é o sentido disso?

Então, qualquer que seja a dieta que você está pretendendo fazer agora, a primeira coisa que você precisa se perguntar é se você consegue se ver seguindo-a *para sempre*.

Este é o problema das dietas de jejum intermitente e é o problema da contagem de calorias. Claro, você pode tolerar a ideia de monitorar toda a sua comida por alguns dias, semanas ou até meses. Mas você realmente vai fazer isso quando tiver oitenta anos? Se não for o caso, ela não é sustentável.

E qual é o sentido de fazer esse esforço para calcular tudo o que você come, quando já vimos que os números são apenas um palpite, na melhor das hipóteses?

Para a maioria das pessoas, essa será uma ferramenta eficaz até se tornar monótona, fazendo com que a pessoa desista, por estar muito cansada e estressada para mantê-la. Para outros, dieta pode nunca funcionar devido a outros fatores biológicos que os impedem de tirar o máximo de proveito dela.

Vamos retornar ao conceito de seu corpo oscilando entre ciclos anabólicos e catabólicos.

Agora pergunte a si mesmo: o que você fez *o dia* todo no trabalho? Você se estressou, provavelmente entrou em discussões, teve que cumprir prazos e teve que lidar com clientes difíceis. Ao mesmo tempo, você ficou olhando para uma tela, que é uma intensa fonte de luz artificial.

O que tudo isso significa? Isso significa que você está em estado de 'luta ou fuga'. Você está no estado catabólico. E, quando você chegar em casa, *é claro* que seu corpo vai precisar reverter para o anabólico. Além disso, seu açúcar no sangue está provavelmente muito baixo e você precisa de algo para animá-lo - algo que libere um pouco de serotonina. Você precisa *voltar* ao estado anabólico, ao estado 'descansar e digerir'.

E você acha mesmo que vai optar por comer um peixe porque tem o número certo de calorias?

A boa notícia é que existe uma maneira melhor para isso...

Outros Fatores Negligenciados Pelas Dietas

Há muitos outros fatores importantes que muitas vezes são negligenciados por dietas. Um deles é o fato de que temos o hábito de comer socialmente. Isso quer dizer que muitas vezes comemos algo porque estamos com nossos parceiros, nossas famílias ou nossos amigos.

Gostamos de convidar as pessoas para refeições, gostamos de sair para jantares extravagantes e gostamos de surpreender nossos parceiros com chocolates.

Se você não faz parte disso, você é visto como antissocial e *fica excluída*. Mais uma vez, com todos esses hormônios implorando por açúcar, somando-se à pressão social de comer fora... você realmente vai pedir aquela salada? Para sempre?

E sim, há a simples questão do tempo e da energia. Monitorar *todas* as suas calorias requer tempo e energia e, como já discutimos, *ambos* são fatores escassos atualmente. Você realmente consegue se motivar a contar todas as calorias daquela refeição caseira... todos os dias?

O Mais Importante de Tudo: os Nutrientes

E há outro fator que não recebe muita atenção quando se trata de dietas, mas que merece muita: a nutrição.

Muitos de nós vemos nossa comida como combustível. Isso é algo que o método de contagem de calorias faz *e muito*. Nós vemos a comida como algo que usamos para nos dar disposição e nos manter produtivos no trabalho. Pensamos nela como algo que nosso corpo queima, da mesma maneira que um carro usa gasolina.

Mas a comida é MUITO mais do que isso. A comida não só deve ser agradável e social como já discutimos, mas também deve

ser pensada como sendo a própria substância de que somos feitos. Você já ouviu a expressão "você é o que você come" e bem... *é verdade.*

Quando você consome os aminoácidos das proteínas, seu corpo realmente os reconstitui para construir seus músculos e pele. Você está literalmente reciclando as partes de animais mortos e plantas para reconstruir seu próprio tecido. Da mesma forma, os micronutrientes encontrados em seu alimento ajudam a construir seus ossos e tecidos conjuntivos, seus químicos cerebrais e até mesmo os hormônios que ajudam a impulsioná-lo ao longo do dia.

Micronutrientes são os minúsculos nutrientes provenientes de todos os nossos alimentos e são indispensáveis para nos ajudar a funcionar e a nos sentir da melhor forma possível. Eles nos fazem sentir mais despertas, mais alertas, mais felizes e ajudam até a elevar nosso metabolismo para que queimemos mais gordura!

Se você está se sentindo deprimida, fraca, preguiçosa e lenta, então, há grandes chances de que você *realmente* tenha uma deficiência de algum tipo de nutriente essencial. Eles são suplementos esportivos naturais e podem ser fundamentais para ajudar você a sair da péssima situação em que se encontra.

Por que os Alimentos Modernos São os Piores

E aqui está outra coisa para ter em mente: os alimentos modernos são *os piores*.

O grande problema da alimentação moderna é que ela essencialmente hackeou o sistema em que nosso corpo evoluiu para sobreviver.

Você se lembra que açúcares simples causam uma onda de açúcar no sangue, de insulina e de serotonina para nos fazer sentir bem, mas depois nos levam a ganhar peso?

Bem, os fabricantes de alimentos só se preocupam com essa primeira parte: fazer você se sentir bem. Eles querem vender mais de suas batatas fritas, suas barras de chocolate e seus bolos, então eles produzem alimentos que são praticamente feitos *apenas* de açúcares. Esses alimentos imediatamente elevam o açúcar no sangue e podem aumentar e muito suas chances de desenvolver diabetes e outros males.

O pior é que esses alimentos excessivamente processados removem todos os nutrientes que os tornavam saudáveis. Se você come uma fruta, descobrirá que ela é rica em vitamina C, vitamina A, resveratrol e uma série de antioxidantes que ajudarão você a ter uma aparência melhor e a se sentir muito bem. Mas se você comer um rolinho de salsicha comprado no mercado, você mal estará comendo carne. **Você estará consumindo apenas açúcar, gordura trans e sal!**

Da mesma forma, se você comer uma barra de chocolate, você aumentará seu nível de açúcar, mas não estará adquirindo nenhum nutriente útil.

Lembre-se: é disso que os hormônios do bem-estar são feitos. É isso que ajuda a impulsionar o seu metabolismo. É isso que faz você se sentir bem.

Então, é de se admirar que tantos de nós estejamos esgotados, acabados e exaustos?

CAPÍTULO

5

Finalmente: A Dieta Para Perder Sua Barriga

PROTOCOLO PARA **PERDER BARRIGA**
DEFINITIVO



Houve um extenso preâmbulo até agora, mas é importante que você entenda a lógica por trás da **'dieta para perder a barriga', para que você possa entender por que ela funciona tão bem.**

Lembre-se: nosso objetivo ainda é ingerir menos calorias do que queimamos, mas ao longo do caminho, queremos levar em conta o papel dos hormônios e do timing das refeições, assim como queremos apreciar a comida de uma maneira prática.

A Maneira Simples de Perder Peso

Se fossemos resumir a perda de peso de forma bem simples, então o ponto principal ainda seria comer menos e, mais especificamente, comer menos alimentos ruins. O que conta como alimentos ruins? Carboidratos simples, que também são, em sua maioria, calorias vazias.

Em outras palavras, se você eliminar alimentos processados como rolinhos de salsicha e bolinhos, juntamente com todos os doces e guloseimas como salgadinhos, batatas fritas, chocolate, bolo e balas... você será capaz de desfrutar de uma alimentação com muito menos calorias imediatamente e, ao mesmo tempo, você não estará desperdiçando nenhum elemento importante de sua alimentação. Isso não é nada complexo, é bem simples!

Enquanto você estiver nesse processo, livre-se de molhos em excesso – ou seja, despejar grandes quantidades de maionese

em sua comida - e, obviamente, de bebidas açucaradas.

Você sabia que um copo de Coca-Cola tem tanto açúcar quanto dois ovos de chocolate recheados com creme!

Portanto, remova os alimentos ruins e, sempre que possível, substitua-os por vegetais, como uma cenoura ou frutas, como uma banana.

Aliás, faça um esforço consciente para garantir que você esteja consumindo *mais* nutrientes. Coloque essa recomendação sobre frutas e vegetais em prática! Isso não precisa ser um processo complicado ou lento - pode ser tão simples quanto pedir um smoothie do Starbucks pela manhã, em vez de um capuccino (que, aliás, também é cheio de açúcar - para seu conhecimento).

Mesmo que isso signifique tomar um comprimido de vitaminas, este é um dos pontos mais importantes que quero reiterar. Quando você começa a ingerir mais nutrientes em sua dieta, você começa a se sentir mais disposta, mais ativa e muito mais positiva.

Estamos em um ciclo vicioso agora, no qual o estresse e a alimentação moderna dificultam nossa saída desse caminho a fim de retomarmos o controle. Você não pode sair desse tipo de estilo de vida de forma bruta; você precisa de uma vitória rápida e fácil. Obter mais nutrientes é essa vitória. **Acredite em mim, ao começar a ingerir mais vitaminas C e D em sua dieta, você irá recuperar aquela alegria de viver que ajudará a motivá-lo em relação a tudo o que você precisa**

fazer.

Monitoramento Simples

Esse processo melhora imediatamente sua saúde a ponto de você se sentir mais enérgico e faz com que você consuma menos calorias. Mas quando você troca alimentos não saudáveis por outros saudáveis, ainda assim é possível que você esteja consumindo muitas calorias.

Só porque algo é saudável, não significa que também não seja calórico! E só porque algo é saudável, não significa que não pode fazê-lo engordar.

O exemplo perfeito é o abacate. Ele possui muitos benefícios e é uma ótima gordura saudável que libera lentamente o açúcar ao longo do dia. Este é o alimento ideal para o café da manhã, em vez de um cereal açucarado que vai gerar picos de açúcar em seu sangue e destruir o seu estado de jejum.

O problema? Abacates também são bastante ricos em calorias. É por isso que ainda pode ser uma boa ideia monitorar suas calorias para ter uma ideia do que está entrando e saindo.

Mas vamos fazer isso de uma forma muito mais fácil e que você estará mais propenso a manter.

A ideia é simples: você calculará a quantidade de calorias que consome em certos dias e a quantidade que você queima em certos dias. Assim você terá uma meta aproximada e terá uma ideia do que alguns dos "alimentos básicos" em sua dieta fazem

com seu total de calorias.

Isso fez com que eu e meu marido parássemos de comprar uma pizza saborosa do mercado, pois percebemos que ela continha bem mais de 1000 calorias para cada um!

Agora você terá mais "feeling" quando estiver chegando perto do limite de calorias e saberá quais alternativas saudáveis podem ser usadas para petiscar, a fim de satisfazer suas necessidades.

Siga o Fluxo

Melhor que isso? Torne suas refeições consistentes.

Se você tornar suas refeições consistentes, saberá exatamente quantas calorias elas contêm (o mais próximo possível, pelo menos) e não precisará analisar e calcular constantemente.

Eu não acabei de dizer que um programa rígido demais é loucura? Sim, mas é aqui que entra a parte inteligente dessa dieta.

A ideia é que, nas duas primeiras refeições do dia, você se alimente de uma maneira totalmente previsível. Se você trocar sua sobremesa na hora do almoço, deverá ser algo pré-aprovado, que não aumente seu nível de açúcar no sangue e que não seja muito calórico. O objetivo é manter essas refeições muito saudáveis, muito nutritivas e com poucas calorias. Também devem conter alimentos que o satisfaçam e que você possa adquirir e preparar facilmente. Se isso significar adquirir

itens do buffet de saladas ou algo semelhante... assim seja!

Isso pode parecer lastimável - comer as mesmas duas refeições todos os dias - mas na verdade é exatamente o oposto.

O objetivo dessas duas refeições é *permitir* que você coma o que quiser à noite. Se você sabe que consumiu apenas de 500 a 700 calorias até o jantar, isso significa que você pode comer sem se preocupar tanto e continuar dentro da meta!

A maioria das pessoas não vê o almoço e o café da manhã como refeições tão sociais. Essas refeições tendem a ser consumidas rapidamente e vistas como um inconveniente. Café da manhã, para muitos é consumido no caminho de saída da cozinha pela manhã, enquanto o almoço é muitas vezes a mesma marmitta de sempre.

Então, por que não reformular seu café da manhã e almoço para garantir que você não esteja consumindo muitas calorias e para garantir que você esteja se alimentando de nutrientes importantes?

Assim, quando for a hora de um encontro à noite ou de uma refeição com um amigo, você poderá comer o que quiser e relaxar, tendo a certeza de que ainda assim estará mantendo um déficit calórico.

Há também boas razões biológicas para persistir nessa dieta e mantê-la planejada dessa forma. Lembre-se, logo de manhã você está em jejum. Assim, a última coisa que você quer fazer é provocar um pico de açúcar no sangue. Em vez disso, se você fizer sua primeira refeição com um carboidrato complexo ou

gordura saudável, estará lentamente fornecendo energia suficiente para seguir adiante, mas sem que ela seja armazenada como gordura.

Isso também vale para o almoço e, evitando uma ingestão massiva de alimentos açucarados, você também ajudará a evitar aquela sensação de moleza no final da tarde, que normalmente nos derruba e nos torna menos produtivos após as refeições.

Você também fica catabólico no momento do dia em que está mais concentrada e alerta, de qualquer maneira. Assim, quando você chega em casa à noite sentindo-se destruída e querendo apenas relaxar e comer coisas gostosas... você pode!

Entretanto, alguns especialistas em saúde recomendam que você faça jejum inversamente e evite comer uma refeição grande antes de dormir, o que pode ter impactos negativos no seu sono. Na verdade, desde que você tenha tempo suficiente antes de dormir depois da sua última refeição, isso não é um problema.

Além disso, há alguns especialistas que acreditam que evoluímos para comer doces antes de dormir - o que pode até ser o motivo de todo o conceito da sobremesa. Eles acreditam que faz sentido estocar açúcar antes de dormir, quando entraremos em jejum, desencadeando a liberação de serotonina e melatonina, a fim de nos colocar em um estado de profundo repouso.

Então teste esta dieta: defina sua meta e então remova todos os alimentos não saudáveis (substituindo-os pelos bons) de

suas duas primeiras refeições do dia. Garanta que você esteja repleta de nutrientes e muito longe de sua meta de calorias à noite, quando então você se permitirá comer normalmente. Não faça loucuras, é claro, apenas permita-se comer como você comeria habitualmente.

Ao seguir esse processo, você não está mais lutando contra os ciclos naturais do seu corpo e de seus hormônios - você está seguindo o fluxo. Além disso, você basicamente "treina" sua resposta à insulina e incentiva seus hormônios a trabalharem *para* você. Além do mais, você está mantendo um déficit calórico sem precisar fazer *nenhum* cálculo.

Se você conseguir persistir nessa dieta, perceberá que sua gordura da barriga vai começar a desaparecer. Mas não vá embora ainda, porque nos próximos capítulos vamos ver como você pode tornar isso mais fácil e como você pode melhorar o aspecto de sua barriga e sua aparência geral.

CAPÍTULO

6

Não se Trata Apenas da Alimentação

PROTÓCOLO PARA
DEFINITIVO **PERDER BARRIGA**



Perder gordura da barriga não se trata apenas da alimentação. E também não se trata apenas de exercícios.

Trata-se do seu estilo de vida e de tudo o que você está fazendo *em torno* de sua dieta. Lembre-se, seu estilo de vida é provavelmente o que te colocou nesse estado. E é provavelmente o que está dificultando sua saída dele.

Já vimos que voltar para casa estressada do trabalho aumenta a probabilidade de comer compulsivamente e armazenar gordura mais rapidamente. Isso ocorre devido a uma combinação de fatores, mas também se trata de uma ação direta e precisa do cortisol no organismo.

Portanto, é evidente que se você quer reduzir a gordura da barriga, deve tentar combater qualquer estresse no local de trabalho (ou qualquer outro tipo de estresse!) Isso certamente não é fácil, mas é importante reconhecer o grande impacto que o estresse tem sobre nós. Se você conseguir eliminar o estresse de sua vida, terá *muito* mais energia para se exercitar e se alimentar corretamente.

Existem algumas coisas que você pode fazer para atingir esse objetivo. Uma delas é meditação ou qualquer outra atividade que o ajude a combater o estresse de forma geral. A meditação pode melhorar significativamente o seu humor, ajudá-la a lidar melhor com o estresse e até torná-la mais inteligente! Este é um ótimo método para ajudar você a se fortalecer, assim como a protege de influências ruins que possam tentar impedi-la de

continuar seu novo estilo de vida saudável.

Outra dica é procurar maneiras de tornar sua vida um pouco mais fácil. Um responsável óbvio por dificultar sua vida são os deslocamentos casa/trabalho e vice-versa. Você poderia facilitar isso de alguma forma? Ou você pode até mesmo descobrir que seu emprego não é o ideal para você.

Analise tudo a sua volta e veja o que está sugando a energia ou a disposição que você precisa ter para cuidar de sua própria saúde, faça ajustes se necessário!

Priorize sua saúde!

Mais Maneiras de Usar Seu Corpo a Seu Favor

Obviamente, você também deve evitar quaisquer toxinas que possam danificar seu metabolismo. Isto se aplica particularmente ao tabagismo e ao álcool - ambos são grandes obstáculos em sua jornada de perda de peso saudável e bem-sucedida (sem contar que destroem seus níveis de energia).

Outra dica é garantir que você esteja dormindo o suficiente. Na verdade, nós queimamos muitas calorias durante a noite, mas o que é ainda mais importante é o fato de que o sono é o responsável por definir o ritmo de seu organismo e por iniciar o ciclo de catabolismo e anabolismo. O sono é o "estado anabólico principal".

Se você o economiza, portanto, não atingirá seu melhor desempenho e não terá energia nem disposição para aderir a

uma nova dieta.

Tente dormir de 7-8 horas todas as noites e faça disso uma constante, para que você mantenha sempre os horários de sono. O corpo *gosta* de rotina! Outra dica é investir em uma lâmpada *daylight*.

Elas são alarmes que te acordam através de um comprimento de onda semelhante ao da luz solar e que vão clareando lentamente, como o nascer do sol. É uma ótima maneira de combater o transtorno afetivo sazonal - 'TAS' e nos ajuda a nos sentir mais despertos e alertas logo pela manhã.

CAPÍTULO

7

Treinamento para Ter um Abdômen Definido e um Corpo Perfeito

PROTÓCOLO PARA
DEFINITIVO **PERDER BARRIGA**



Se você seguir a dieta descrita no capítulo 5, observará que a perda de peso ocorre em todas as partes do corpo, o que acabará atingindo a barriga também.

Esse capítulo é para àquelas que desejam ir além e ter um abdômen bem definido, como o das celebridades!

Aqui você aprenderá como treinar seu corpo para atingir o máximo benefício estético. Então vamos ao que você precisa saber...

Abdômen

Vamos começar focando na parte em que todo mundo se interessa: o abdômen.

Como você transforma sua barriga, agora sem gordura, em algo que Brad Pitt ou Angelina Jolie teriam orgulho?

Tudo começa pela anatomia. Muitas pessoas vão focar puramente na camada de músculo localizada na parte da frente da barriga, que é dividida em seis partes.

Denomina-se reto abdominal, mas ela é apenas uma peça do quebra-cabeça.

O que é realmente mais importante em muitos aspectos para as pessoas que querem se livrar da gordura da barriga é o transverso abdominal. Esta é a faixa de músculo que envolve a barriga e a parte inferior da coluna e fornece apoio às costas,

agindo como uma cinta.

A boa notícia é que, se você exercitar essa parte da barriga, você conseguirá de fato *comprimir* a barriga. Mesmo que você não tenha conseguido se livrar de todo o excesso de flacidez ao redor de sua barriga, ela ficará instantaneamente menos perceptível.

Então, como você exercita o transverso abdominal? Você deve fazer uma prancha abdominal (prancha é um ótimo exercício!) ou inspirar muito profundamente, sugando o umbigo em direção às costas.

Esta é a ideia por trás das contrações abdominais, também denominada ginástica hipopressiva. Essencialmente, você precisa ficar de quatro e, em seguida, sugar sua barriga em direção às costas. Segure por dez segundos, expire e repita.

Outra parte importante de seu abdômen são os oblíquos. Estes são os músculos localizados de cada lado do abdômen, que apontam para o sentido ínfero medial. Adquirir excelentes oblíquos é uma maneira infalível de realçar ainda mais essa área, resultando em um efeito final muito mais definido.

Para treinar os oblíquos, você simplesmente precisa fazer abdominais com algum tipo de torção. Isso pode significar, literalmente, torcer o corpo para trás e para frente, ou utilizar um saco de areia (*punching bag*).

Isso não quer dizer que o reto abdominal não seja importante também. Ele é sim e é o que vai dar a aparência de "tanquinho" no final das contas. Para treinar essa camada de

músculos, é preciso primeiro ter uma boa ideia de como ela funciona. Essencialmente, o papel deste músculo é evitar que seu corpo 'se rompa' para trás, mantendo-o ereto, repuxando-o contra o eretor espinhal. Ele também é usado quando você se inclina para a frente, obviamente.

Isso significa que o reto abdominal é frequentemente treinado sem submeter-se a toda a amplitude de movimento. É por isso que realizar abdominais na bola *bosu* pode ser uma boa maneira de alongá-lo e de trabalhar as fibras musculares que muitas vezes são esquecidas.

Outra dica poderosa se você quer ter um abdômen definido é adicionar resistência ao seu treinamento. Isso significa fazer *sit-ups* segurando anilhas, ou utilizar aparelhos abdominais que ofereçam maiores desafios em seu treino.

De qualquer forma, levantar mais peso irá ajudá-lo a crescer mais e de forma mais definida, e esta definição é o que você precisa para o seu abdômen se destacar.

Algumas pessoas podem contestar esse último ponto e dizer que o fortalecimento do abdômen não é importante para aparência. A maneira mais fácil de contestar essa afirmação é tentar contrair seu abdômen agora, de frente para um espelho. Você pode perceber que ele se torna muito mais nítido instantaneamente, simplesmente porque agora ele está destacado e mais rígido. Faça treinos com resistência e essa será *sempre* a aparência de seu abdômen.

Perda de Peso

Claro que você também pode usar os exercícios para estimular maior perda de peso e isso indiretamente levará a um abdômen mais definido. Há muitos programas de exercícios que você pode usar em conjunto com a dieta deste livro, mas, no fim das contas, a melhor opção para você dependerá sempre de seus objetivos específicos e de seu estilo de treinamento.

Outro mito que você precisa desconsiderar é a ideia de que você precisa estar com menos de 10% de gordura corporal para que seu abdômen fique visível.

Isso não é verdade, pois eu tenho cerca de 15% e consigo ver meu abdômen. Isso também vale para atores como Chris Evans (Capitão América).

Ele não é extremamente 'rasgado' e provavelmente tem um percentual de gordura corporal entre 10 e 12%. Mesmo assim, ele tem uma aparência incrível, graças ao músculo acentuado e espesso que desenvolveu.

Mas qual é a melhor opção para perder peso? Uma escolha popular é caminhar. Esta é uma forma de exercício que *não* desencadeia uma resposta de 'luta ou fuga', o que significa que você pode fazê-la com frequência e sem se cansar ao final de um longo dia.

Correr é ótimo, mas você não consegue correr tantas vezes por semana e não é muito prático (você sempre chega suada aos

lugares!). Caminhar, porém, é algo que você pode encaixar em sua rotina diária e pode fazer com frequência, a fim de continuar queimando grandes quantidades de gordura.

Outra boa opção é o HIIT. Este é um treino intervalado de alta intensidade que envolve essencialmente a passagem de exercícios aeróbicos lentos e tranquilos para exercícios que exigem esforço máximo em tiros curtos.

Isso é ideal para o uso de glicogênio que, como vimos, ajuda a evitar que o açúcar acabe virando gordura ou deslocando-se pelo sangue. Além do mais, isso significa que você queima mais gordura durante todo o dia, já que não tem mais as reservas de glicogênio para recorrer!

E, por último, considere fazer treinamento combinado. Isso significa combinar aeróbico com treinamento de resistência - fazendo algum exercício repetitivo rapidamente com pesos adicionais.

Um bom exemplo é colocar a bicicleta ergométrica nas configurações de maior resistência ou usar a corda naval. Isso usa muito mais energia do que simplesmente fazer aeróbico, com a vantagem adicional de tonificar os músculos ao mesmo tempo.

Conclusão

PROCOLO PARA **PERDER BARRIGA**
DEFINITIVO



Livrar-se de sua barriga é uma grande oportunidade de mudar a maneira como você se vê e se sente e mudar a maneira como os outros a veem. Isso impacta inúmeros outros aspectos de sua vida, mas para fazê-lo corretamente, você precisa entender os fatores que causam esse impacto em você.

Espero que você tenha entendido por que a melhor maneira de fazer dieta é reduzindo sua ingestão de açúcares (embora não inteiramente) e reduzindo as calorias totais - tudo isso enquanto obtém vitaminas e minerais suficientes a partir de frutas e vegetais. Uma maneira particularmente eficaz de colocar isso em prática é fazendo duas refeições fixas "sem graça", que atendam a todas as orientações para depois poder relaxar um pouco na alimentação à noite.

Mas se você tentar tudo isso e não funcionar, considere que isso possa estar acontecendo devido a outros fatores, e não exatamente ao que você está comendo.

Se você não está dormindo o suficiente, se você está sobrecarregada ou se está estressada no trabalho... você vai danificar seu equilíbrio hormonal e não terá energia ou disposição para comer e treinar corretamente.

Espero que, nesse caso, você resolva fazer algumas mudanças no estilo de vida que está deixando você tão esgotada.

Mesmo que isso signifique mudar seu trabalho! Afinal, não vale a pena sacrificar sua saúde e felicidade. E, como já vimos, aceitar esse tipo de estilo de vida só fará com que seu humor e sua saúde sejam cada vez mais afetados. É hora de se levantar

e retomar o controle do seu próprio corpo.

A partir daí, você poderá começar a transformar todo o seu visual. Se tudo der certo, livrar-se de sua barriga irá ajudá-la a corrigir sua postura e a torná-la mais atraente e orgulhosa. Isso *instantaneamente* muda a energia que você transmite ao ambiente e diz ao mundo que você é bem-sucedida, importante e tem orgulho de si mesma.

Perder sua barriga é realmente algo que muda tudo. Mas, para chegar a esse ponto, tudo precisa mudar...