



MICHAEL MATTHEWS

MALHAR SECAR DEFINIR

*A ciência
da musculação*

*Um guia sobre treinos, alimentação e
suplementos que realmente funcionam*

 **Princípio**

DADOS DE COPYRIGHT

Sobre a obra:

A presente obra é disponibilizada pela equipe [Le Livros](#) e seus diversos parceiros, com o objetivo de oferecer conteúdo para uso parcial em pesquisas e estudos acadêmicos, bem como o simples teste da qualidade da obra, com o fim exclusivo de compra futura.

É expressamente proibida e totalmente repudiável a venda, aluguel, ou quaisquer uso comercial do presente conteúdo

Sobre nós:

O [Le Livros](#) e seus parceiros, disponibilizam conteúdo de domínio público e propriedade intelectual de forma totalmente gratuita, por acreditar que o conhecimento e a educação devem ser acessíveis e livres a toda e qualquer pessoa. Você pode encontrar mais obras em nosso site: [LeLivros.Info](#) ou em qualquer um dos sites parceiros apresentados [neste link](#).

Quando o mundo estiver unido na busca do conhecimento, e não mais lutando por dinheiro e poder, então nossa sociedade poderá enfim evoluir a um novo nível.



MICHAEL MATTHEWS

**MALHAR
SECAR
DEFINIR**

*A ciência
da musculação*

*Um guia sobre treinos, alimentação e
suplementos que realmente funcionam*

*Tradução
Maria Silvia Mourão Netto*

Lafonte

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

Matthews, Michael

Malhar Secar Definir – A ciência da Musculação / Matthews, Michael, 2013.

Título original: Bigger Leaner Stronger

ISBN: 978-85-8186-133-3

1. Saúde. 2. Bem estar. 3. Esportes. 4. Alimentação. I. Título.

08-11027

CDD-613.2

Índice para catálogo sistemático:

1. Ficção : Literatura infantojuvenil 028.5
2. Ficção : Literatura juvenil 028.5

Título original: Bigger, Leaner, Stronger
Copyright © Wartebury Publishers, Inc., 2012
Copyright © Editora Lafonte Ltda., 2013

Todos os direitos reservados.
Nenhuma parte deste livro pode ser reproduzida sob quaisquer
meios existentes sem autorização por escrito dos editores.

Edição brasileira

Diretor editorial Pedro Almeida
Coordenadora de produto Daniella Tucci
Coordenação editorial André Fonseca
Capa Osmane Garcia Filho
Diagramação Linea Editora Ltda.
Revisão Técnica Marcos Almeida
Revisão Ana Neiva
Preparação Rafael Rodrigues

1ª edição brasileira: 2013

Direitos de edição em língua portuguesa, para o Brasil, adquiridos por Editora Lafonte Ltda.

Av. Profa. Ida Kolb, 551 – 3º andar – São Paulo – SP – CEP 02518-000
Tel.: 55 11 3855-2294 / Fax: 55 11 3855-2280
atendimento@editoralafonte.com.br • www.editoralafonte.com.br

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 e com toda certeza — pode ter o corpo magro e bem desenhado com o qual sempre sonhou.

E SE EU PUDESSE 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 5 a 7 kg 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 (e que faz as mulheres babarem) 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, de dar enjoo? 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 o tempo todo, ajudando-o a evitar armadilhas que traem sua confiança e outros problemas em que a maioria dos homens “enrosca o pé”, levando-o sistematicamente a aplicar seu verdadeiro potencial genético e, basicamente, fazendo tudo ao meu alcance para levá-lo a chegar a ter 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 ter mais aquela barriga flácida, nem ser mais o “cara magrelo”, mas em vez disso ter uma barriga “tanquinho” e ter 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 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 não é nem um pouco 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 você deseja.

Então, quer minha ajuda?

Se você respondeu "sim", acaba de dar um salto, e não somente um passo, na direção de seu objetivo de se tornar mais magro e mais musculoso.

Sua jornada para ter o melhor corpo masculino possível começa assim que você virar a página.

INTRODUÇÃO

POR QUE MAIOR, MAIS MAGRO E MAIS FORTE É DIFERENTE

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 toda para ficar súper 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 do terceiro mundo.
- 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?)
- Você não precisa se abster radicalmente de alimentos que não alimentam para chegar a ter um índice de gordura corporal menor de 10%. Se planejar corretamente as refeições desse tipo, 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 *Maior, mais magro e mais forte*. 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 que eram verdade 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 *Maior, mais magro e mais forte*.

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 dessas três: revistas, instrutores pessoais 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. Respondo dizendo que é porque já vi de tudo, já tentei de tudo e, embora eu não saiba tudo, eu sei o que funciona e o que não funciona.

Toda vez que você lê uma revista de fitness está levando um tapa na cara

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.

Eis aqui um fato que você provavelmente ignorava: MuscleMag, IronMan, Flex, Muscular Development, Muscle & Fitness, Muscle Media e o restante das revistas mais tradicionais de condicionamento físico são de empresas fabricantes de suplementos e são usadas como alto-falantes para divulgar seus produtos. Credo. MuscleMag é controlada pela empresa MuscleTech; IronMan é da MuscleLink. Muscular Development é um produto que se pretende neutro, mas pertence ao Twinlab. Muscle & Fitness e Flex são de Joe Wieder e, por isso, promovem catálogos das empresas deles, tais como Weider, Metaform, MuscleTribe e várias outras. E MuscleMedia é a líder de torcida da EAS.

O objetivo básico dessas revistas é vender suplementos das empresas que as possuem, 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.

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 somente a verdade, todo mês, teriam por aí uns vinte artigos que poderiam permanecer reimprimindo sem parar. 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).

No fundo é isso: não se pode confiar em nenhuma dessas revistas. Ou elas são propriedade de fabricantes de suplementos, ou são financeiramente dependentes

deles, e o que descrevi anteriormente é como jogam o jogo.

A maioria dos instrutores pessoais é pura perda de dinheiro... e nada mais

A maioria dos instrutores pessoais é pura perda de tempo e dinheiro.

Toda semana, vejo instrutores que ou não têm noção do que estão fazendo, ou simplesmente não dão a mínima para seus clientes. Esses pobres coitados estão pagando um valor razoavelmente 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 instrutores pessoais 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, a maioria desses instrutores nem se dá o trabalho de oferecer aos clientes um plano de nutrição, o que realmente é uma garantia de resultados medíocres. 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 pra você e será motivo de comentários entre seus amigos e familiares.

Talvez você esteja pensando como é que esses instrutores, sendo profissionais diplomados, sabem tão pouco. Bem, tenho muitos bons amigos que são instrutores 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.

Embora algumas pessoas fiquem satisfeitas em pagar a um instrutor que as obrigue a ir à sessão de exercícios todo dia, os instrutores em geral estão no

mesmo barco que as revistas. 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 somente precários.

Isso posto, certamente existem grandes instrutores 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.

Maior, mais magro e mais forte 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 e 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 em um mês fazendo os mesmos exercícios toda semana (feitos de maneira correta, na intensidade certa e com progressão do peso), ou produzir imediatamente 2 kg fazendo a mais recente rotina dinâmica e confusa de inércia muscular, eu iria escolher o primeiro método.

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 Maior, mais magro e mais forte você pode ganhar de 5 kg a 7 kg de músculos nos três primeiros meses de levantamento de peso. Essa é uma mudança muito drástica. As pessoas vão começar a pedir conselhos de treinamento para você. Mesmo que não seja novato no mundo do halterofilismo, você pode ganhar meio quilo de massa magra por semana, toda semana, até ficar satisfeito com o tamanho que conquistar.

Se seu objetivo é simplesmente perder gordura, vou mostrar como perder de 1/2

kg a 1 kg de gordura por semana, com a regularidade de um relógio (e também como manter essa gordura “perdida”).

E então, você está pronto?

Passo número um: esqueça tudo o que acha que 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. Se fizer isso, não precisará ir atrás de outro programa de treinamento por muito tempo, ou quem sabe até nunca mais.

Então, mãos à obra!

1

O QUE IMPEDE QUE VOCÊ ALCANCE SUAS METAS DE SAÚDE E CONDICIONAMENTO FÍSICO

TALVEZ VOCÊ TENHA se perguntado por que tantas pessoas ficam totalmente perdidas a respeito de saúde e condicionamento físico. Se você pedir conselhos a respeito do que fazer para ficar saudável e em forma a várias pessoas, no mesmo dia, o mais provável é que receba toda espécie de opiniões conflitantes e ilógicas.

Contar calorias não funciona. Brócolis têm mais proteína do que frango. O corpo não consegue assimilar carboidratos após as 6 da tarde, então coma toda a massa que quiser à noite. Se comer gorduras, ganhará gordura (e seu corolário: não coma gorduras para perder gordura). Seu corpo pode funcionar muito bem com apenas uma refeição por dia.

Na realidade, eu já ouvi tudo isso. É de assustar, não é mesmo?

Então, o que de fato acontece? Por que as pessoas são tão suscetíveis a falsas informações, mentiras e ideias estapafúrdias? Embora essa pergunta possa dar a impressão de pedir uma resposta profunda e filosófica, no fim das contas a resposta é muito simples.

Na próxima vez que você ouvir alguém dizer que contar calorias não é necessário e não funciona, faça a essa pessoa uma pergunta simples: o que é caloria?

É muito provável que essa pessoa fique ali, plantada como uma estátua, com expressão confusa. Ela não tem noção do que isso quer dizer. E isso é só o começo, claro.

O que é carboidrato?

O que é proteína?

O que é gordura?

O que é músculo?

O que é hormônio?

O que é vitamina?

O que é aminoácido?

Pouquíssimas pessoas podem efetivamente definir essas palavras; portanto, elas não conseguem compreender o assunto e acreditarão em praticamente qualquer coisa que lhes disserem. Como é que você espera atingir um entendimento pleno e adequado de um assunto quando não entende os termos utilizados para explicá-lo?

Bom, é por isso que as palavras são o maior obstáculo oculto e que praticamente todas as pessoas ignoram por completo.

Em termos simples, se você não entende adequadamente as palavras usadas para comunicar alguns conceitos específicos, não saberá repetir com exatidão o que foi comunicado, e conseqüentemente chegará a conclusões distorcidas, devido a equívocos de interpretação. Se eu lhe dissesse: "As crianças têm de sair ao crepúsculo", você ficaria tentando entender o que foi que eu disse. "Crepúsculo" é simplesmente o momento do dia em que o sol está logo abaixo da linha do horizonte, especialmente no período entre o pôr do sol e a noite. Agora a sentença faz sentido, certo?

Na escola, quase todos nós fomos ensinados a simplesmente deduzir o significado de palavras considerando o contexto em que elas são utilizadas ou comparando-as com outros termos de nosso vocabulário. Claro que esse é um método de estudo nada confiável, porque o autor do texto tinha um conceito específico para comunicar e escolheu as palavras baseadas em conhecimentos específicos. Se você quiser receber essas informações dentro da mesma perspectiva, deve compartilhar o mesmo entendimento das palavras usadas para transmiti-las, e não chegar a algum tipo subjetivo de interpretação com base no que você acha que aquelas palavras querem dizer.

No exemplo acima, considerando o contexto, o termo "crepúsculo" só pode significar um momento do dia, o que não é informação suficiente para adivinhar o que a palavra quer dizer. Então, você fica olhando para essa palavra, talvez matutando: "Bom, 'crepúsculo' parece com 'crepe', que é uma coisa que se come pela manhã, então acho que pode querer dizer 'depois do café da manhã'".

É por isso que a primeira parte deste livro consiste em esclarecer os termos principais que serão usados ao longo do texto inteiro. Eu sei que ler definições de palavras é uma coisa meio árida e sem graça, mas pode acreditar no que digo: vai ajudar bastante. É o único jeito de garantir que estaremos falando da mesma coisa, e que você entenderá as coisas como pretendo que entenda.

Tomei muito cuidado para montar essa lista de palavras-chave para que você

aumente seus conhecimentos, indo do conceito mais simples ao mais complexo, e penso que você vai achar essa curva de aprendizagem muito fácil. Estou certo de que assimilará tudo sem maiores dificuldades, e que a lista servirá para acender várias luzes no seu caminho.

Ao final dos próximos capítulos de Maior, mais magro e mais forte, você saberá mais sobre saúde, nutrição e condicionamento físico do que quase todos os seus conhecidos. A ignorância geral é realmente uma coisa inacreditável.

2

O QUE A MAIORIA DAS PESSOAS NÃO SABE SOBRE SAÚDE, NUTRIÇÃO E FITNESS

PARTE UM: A CIÊNCIA DO CORPO

ENERGIA

1. Energia é o poder gerado pela eletricidade, por combustíveis, pela comida e por outras fontes para trabalhar ou produzir movimento.

Exemplos: Uma usina de força produz energia para a cidade toda; Um carro obtém energia quando queima combustível.

2. Energia é a força física ou mental de uma pessoa, capaz de ser canalizada para a realização de alguma atividade.

Exemplo: Ele não teve energia suficiente para fazer o serviço de casa depois de ter ficado muitas horas no trabalho.

QUÍMICA

Química é um ramo da ciência que lida com a identificação de substâncias que compõem a matéria; é o estudo das características das substâncias e das maneiras como elas interagem, se combinam e mudam.

QUÍMICO(A)

1. Químico é o que tem a ver com Química. Também diz respeito a como as substâncias são compostas e às reações e mudanças pelas quais passam.

Exemplo: Os líquidos nos recipientes no laboratório sofreram reações químicas.

2. Produto químico é qualquer substância capaz de passar por um processo químico ou uma mudança química.

Exemplo: Há muitas substâncias químicas que existem naturalmente no seu

corpo, como a saliva, que interage com o alimento para causar uma reação química e iniciar o processo de digestão. Até mesmo substâncias simples como a água são químicas, porque podem causar reações químicas quando combinadas com outras substâncias.

Observação: geralmente, quando as pessoas dizem substâncias químicas ou produtos químicos, estão se referindo a substâncias fabricadas pelo homem, mas a definição não se limita a elas.

ORGANISMO

Organismo é uma entidade viva única, como uma pessoa, um animal, uma planta.

CÉLULA

Célula é a unidade básica de todos os organismos vivos. Alguns organismos existem como uma célula única. O homem de tamanho médio tem entre 60 e 100 trilhões de células. Elas se mantêm vivas, produzem energia, trocam informações com células vizinhas, multiplicam-se e acabam morrendo quando chega a hora. Cada célula é um pequeno recipiente de substâncias químicas e de água, envolvidas por uma fina camada de material.

TECIDO

O tecido é um material orgânico de animais e plantas, constituído por um grande número de células similares em termos de forma e função.

MÚSCULO

Os músculos são tecidos no corpo que, em geral, estão ligados a algum osso e podem se contrair ou relaxar para produzir movimento.

GORDURA

1. A gordura (ou lipídios) é composta por óleos e gorduras normais que na sua maioria consiste em erigeicerídios. Essa camada adiposa se concentra sob a pele e órgãos internos.

Exemplo: Ele tinha tanta gordura que o estômago dele se pendurava sobre o cinto.

2. Gordura é uma substância desse tipo produzida a partir de elementos vegetais para uso culinário. Algumas gorduras são nutrientes importantes para o corpo

usar na constituição de células e na realização de outras atividades corporais.
Exemplo: A manteiga e o azeite de oliva são gorduras.

ÓRGÃO

O órgão é uma parte do organismo constituída por um grupo de dois ou mais tecidos que atuam juntos para realizar uma função específica.

Exemplo: Os pulmões, o coração, o estômago e o cérebro são todos órgãos vitais. Os olhos e os ouvidos são órgãos dos sentidos, e a pele é o maior órgão do corpo.

Observação: o músculo não é um órgão, porque é constituído de apenas uma espécie de tecido, e um órgão deve consistir em pelo menos dois tipos de tecidos para ser assim considerado.

GRAMA

O grama (g) é a unidade de peso do sistema métrico. Uma libra tem mais ou menos 454 gramas.

Exemplo: Uma bola de futebol pesa em torno de 400 g.

QUILOGRAMA

Um quilograma, ou quilo (kg), equivale a mil gramas. Há um pouco mais de duas libras para cada quilo.

MILIGRAMA

Miligrama (mg) é a milésima parte de um grama. Cada grama contém mil miligramas.

Exemplo: Uma bola de futebol pesa em torno de 40.000 mg.

CELSIUS

Celsius é a escala de temperatura na qual a água se congela a 0 °C e ferve a 100 °C.

Observação: na escala Fahrenheit, usada nos Estados Unidos, a água se congela a 32 °F e ferve a 212 °F.

CALORIA

Caloria é uma unidade de medida da quantidade de energia que pode ser produzida por um alimento. Uma caloria é a energia suficiente para aumentar em 1

°C a temperatura de 1 litro de água. Assim, quando você falar das calorias de um alimento, está se referindo ao potencial de energia contido no alimento.

Observação: as calorias extras que entram no corpo, ou seja, que excedem a quantidade de que ele necessita para funcionar ou construir sua musculatura, podem ser armazenadas como gordura.

NUTRIENTE

Nutriente é a substância que dá ao corpo vivo algo de que ele precisa para viver e crescer.

Exemplo: Água, frutas, vegetais e carnes contêm nutrientes.

ALIMENTO

Alimento é o material introduzido no corpo para fornecer-lhe os nutrientes necessários para ter energia e crescer. O alimento é o combustível do corpo.

MATÉRIA

Matéria é qualquer material do universo que tenha massa e tamanho.

Exemplos: A Terra é composta de matéria; O plástico é um tipo de matéria. Frutas e vegetais são matéria comestível.

ELEMENTO

Elemento (também chamado elemento químico) é a substância que não pode ser dividida em partes menores por uma reação química. Há mais de 100 elementos, detalhados na tabela periódica, e são os elementos essenciais que constituem a matéria.

Exemplo: Oxigênio e hélio são elementos.

COMPOSTO

Composto é uma substância feita de dois ou mais elementos.

Exemplo: A água é feita de uma combinação dos elementos oxigênio e hidrogênio.

DECOMPOR

Decompor uma coisa significa separá-la em partes menores e mais elementares.

Exemplo: O lixo que for deixado ao ar livre por tempo suficiente acaba se decompondo e virando solo.

MOLÉCULA

Molécula é a menor partícula de uma mesma substância. Se você a decomposesse mais um pouco, ela se dividiria em seus elementos constitutivos (o que significa que não existiria mais como a substância original).

Exemplo: As moléculas constituem as células que, por sua vez, constituem o corpo. As moléculas individuais de uma substância são tão pequenas que só podem ser vistas por meio de um microscópio potente.

ÁCIDO

Ácido é um composto químico que normalmente destrói materiais e em geral tem sabor amargo.

PROTEÍNA

As proteínas são estruturas químicas compostas por uma combinação de carbono, hidrogênio, oxigênio e nitrogênio, classificadas como completas ou incompletas de acordo com os aminoácidos existentes. Elas são usadas para o crescimento e a reparação do corpo, e para formar células e tecidos. O tecido muscular contém muita proteína. É um nutriente essencial à vida.

AMINOÁCIDO

Os aminoácidos são unidades muito pequenas do material que constitui a proteína. São classificados como essenciais — aqueles que o organismo não produz e precisam ser ingeridos pela alimentação — e os não-essenciais — produzidos pelo organismo.

GÁS

Gás é aquela substância que tem forma de ar (não é sólida, nem líquida).

Exemplo: Oxigênio, hélio e propano são gases em temperatura ambiente.

CARBONO

O carbono é um elemento químico não metálico comum, encontrado em grande quantidade na Terra e em todas as formas de vida.

Exemplos: O carvão é principalmente constituído de carbono, assim como as cinzas que restam após a queima de uma matéria; Óleo lubrificante, plantas e animais (inclusive os seres humanos!), todos contêm carbono.

OXIGÊNIO

O oxigênio é um elemento químico que é um gás incolor e inodoro, necessário à sobrevivência da maioria das coisas vivas.

HIDROGÊNIO

O hidrogênio é um gás incolor e inodoro altamente inflamável. É o elemento mais simples e mais abundante no universo.

Exemplo: A água, na realidade, é composta de oxigênio e hidrogênio. Quando duas unidades de hidrogênio se combinam com uma unidade de oxigênio, forma-se água tanto na forma de gelo (água sólida), como na de vapor (gás). Por isso, a água é conhecida como H₂O: duas partes de hidrogênio com uma de oxigênio.

CARBOIDRATO

Os carboidratos são elementos químicos compostos de carbono, oxigênio e hidrogênio. Os carboidratos são nutrientes importantes para a energia e para a formação de células no corpo. O termo "carboidrato" é formado por carbo, que significa carbono, e hidrato, que significa água. É um nutriente essencial à vida.

Exemplo: Brócolis, alface, maçãs, bananas, pão, cereais e açúcar são todos carboidratos.

DIGESTÃO

Digestão é o processo de decompor alimentos para que possam ser absorvidos e utilizados pelo corpo.

ENZIMA

Enzima é uma substância produzida pelos organismos e que participa de reações químicas específicas.

Exemplo: Algumas enzimas digestivas ajudam a decompor alimentos.

METABOLISMO

Esse termo se refere a uma série de processos por meio dos quais as moléculas dos alimentos são decompostas para liberar energia que, a seguir, é utilizada como combustível pelas células do corpo e também para criar moléculas mais complexas que entrarão na formação de novas células. O metabolismo é necessário à vida e é como o corpo cria e mantém as células que o constituem.

Observação: Quando o corpo sente fome, o metabolismo da pessoa desacelera e menos energia é liberada. Quanto mais tempo a pessoa espera entre uma refeição e a próxima, mais lento é seu metabolismo.

ANABOLISMO

Anabolismo é o processo metabólico no qual é utilizada energia para criar substâncias mais complexas (como tecidos) a partir de substâncias mais simples.

CATABOLISMO

Catabolismo é a produção de energia por meio da conversão de moléculas complexas (como músculos ou gordura) em moléculas mais simples.

3

O QUE A MAIOR PARTE DAS PESSOAS NÃO SABE SOBRE SAÚDE, NUTRIÇÃO E FITNESS

PARTE DOIS: NUTRIÇÃO

SAÚDE

1. A saúde de uma pessoa é sua condição geral de corpo e mente, especialmente no que diz respeito à força e energia, assim como à presença ou à ausência de doenças.

Exemplo: Ele tem boa saúde, mas a irmã dele, não.

2. Saúde é o estado de bem-estar, sem doenças ou lesões.

Exemplo: Ele estava comendo bem e seguindo os conselhos do médico para poder manter a saúde mesmo em idade avançada.

SAUDÁVEL

Ser/estar saudável significa que você tem boa condição física, com bons níveis de força e energia, e não tem doenças nem lesões.

NUTRIR

Nutrir é proporcionar algum organismo as substâncias que ela precisa para crescer, viver e ser/estar saudável.

Exemplo: O corpo precisa ser nutrido com bons alimentos e muito descanso.

NUTRIENTE

Nutriente é uma substância que fornece a nutrição essencial à vida e ao crescimento.

Exemplo: As proteínas são nutrientes e são essenciais à vida e ao crescimento.

NUTRIÇÃO

Nutrição é o processo de obter nutrientes, especialmente o processo de ingerir comida e utilizar seus nutrientes para permanecer saudável, crescer e formar e substituir tecidos.

DIETA

1. Dieta é a comida e a bebida que a pessoa consome normalmente.

Exemplo: Ele nunca tinha tempo para cozinhar, então a dieta dele consistia basicamente em pizza e comida chinesa entregue em casa.

2. Dieta é um programa especial de ingestão controlada ou restrita de comidas e bebidas tendo em vista um objetivo específico, como perda de peso, preparo para exercícios, manutenção médica.

Exemplo: Ela já perdeu 7 kg com a nova dieta.

AÇÚCAR

O açúcar é uma classe de carboidratos de sabor doce que vem de várias plantas e frutas, do mel e de outras fontes.

SUCROSE

Sucrose é o tipo de açúcar mais comumente chamado “açúcar de mesa”. Normalmente vem como um pó branco e é utilizado como adoçante. Em geral é obtido de fontes naturais, mas também pode ser produzido artificialmente.

GLICOSE

A glicose é um açúcar muito simples e uma importante fonte de energia para os seres vivos. A maioria dos carboidratos é decomposta no corpo até se tornar glicose, que é a principal fonte de combustível para todas as células.

GLICOGÊNIO

O glicogênio é o artifício que o organismo utiliza para armazenar carboidratos.

Observação: quando o corpo tem glicose extra, ele a armazena no fígado e nos músculos, e essa forma armazenada é chamada glicogênio. O glicogênio é uma espécie de combustível de reserva e libera glicose na corrente sanguínea quando o corpo precisa de uma rápida injeção de energia. Não importa se você come alface ou um doce; as duas coisas terminam se transformando em glicose no

corpo. A única diferença é que a alface demora mais tempo para se decompor em glicose do que o doce. (As diferenças nos efeitos de cada um serão descritas mais detalhadamente no Capítulo 17.)

AÇÚCAR NO SANGUE

O nível de açúcar no sangue indica a quantidade de glicose em seu sangue. A glicose é transportada no sangue e liberada nas células para poder ser decomposta, e a energia será então armazenada ou utilizada.

CARBOIDRATOS SIMPLES

Carboidratos simples são uma forma muito simples de açúcar, geralmente de sabor doce, que se decompõem muito depressa em glicose.

Exemplo: Alguns alimentos têm alto teor de carboidratos simples, como doces, pão branco, laticínios, a maioria das massas e algumas frutas.

CARBOIDRATOS COMPLEXOS

Os carboidratos complexos são compostos de muitas moléculas de “carboidratos simples” unidas. Por isso, o corpo leva mais tempo para decompô-los em glicose.

Exemplo: Entre os alimentos com alto teor de carboidratos complexos estão a banana, a alface, o tomate, a aveia, o arroz integral e os feijões.

AMIDO

O amido é um carboidrato complexo encontrado naturalmente em muitas frutas e vegetais; às vezes é adicionado a outros alimentos para engrossá-los. Em sua forma pura, é um pó branco. O amido é uma fonte importante de energia para o corpo. Embora o amido seja um carboidrato complexo, alguns alimentos com alto teor de amido se decompõem rapidamente em glicose, assim como os carboidratos simples.

Exemplo: Batatas, milho e pão são alimentos com amido.

HORMÔNIO

Hormônios são substâncias químicas produzidas pelo corpo e transportadas pelo sangue e por outros fluidos corporais até as células e os órgãos a fim de induzir uma ação ou surtir um efeito específico.

Exemplo: A adrenalina é um hormônio liberado em momentos de forte estresse ou excitação, que acelera a frequência cardíaca e aumenta o suprimento de

glicose e de oxigênio para uma ação mais rápida, mais forte e com mais energia.

INSULINA

A insulina é um hormônio que consiste em proteína e é produzido num órgão chamado pâncreas. Quando alguém ingere algum alimento, os carboidratos são decompostos em glicose que, a seguir, é absorvida pela corrente sanguínea para ser levada às células. Quando isso acontece, o corpo detecta uma mudança no teor de açúcar no sangue e libera insulina para que os músculos, os órgãos e o tecido adiposo recebam a glicose e possam usá-la ou armazená-la como energia. A insulina também faz as células assimilarem os aminoácidos.

Observação: quando a insulina é liberada, o corpo não usa a gordura acumulada para gerar energia; ele só obtém energia do alimento que está sendo digerido. Quando a pessoa consome alimentos contendo muitos carboidratos simples, altos teores de insulina são liberados no sangue. Os carboidratos são decompostos e são muito rapidamente usados ou então armazenados como gordura e glicogênio, aumentando a energia do corpo. Como, porém, toda a glicose é decomposta e armazenada rapidamente, o aumento da energia acaba muito depressa, e a pessoa sente a forte “queda” que acontece depois de uma alta dose de açúcar no sangue.

Se isso se repete com regularidade, a insulina continua sendo produzida e liberada na corrente sanguínea em altas doses, introduzindo glicose em excesso no corpo. Os tecidos terminarão por resistir a isso e se recusarão a aceitar insulina. O açúcar extra no sangue que não pode ser utilizado agora pode causar danos ao sistema circulatório e acaba sendo armazenado como gordura. Como a insulina não está mais ajudando as células a absorver a glicose adequadamente, o corpo fica sentindo fome, o que obriga a pessoa a comer ainda mais. Esse processo se mantendo ao longo de um tempo faz o pâncreas ficar esgotado e parar de produzir insulina suficiente, o que torna as células carentes de glicose e então elas morrem. (Ver também diabetes)

ÍNDICE

Índice é um sistema de listagem de informações a fim de facilitar comparações com outras informações.

Exemplo: Ele organizou um índice para comparar os preços praticados por diferentes empresas.

ÍNDICE GLICÊMICO

O índice glicêmico (IG) é uma escala que mede o efeito de diferentes carboidratos no nível de açúcar no sangue. Os carboidratos que se decompõem devagar e liberam glicose no sangue lentamente têm um IG baixo. Os carboidratos que se decompõem rapidamente liberam glicose no sangue e elevam os níveis de insulina a picos repentinos; esses têm um IG alto. Um IG abaixo de 55 é considerado baixo e acima de 70 é alto. Glicose pura tem IG = 100.

GRÃO

Os grãos são sementes de diferentes tipos de gramíneas utilizados em muitos tipos de alimento. Os grãos são em geral moídos até virarem farinha.

Exemplo: Trigo, aveia, centeio, arroz e milho são todos grãos.

TRIGO

O trigo é uma planta que produz grãos. É comumente usado para fazer pão e massas.

PÃO BRANCO

O pão branco é feito com a farinha de trigo de onde foram removidas algumas partes do grão e que depois foi alvejada para assar mais facilmente e durar mais tempo.

Observação: a maioria dos nutrientes é removida ou inutilizada no processo de fabricação do pão branco, transformando-o em um carboidrato simples.

GRÃO INTEGRAL

Os alimentos contendo grãos que não passaram por remoção de nenhuma parte são chamados alimentos integrais. O pão de trigo integral é fonte de carboidratos complexos, óleos, gorduras e um pouco de proteína.

FIBRA

A fibra é uma substância não digerível encontrada em alguns grãos, frutas e vegetais. A fibra serve para absorver a água extra e para movimentar outros alimentos através do trato digestivo. A fibra ajuda a retirar do corpo os resíduos alimentares inúteis, impedindo que fiquem alojados no sistema e o entupam. A fibra é considerada um elemento importante na prevenção de muitas doenças do trato digestivo.

Exemplo: Alguns alimentos que contêm fibra são pães, bananas, cebolas, aveia e brócolis.

ÁCIDOS GRAXOS

Ácidos graxos são as moléculas que constituem as células de gordura. Alguns ácidos graxos são necessários para constituir partes de células e tecidos no corpo. Os ácidos graxos contêm duas vezes mais calorias do que os carboidratos e as proteínas, e são principalmente usados para armazenar energia no tecido adiposo.

Exemplo: Os ácidos graxos podem ser encontrados na gordura animal proveniente de carne de vaca ou de porco, e também em óleos vegetais, como o azeite de oliva.

ÓLEO

O óleo é uma gordura que assume forma líquida em temperatura ambiente. O óleo tem uma textura escorregadia e não se mistura com a água.

Exemplos: O azeite de oliva, o óleo vegetal e o óleo de amendoim são todos comestíveis.

ÁCIDOS GRAXOS ESSENCIAIS

Alguns ácidos graxos são chamados essenciais porque são necessários a muitas funções corporais importantes. São obtidos dos óleos de algumas plantas e de peixes.

Exemplo: Abacate, sementes de abóbora, nozes e sementes de girassol têm alto teor de ácidos graxos essenciais.

4

O QUE A MAIOR PARTE DAS PESSOAS NÃO SABE SOBRE SAÚDE, NUTRIÇÃO E FITNESS

PARTE TRÊS: SAÚDE

SUPLEMENTO

Suplemento é uma quantidade de qualquer substância, acrescentada para suprir uma deficiência ou tornar algo mais completo.

SUPLEMENTO ALIMENTAR

Suplemento alimentar (ou nutricional) é um produto que a pessoa toma para obter os nutrientes que não estão presentes em quantidade grande o bastante em sua alimentação normal.

Exemplo: Óleos, aminoácidos, ervas e enzimas digestivas às vezes são tomados como suplementos alimentares.

VITAMINA

A vitamina é um composto que ocorre naturalmente e é necessário ao corpo em pequenas quantidades que, porém, ele não consegue produzir. Portanto, o corpo necessita absorvê-la de uma fonte externa. Se a pessoa não obtém vitaminas suficientes em sua alimentação, ela pode desenvolver vários problemas indesejáveis e inclusive doenças possivelmente fatais.

Exemplo: As vitaminas podem ser recebidas de alimentos como ovos, fígado, óleo de peixe, algumas frutas e vegetais, entre outras fontes. As vitaminas também são vendidas isoladamente, na forma de pastilhas, como suplemento alimentar.

MINERAL

O mineral é um composto encontrado na matéria inorgânica. Os minerais não são criados naturalmente dentro de organismos vivos, mas são necessários ao corpo para que ele mantenha um funcionamento adequado.

Exemplo: Sal, cálcio, ferro e alumínio são minerais. Os minerais podem ser ingeridos em tabletes como suplemento alimentar.

DESIDRATAÇÃO

O corpo humano é composto de 75% de água. A água pode ser perdida no suor, na urina e na respiração, e precisa ser repostada diariamente. Quando não há a reposição de água suficiente para o corpo funcionar como deve, ocorre a chamada desidratação. Nessa condição, a pessoa tem dor de cabeça, cansaço e se sente fraca. Se o problema não for corrigido, pode levar a um quadro fatal, uma vez que todos os órgãos vitais precisam de água para existir e funcionar.

NERVO

O nervo é um feixe de fibras que transmite mensagens elétricas entre o cérebro, a medula, os órgãos e os músculos. Essas mensagens causam sensações e fazem os músculos e os órgãos funcionarem. Os nervos são o sistema de comunicação do corpo.

Exemplo: As ordens que saem do cérebro para mover os dedos são transmitidas pelos nervos.

SAL

O sal é um mineral usado em grandes quantidades como tempero, no preparo de comida. Tem sabor próprio e é um dos sabores básicos da alimentação humana. O sal é um eletrólito e um mineral muito importante, necessário a diversas funções corporais.

PROCESSADO(A)

Processar um alimento significa usar substâncias químicas ou uma máquina para modificar ou preservar a comida. Os métodos usuais de processamento utilizados pelos fabricantes da comida vendida em lojas e restaurantes inutilizam partes dos alimentos, causam apodrecimento do alimento, e aquecem ou congelam os pratos para preservá-los ou melhorar sua aparência.

Observação: a ação de processar os ingredientes, praticada pelos fabricantes de alimentos, costuma inutilizar muitas vitaminas, minerais e outros nutrientes de

que o corpo necessita, e em geral inclui a adição de substâncias químicas prejudiciais ao organismo. Os alimentos processados normalmente têm muito mais calorias do que em outras formas de preparo, e sem os nutrientes que normalmente acompanham o aumento do teor calórico. As calorias dessa espécie de comida são mais provavelmente armazenadas como gordura em vez de serem empregadas na produção de células e de tecido muscular, ou como combustível para as funções orgânicas vitais. As pessoas costumam se referir a elas como “calorias vazias”.

ORGÂNICO(A)

Alimentos orgânicos são os que foram plantados e produzidos com pouco ou nenhum uso de pesticidas e fertilizantes químicos artificiais, segundo padrões atualmente regulamentados pelo governo. De acordo com os padrões atualmente em vigor nos Estados Unidos, os alimentos cujos ingredientes são pelo menos 95% orgânicos e foram preparados com poucos ou nenhum aditivo químico artificial ou usado em processamento podem ser vendidos com o selo de produto orgânico.

TOTALMENTE NATURAL

Alimentos naturais são aqueles que sofreram pouco ou nenhum processamento. Algumas pessoas gostam de comer alimentos totalmente naturais para evitar a ingestão de “calorias vazias” e de substâncias químicas artificialmente introduzidas na comida.

Observação: os alimentos totalmente naturais não foram maciçamente processados, mas isso não quer dizer que sejam orgânicos. O rótulo totalmente natural pode ser usado com mais liberdade e não está sujeito a uma regulamentação tão estrita quanto a exigida pelos produtos orgânicos. Os alimentos totalmente naturais foram em geral produzidos com uso de fertilizantes químicos e pesticidas artificiais, a menos que também sejam rotulados como orgânicos.

COLESTEROL

O colesterol é uma substância macia que parece cera, encontrada em algumas gorduras; ele se movimenta na corrente sanguínea e penetra nas células. O corpo produz um pouco de colesterol e o resto vem de produtos animais que a pessoa consome, por exemplo, carnes, peixes, ovos, manteiga, queijo e leite integral. O colesterol não existe em alimentos provenientes de vegetais.

Observação: um tipo de colesterol, chamado "colesterol bom", é necessário à sobrevivência e é usado na formação de células do corpo e em outras funções orgânicas importantes. O "mau colesterol" pode empacar nas artérias e bloquear o fluxo da corrente sanguínea, provocando ataques cardíacos, se há muitos desses depósitos.

ÍNDICE DE MASSA CORPORAL (IMC)

O Índice de Massa Corporal (IMC) é uma escala que usa um sistema numérico para estimar quanto a pessoa deveria pesar dependendo de sua altura. O IMC é destinado a fornecer uma estimativa vaga para um grande grupo de pessoas ou para populações inteiras. Quando o IMC é usado na avaliação de uma pessoa, é em geral impreciso por causa dos diversos tipos de corpo, como os de constituição esguia, com muita musculatura, ou muito altos.

Exemplo: Usando o sistema numérico do IMC, o valor abaixo de 18,5 está abaixo do peso, entre 18,5 e 25 é normal, e acima de 25 tem sobrepeso.

PORCENTAGEM

O percentual, ou a porcentagem, é uma maneira de expressar um número como uma fração de 100. Porcento significa "a cada cem". Portanto, 50% significa a metade, já que 50 é a metade de 100.

PORCENTAGEM DE GORDURA CORPORAL

Sua porcentagem de gordura corporal é uma medida da quantidade de gordura que você tem no corpo, expressa como uma porcentagem de seu peso total. Esta é uma medida mais precisa de gordura do que o IMC, uma vez que mede diretamente a gordura da pessoa seja qual for o tipo de corpo que ela tem, ou seu peso em músculos, fatores que não são considerados no IMC.

Observação: a quantidade de gordura que seu corpo precisa para realizar as funções orgânicas básicas para viver é de 2% a 4% para homens e de 10% a 12% para mulheres.

SOBREPESO

Estar acima do peso (ter sobrepeso) significa que a pessoa tem mais gordura do que é considerado saudável.

OBESIDADE

A pessoa obesa tem tanta gordura extra que é extremamente provável que essa gordura exerça efeitos adversos sobre a saúde e torne a pessoa propensa a sofrer vários tipos de doença. Ser obeso é ter um IMC acima de 30 ou ter mais de 32% de gordura corporal, no caso de mulheres, ou 25%, no caso dos homens.

5

OS 6 MAIORES MITOS E ERROS DA CONSTRUÇÃO DA MUSCULATURA

DE CADA DEZ HOMENS que você vê treinando na academia, nove não fazem os exercícios corretamente. Em alguns casos, eu nem me daria ao trabalho de sair da cama de manhã se fosse para fazer aquelas sequências daquele jeito.

Em geral, eles estão seguindo programas que leram em revistas ou na internet, que souberam por algum amigo ou que algum instrutor ensinou. Na realidade, estão empacados numa rotina que não lhes proporciona nenhum ganho, ou só oferece ganhos pequenos e à custa de grande esforço.

A maioria dos homens aumenta a quantidade de erros em seu treinamento comendo de maneira incorreta: ou comem demais, ou de menos, ou nos intervalos errados, sem ingerir a quantidade e a espécie necessária de macronutrientes, além de cometerem vários outros erros que comprometem a musculatura. Comer com o objetivo de obter o máximo ganho muscular e a maior perda possível de gordura significa simplesmente atender a necessidades nutricionais precisas segundo um programa preciso (e não há nada difícil em fazer isso; basta fazer as coisas com exatidão.)

Por isso, vou fazer um intervalo aqui para mencionar os seis mitos e erros mais comuns na construção de massa muscular magra porque há boas chances de você ter sido vítima de um ou mais desses erros em algum momento de sua vida (e, se não caiu em nenhuma dessas armadilhas, provavelmente é porque você é muito novo, o que de fato significa uma grande vantagem no seu caso: você pode começar do jeito certo!).

Mito & erro nº 1: mais sequências = mais crescimento

Não sei como você se sente, mas eu detesto treinos longos. Quem quer ficar duas horas na academia, todo dia? Somente os superdedicados novatos que ainda acham que na torturante décima sétima repetição é que acontece o crescimento, ou os obcecados que gostam de fazer agachamentos até o nariz sangrar e levantar peso até vomitar (é, esses sujeitos realmente existem nas academias...).

O fato é que um excesso de repetições pode, de fato, provocar uma overdose no treinamento, o que não só o priva do crescimento muscular almejado e faz você se sentir esgotado e letárgico como ainda pode efetivamente provocar perda de massa muscular. Sim, é isso mesmo: duas horas de um treino intenso levantando peso pode realmente fazer você encolher e ficar mais fraco. Em termos simples, fazendo isso você está rompendo fibras musculares numa intensidade muito maior do que seu corpo tem condições de recuperar num nível ideal. Naturalmente, você também não quer treinar de menos, fazendo muito pouco, e é por isso que este livro propõe treinos com pesos destinados a obter a máxima carga e estimulação muscular que seu corpo pode recuperar com eficiência.

Mais sequências também significam mais tempo se exercitando, claro, e isso também pode ser tornar prejudicial. Conforme você treina, seu corpo vai liberando hormônios como a testosterona, o hormônio do crescimento e insulina. Todos eles induzem crescimento muscular, mas, em resposta ao estresse físico, seu corpo também libera um hormônio chamado cortisol. Este ajuda a aumentar os níveis de açúcar no sangue e combate inflamações, porém o cortisol também atrapalha a capacidade que o corpo tem de usar corretamente a proteína; com isso, o crescimento muscular é interrompido. Uma das melhores maneiras de controlar o cortisol é fazer sessões de treinamento breves.

Pesquisas científicas como uma realizada pela Universidade de KwaZulu-Natal, na África do Sul, demonstraram que treinos com pesos que durem entre 45 e 60 minutos oferecem uma estimulação muscular adequada ao mesmo tempo em que maximizam a produção de testosterona e minimizam a produção de cortisol. Sessões de exercícios aeróbicos entre 30 e 45 minutos mostraram-se a melhor opção pelas mesmas razões. A nutrição após o treino é uma parte muito importante do controle do cortisol também, mas falaremos disso mais adiante.

O básico é que, se seu programa de levantamento for montado corretamente, você pode registrar ganhos impressionantes de massa muscular praticando apenas de 45 a 60 minutos por dia.

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!”. Eles acham 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 láctico nas fibras musculares, que aumentará conforme você contrai os músculos repetidamente. O ácido láctico de fato desencadeia o que se conhece como “cascata anabólica”, um verdadeiro coquetel de hormônios indutores de crescimento, mas quando o nível do ácido láctico sobe demais as pesquisas têm comprovado que ele efetivamente detém o crescimento e causa rupturas no tecido muscular. Assim, por mais essa razão ainda, quando os rapazes passam suas duas horas na academia se matando com sequências intermináveis de repetições, eles estão se proporcionando muito mais danos do que ganhos.

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

Mito e erro nº 3: perder tempo com exercícios errados

Caso você não saiba, a maior parte do que sua academia oferece em termos de enghocas e máquinas para exercícios não serve para nada. Por quê? Porque esses aparelhos simplesmente não estimulam os músculos do mesmo modo que os pesos livres. (Pesos livres, a propósito, são objetos como halteres, barras com anilhas, polias ajustáveis e séries com barras para agachamento, que trabalham a musculatura das costas e podem ser feitas no espaço tridimensional.)

Existe algo peculiarmente eficiente quando você força o corpo a manipular algum peso livre contra a força da gravidade. Ninguém já ficou com um tórax espetacular somente malhando nas máquinas (por exemplo, Pec Deck e Leg Press): esse sujeito usou barras com anilhas e halteres.

Mais especificamente, os exercícios de maior eficácia para aumentar a musculatura são os chamados exercícios compostos, que recebem esse nome porque envolvem o uso de múltiplos grupos musculares. Entre os exercícios compostos temos o agachamento, o levantamento terra e o supino reto. O oposto do exercício composto é o exercício isolado, que envolve somente um grupo muscular. Entre os exemplos desse tipo de exercício temos os cabos de tração, a flexão de braços com halteres e a extensão de pernas.

Numerosos estudos científicos confirmam os benefícios dos exercícios compostos em comparação com os isolados. 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, e 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 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 só está conseguindo uma fração dos ganhos possíveis.

Ao mesmo tempo, não estou dizendo que flexões de cotovelo e extensões de cotovelo para tríceps sejam completamente inúteis. Descobri que alguns exercícios isolados, quando incorporados adequadamente numa rotina de treinamento (usando a quantidade certa de peso e volume — quer dizer, o número total de repetições — por treino na academia), de fato ajudam a fortalecer seu corpo e aumentar-lhe o tamanho. Portanto, você irá encontrar alguns exercícios isolados no meu programa de treinamento, mas eles raramente são o ponto principal do trabalho.

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, mascateado por quem tem noções muito precárias do trabalho físico. Você faz academia para ficar maior e mais forte, e isso pede apenas três coisas simples: levantar pesos progressivamente maiores, comer corretamente e proporcionar descanso suficiente ao seu corpo.

Mudar regularmente 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, sua força aumentará em alta velocidade e você ganhará massa muscular mais depressa do que achou que fosse possível.

Se você já tem bastante experiência com levantamento de peso, e agora está interessado em esculpir alguns grupos musculares específicos por causa de alguma competição ou por razões estéticas, então deverá montar uma rotina de treinamento diferente, mas, novamente, as variáveis a serem consideradas são os pesos e as repetições, não um cardápio variado de exercícios.

Mito & erro no 4: levantar peso como um tonto

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 de também antecipar a 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. 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 5: 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. E, naturalmente, o corpo deles não vai mudar muito. Todo dia eles chegam como uma cópia exata do dia anterior. Depois de algum tempo, desanimados e frustrados, acabam desistindo.

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

“Malhar” do jeito certo é um pouco contrário ao nosso instinto. É uma atividade intensa e desconfortável. Às vezes você simplesmente não quer fazer aquele último exercício. Às vezes se arreia só de lembrar que ainda tem mais uma série de agachamentos. Músculos doloridos podem ser uma fonte de aborrecimento. Às vezes as articulações e os tendões doem mesmo. No entanto, todas essas coisas são somente uma parte do jogo e, se você se forçar a perseverar e decidir que seu corpo IRÁ atingir as metas que você se estipulou, então terá grandes ganhos e ponto final.

Mito e erro no 6: 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 não organizam nem os horários, nem as doses corretas das refeições.

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 comer calorias em excesso, além de muitos carboidratos e gorduras ruins, e não souber como dimensionar suas refeições adequadamente, pode até aumentar a massa muscular, mas ficará escondido debaixo de uma feia e desnecessária manta de gordura.

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

Em suma

Você acaba de ficar sabendo 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, confusões e falta de resultados. São a razão essencial pela qual a maioria dos homens não tem os ganhos esperados, e acaba desistindo.

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

6

A VERDADEIRA CIÊNCIA DO AUMENTO MUSCULAR

AS LEIS DO CRESCIMENTO muscular são tão certas, observáveis e irrefutáveis quanto as leis da Física. Quando você lança uma bola no ar, ela cai. Quando você adota os procedimentos corretos dentro e fora da academia, seus músculos crescem. É realmente simples assim e essas leis são válidas, independentemente de você se achar um sujeito com dificuldades para ganhar músculos.

Esses princípios foram conhecidos e seguidos durante décadas por algumas pessoas que construíram o melhor físico que já se viu. Algumas dessas leis contradizem frontalmente várias coisas que você já leu ou ouviu, mas, felizmente, não exigem nenhum salto de fé, nem nenhuma reflexão. São leis de ordem prática. Se você as seguir, obterá resultados imediatos. Assim que comprovar como elas funcionam com você, saberá que são verdadeiras.

Primeira lei do crescimento muscular: os músculos crescem apenas se forem forçados a isso

Essa é uma lei que pode parecer óbvia e nem merecer ser explicitada, mas, confie em mim: a maioria das pessoas simplesmente não percebe isso. Quando levanta pesos, você na realidade está provocando mínimas lacerações (microlacerações) nas fibras musculares que, depois, o corpo recupera, adaptando os músculos a enfrentar melhor o estímulo que causou aquela lesão. Esse é o processo por meio do qual os músculos crescem (cientificamente chamado hipertrofia).

Se o exercício físico provoca um número muito pequeno de microlacerações nas fibras, então o resultado será um pequeno crescimento muscular, porque o corpo vai entender que não precisa aumentar o músculo para enfrentar novamente um

estímulo tão irrisório. Se o exercício físico provoca um excesso de microlacerações, então o corpo não conseguirá recuperar todas as fibras lesionadas, e o crescimento muscular será interrompido. Se os exercícios físicos causam uma quantidade substancial de microlacerações, mas o corpo não recebe nutrição nem descanso suficiente, então o crescimento muscular não pode ocorrer.

Para que aconteça o melhor crescimento muscular possível, você deve trabalhar com pesos de tal maneira que cause um nível ideal de microlacerações, proporcionando ao seu organismo depois o alimento de que ele necessita para crescer, além do repouso necessário.

Segunda lei do crescimento muscular: os músculos crescem por sobrecarga, não por fadiga ou "inchando"

Embora muitos homens pensem que a sensação de queimação nos músculos é indício de um trabalho intenso, capaz de aumentar sua musculatura, na realidade essa sensação não indica o melhor exercício possível. A "queimação" é simplesmente o resultado de uma injeção de ácido láctico nos músculos, produzido quando o músculo queima seu estoque de energia. O ácido láctico diz para o corpo que ele deve começar a produzir hormônios anabólicos, mas um excesso de ácido láctico atrapalha o crescimento do músculo e faz os tecidos se decomporem.

"Inchar" os músculos também não ajuda seu futuro crescimento. A sensação de que eles estão "inchados" quando você treina decorre do sangue que está "preso" nos músculos e, embora essa sensação seja animadora do ponto de vista psicológico, e alguns estudos tenham demonstrado que pode ajudar na síntese de proteínas (esse é o processo no qual as células fabricam proteínas), sentir os músculos "inchados" não é um fator primário para o crescimento da musculatura.

Então, o que desencadeia o crescimento dos músculos? A sobrecarga. Os músculos precisam ter um motivo inconfundível para crescer, e a sobrecarga é o melhor deles. Isso quer dizer pesos grandes e séries curtas e intensas de repetições relativamente pequenas. Esse tipo de treino oferece o teor ideal de microlacerações para que haja ganhos em termos de força e aumento da massa, forçando o corpo a se adaptar.

Séries muito curtas, séries gigantes e superséries são para a tropa que devora informações de revistas e os "bombados". Essas técnicas de treinamento inundam os músculos com ácido láctico e costumam ser praticadas com exercícios isolados, o que limita ainda mais sua eficiência. Essa espécie de trabalho físico simplesmente

NÃO estimula o crescimento do mesmo modo como séries pesadas de exercícios compostos.

Terceira lei do crescimento muscular: os músculos crescem fora da academia

Muitos programas de treinamento obrigam o sujeito a muitas séries de exercícios por treinamento e alguns insistem em exercitar algumas partes do corpo com exagerada frequência. Essas modalidades de trabalho físico partem da concepção equivocada de que aumentar a musculatura é simplesmente uma questão de levantar um exagero de pesos. Aqueles que criaram esse hábito pernicioso precisam se dar conta de que, se fizessem menos tempo a coisa certa, teriam mais resultados.

Se você faz muitas séries de exercícios numa ida à academia, provoca mais microlacerações do que seu corpo pode recuperar adequadamente; além disso, você corre o risco de ficar tempo demais se exercitando, o que eleva drasticamente o nível de cortisol e prejudica seu crescimento muscular.

Se você não espera o suficiente antes de treinar um grupo muscular de novo, está sobrecarregando músculos que ainda não se recuperaram direito desde a última sessão e, na realidade, você pode perder força e tamanho muscular. Se você permitir tempo suficiente para que seus músculos se recuperem (e se você comer corretamente), então poderá comprovar os melhores ganhos em força e tamanho.

Algumas pesquisas demonstraram que, dependendo da intensidade do treinamento e de seu nível de condicionamento físico, o corpo leva de 2 a 5 dias para recuperar plenamente os músculos submetidos a treino com pesos. Você percebe isso quando desaparecem a sensação de músculos doloridos, ou inflamados, e o cansaço.

Outro aspecto do descanso é o sono, naturalmente. A quantidade de horas que você dorme desempenha um papel crucial no aumento da musculatura. Embora seu corpo produza o hormônio do crescimento ao longo de um ciclo de 24 horas, a maior parte dessa substância é produzida durante o sono, e essa é uma importante substância anabólica. Um bom conselho de ordem geral é que você durma o suficiente todas as noites para poder acordar se sentindo descansado e não se sentir cansado durante o dia. Dependendo da pessoa, isso pode significar dormir entre 6 e 12 horas todas as noites.

Quarta lei do crescimento muscular: os músculos crescem apenas se forem alimentados adequadamente

Qual a importância da nutrição? A nutrição é praticamente tudo. Em resumo, sua dieta determina de 70% a 80% de sua aparência (musculoso, magrelo, em forma, flácido). Você pode fazer o treinamento físico mais adequado e proporcionar aos músculos todo o descanso necessário, mas se não comer corretamente você não vai aumentar a musculatura. Ponto final.

Sem dúvida, todo mundo sabe que é para comer proteínas, mas quanto? E quantas vezes por dia? De que tipo? E quanto aos carboidratos: que tipos são bons? Em que quantidade? Quando devem ser comidos para maximizar os ganhos? E as gorduras? São importantes? Quantas são necessárias? Qual a melhor maneira de consumi-las? E por fim, mas não menos importante, quantas calorias a pessoa deve consumir todo dia?

Maior, mais magro e mais forte vai lhe dar as respostas definitivas a todas essas perguntas, entre outras, para que você nunca mais cometa erros em sua alimentação.

Em suma

Conseguir acumular camadas e mais camadas de massa muscular magra e resistente como rocha é, essencialmente, apenas uma questão de seguir religiosamente essas quatro leis: levantar pesos em séries intensas, levantar pesos com sobrecarga, descansar o suficiente e alimentar corretamente o corpo. É assim que você constrói um corpo forte, saudável e "sarado". É muito mais simples do que os departamentos de marketing dos fabricantes de suplementos e as revistas que eles patrocinam querem que você pense.

Os treinos que você fará como parte deste livro são montados em função desses quatro princípios. Se você deixar de lado suas dúvidas e outras concepções que possa ter e der uma chance honesta a esse método, ficará surpreso com a rapidez com que seu corpo irá mudar.

7

OS 5 MAIORES MITOS E ERROS PARA PERDER GORDURA

HÁ MILHARES DE ANOS que o físico esguio e musculoso é o santo graal do corpo masculino. Era a marca inconfundível dos antigos heróis e deuses e, desde então, tem se conservado como a qualidade reverenciada e idolatrada na cultura pop, conquistado por poucos e ambicionado por muitos.

Diante de um índice de obesidade acima de 33% (e em ritmo de crescimento), nos Estados Unidos, pode-se ter a impressão de que ficar “sarado” e entrar para a “elite física” exige um nível de conhecimentos, disciplina e sacrifício além do que a maioria dos seres humanos é capaz.

Bom, isso simplesmente não é verdade. O conhecimento necessário é fácil o bastante para ser compreendido (aliás, você está aprendendo tudo que precisa saber a respeito neste livro). Sem dúvida é preciso ter disciplina e fazer alguns sacrifícios, como, por exemplo, você não pode comer três pizzas por semana e tomar seis latas de cerveja de cada vez para acompanhar, mas aqui vai o truque: quando estiver treinando e se alimentando corretamente, você vai curtir o estilo de vida saudável. Você vai sentir vontade de ir para a academia todo dia. Não vai se importar com as semanas de restrições. Não sentirá aquela compulsão de comer porcarias ou sobremesas (ainda que possa consumir tudo isso).

Você se sentirá melhor e terá melhor aparência do que em qualquer outro momento de sua vida, e continuará evoluindo todos os meses. É um resultado que você vai achar infinitamente mais prazeroso e valioso do que ficar gordo, preguiçoso e viciado em sorvete e batata chips. Quando conseguir entrar nessa “zona”, você pode fazer com seu corpo tudo o que quiser: os resultados são inevitáveis; é só uma questão de tempo.

Todavia, a maioria das pessoas nunca chega a esse ponto fantástico. Por quê?

Bom, a resposta mais prática a essa questão tem dois aspectos: 1) elas não têm a vontade forte o bastante de chegar lá (ainda não conseguiram se entender direito), e 2) não têm as informações concretas necessárias para efetivamente fazer isso acontecer, o que só permite resultados de baixa qualidade. Com isso, a disciplina não resiste e os sacrifícios deixam de valer a pena.

Neste capítulo, quero falar dos cinco mitos e erros mais comuns para “enxugar” o corpo. Assim como no caso das falácias e dos erros da construção da musculatura, os que dizem respeito a perder gordura se instalaram na nossa cabeça pela insistência de revistas, anúncios, instrutores, amigos etc. Vamos nos livrar deles de uma vez por todas, para que eles deixem de atrapalhar sua jornada rumo a ter o corpo “sarado” com que você sonha.

Mito e erro nº 1: é desnecessário contar calorias

Nem sei quantas pessoas aconselhei quando queriam perder peso mas não queriam ter de contar calorias. Essa atitude é quase tão lógica quanto dizer que querem atravessar o país de carro, mas não querem ser obrigadas a prestar atenção no tanque de combustível. Ora, não vou criticar essas pessoas porque elas nem têm noção do que seja uma caloria, então não iam mesmo querer se incomodar de contar uma coisa dessas. Bom, querendo chamar isso de “contar” calorias ou não, se quer perder peso você tem de controlar quanto come.

Para perder gordura, você tem de fazer o corpo queimar mais energia do que através da alimentação, e a energia potencial da comida é medida em calorias. Se ingerir muitas calorias — se oferecer ao corpo mais energia potencial do que ele precisa — o corpo não terá incentivo para queimar gordura.

Quando as pessoas se recusam a contar calorias, na verdade elas estão tentando imaginar o que comer ao longo do dia, entre outros afazeres, ou o que comprar quando forem rapidamente ao mercado atrás de coisas para se alimentar. Quando têm um intervalo de meia hora para almoçar e correm até o restaurante mais próximo, elas não querem ficar analisando o cardápio para ficar contando calorias. Elas só querem pedir alguma coisa com cara saudável e torcer para que tudo dê certo. Porém, elas nem imaginam que sua rápida refeição “saudável” tem centenas de calorias a mais do que elas deveriam comer. Se repetir essa escolha no jantar, estará perdendo completamente o trabalho do dia inteiro para perder peso.

Bom, esse é o problema: não “ter de contar calorias”. Essas pessoas estão

dificultando seu projeto além do necessário por não planejarem nem prepararem suas refeições com antecedência. Poderia parecer mais simples apenas aquecer um prato com o que sobrou da última refeição, ou engolir um burrito na hora do almoço e tocar o dia em frente, mas essa facilidade ou conveniência tem um custo: pouca ou nenhuma perda de peso.

Mito e erro nº 2: mais aeróbica = perda de peso

Todos os dias eu vejo pessoas gordas usando máquinas de exercícios aeróbicos. E semana após semana essas pessoas continuam mais gordas que nunca. Elas estão sob a influência da impressão errônea de que realizando preguiçosamente os movimentos de uma máquina elíptica ou de uma bicicleta ergométrica irão conseguir, como num passe de mágica, acionar no corpo o botão da perda instantânea de gordura. Bom, não é assim que a coisa funciona.

Você já sabe como perder peso (obrigar seu corpo a gastar mais energia do que a obtida com a alimentação) e os exercícios aeróbicos podem estimular a perda de gordura de duas maneiras: 1) queimando calorias; 2) acelerando seu ritmo metabólico.

Para esclarecer o ponto 2), quero dizer que o corpo queima determinado número de calorias independentemente de qualquer atividade física, e isso é chamado taxa de metabolismo basal (TMB). Seu gasto calórico total num dia é sua TMB mais a energia despendida em qualquer atividade física.

Quando se diz que seu metabolismo “acelerou” ou “desacelerou”, isso significa que sua TMB subiu ou desceu, quer dizer, seu corpo está queimando mais calorias em repouso (permitindo que você coma mais calorias sem ganhar gordura), ou queimando menos (e nesse caso o que pode acontecer é você comer demais e ganhar gordura). Mas com a atividade aeróbica acontece isso: se você não comer corretamente, aquela corrida ou aquela pedalada noturna não irão necessariamente salvar a sua pele.

Vamos dizer que você esteja tentando perder peso e que, sem saber, esteja comendo 600 calorias a mais do que seu corpo queima durante o dia. Toda noite você sai para dar uma corrida, e isso queima mais ou menos 300 calorias. Você ainda tem outras 300 de excesso, e o pequeno aumento em sua taxa metabólica decorrente da atividade aeróbica não será suficiente para queimar o excedente da gordura acumulada.

Você pode continuar fazendo isso mesmo durante anos e nunca emagrecer. Aliás, é provável que inclusive você aumente de peso aos poucos.

Mito e erro nº 3: seguir a última moda

A dieta do Dr. Atkins. A dieta de South Beach. A dieta Paleo. A dieta HCG (esta realmente me deixa arrepiado). A dieta de Hollywood. A dieta do Tipo de Corpo. A impressão é que uma novidade no ramo pipoca a cada um, dois meses. Atualmente, nem consigo mais me manter atualizado. Embora nem todas as “mais recentes e espetaculares” dietas sejam ruins (a propósito, a Paleo é bem saudável), a espetacular abundância de dietas da moda promovidas por atores de físico invejável está deixando as pessoas confusas quanto ao que é o “jeito certo” de perder peso (algo muito compreensível). O resultado é que muitas pessoas trocam de dieta o tempo todo, deixando de conseguir os resultados desejados. Além disso, aceitam coisas bastante idiotas simplesmente porque não entendem a fisiologia do metabolismo e da perda de gordura. Regras são regras e não há nome estiloso nem suplemento de óleo de víbora que possa servir para se livrar delas.

Neste livro, você irá aprender como é realmente simples ficar com o corpo enxuto. Assim que entender os princípios básicos de por que o corpo acumula gordura e como domá-lo para se livrar dela, verá como são sem sentido muitas dietas da última moda que infestam as academias.

Mito e erro nº 4: trabalhar com pesos leves e muitas repetições tonifica a musculatura

Esse mito funciona mais ou menos assim: se você quer ficar com aquela aparência magra e tonificada, vai querer MUITAS repetições com peso leve. Nada pode estar mais errado. Para falar a verdade, não consigo imaginar um motivo pelo qual alguém iria querer se dedicar a um programa de exercícios com pesos leves e muitas repetições. Embora seja interminável o debate em torno do melhor volume de repetições para obter a hipertrofia (ou seja, o aumento muscular), muitas pesquisas concordam que fazer mais de quinze repetições resulta em pouca ou nenhuma melhora em termos de força muscular ou de tamanho, tendo em vista a sobrecarga ser insuficiente.

Ter um corpo enxuto é uma questão de ter pouca gordura. Só isso. Aumentar a massa muscular é uma questão de sobrecarregar os músculos e deixar que se recuperem. Só isso. Pesos leves não sobrecarregam os músculos, apesar de todas as repetições que você fizer (lembre-se: fadiga não promove o aumento da musculatura). Sem sobrecarga não há crescimento dos músculos.

Já pesos maiores de fato sobrecarregam os músculos e forçam sua adaptação. A sobrecarga ideal e a nutrição adequada, mais o repouso suficiente significam aumento rápido e perceptível da massa muscular. Por isso, mesmo que você não queira ganhar muitos músculos — digamos algo como 7 kg a 8 kg —, o caminho mais rápido para isso é treinar com pesos grandes. Assim que chegar lá, você pode simplesmente manter o que conquistou (sobre isso, falaremos mais em outro capítulo).

Mas de quanto peso estamos falando, então? De quantos exercícios, séries de exercícios e repetições? Logo, logo você irá descobrir!

Mito e erro no 5: redução localizada

Quantos homens você já viu fazendo abdominais para ficar com “barriga tanquinho”? Quantas mulheres tentam trabalhar precisamente nádegas e coxas “para queimar aquelas gordurinhas”?

Bom, não é assim que a coisa funciona. Você não pode reduzir a gordura em nenhuma parte específica do seu corpo usando exercícios isolados para ela. Você pode reduzir a gordura comendo adequadamente, e seu corpo decidirá como ela será eliminada (ou seja, quais áreas ficarão magras primeiro e quais serão as teimosas). Todo corpo tem a própria programação genética e não há nada que se possa fazer para mudar isso. Todos temos nossas “zonas gordas”, que nos aborrecem o tempo inteiro e, no entanto, não há o que fazer com a genética. Conheço alguns homens que acumulam no quadril cada meio quilo que ganham, enquanto outros são felizardos e vêm seus quilos se empilhando mais no peito, nos ombros e nos braços, mais do que na barriga.

Todavia, fique tranquilo, pois você pode perder toda a gordura espalhada pelo corpo que quiser e pode ficar tão enxuto quanto desejar. Apenas terá de ser um pouco paciente e deixar que seu corpo vá enxugando do jeito que foi programado geneticamente.

Em suma

Assim como no aumento da massa muscular, muita gente tenta perder gordura usando noções totalmente erradas e, com isso, não alcançam sua meta de peso. Porém, assim como no caso do crescimento da musculatura, as leis da perda de gordura são na realidade muito simples e incrivelmente eficientes. Siga em frente com a leitura e fique a par dessas leis e de como fazer com que funcionem a seu favor.

8

A VERDADEIRA CIÊNCIA DA PERDA SAUDÁVEL DE GORDURA

ANTES DE ENTRAR propriamente nas leis da perda de gordura, quero esclarecer alguns pontos a respeito de como seu corpo considera a gordura e a musculatura: a gordura é uma vantagem e os músculos, uma desvantagem. Por quê? Porque a evolução nos ensinou que ter um corpo gordo significa ser capaz de sobreviver quando houver escassez de alimentos.

Há muitos milhares de anos, quando nossos ancestrais perambulavam pelas matas e pelos campos, às vezes eles ficavam dias seguidos sem obter alimento e, com isso, o corpo deles sobrevivia da gordura acumulada. Quase mortos de fome, finalmente abatiam um animal e se fartavam; então o corpo sabia que devia se preparar para a próxima crise de falta de comida armazenando gordura. Ter gordura era literalmente uma questão de vida ou morte.

Essa programação genética ainda existe em nós, pronta para ser usada. Se você submeter seu corpo a um programa de privação de alimentos, ele queimará gordura para se manter vivo, mas também diminuirá a taxa metabólica para preservar energia, tornando-se plenamente preparado para armazenar gordura assim que você começar a abastecê-lo com quantidades maiores de comida novamente.

Por outro lado, o músculo é visto como uma desvantagem porque custa energia para ser mantido. Embora haja muitas discussões quanto ao número exato de calorias, $\frac{1}{2}$ kg de músculo no corpo consome mais energia do que carregar $\frac{1}{2}$ kg de gordura. Com isso, seu corpo não quer carregar mais músculos do que já é obrigado, porque sabe que tem de mantê-los adequadamente alimentados e que isso requer calorias que ele talvez não possa obter.

E o que isso significa para a perda de gordura? Bom, significa que você tem de

mostrar para o seu corpo que ele não tem razão para armazenar excesso de gordura e, em certo sentido, convencê-lo a aceitar o nível de gordura que você deseja. Vale o mesmo para aumentar a massa muscular. Se você não fornecer ao corpo as condições perfeitas para construir a massa muscular que deseja (com treinamento adequado, alimentação certa e descanso suficiente), ele sempre será propenso a não aumentar sua musculatura.

Muito bem, vejamos então as leis fundamentais da perda de gordura.

Primeira lei da perda de gordura: comer menos do que você despende = perder peso

A perda de gordura é apenas uma questão de números, assim como ganhar musculatura. Não importa o que as pessoas lhe digam: chegar a um corpo enxuto se resume a nada mais do que lidar com uma fórmula matemática simples: energia consumida x energia despendida. Como seria de se esperar, isso já foi comprovado além de qualquer dúvida possível por muitas pesquisas, incluindo um estudo definitivo realizado na Universidade de Lausanne.

Quando você proporciona ao corpo mais calorias (energia potencial) do que ele gasta, ele acumula gordura (a menos que seu metabolismo seja muito rápido e, nesse caso, você pode não acumular gordura, mas tampouco a perderá). Quando você oferece ao corpo menos calorias do que ele despende durante o dia, ele tem de compensar a diferença queimando o próprio estoque (a gordura), e isso levará você a alcançar sua meta, que é perder gordura. Não importa nem o que você come: se a conta das calorias estiver certa, você perderá peso. Não acredita?

O professor Mark Haub, da Universidade Estadual do Kansas, realizou um estudo de perda de peso com ele mesmo, em 2010. Quando começou a pesquisa, ele pesava 105 kg e estava com 33,4% de gordura corporal (excesso de peso). Ele calculou que precisaria comer em torno de 1.800 calorias por dia para perder peso sem passar fome. Durante dois meses ele seguiu esse protocolo e perdeu quase 14 kg, mas aqui está o truque: embora ele tomasse um shake de proteína e comesse duas porções de legumes todo dia, dois terços de suas calorias diárias foram fornecidos por docinhos e biscoitos como Twinkies, Little Debbie's, Doritos, cereal com açúcar e Oreos — ou seja, uma "dieta de loja de conveniência", como ele mesmo dizia. E não só ele perdeu peso como seu colesterol "ruim", o LDL, diminuiu 20%, e seu colesterol bom, o HDL, aumentou 20%. Bom, Haub não recomenda sua dieta, claro, mas fez isso para provar um ponto. Quando se trata de perder

gordura, as calorias é que mandam.

Perder gordura de maneira saudável, no entanto, não é simplesmente uma questão de só cortar calorias. Se você comer muito pouco, seu corpo entrará no “modo morrer de fome” e é claro que você perderá gordura, mas também perderá musculatura. Além disso, o pior de tudo é que sua taxa metabólica irá desacelerar, e assim que você começar a comer mais, rapidamente recuperará toda a gordura (e, às vezes, até mais do que tinha perdido). O que conduz ao regime do iô-iô.

Portanto, sim, você precisará ficar de olho nas calorias. Sim, você se acostumará a sentir um pouco de fome (pelo menos nas primeiras duas semanas de redução calórica). Sim, você deverá manter a disciplina e pular a parte da sobremesa de todo dia. Mas, se fizer a “lição de casa” direitinho, conseguirá ficar absolutamente enxuto sem perder musculatura... e até ganhar mais um pouco de massa muscular (sim, isso pode ser feito — e falaremos mais a respeito em outro capítulo).

Segunda lei da perda de gordura: faça refeições menores e mais frequentes

Muita gente já ouviu esse conselho antes, mas não entende por que ajuda.

O motivo dado mais vezes para aumentar a frequência de refeições é que ele aumenta o metabolismo. Isso tem lógica. Ao oferecer comida ao nosso corpo com intervalos de poucas horas entre as refeições, ele deve trabalhar constantemente para decompor seus nutrientes, o que deve acelerar o nosso metabolismo, não é?

Bom, o júri ainda não terminou suas deliberações a respeito. A torto e a direito, as pesquisas se contradizem quanto a esse assunto. Algumas descobriram que várias refeições menores por dia aumentam a taxa metabólica nos sujeitos, mas outras não chegaram a essa constatação. Entretanto, o que ficou provado de maneira conclusiva é que as pessoas que consomem refeições menores e mais frequentes ao longo do dia têm mais sucesso em seu programa de perda de peso do que as que fazem menos refeições e maiores. Por quê?

Porque quando as pessoas fazem apenas duas ou três refeições por dia, elas acham muito difícil controlar as calorias por causa da fome, que as faz comer demais. Fazendo de quatro a seis refeições ao dia, por outro lado, as pessoas acham muito mais fácil seguir o plano de dieta, porque nunca chegam realmente a ficar com muita fome.

Portanto, embora algumas pessoas tenham dado um jeito de fazer duas ou três

grandes refeições por dia e conseguir perder gordura e aumentar a massa muscular, eu descobri que esse método de fazer dieta é significativamente mais difícil do que obedecer ao programa de quatro a seis refeições menores por dia.

Terceira lei da perda de gordura: use exercícios aeróbicos para queimar gordura

Como você sabe, fazer exercícios aeróbicos não equivale a queimar gordura. Eles podem acelerar a perda de gordura queimando calorias e acelerando a taxa metabólica, mas você perder gordura ou não é algo que será determinado pela proporção entre a ingestão e o consumo diário de calorias.

Bom, tendo dito isso, a maioria dos homens acha que a atividade aeróbica é necessária para entrar na categoria "supermagro" (corpo com 10% de gordura ou menos) porque você só pode cortar suas calorias até aí antes de começar a perder força e massa muscular. Mas há alguns indivíduos que não precisam se preocupar: eles simplesmente regulam suas calorias e emagrecem tanto quanto querem. É realmente só uma questão da genética e da fisiologia de cada um.

Em suma

Acredite ou não, perder gordura é algo que depende dessas três leis e de nada mais. O mercado de perda de peso nos Estados Unidos gera mais de 60 bilhões de dólares por ano e, tirando medicamentos e cirurgias invasivas, todos os métodos funcionais de perda de peso se baseiam nessas três simples regras que você acabou de ler para atingir os resultados esperados.

Claro que você pode preferir coisas mais charmosas como contar "pontos" em vez de calorias, aprender toda espécie de receitas criativas, produzir sobremesas em miniatura e assim por diante. Seja como for, os elementos fundamentais da perda de peso não precisam de um nome incomum nem de campanhas de marketing. Na realidade, são só esses, e muito simples.

9

OS JOGOS INTERNOS E EXTERNOS DA SAÚDE E DO CONDICIONAMENTO FÍSICO

HÁ ALGO MÍSTICO em torno de três meses de treinamento físico: é nesse momento que muita gente para de ir à academia. É muito estranho, mas, ao longo dos anos, vi dezenas e dezenas de pessoas praticarem durante três ou quatro meses e, por alguma razão, desaparecerem depois disso. Algumas ficam doentes e nunca mais voltam. Outras decidem parar uma semana e acabam transformando o intervalo em pausa permanente. Há também os preguiçosos de carteirinha que começam a dar desculpas de por que não se importam mais em entrar em forma.

Praticamente todos esses que desistiram tinham um ponto em comum: não estavam satisfeitos com os ganhos e, sem obter resultados visíveis por seu esforço, é compreensível que tenham perdido a motivação. Felizmente, no seu caso, você não vai ter essa espécie de problema. Se seguir exatamente o que aprendeu neste programa, obterá ganhos incríveis e se sentirá mais motivado após três meses do que inclusive está agora.

Antes de entrarmos nos elementos práticos e concretos de treinos e dieta, porém, quero que você saiba que existem dois aspectos igualmente importantes de se alcançar o corpo dos seus sonhos. Eu os chamo de “jogos externos” e “jogos internos” do treino.

O jogo externo tem a ver com as variáveis físicas: quanto peso levantar, como comer, como descansar, esse tipo de coisa. É sobre elas que a maioria dos instrutores, dos livros e das revistas concentra suas atenções. Mas o jogo interno é o lado menos comentado do treino e, se você não estiver com esse aspecto bem resolvido, estará aberto a vários tropeços.

Naturalmente, o jogo interno é o lado mental do treinamento e da alimentação, e é ele que realmente distingue o corpo sensacional do corpo medíocre. Construir um

físico espetacular não é uma questão de pegar carona em qualquer último programa que entre em moda e ocupe a mídia durante alguns meses. É uma questão de adotar uma abordagem disciplinada e organizada de acordo com a maneira como você lida com seu corpo, e isso, para muita gente, envolve uma extensa mudança em seu estilo de vida.

Bom, as maiores barreiras mentais neste mundo são falta de motivação e falta de disciplina. Geralmente as pessoas começam cheias de determinação e interesse e, em poucas semanas, a dedicação começa a vacilar. Aquele novo programa de TV é bem na hora da academia... Uma hora a mais de sono realmente faria muita diferença... Uns dias de intervalo não são nada de mais... Outra refeição só com "comida de mentira" não vai fazer um estrago assim tão grande...

Bom, são essas as coisas que empurram você ladeira abaixo, que impedem até mesmo os menores resultados possíveis, e acabam levando você a parar, e pronto. Embora seja verdade que algumas pessoas são mais naturalmente disciplinadas do que outras, qualquer um pode usar os truques simples que vou ensinar nos próximos dois capítulos para se preparar mentalmente para vencer e se manter em curso, mesmo quando perceber a tentação de se desviar.

10

COMO DETERMINAR METAS DE FITNESS QUE O MOTIVEM

É UMA COISA tão simples e banal que provavelmente você vai pensar que nem precisaria ser mencionada, mas precisa: antes de levantar algum peso ou cortar alguma caloria, você tem de ter metas específicas e tangíveis bem claras em mente, sabendo por que quer fazer isso.

As pessoas com metas vagas, irreais, não motivadoras, de saúde ou de condicionamento físico — ou até mesmo sem metas — são sempre as primeiras a parar. São também fáceis de se identificar. Aparecem esporadicamente na academia e dão a impressão de sonâmbulos fazendo exercícios, passando de uma máquina para a seguinte, executando movimentos apenas mecanicamente. Semana após semana elas se queixam de como é difícil perder ou ganhar peso.

Quero deixar uma coisa muito clara: alguém com o tipo de corpo que você aspira tem metas de saúde e condicionamento físico muito específicas e realistas, e é motivado por elas, progredindo de modo lento e consistente, dia a dia. Quando essa pessoa atinge uma meta, já estabelece a próxima, e assim continua motivada. É isso que iremos elaborar para você neste capítulo.

Os homens têm muitos motivos diferentes para treinar. Alguns gostam do desafio de forçar o corpo além de seus limites. Alguns gostam de melhorar a aparência para impressionar as garotas. Há os que querem se sentir mais seguros de si mesmos. E outros querem se sentir bem e ficar saudáveis.

A realidade é que todos esses são bons motivos para levar a pessoa a treinar. Sem dúvida, eu poderia dar a você uma bela lista com os benefícios de ficar em ótima forma, entre eles se sentir muito bem, ter um alto nível de energia, ter resistência a doenças e distúrbios, e assim por diante, mas a coisa mais importante é que você defina com a maior clareza possível o que é que o instiga a treinar.

Um bom modo de começar a tratar disso é com aquele aspecto que as pessoas costumam achar o mais importante: o visual. Olha, não há do que se envergonhar. Certamente todas as pessoas que eu conheço e que chegaram a ter um físico espetacular eram no mínimo 50% motivadas a ter aquela aparência incrível. Claro que não levar a saúde em conta e só se importar com a aparência faz a pessoa usar drogas e ter outros hábitos perniciosos, mas não há nada errado em ser motivado pelo desejo de construir uma aparência invejável. Eu dou muito valor à minha saúde e não sou exclusivamente motivado pela vaidade, mas estaria mentindo se dissesse que não me importo com minha aparência na mesma medida que com minha saúde. Acho que ser musculoso e "sarado" é sensacional e me sinto bem toda vez que me olho no espelho.

Passo um: qual a aparência do corpo ideal para você?

O primeiro passo para definir suas metas consiste em estabelecer a aparência que o corpo ideal tem para você. Não só na sua cabeça, mas na realidade. Você precisa encontrar fotos que tenham exatamente a aparência que você quer ter e guardá-las para usar como referência futura. Pode parecer bobagem ficar na internet procurando fotos de homens "sarados", mas é importante que tenha uma imagem visual exata de como quer que seu corpo fique. Usar sem compromisso termos como "sarado" e "barriga tanquinho" para descrever sua meta não é tão motivador quanto olhar para as fotos de corpos de carne e osso com os quais você quer se parecer.

E aqui vai um fato: se você seguir o programa com precisão e se empenhar, pode ter o corpo dos seus sonhos. O único caso no qual eu diria que esse programa não terá êxito é se você quiser ficar parecido com um halterofilista profissional. Essa é outra história, do começo ao fim. Mas duvido que seja o seu objetivo. A maioria dos homens quer apenas um corpo enxuto e musculoso, e todos podem chegar a isso, se se dedicarem e seguirem o planejamento correto.

Dois bons sites para pesquisar fotos de um corpo ideal para você são: SimplyShredded.com e [BodySpace no BodyBuilding.com](http://BodySpace.no). Também estou montando uma pequena coleção no Pinterest, que você pode localizar acessando <http://www.pinterest.com/mikebls>.

Passo dois: qual seria sua condição de saúde ideal?

Agora que você definiu qual a aparência que quer ter, vamos dar uma olhada no outro lado da moeda: sua saúde. Mesmo que sua motivação básica para treinar seja ter determinado tipo de aparência, logo você perceberá que os benefícios para sua saúde são igualmente motivadores. Você se sentirá fisicamente melhor, terá um nível mais alto de energia, ficará mais forte, se tornará mentalmente mais alerta, terá um apetite sexual mais vigoroso, entre outras melhoras.

Estipule aquela meta de saúde que lhe parece motivadora. A minha eu descrevo assim: ter um corpo com vitalidade, cheio de energia e força, livre de doenças, capaz de viver por muito tempo e que me permita permanecer ativo, desfrutando minha vida ao máximo. Para mim, a coisa toda se resume a isso. Quero ter uma vida longa, me sentir bem, ver meus filhos crescerem e nunca sofrer de uma doença debilitante.

Estou seguro de que seu interesse pela saúde vai mais ou menos por aí, mas sinta-se livre para descrever seus critérios para uma condição de saúde ideal com as palavras que melhor traduzirem as próprias metas.

Passo três: por que você quer alcançar essas metas?

Muito bem, agora que você já definiu como quer que seja sua aparência e que nível de saúde pretende manter, a próxima pergunta é: por quê? Quais são as razões para você almejar essas metas? Isso é algo completamente pessoal, portanto, escreva aquilo que o estiver motivando mais.

Pode ser que você queira aumentar sua autoconfiança; ou que queira praticar esportes com mais competência, ou extrair mais prazer de seus passatempos que são fisicamente exigentes. Talvez queira receber mais atenção do sexo oposto, ou sentir a satisfação de ter superado barreiras físicas. Pode querer se sentir em condições de participar de atividades físicas com seus filhos, ou derrotar os amigos em lutas livres amistosas. Seja qual for o motivo que o inspira, apenas deixe-o registrado por escrito.

Em nome da simplicidade, primeiro anote os motivos para suas metas quanto à aparência, e depois se concentre nas metas de saúde.

Em suma

Realizando esses passos simples, você terá criado uma poderosa “planilha de motivação” que sempre servirá para lhe apontar o caminho. Quando se sentir um pouco cansado e estiver perto de dar as costas à academia, apenas dê uma rápida olhada em sua planilha e provavelmente você mudará de ideia. Quando estiver no restaurante com os amigos, observando como se entopem com porcarias, enquanto você come seu peixe com legumes, saberá exatamente por que está fazendo isso.

Essa é a fórmula simples e poderosa que usei para me manter continuamente motivado a treinar e comer adequadamente durante anos. Minhas metas foram mudando com o passar do tempo, mas sempre garanti que estava sabendo aonde estava indo e por quê. É muito boa a chance de que você se beneficie enormemente fazendo a mesma coisa.

11

O CÓDIGO DE UM BOM PARCEIRO DE TREINO

TREINAR COM PARCEIRO ruim é uma porcária. Realmente, uma porcária. Já treinar com um parceiro bom é genial e, inclusive, é um aspecto muito importante de se manter motivado e não desistir. Não só ter um parceiro de treino responsabiliza você por aparecer na academia (se você faltar, não está decepcionando apenas a si mesmo, está "furando" com ele também), como ainda ajuda a ter alguém que o supervisione em alguns exercícios, que o motive a fazer mais uma repetição, que aumente o tamanho dos pesos com você.

Conforme o tempo passa, um bom parceiro pode fazer uma grande diferença. Aqueles dias em que você teria faltado na academia mas acabou indo por causa do parceiro serão úteis para somar mais ganhos reais, assim como aquelas vezes em que você não teria aumentado o peso ou não teria se forçado a realizar as duas últimas repetições.

Por isso, recomendo fortemente que você encontre alguém com quem treinar na academia antes de começar, e que vocês dois concordem com o seguinte código:

Código do bom parceiro de treino

1. Serei pontual todas as vezes que for treinar e, se não puder evitar faltar alguma vez, avisarei meu parceiro o mais breve possível.
2. Irei para a academia treinar, e não para bater papo. Quando estivermos na academia, nossa atenção será voltada aos exercícios. Estaremos sempre prontos a supervisionar um ao outro e faremos nosso trabalho com eficiência.
3. Vou treinar com empenho para dar um bom exemplo para meu parceiro.
4. Vou motivar meu parceiro a fazer mais do que ele acha que pode. É minha função motivá-lo a usar pesos maiores e a fazer mais repetições do que ele

acredita que consegue.

5. Darei apoio e incentivo ao meu parceiro, e vou elogiá-lo por seus ganhos.
6. Não deixarei que meu parceiro se livre de uma sessão de treino. Vou rejeitar todas as desculpas que não forem realmente uma emergência ou um compromisso que não possa ser reagendado, e insistirei para que ele venha e treine. No caso de a desculpa ser válida, vou me prontificar a treinar em outro horário para podermos realizar nosso treino (desde que possível).

Esse código pode parecer bobo, mas se você e seu parceiro seguirem esses seis pontos, estarão prestando um imenso favor um ao outro e conquistarão grandes ganhos juntos. Por outro lado, se seu parceiro não conseguir acatar os seis pontos — quer dizer, se não aparecer nos horários marcados, se estiver mais interessado em bater papo do que em se exercitar, se treina de modo preguiçoso, se não o provoca a fazer mais etc. — então, ele é um mau parceiro de treino, e de fato está prejudicando você mais do que ajudando. Você precisa fazê-lo aderir a esse programa e seguir o código que descrevemos, ou então deverá encontrar outra pessoa com quem treinar que se mostre capaz de se envolver com esse compromisso.

12

SE VOCÊ NÃO PUDER MEDIR, NÃO SABE O QUE ESTÁ ACONTECENDO

SIR WILLIAM THOMSON, também conhecido como lorde Kelvin, foi um físico e engenheiro muito inventivo. Ele disse que, quando você pode medir alguma coisa e expressá-la em números, significa que conhece algo a respeito disso, mas quando não pode medir nem expressar em números, você não tem nenhum conhecimento dessa coisa.

Essa constatação é de fato muito pertinente no caso do treinamento físico e da adoção de uma dieta alimentar. Se você puder medir seu progresso (ou a ausência dele) e expressar esse fato em números reais, então sabe se está indo no rumo certo ou não. Se você não tem nenhuma maneira de mensurar seu progresso, então está fazendo as coisas às cegas e esperando que tudo dê certo no final.

Uma das proteções mais eficientes contra ficar empacado num programa rotineiro e sem ganhos é manter um diário atualizado do treino e da alimentação. Sei que no princípio isso pode parecer um pouco exagerado, mas de fato faz uma tremenda diferença. Do meu ponto de vista, é um hábito absolutamente vital para a obtenção de ganhos no longo prazo.

Quero lhe fazer uma pergunta. Qual a coisa mais frustrante para um sujeito enfrentar num treinamento? De longe, a resposta para isso é chegar a um platô e ficar empacado ali, na rotina. Fazer supino com o mesmo peso por várias semanas seguidas. Rosca direta com os mesmos halteres durante meses a fio. Com essas “empacadas” o crescimento muscular também fica estagnado, e nada é mais aborrecido do que investir tempo e esforço para ir à academia todo santo dia só para ficar com a mesma aparência, semana após semana.

E o que dizer a respeito da alimentação? Qual é a coisa mais frustrante para um homem em termos de sua alimentação? Não perder nem ganhar peso com a

rapidez que deveria. Muitos homens acham que estão comendo direito, mas por alguma razão “inexplicável” não conseguem perder toda a gordura que queriam, nem aumentam a massa muscular.

Bom, quero dar um aviso: se você não mantiver um diário sobre seu treinamento e alimentação, é praticamente certo que incorrerá nesses problemas. Vai chegar num platô em seus exercícios e vai ficar o resto da vida lutando para comer corretamente (especialmente o aspecto de eliminar coisas). E por quê?

Diário de treinamento

Construir seu corpo ideal leva tempo. Como diz o antigo adágio, é uma maratona, não um pique de 100 metros rasos. Agora, se você sabe o que está fazendo, é capaz de conquistar ganhos incríveis e de curtir muito o processo, mas, seja como for que você encare a situação, será um verdadeiro investimento de tempo e esforço.

O truque para aumentar sua massa muscular é sempre ficar mais forte. Para que seus músculos fiquem mais fortes e progressivamente se acostumem com pesos maiores, eles devem crescer, simples assim. Agora, a armadilha a respeito da força muscular é que ela aumenta devagar, pouco a pouco. Se você está apenas começando, constatará grandes saltos em sua força nos primeiros meses, mas, depois de algum tempo, esses ganhos irão desacelerar. Desse ponto em diante, você terá de trabalhar conscientemente em busca de cada ½ kg de avanço em seus treinamentos. E, naturalmente, é aqui que as coisas ficam embaçadas para as pessoas que não fazem um diário: elas acabam caindo na rotina com os mesmos exercícios, os mesmos pesos, as mesmas repetições — quer dizer, o melhor jeito de não evoluir nada —, ou pior, exercícios diferentes com pesos aleatórios, que não permitem a mensuração dos progressos que estão sendo feitos.

Como evitar isso? É aqui que entra o seu diário. Toda semana, sua meta é fazer apenas um pouco mais do que na semana anterior. Isso não quer necessariamente dizer trabalhar com pesos maiores, porque seria impossível aumentar o peso de todo exercício a cada semana. Isso também vale para repetições. Mais repetições acabam envolvendo mais peso, com o tempo. Por exemplo, se você trabalhou com 112,5 kg com 4 repetições na semana 1, com 5 repetições na semana 2 e com 6 na semana 3, deve estar em condições de chegar na semana 4 fazendo 4 repetições com 115 kg. Esse processo então recomeça e depois você sobe para 117,5 kg, 120

kg e assim por diante. É assim que se constrói a força: de repetição em repetição.

Porém, se você não faz um diário, provavelmente não saberá o que fez na semana anterior. Claro que você deve ter anotado mentalmente para seu "ego" as repetições do supino e rosca com halteres, mas e todo o resto que você praticou? Você precisa lidar com todos os levantamentos da mesma maneira. Seu mantra deve ser "mais uma repetição!". Se você conseguir uma repetição a mais de um exercício, em comparação com a semana anterior (mantendo a forma adequada), dê-se os parabéns, porque você fez progresso. Se não conseguir fazer mais do que na última semana, não se desespere, mas na semana que vem você precisa se empenhar mais. Se há algumas semanas você está empacado, é melhor dar uma espiada em como andam sua alimentação e seu descanso, porque alguma coisa está fora dos trilhos.

Como fazer um diário

Bom, e como manter um diário de treinamento? Simples. Faça o download de um aplicativo para seu iPod ou telefone (eu gosto de FitnessFast, Gym Buddy e JEFit), ou você pode ser adepto de um método das antigas e arrumar uma caderneta de papel.

No caso de uma caderneta, anote uma série de coisas para cada dia de treino: quantas semanas desde a última vez em que tirou uma semana de descanso, assim como o dia, a data e a parte do corpo que você treinar naquele dia. Você também deve se pesar uma ou duas vezes por semana (de manhã, apenas com roupas de baixo, após usar o banheiro e de estômago vazio), anotando tudo na caderneta.

Depois, faça uma lista dos exercícios que pretende realizar e estude o trabalho da semana anterior. Com isso, você avalia se está aumentando o número de repetições, se seu peso subiu esta semana (logo mais falaremos a esse respeito). Então, você começa com o primeiro exercício e anota o que fez. Você vai cumprindo sua programação dessa maneira, sempre olhando para o que já fez, para ter certeza de que está fazendo mais repetições ou trabalhando com um peso maior do que na semana anterior. Veja a seguir esse exemplo de como eu atualizava meu diário escrito antes de passar a usar o aplicativo:

Semana 4

81 kg
8/14/11

2ª-feira

Peito

Supino — 137,5 x 4, x 4, x 4 (sensação de força)

Supino inclinado com halteres — 55 x 5, x 5, x 4

Supino reto com halteres — 55 x 5, x 5, x 5

Bem simples, você não acha? Eu costumava fazer alguma anotação quando me sentia especialmente forte ou fraco num exercício, se tinha tido muita dificuldade com uma série, se alguma espécie de dor difusa ou pontual estava me incomodando, se não tinha dormido bem na noite anterior etc.

Manter um diário como esse facilita para você sempre estar atento às melhorias e nunca voltar para trás nem ficar empacado (e, se isso acontecer, você pode identificar as razões muito específicas pelas quais se deu tal fato e tomar as providências necessárias que o ajudem a se “desatolar”).

Realmente, não há nada além disso em termos de fazer o diário de treinamento. Bons aplicativos podem mantê-lo atualizado a respeito dessas mesmas coisas, além de criarem gráficos muito instrutivos que mostram como você está evoluindo.

Diário da alimentação

Como você verá daqui a pouco, fazer dieta é uma atividade muito precisa, especialmente quando você está numa dieta de redução de calorias. Para tanto, você deve dividir a necessidade diária exata de calorias, proteínas, carboidratos e gorduras entre 4 a 6 refeições por dia, a serem consumidas em intervalos de 3 a 4 horas.

O jeito mais fácil de fazer isso é comer o mesmo prato em todas as refeições, todos os dias. Embora possa parecer tedioso, tem seus benefícios. É fácil de fazer os preparativos para as refeições, fácil de seguir, não precisa de nenhuma contagem de calorias “na hora”, nenhum ajuste, mais nada. Se você não se incomodar com isso, tornará sua vida mais fácil. Algumas pessoas, porém, não suportam essa monotonia, e precisam variar a alimentação; tudo bem, mas a variação tem de ser planejada, não pode ser espontânea.

Como você pode imaginar, é impossível tentar calcular calorias, proteínas, carboidratos e gorduras a cada refeição, entre todas as correrias de trabalho, providências e tudo mais. Quantas calorias realmente contém a porção de salada de frango que você acabou de pedir no restaurante aonde seus amigos queriam ir? (Mais do que você provavelmente pensa que tem.) E aquele punhado de batatas chips que você acabou de engolir como “lanchinho” improvisado? E o café com leite da Starbucks? E o saquinho “pequeno” de pretzels? É nessas minúcias que dietas de perda de peso fracassam redondamente: com uma caloria não planejada por vez.

Isso pode ser um problema também para pessoas que estão tentando ganhar peso. A fim de aumentar a massa muscular, seu corpo precisa ser alimentado com calorias, proteínas, carboidratos e gorduras em quantidade suficiente, todos os dias (e consumir proteína a cada três horas, aproximadamente). Pode ser difícil, então, atingir suas marcas se você tiver de preparar comida às pressas, de poucas em poucas horas.

Como ter variedade e ainda assim seguir precisamente a dieta e, desse modo, perder peso (ou ganhar músculos e continuar magro)? É para isso que serve o diário da alimentação. O uso essencial desse diário não é simplesmente anotar o que você comeu ao longo do dia, mas planejar suas refeições para cada dia (e então anotar o que você realmente comeu, é claro).

Assim que você souber quantas calorias e quanto de proteínas, carboidratos e gorduras você deve consumir a cada dia, você pode planejar suas refeições usando um banco de dados on-line sobre fatos nutricionais, como www.calorieking.com e www.caloriecount.about.com (os meus dois favoritos).

Recomendo que você use uma planilha para preparar essa programação, e o jeito mais simples de fazer isso é montando uma lista, refeição por refeição, de um dia completo de alimentos que você facilmente pode comer. Relacione as calorias, as proteínas, os carboidratos e a gordura de cada alimento em cada refeição, totalizando os números conforme for anotando. Marque as coisas de que você precisa até completar o equivalente a um dia de alimentação que satisfaça suas necessidades calóricas e macronutricionais.

Eu gosto de inventar algumas opções diferentes para café da manhã, almoço e jantar, e então faço rodízio com elas durante a semana. Com isso, você pode ir às compras e preparar os pratos conforme precisar. Recomendo que faça isso uma ou duas vezes por semana, planejando e preparando o equivalente a uma semana de refeições em um ou dois dias por semana (eu pessoalmente prefiro a quarta-feira e o domingo para essa atividade).

Então, em seu diário, você anota o seguinte, para cada dia:

1. sua meta de dieta em termos de calorias, proteínas, carboidratos e gorduras;
2. os alimentos que você planeja comer em cada refeição, anotando o total de calorias, proteínas, carboidratos e gorduras;
3. observações com o que você efetivamente comeu em cada refeição. Você pode simplesmente colocar uma marca de "realizada" ao lado da refeição planejada, caso tenha sido seguida fielmente, mas se você precisou se desviar do programado (o que você vai tentar evitar, mas que às vezes não é possível), deve anotar o que comeu, assim como as calorias, as proteínas, os carboidratos e as gorduras desse cardápio não previsto.

Se você estiver usando uma caderneta, ficará mais ou menos assim:

10/3/2012

Segunda-feira

Metas:

1.900 calorias

200 g de proteína

200 g de carboidratos

40 g de gordura

Refeições:

7 da manhã — refeição n. 1

1 xícara de leite de arroz

30 g de proteína (soro de leite)

30 g de proteína

25 g de carboidratos

6 g de gordura

270 calorias

9 da manhã — refeição n. 2

(vitamina batida)
1 xícara de leite de arroz
2 bananas
30 g de proteína — soro de leite
1,5 colher de sobremesa de Udo's oil*

30 g de proteína
75 g de carboidratos
27 g de gordura
640 calorias

(E assim por diante ao longo do dia, decompondo cada refeição em todos os seus componentes.)

Como diz o antigo ditado, "se você falha no planejamento, seu planejamento falhará". Isso é muito verdadeiro em termos de uma dieta. É basicamente impossível ficar com o corpo enxuto sem planejar e se preparar do modo como descrevi, e é por isso que a maioria das pessoas não consegue atingir os resultados desejados.

* Polivitamínico a base de ômega 3 e minerais. Pode ser substituído por qualquer outro produto que contenha as mesmas especificações.

13

INTENSIDADE E FOCO — SUAS DUAS ARMAS SECRETAS

SE ALGUMA VEZ VOCÊ já treinou, sabe o que é preciso para fazer um trabalho excelente: forçar-se até o limite em que o peso dá a sensação de ser leve. Nada distrai sua atenção, você está totalmente presente no momento, curtindo a injeção de sangue nos músculos. Você se sente grande e forte.

O segredo de ter esse tipo de treino todo dia é usar a elevação de pesos com intensidade e foco. Treinar com intensidade e foco máximo permitirá que você levante os maiores pesos que lhe for possível e, desse modo, literalmente forçar seus músculos a crescer.

Mas o que quero dizer com intensidade e foco? Quero dizer bufar e gemer alto a cada repetição enquanto uma faixa de heavy metal explode nos seus fones de ouvido? Embora alguns sujeitos desse tipo façam um treino realmente bem intenso, nada desse espetáculo é de fato necessário.

Intensidade é apenas o nível de esforço físico e mental com que você realiza seu treino. Diz respeito à determinação com que você se leva a forçar os próprios limites até sair da zona de conforto e então fazer progressos. Trata-se de seu desejo de trabalhar no seu condicionamento físico todo santo dia, apesar de todos os pesares.

O treino de alta intensidade é aquele que faz você sentir que não sobrou nada no tanque, nem de reserva. Você não se limitou a treinar com um peso menor quando sentiu que podia aumentar a dose. Sua mente não estava divagando por outros assuntos enquanto você levantava os pesos. Você não agia como um robzinho e nem se mexia de modo automático. Você se manteve consciente e se empenhou em cada repetição e em cada série. “Mais uma repetição!”

Quando digo “foco” estou me referindo a ter concentração mental, a ter a mente

atenta aos pesos e à elevação, e não pensando no programa de TV que você viu na noite anterior, ou na festa à qual irá depois da academia, nem na discussão com a namorada ou seja lá no que for. Não quero ficar parecendo o xerife da sua cabeça, nem dizer que você deve visualizar cada levantamento, mas sem sombra de dúvida há uma importância em se dizer que você deve estar 100% atento quando estiver deslocando pesos na frente do corpo. Como dizem, é uma questão de “a mente primeiro, a matéria depois”.

As rotinas de treinamento propostas neste livro são montadas com o objetivo de ajudá-lo a manter um alto nível de intensidade e foco. É muito mais fácil realizar de 4 a 6 repetições com máximo foco e intensidade do que 10 ou 12. É muito mais fácil permanecer focado e empenhado durante 45 minutos do que durante uma hora e meia. Mas a rotina em si não proporciona nem intensidade, nem foco. Isso fica por sua conta.

Não fique papeando demais

Pode ser muito agradável ir treinar com os amigos, mas também pode ser uma maldição. Nada é pior do que treinar com pessoas mais interessadas em passar algum tempo jogando conversa fora do que em suar a camiseta. Embora não haja nada errado em falar durante as pausas de descanso, não se deixe levar pela conversa, porque ela fatalmente distrairá sua atenção. Seus momentos de descanso ficarão muito comprimidos. Você estará com a cabeça ocupada por outras coisas quando for para o banco, achando que vai fazer aquela série de flexões peitorais. Pura e simplesmente contraprodutivo. Reserve os momentos de confraternização para depois que sair da academia.

14

OS ELEMENTOS-CHAVE DA NUTRIÇÃO ADEQUADA

ACHO QUE todo mundo que sabe alguma coisa de como ficar forte e magro concorda que a nutrição é uma parte substancial desse quebra-cabeça. Há quem diga que representa 70% do jogo, outros dizem que vai a 80% ou até mesmo 90%. Bom, para mim, é 100%. Sim, 100%. E quanto a levantar peso, sobrecarregar os músculos... bom, esses aspectos também são 100% do jogo. Manter-se adequadamente hidratado equivale a 100%. Assim como ter a atitude correta. (É... nessa altura já estamos em 400%...)

O ponto que quero enfatizar é o seguinte: os elementos que constituem um corpo sensacional são mais como pilares do que como peças de um quebra-cabeça. Se um deles ficar fraco o suficiente, despenca a estrutura inteira que está apoiada neles. Ou seja, você não poderá aumentar sua massa muscular em nenhuma medida apreciável se não treinar corretamente. Seus músculos não crescerão se você não oferecer ao organismo a devida nutrição. O aumento da massa muscular sofre um sério entrave por causa da desidratação. Seus ganhos não serão expressivos se você não treinar com a atitude correta.

Isso posto, quero que você assuma uma atitude "tudo ou nada" com respeito a alcançar suas metas de saúde e de condicionamento físico. Quero que você esteja 100% presente em cada aspecto que aprender nesse programa e que atinja 100% dos resultados possíveis. Que os fracos e os indisciplinados deem 60% ao seu treinamento, 30% à alimentação e tenham 40% de atitude. Esse pessoal vai fazer você parecer um deus.

Muito bem. Vamos falar agora desse pilar do crescimento muscular: a nutrição.

A dimensão nutricional do condicionamento físico é incrivelmente poderosa e pode tanto atuar a seu favor como contra, multiplicando ou dividindo os resultados. É como uma série de pedágios na rodovia do aumento da massa muscular. Se você não parar e pagar cada um, não chega a lugar nenhum. Só isso.

A nutrição adequada não tem nada a ver com se entupir com as últimas novidades da “mais avançada tecnologia de aumento muscular” na forma de suplementos que entopem as prateleiras da loja mais próxima de produtos para musculação. Tem muito mais coisas em jogo do que fazer duas boas refeições por dia e preencher os intervalos com lanches aleatórios para driblar a fome. Nutrição adequada quer dizer seguir um plano alimentar calculado e regulado que forneça ao seu corpo os nutrientes de que ele necessita para se adaptar à intensidade de seu treinamento e, com isso, ficar maior e mais forte.

Há cinco aspectos da nutrição que são fundamentais para quem pretende aumentar a musculatura e perder gordura, a saber, calorias, proteínas, carboidratos, gordura e água. As proteínas, os carboidratos e as gorduras são conhecidas como “macronutrientes” (macro significa “de tamanho grande”); a maneira como você inclui esses elementos estruturais em sua dieta tem uma importância vital para os resultados gerais. Em segundo lugar vêm as vitaminas e os minerais, conhecidos como “micronutrientes”. Esses elementos são essenciais para o funcionamento de vários processos fisiológicos em seu corpo, processos relacionados com o aumento dos músculos e a perda de gordura.

Vamos falar mais um pouco de cada um desses cinco aspectos da nutrição.

Calorias

Como você já sabe, caloria é uma medida da energia potencial de um alimento, venha ela de uma proteína, de um carboidrato ou de gordura. Assim como os motores, seu corpo precisa de combustível para funcionar, e isso ele obtém dos alimentos.

Um grama de proteína tem mais ou menos 4 calorias, assim como um grama de carboidrato (seja qual for a fonte dessas calorias, esse valor permanece aproximadamente verdadeiro). Um grama de gordura contém em torno de 9 calorias.

Seu corpo usa a energia do alimento para realizar todos os processos fisiológicos que você possa imaginar. O cérebro, os pulmões, o coração, o fígado e os rins precisam de energia para desempenhar suas funções. Seus músculos precisam de energia para se contrair e relaxar. Seu corpo precisa de energia para aumentar a musculatura e até para perder gordura.

Há vários fatores em jogo para determinar quanta energia seu corpo consome

por dia (e, portanto, quantas calorias você deve ingerir para perder peso ou para ganhar músculo, ou ainda para manter sua condição atual). O tamanho do corpo, o volume de massa magra, a temperatura do corpo, o efeito térmico dos alimentos (a quantidade de energia que “custa” processar o alimento para uso e armazenagem), estimulantes como cafeína e seu nível de atividade física são todos elementos que afetam a quantidade de calorias que seu corpo queima diariamente.

Saber como determinar as necessidades calóricas de seu corpo e depois traduzi-las em quantidades específicas de proteínas, carboidratos e gorduras é crucial para maximizar o crescimento de sua musculatura. Como você pode imaginar, comer 225 gramas de proteínas todo dia é muito melhor para efetivar o aumento da massa muscular do que comer 100 gramas de gordura, mesmo que contenham aproximadamente a mesma quantidade de calorias.

Proteínas

O corpo precisa de proteínas para praticamente todo o processo de “crescimento” que acontece nele. Ele usa as proteínas para formar e restaurar células e para produzir hormônios e enzimas. O corpo precisa de uma quantidade saudável de proteínas para manter o sistema imunológico funcionando em seu melhor nível.

O treino com levantamento de pesos impõe ao corpo uma considerável necessidade de proteínas e, à medida que você aumenta sua massa muscular, seu organismo precisa de cada vez mais proteínas para mantê-la. Pense que os músculos são seus reservatórios de proteína (porque é assim que seu corpo os considera). O que você acha que acontece se aumenta sua musculatura e depois não lhe fornece as proteínas de que precisa para sua manutenção? É isso mesmo: o corpo consome a própria massa muscular e com isso reduz sua necessidade de proteínas.

Portanto, comer proteínas em quantidade suficiente todo dia é um elemento fundamental, essencial, para a construção dos músculos e para o aumento da força. Não há realmente como enfatizar o suficiente a importância desse aspecto porque muitos homens parecem que não conseguem perceber o que se passa. Eles não dão atenção à quantidade de proteína que comem todo dia, pulam refeições e imaginam que isso não faz diferença. Bom, faz. Aliás, não comer proteínas suficientes todo dia é o jeito mais fácil de impedir o aumento da massa muscular, de cair numa rotina sem nenhum avanço e enfim parar de treinar. Vi isso acontecer

muitas e muitas vezes.

Carboidratos

Os carboidratos são provavelmente os mais mal entendidos, amaldiçoados e temidos de todos os macronutrientes. Graças a tabelas de dietas fajutas e de opiniões infundadas com ampla circulação, muitas pessoas acham que comer carboidratos é o mesmo que comer gorduras. Embora a ingestão de um excesso de carboidratos possa acabar deixando a pessoa gorda (assim como comer muitas proteínas ou muitas gorduras), os carboidratos não chegam nem perto de ser seus inimigos, pois desempenham um papel essencial não só no crescimento muscular, mas também no funcionamento geral do corpo.

Seja qual for o tipo de carboidrato que você consumir — brócolis ou torta de maçã —, o corpo irá decompô-lo em duas substâncias: glicose e glicogênio. Normalmente, as pessoas se referem à glicose como “açúcar no sangue”, e essa é a fonte de energia usada pelas células para realizar tudo o que depende delas. O glicogênio é uma substância armazenada no fígado e nos músculos que pode ser facilmente convertida em glicose quando há necessidade de energia imediata. Quando você faz um treino intenso de levantamento de pesos, seus músculos queimam o estoque de glicogênio a fim de dar conta da sobrecarga.

Bom, por que brócolis faz bem e torta de maçã, não? Porque o corpo reage de maneira muito diferente ao brócolis e à torta de maçã. Provavelmente você já ouviu as expressões “carboidratos simples” e “carboidratos complexos”, e deve ter matutado sobre o que exatamente elas querem dizer. E você também pode ter ouvido falar em índice glicêmico e não saber bem o que é.

Na realidade, essas coisas todas são bem simples. Índice glicêmico (IG) é um sistema numérico de classificação para ordenar a rapidez com que os carboidratos são convertidos em glicose, no corpo. Os carboidratos são relacionados de 0 a 100, dependendo de como afetam o nível de açúcar no sangue assim que são ingeridos. Um IG de 55 ou menos é considerado “IG baixo”; de 56 a 69 é médio, e de 70 ou mais é alto. Um carboidrato “simples” é aquele que tem conversão muito rápida (tem alto IG), como açúcar refinado, mel e melancia; carboidratos “complexos” são os que têm conversão lenta (ou seja, têm baixo IG), por exemplo, brócolis, maçãs, pão de trigo integral.

É muito importante saber onde se situam no índice os carboidratos que você

consome, porque as pesquisas têm associado o consumo regular de carboidratos de alto IG com risco mais elevado de doenças do coração, diabetes e obesidade. Entretanto, esses alimentos também têm sua utilidade e falaremos sobre isso daqui a pouco.

Gorduras

As gorduras são as fontes mais densas de energia disponíveis em seu corpo. Cada grama de gordura contém mais do que o dobro de calorias de um grama de carboidratos ou proteínas. Gorduras saudáveis, como as existentes em azeite de oliveira (mais conhecido como azeite de oliva), abacate, óleo de linhaça e muitas nozes, além de outros alimentos, são realmente um importante componente da saúde geral do corpo. A gordura ajuda seu corpo a absorver os outros nutrientes que você ingere, abastece o sistema nervoso, ajuda a manter as estruturas celulares e regula os níveis hormonais, entre outras funções.

Algumas gorduras não são saudáveis, porém, e podem provocar doenças e outros problemas de saúde. Esses tipos são as chamadas gorduras saturadas e gorduras trans.

A gordura saturada é uma forma encontrada basicamente em produtos de origem animal como carne, laticínios e gema de ovo. Alguns alimentos vegetais também têm um elevado teor de gordura saturada, por exemplo, óleo de coco, azeite de dendê, óleo de semente de dendê. O consumo intenso de gorduras saturadas pode afetar negativamente os níveis de colesterol, de modo que elas devem ser ingeridas com moderação.

Gordura trans é uma forma de gordura saturada cientificamente modificada, produzida industrialmente para proporcionar validade comercial mais longa aos alimentos. Muitos alimentos embalados de baixo custo são repletos de gorduras trans (por exemplo, milho de pipoca ordinário, iogurte, pasta de amendoim), assim como muitos alimentos congelados (pizza, massas, bolos etc.). Alimentos fritos costumam ser preparados com gordura trans. Esse tipo de gordura é claramente nocivo e comê-lo em grandes quantidades pode provocar toda sorte de doenças e complicações. Não tem nenhum valor nutricional para o corpo e por isso deveria ser totalmente evitado.

Água

O corpo humano é constituído de 60% de água no caso dos homens e chega a 70% no caso das mulheres. Os músculos são 70% água. Apenas esses fatos já indicam a importância de cuidar da hidratação para manter a saúde em ordem e ter um adequado funcionamento do corpo. A capacidade de seu corpo para digerir, transportar e absorver nutrientes dos alimentos depende de uma adequada ingestão de fluidos. A água ajuda a prevenir lesões na academia ao proteger as articulações e outras áreas em que os tecidos são moles. Quando seu corpo está desidratado, literalmente todos os processos fisiológicos sofrem um efeito adverso.

Não há como eu exagerar quando enfatizo a extrema importância de beber água pura. Tem zero caloria, então jamais fará com que você ganhe peso, seja qual for a quantidade de água que você beber. (Na realidade, você pode danificar seu corpo se beber água em excesso, mas para isso seria preciso que você tomasse muitos litros por dia.)

O Instituto de Medicina relatou em 2004 que as mulheres deveriam consumir aproximadamente 3,5 litros de água por dia e os homens, quase 5 litros. Agora, lembre-se de que esses valores incluem a água existente na comida. A pessoa obtém cerca de 80% da água diária bebendo-a diretamente ou em outras bebidas, e os restantes 20% nos alimentos que consome.

Já faz muitos anos que bebo entre 4,5 litros e 9 litros de água por dia, o que é mais do que a recomendação do Instituto de Medicina, mas eu sou muito por causa dos exercícios e por viver na Flórida, e esses dois fatores certamente fazem minha necessidade de água ser maior. No início do dia encho um galão de 4,5 litros com água e simplesmente presto atenção para que esteja seco na hora do jantar. Na hora em que vou me deitar, já terei tomado mais alguns copos, inclusive.

Certifique-se de que a água que você bebe é filtrada, pura e não é de torneira (é nojento, mas muita gente bebe essa água). É muito grande a diferença entre beber água pura e alcalina, que seu corpo pode utilizar inteiramente, e beber uma porcaria poluída, acidificada, de torneira ou engarrafada.

Tenho em casa um dispositivo de remineralização que me custou 250 dólares e produz água pura e fresca. Uma opção mais em conta é um bebedouro com filtro próprio.

Vitaminas e minerais

A importância de vitaminas e minerais é algo que muita gente desconhece. Os homens correm para lojas atrás do suplemento em pó de última geração, o mais avançado dos avançados, próprio para fortalecer e aumentar a musculatura, um produto que oferece uma "mistura exclusiva" de óleos e compostos exóticos, mas são bem poucos os consumidores que comprarão uma multivitamina.

O fato é que seu corpo precisa de um largo espectro de vitaminas e minerais para executar as milhares de sofisticadas funções que realiza todo dia. O corpo tem uma necessidade básica de vitaminas e minerais, assim como de proteínas, carboidratos, gorduras e água. Você precisa de um suprimento contínuo de vitaminas e minerais no corpo, sustentando cada processo de crescimento e recuperação que ocorre.

O ideal é obtermos com a alimentação todas as vitaminas e todos os minerais de que necessitamos, mas isso é praticamente impossível com a qualidade do solo e dos alimentos em franca e consistente deterioração (inclusive na esfera dos produtos orgânicos). Por isso, precisamos de suplementos à nossa alimentação, na forma de cápsulas de vitaminas e sais minerais. O jeito mais fácil de obter todos os micronutrientes essenciais é consumindo um bom produto multivitamínico.

15

COMA ISTO E NÃO AQUILO — A VERSÃO DE MAIOR, MAIS MAGRO E MAIS FORTE

VOCÊ POR ACASO já viu aquele livro estúpido intitulado Eat This, Not That [Coma isto, não aquilo]? Coma um Big Mac que tem apenas 540 calorias em vez do Angus Deluxe que tem 750 E PERCA PESO! Coma um Coldstone Creamery Oreo Creme Ice Cream Sanwich, em vez de um Sinless Cake 'n' Shake Milkshake, e FIQUE PELE E OSSO!! Coma até ficar seco! Perca muito peso sem nem precisar pôr os pés na academia!

Embora a meteórica ascensão da popularidade desse livro sirva como triste indício da falta de determinação das pessoas e de sua ignorância quanto a como o corpo realmente funciona, não posso deixar de aplaudir o autor pela ideia. Foi o produto perfeito para os idiotas cuja noção de perder peso consiste em produzir a própria banana split com rum em vez de consumir as 1.000 calorias da oferecida na Baskin Robbins.

Bom, vou lhe apresentar agora a versão de Maior, mais magro e mais forte para Eat This, Not That. Estudaremos diversos tipos de proteínas, carboidratos e gorduras e saberemos quando você deve comer o quê. Também analisaremos com que frequência você deverá consumir cada um deles, quais os melhores momentos do dia para cada um desses macronutrientes, como se permitir algumas gulodices (claro, você pode curtir as "porcarias" mesmo quando estiver em forma), e algumas regrinhas a mais sobre alimentação que servem tanto para aumentar de peso como para enxugar o corpo.

Tipos de proteínas

Há duas fontes principais de proteínas à nossa disposição: as que vêm nos alimentos integrais e as vendidas como suplemento.

Como você já deve ter imaginado, as proteínas de alimentos integrais estão em fontes de alimentos naturais como carne de vaca, de frango, de peixe etc. As melhores formas de proteínas de alimentos integrais são frango, peru, carne vermelha magra, peixe, ovos e leite.

A proteína fornecida pela carne é especialmente útil quando você treina com elevação de pesos. As pesquisas indicam claramente que a carne aumenta os níveis de testosterona, embora os cientistas não saibam ao certo por quê. Uma pesquisa fez dois grupos de homens com condições equiparadas de saúde e constituição física seguir um programa de elevação de peso durante doze semanas. Ao final do estudo, todos tinham evoluído igualmente em termos de força, mas só os que consumiram carne registraram também um significativo aumento de massa muscular e de perda de gordura. A propósito, "carne" não é o mesmo que somente carne vermelha, de vaca. Peixe, frango, peru, porco, búfalo e assim por diante também pertencem à categoria "carne", embora algumas pesquisas tenham demonstrado que a carne vermelha é principalmente anabólica.

Recomendo que você prefira as variedades magras de carne, uma vez que comer muita gordura saturada não é exatamente necessário. Isso quer dizer carne de peixe, cortes de carne de vaca extramagros (carne moída 95% sem gordura, ou cortes extramagros como bifés de alcatra e carnes magras assadas ou grelhadas), frango, peru, filé de lombo de porco e assim por diante.

Se você é vegetariano, suas melhores opções são os ovos, cottage cheese desnatado iogurte desnatado tipo europeu (grego; Fage 0% é o meu favorito), tempeh, tofu, quinoa, amêndoas, arroz e feijões.

Enquanto estamos com a questão da alimentação vegetariana, algumas pessoas afirmam que você deve combinar cuidadosamente suas proteínas, se for vegetariano ou vegano, para garantir que seu corpo receba proteínas "completas" (quer dizer, com todos os aminoácidos necessários à construção de tecidos). Essa teoria e as pesquisas insatisfatórias na qual se baseou foram cabalmente desmentidas como mito pela American Dietetic Association [Associação Dietética Americana], mas continuam circulando. Embora seja verdade que algumas fontes de proteína vegetal têm um teor mais baixo de aminoácidos do que outras fontes de proteína, não há evidências científicas provando que são totalmente desprovidas dessas indispensáveis substâncias.

Os suplementos de proteína são alimentos em pó ou em forma líquida que

contêm proteína de várias fontes, como soro de leite (o líquido que resta após o leite ter sido coalhado e filtrado no processo de fabricação de leite), ovos e soja, que são as três fontes mais comuns de suplemento de proteínas. Também existem alguns excelentes produtos de origem vegetal, em compostos à base de proteínas de alta qualidade como quinoa, arroz integral, ervilhas, cânhamo e frutas.

Você NÃO precisa de suplementos de proteína para comer bem, mas pode ser impraticável para algumas pessoas tentar consumir toda a proteína necessária apenas de alimentos integrais, considerando o fato de que você deve ingerir proteína de 4 a 6 vezes ao dia.

Agora, há algumas coisas que você deve saber a respeito de comer proteínas. A primeira delas é que seu corpo só pode digerir e absorver determinado volume desse macronutriente por refeição. De acordo com diversos estudos, esse volume varia de 30 gramas a 60 gramas, dependendo do metabolismo e do trato digestivo de cada um. Para se manter na zona de segurança, você pode contar que seu corpo tem condições de assimilar de 40 gramas a 50 gramas por refeição. Isso significa que, se você pular algumas refeições em que deveria comer 30 gramas de proteína, não pode simplesmente “compensar” comendo 90 gramas na refeição seguinte. Seu corpo não será capaz de absorver tudo isso.

Outra coisa que é preciso saber sobre as proteínas é que cada espécie é digerida em uma velocidade própria e algumas são mais bem utilizadas pelo corpo do que outras. A proteína da carne de vaca, por exemplo, é digerida rapidamente e cerca de 70% a 80% do que é comido é utilizado pelo corpo (o número exato varia conforme a pesquisa que você lê, mas todas divulgam números na faixa de 70% a 80%). A proteína do soro do leite também é digerida rapidamente, e sua “utilização líquida de proteína” (NPU, sigla em inglês que significa net protein utilization) fica na faixa dos noventa e poucos por cento. A proteína do ovo é digerida muito mais devagar do que a carne de vaca e o soro de leite, e sua NPU também pertence a essa faixa.

É importante você saber as velocidades da NPU e da digestão porque deve preferir contar com proteínas com elevada NPU para satisfazer suas necessidades diárias de proteína, e vai querer também ter uma proteína de rápida digestão para a refeição que fizer após o treino, assim como uma proteína de digestão lenta para sua refeição final antes de ir dormir (para ajudar a permanecer no estado de jejum que ocorre durante o sono).

Eu poderia fornecer gráficos e tabelas com as taxas de NPU de várias proteínas, mas vou simplificar as coisas. Para atender às suas necessidades diárias de

proteína, suas opções são:

Proteínas de alimentos integrais:

Carnes magras (de vaca, porco, frango e peru)

Peixes

Ovos

As fontes vegetarianas citadas acima

Suplementos de proteína:

Ovos

Soro de leite

Caseína

As fontes vegetarianas citadas acima

Todas essas são consideradas “proteínas completas”, o que significa que contêm todos os aminoácidos essenciais para a reparação e o crescimento celular que seu corpo não consegue sintetizar por si próprio (algumas ele mesmo produz, mas outras ele tem de extrair da alimentação).

No caso de você estar se perguntando por que deixei a proteína de soja fora da lista de suplementos recomendados, digo que é porque se trata de uma fonte ruim de proteína. Para início de conversa, a maior parte dos suplementos à base de proteína de soja usa feijões de soja geneticamente modificados (uma tendência muito perigosa se infiltrando cada vez mais no universo da agricultura); além disso, há pesquisas demonstrando que uma grande quantidade desse produto pode aumentar os níveis de estrogênio e inibir a produção de testosterona em seu organismo (dada à presença de estrogênio vegetal nos feijões de soja). Simplesmente evite.

Agora, quanto a comer proteínas de digestão lenta ou rápida, recomendo que você consuma uma de digestão rápida, como soro de leite, depois de se exercitar, para estimular rapidamente os níveis de aminoácidos no sangue; você pode consumir uma proteína de digestão lenta — como ovo ou caseína — 30 minutos antes de ir dormir (seu corpo tem de aguentar a noite toda com mínima perda muscular e isso exige uma lenta liberação de aminoácidos na corrente sanguínea). Quanto às demais refeições suplementares, você pode escolher entre ovo e soro de leite. Gosto de usar suplementos à base de ovo porque muito soro de leite acaba me deixando inchado.

Tipos de carboidratos

Seu consumo diário de carboidratos é de importância vital para ganhar força e tamanho. Os carboidratos não só injetam energia no seu treino como o preparam para sobrecarregar adequadamente sua musculatura. Eles desempenham um papel crucial nas refeições antes e depois dos treinos.

Isso posto, quase todos os carboidratos consumidos pela maioria das pessoas não são apenas insalubres por causa de ingredientes geneticamente modificados e alto teor de processamento, eles também são inadequados por seu elevado IG, o que faz deles maus alimentos.

Veja a lista a seguir com opções comuns de lanche e seus índices médios na escala de IG. Esses índices variam um pouco de marca para marca, mas não muito. Evite esses carboidratos da lista, custe o que custar.

(As informações a seguir foram extraídas de estudos da Universidade de Sydney, da Universidade de Harvard e de Livestrong.com)

Alimento	IG
Bisnaga de pão branco	72
Salgadinho de milho	63
Pretzels	83
Cereal matinal (Cornflakes, Special K, Raisin Bran etc.)	72~84
Confeitos doces em barra	62~78
Biscoito salgado de trigo ou milho	67~87
Biscoito salgado de centeio	64
Bolo de arroz	78
Pipoca	72
Arroz branco	64
Pizza	80
Uvas-passas	64
Pão de trigo integral	71
Pão branco	70
Baguete	95
<i>Muffin</i> (farinha refinada)	77
Batata assada	85
Muesli	66

Se você ficou um pouco desanimado ao ver tantos dos seus lanches prediletos incluídos na lista, posso compreender. Infelizmente, esses alimentos não podem simplesmente ser consumidos com frequência, se você quer ter um corpo enxuto e

cheio de vitalidade.

Seja qual for a quantidade de carboidratos que você precisa comer por dia (com base no que está tentando conquistar com seu corpo), há uma regrinha simples de seguir quanto ao consumo de carboidratos de IG alto, médio ou baixo.

Coma os carboidratos da faixa média no IG (entre 70 e 90 é uma boa regra prática), mais ou menos meia hora antes de começar a treinar e nos primeiros 30 minutos após ter terminado o treino. (Daqui a pouco lhe diremos quais são as quantidades exatas.)

A razão para você optar por carboidratos antes de treinar é que você precisa ter energia para fazer esse trabalho físico. E a razão de querer comê-los depois do treino é que o estoque de glicogênio nos seus músculos estará gravemente reduzido, e reabastecendo o glicogênio rapidamente você na realidade ajuda seu corpo a manter o estado anabólico e a não perder tecido muscular.

Meus carboidratos favoritos antes e depois do treino são bananas e leite de arroz, mas outras boas opções são batata assada, aveia instantânea e frutas com IG superior a 60, como melão cantalupo, abacaxi, melancia, tâmaras, damascos e figos. Algumas pessoas recomendam comer coisas com alto teor de sucrose (açúcar refinado) depois de treinar porque têm alto IG, mas eu evito açúcar processado o máximo que consigo.

Todos os outros carboidratos que você comer devem estar na faixa média ou inferior da tabela glicêmica (60 ou menos é uma boa regra prática). Simples assim. Se você seguir essa regra, evitará muitos problemas que afligem os outros em termos de picos e carências acentuadas de energia decorrentes de comer carboidratos com IG alto que consomem o organismo.

Veja a seguir alguns exemplos de carboidratos gostosos e saudáveis que você pode incluir em sua dieta:

Alimento	IG
Pão multigrãos	43
Muffin multigrãos	45
Pão caseiro de grãos integrais (fermento biológico)	48
Arroz basmati	43
Arroz integral	55
Maçã	38
Batata-doce	37
Feijão preto	30
Amendoim	14
Amêndoa	10
Morango	40
Amora-preta	32
Aveia	58
Laranja	42

Deixe de lado coisas como açúcar, pão branco, itens processados, pão de trigo integral de pouca qualidade, pãezinhos, cereais de mentira, muffins, massas de farinha refinada, biscoitos salgados, waffles, bolinhos de arroz, flocos de milho e arroz branco. Eu não recomendo que você coma essas coisas regularmente antes ou depois do treino porque são carboidratos que simplesmente não fazem bem ao seu corpo.

Até mesmo algumas frutas, como melancia e tâmaras, não são boas opções de lanche porque seu IG é muito alto. Se você não tem certeza de se é boa estratégia consumir um lanche que lhe apetece muito, consulte onde ele se enquadra na tabela de IGs. Se for acima de 60, elimine essa opção daquelas refeições que for

fazer em horários distantes do treino.

Tipos de gorduras

É muito simples se abastecer diariamente da quantidade suficiente de gorduras saudáveis. A regra é assim:

- mantenha baixa a ingestão de gorduras saturadas (abaixo de 10% do total das calorias). Gordura saturada existe na carne, em laticínios, nos ovos, no óleo de coco, na gordura do bacon e na banha de porco. Se a gordura ficar sólida em temperatura ambiente, é saturada;
- evite completamente as gorduras trans, elas são o pior tipo de gordura saturada. Gorduras trans estão em alimentos processados como bolachas doces, bolos, frituras e donuts. Qualquer alimento que contenha “gordura hidrogenada” ou “gordura parcialmente hidrogenada” provavelmente contém gorduras trans, portanto não coma, e pronto. (Claro que “dar uma escapadinha” de vez em quando, comendo algo com gordura trans, não vai prejudicar em nada, mas você sem dúvida não vai querer se alimentar regularmente com essas coisas.);
- obtenha a gordura de que você precisa de fontes insaturadas como azeite de oliveira, nozes, óleo de amendoim, abacate, óleo de linhaça, óleo de açafrão, ou óleo de algodão. Se uma gordura se mantiver líquida à temperatura ambiente, ela é insaturada.

Sódio

A dieta normal dos americanos é tão supersaturada de sódio que me dá tontura.

O Instituto de Medicina recomenda 1.500 mg de sódio por dia, como a dose adequada para a maioria dos adultos. De acordo com o CDC [Centro de Controle de Doenças] o americano médio, dos 2 anos em diante, come 3.436 mg de sódio por dia.

O excesso de sódio no corpo provoca retenção de água (o que lhe dá aquela aparência inchada, fofa) e também pode provocar aumento da pressão sanguínea, além de favorecer problemas cardíacos.

Comidas congeladas e enlatadas são cheias de sódio, assim como carnes curadas

como bacon e salsichas (uma fatia de bacon contém 1.000 mg de sódio!)

Sempre que possível, escolho ingredientes com pouco ou nenhum sal quando cozinho. Quando você precisar adicionar sal, recomendo que use sal marinho ou sal das rochas do Himalaia (o que pode parecer uma tremenda asneira de última moda, mas na realidade é uma coisa excelente), porque eles contêm naturalmente muitos minerais, enquanto o sal de mesa refinado já foi “quimicamente depurado” para remover “impurezas”, entre as quais esses elementos vitais.

Em suma

Talvez você tenha achado este capítulo meio difícil de digerir (trocadilhos à parte). Algumas pessoas têm realmente bastante dificuldade em abandonar seus hábitos alimentares insalubres (consumir coisas com açúcar e “porcarias” pode ser muito viciante). Mas se você seguir meus conselhos sobre alimentação perceberá diversos benefícios:

1. se para você essa for uma maneira completamente nova de se alimentar, garanto que irá se sentir melhor do que antes. Não terá altos e baixos de energia. Não se sentirá letárgico. Não terá aquela confusão mental que ocorre quando se entope de alimentos insalubres;
2. você será capaz de curtir muito mais as coisas “ruins” para seu organismo se só comê-las uma ou duas vezes por semana. Você vai se sentir surpreso com a delícia de sabor daquela sobremesa que não prova há uma semana. (E também talvez fique surpreso ao constatar que a “porcaria” que costumava comer nos lanches já não lhe parece mais tão apetitosa.);
3. você acabará aprendendo a apreciar alimentos saudáveis. Isso eu prometo. Mesmo que essas coisas no começo não pareçam tão saborosas, apenas se comprometa com a nova programação e logo sentirá prazer em comer arroz integral e frutas em vez de pão e donuts. Seu corpo se adaptará.

Não desconsidere a importância do conteúdo deste capítulo. Os tipos de proteínas, carboidratos e gorduras que você consome não apenas irão determinar seus ganhos como também irão definir sua aparência. Coma mal e você vai ficar inchado e mole. Coma bem e ficará enxuto e musculoso. É simples mesmo.

16

COMO PLANEJAR SUAS REFEIÇÕES PARA MAXIMIZAR SEUS GANHOS

O PLANEJAMENTO de cardápio de muitas pessoas é arquitetado para engordar. Elas pulam o café da manhã, comem “porcaria” na hora do almoço, chegam em casa morrendo de fome, devoram um lauto jantar com sobremesa e tudo, e então fazem um último lanchinho, com batata chips ou pipoca, enquanto assistem a algum programa de TV à noite.

Neste capítulo quero falar dos aspectos básicos para estruturar diariamente suas refeições, quer você pretenda aumentar a musculatura ou perder gordura. Depois, no capítulo 17, você saberá como calcular exatamente quanto deverá comer todo dia, em função de suas metas.

Proporção das refeições

Eu prefiro que o meu desjejum seja a maior refeição do dia. Depois, as refeições vão ficando cada vez menores. Faço isso porque de manhã meu metabolismo está no seu auge natural e depois vai desacelerando, conforme a noite se aproxima. Em termos gerais, meu desjejum costuma incluir em torno de 30% do total de calorias que consumo por dia.

Plano para macronutrientes

PROTEÍNAS

Você deve comer proteína a cada 3-5 horas. Você nunca deve ficar mais de 5 horas sem comer proteína, uma vez que as pesquisas comprovaram que a resposta

anabólica do corpo ao consumo de proteína tem essa duração, no máximo. Isso significa que você precisará comer proteína de 4 a 6 vezes por dia, em quantidade suficiente a cada refeição para atingir suas metas alimentares.

CARBOIDRATOS

A maior parte de seus carboidratos diários deve ser consumida antes e depois do treino, quando seu corpo mais precisa deles. Eu como em torno de 10% a 15% dos meus carboidratos diários antes de treinar e mais ou menos de 30% a 40% depois, na refeição pós-treino.

Também é importante, quando você está em dieta de emagrecimento, não comer carboidratos algumas horas antes de ir dormir. Esse conselho já vem circulando no mundo do condicionamento físico e da saúde há algum tempo, mas em geral é acompanhado da explicação errada.

Não há evidências científicas de que comer carboidratos à noite ou antes de ir dormir provoque aumento de peso, mas ele pode impedir a perda de gordura. Como?

A insulina produzida pelo corpo que processa e absorve os carboidratos comidos para de usar a gordura como fonte de energia. Seu corpo queima naturalmente a maior parte da gordura enquanto você está dormindo, por isso, ir dormir com níveis elevados de insulina interfere na perda de gordura.

Está relacionado a esse processo um fato apontado em pesquisas: a produção e o processamento de insulina interferem na produção e no processamento do hormônio do crescimento, que tem poderosas propriedades de eliminação da gordura. Seu corpo produz naturalmente a grande maioria de seu hormônio do crescimento enquanto você dorme; assim, mais uma vez, se seu corpo estiver repleto de insulina quando você for dormir, a produção do hormônio de crescimento será comprometida, o que impede que você queime gordura e aproveite o benefício dessa queima para a musculatura.

Existe uma regra geral para quando você está em dieta de perda de gordura: não comer mais carboidratos 4 a 5 horas antes de ir dormir. Depois do jantar, você só deve consumir proteínas magras. Eu também sigo essa regra quando quero aumentar a massa muscular, não somente porque me preocupo com a queima de gordura (quando está trabalhando para o aumento de musculatura você não queima gordura), mas porque não quero deter a produção de meu hormônio do crescimento.

GORDURAS

Você pode dividir o consumo de gorduras ao longo do dia. Gosto de começar meu dia com 1 a 2 colheres de sobremesa de óleo Udo (uma excelente mistura 3-6-9), mas você não precisa fazer isso se não gostar. Basta se ater às fontes de gordura saudável citadas anteriormente.

Refeição antes do treino: 30-30-30

Mais ou menos meia hora antes de ir treinar, você pode comer em torno de 30 gramas de carboidratos de alto IG e 30 gramas de proteínas de digestão rápida (como soro de leite).

Os carboidratos não só lhe darão a energia que você necessita para seu treino como desencadeiam a liberação de insulina, combatendo assim os efeitos do cortisol e, de acordo com um estudo feito na Universidade de Oklahoma, aumentando o fluxo de sangue para os músculos e a síntese de proteínas. A proteína injetará aminoácidos em sua corrente sanguínea, imediatamente disponíveis para a recuperação celular, assim que você começar a romper as fibras musculares fazendo o levantamento de peso.

Refeição pós-treino

Muitos homens ficam espantados quando aprendem a importância da refeição pós-treino. Tem sido demonstrado unanimemente por muitos estudos que comer carboidratos e proteínas depois de um treino intenso com pesos causa maior desenvolvimento da massa muscular magra, diminui a gordura corporal e melhora a composição do organismo em termos gerais. Quando você acaba de treinar, seu corpo se encontra em elevado estado anabólico e absorverá glicose, glicogênio e aminoácidos numa velocidade maior do que normalmente. Entretanto, se você desperdiçar essa janela e não alimentar seu corpo, pode realmente impedir seu crescimento muscular e deter a perda de gordura.

Portanto, é de importância vital comer no intervalo de uma hora após concluir seu treino com pesos (mas sem os exercícios aeróbicos, uma vez que estes não esgotam os níveis de glicogênio do mesmo modo que o treino com pesos), e incluir na refeição uma quantidade substancial de carboidratos ao lado de uma quantidade moderada de proteínas.

Para a maioria dos homens, a refeição pós-treino inclui mais ou menos 80 gramas de carboidratos com IG médio ou alto. Isso pode parecer muito, e é mesmo, mas seu corpo precisa disso. (Não se preocupe: daqui a pouco apresentaremos os números exatos.)

Refeição antes de ir dormir

Uma proteína de digestão lenta deve ser a última refeição da noite e deve ser consumida imediatamente antes de ir dormir. Eu gosto de pó de proteína de ovo ou como um iogurte desnatado tipo grego, ou queijo tipo cottage, e caseína é outra opção frequente.

Essa última dose de proteína é importante porque o corpo irá jejuar por 6 a 8 horas e, quando a proteína que você comer antes de ir dormir já estiver plenamente digerida e utilizada, seu corpo começará a consumir tecido muscular. Diante disso, você vai precisar de 15 a 20 gramas de proteína de digestão lenta antes de pegar no sono para poder minimizar ou até mesmo eliminar o catabolismo.

Hora de trapacear!

Muitas pessoas que se debatem com dietas falam dos “dias de trapacear”. A ideia é que, se você se comportou como deve durante a semana, pode “chutar o pau da barraca” nos fins de semana e, de algum modo, não engordar. Bom, a menos que você tenha um metabolismo muito acelerado, não é assim que a coisa funciona. Se você está seguindo uma dieta estrita e um programa de exercícios físicos, pode esperar perder de meio quilo a um quilo por semana. Se exagerar nas “trapaças”, pode ganhar tudo de volta num fim de semana.

Então não pense tanto em dias de trapacear, mas em refeições nas quais pode se esbaldar: aquelas refeições em que você come praticamente qualquer coisa que quiser (e em todas as demais refeições da semana você se limita ao cardápio planejado). Fazendo isso uma ou duas vezes por semana, a refeição sem restrições não só é gratificante como inclusive pode acelerar sua taxa metabólica. Os cientistas não estão seguros de por que isso acontece, mas pode ter a ver com um fator similar ao crescimento muscular: sobrecarga. Ao “sobrecarregar” seu

metabolismo de quando em quando, você o obriga a trabalhar mais e ele precisa estar pronto para lidar com um alto influxo de calorias.

Entretanto, minha recomendação é que você não extrapole demais nas refeições sem restrição. Não coma, por exemplo, 3.000 calorias de comida pesada, mais sobremesa, achando que não vai dar em nada.

A quantidade de refeições sem restrição que você pode fazer por semana depende basicamente do que você quer conquistar. Se estiver em regime de aumento da massa muscular, pode trapacear em uma refeição por semana, e minha sugestão é que você faça dela uma "refeição de reabastecimento", que explicarei em detalhes no próximo capítulo.

As refeições nos dias "não"

Não se preocupe em diminuir as calorias nos dias "não" (aqueles em que você não treina). Embora possa fazer sentido, uma vez que está queimando menos calorias nesses dias, em termos práticos não fará a menor diferença se você reduz calorias ou não.

A única mudança nos dias "não" é não consumir o meu shake de alto teor de carboidratos no desjejum, que também pode ser a refeição pós-treino (eu treino levantamento de peso de manhã cedo). Em vez disso, normalmente consumo o mesmo teor de calorias e carboidratos com cereais quentes, como aveia, e uma proteína como ovos, uma vitamina batida, um iogurte desnatado, e assim por diante.

Em suma

Construir um corpo sensacional exige ótimos hábitos alimentares e agora você sabe o que isso quer dizer: ingerir calorias, proteínas, carboidratos e gorduras em quantidade suficiente e nos horários certos; beber muita água e garantir que seu corpo receba tudo que precisa para se adaptar ao ritmo intenso de treinamento que você se impôs.

17

SEU PLANO DE ALIMENTAÇÃO SEGUNDO MAIOR, MAIS MAGRO E MAIS FORTE

PARA PODER SE alimentar adequadamente, você precisa saber como determinar a quantidade de calorias a comer por dia e quantas delas devem vir de proteínas, carboidratos e gorduras.

Bom, é justamente isso que iremos abordar neste capítulo: como calcular as necessidades alimentares exatas para emagrecer, aumentar a musculatura ou manter o corpo que você construiu.

Emagrecer consiste em ajustar sua dieta e, em geral, também acrescentar uma atividade aeróbica a seu programa de treinamento a fim de maximizar a perda de gordura, com o habitual resultado paralelo de obter um mínimo crescimento muscular.

Aumentar a musculatura é quando você adapta sua alimentação para maximizar os ganhos de musculatura com o habitual resultado paralelo de adquirir um pouco de gordura no processo. A título de esclarecimento, para aumentar a musculatura você não deve comer tudo que existir sob o Sol, a Lua e as estrelas, o que provocará um excessivo armazenamento de gordura. Se fizer isso, você não somente parecerá um caos de inchaço e gordura, como realmente impedirá o aumento de sua massa muscular.

Manter o corpo é quando você adapta a alimentação para fazer um lento aumento da musculatura, sem adicionar nenhuma gordura.

Existem muitas fórmulas e inúmeros métodos para se calcular as necessidades calóricas e de macronutrientes. Algumas se baseiam na ideia de que você deve comer conforme o ponto que deseja alcançar, não conforme aquele em que está. Embora esses métodos me pareçam viáveis, eles dependem de você conhecer o percentual de gordura do seu corpo, o que pode ser um tanto difícil. Aparelhos

eletrônicos manuais que dizem ser capazes de medir o percentual de gordura corporal são terrivelmente imprecisos, assim como balanças que “medem” o nível de gordura do corpo. Fazer essas medições e anotá-las numa calculadora on-line de percentual da gordura do corpo também oferecerá resultados absurdamente imprecisos na maioria dos casos.

Portanto, o método para calcular sua alimentação que lhe apresento neste capítulo se baseia em seu peso atual e em sua meta (seja ela emagrecer, aumentar ou manter). É uma opção muito simples e prática.

No caso de você ter interesse em saber sua porcentagem de gordura corporal, a maioria dos especialistas concorda que exames hidrostáticos, raios X DEXA e BodPod são os métodos mais acurados para determinar o percentual de gordura em seu corpo. Ao mesmo tempo, são métodos inconvenientes e dispendiosos.

Portanto, recomendo que você arrume um bom compasso calibrador de gordura. Quando aprender a se examinar com esse instrumento tão simples, obterá medidas muito precisas. Na seção bônus ao final deste livro, sugiro um produto bom e barato, que também indico no meu website (www.buildhealthymuscle.com), juntamente com outros equipamentos como suplementos, luvas, calçados etc.

Alimentação para máximo aumento muscular

Quando você quiser obter um significativo aumento em sua massa muscular (da ordem de 5 kg ou mais), vá em frente até chegar ao peso que deseja e então pare para perder gordura. Esse é o modo mais rápido de chegar à aparência que você quer.

O que pode desestimular o sujeito nessa abordagem é a gordura adquirida durante o aumento da massa muscular, mas ela faz parte do processo. Se você quiser ganhar músculos o mais rápido possível, também ganhará um pouco de gordura, simplesmente porque vai ter de comer um excedente de calorias todo dia (mais do que seu corpo queima). A boa notícia é que se você estiver aumentando sua massa muscular do jeito certo, não ganhará muita gordura e será capaz de perder toda ela bem depressa, com uma alimentação apropriadamente restrita.

Muitos homens que estão tentando aumentar a musculatura e emagrecer (criar músculos e perder gordura) cometem o erro de não comer o suficiente para aumentar rapidamente a musculatura, e comer além do que é possível para perder rapidamente a gordura, e então ficam se perguntando por que não estão ficando

nem maiores, nem mais magros. É porque, basicamente, estão comendo para manter o corpo que têm, e o máximo que se pode esperar de uma dieta de manutenção são ganhos lentos de musculatura e força, e pouca ou nenhuma mudança no teor de gordura do corpo.

Por isso, se você quiser ganhar músculos tão depressa quanto possível, faça uma alimentação para aumentar seu corpo e não sofra por causa da pouca gordura que virá junto. Assim que cortar calorias e perder essa gordura, sua aparência será espetacular.

Mais uma coisa para ter em mente quando estiver no processo de aumentar a musculatura é que a gordura faz você parecer maior no geral, por isso é comum que os homens cresçam até o tamanho que os satisfaz e depois adotem uma dieta de restrição e se sintam decepcionados com a diminuição geral do tamanho que percebem depois.

Minha recomendação é que você aumente até chegar a ficar um pouco maior do que pretende, e então comece a fase de restrição. Desse jeito, você vai ficar feliz com o tamanho final que alcançar com seu corpo.

COMO CALCULAR A DIETA DE AUMENTO DE PESO

Vamos estudar agora como se elabora uma dieta de aumento de peso. Como você sabe, o fator básico de toda dieta é o número total de calorias consumidas. Portanto, como já deve estar imaginando, uma dieta de aumento de peso exige que você coma uma quantidade relativamente grande de calorias todo dia.

É realmente muito fácil calcular sua dieta de aumento de peso. O que se faz é calcular um ponto de partida e daí em diante fazer os ajustamentos necessários. Veja como determinar seu ponto de partida:

- comer 1 grama de proteína para cada meio quilo do seu peso, por dia;
- comer 2 gramas de carboidratos para cada meio quilo do seu peso, por dia;
- comer 1 grama de gorduras saudáveis para cada 1,5 kg do seu peso, por dia.

Esse é o seu ponto de partida. Para um homem pesando 75 kg, ficaria mais ou menos assim:

- 150 g de proteína por dia;
- 300 g de carboidratos por dia;
- 50 g de gordura por dia.
-

Essa alimentação totaliza em torno de 2.250 calorias por dia, que é o ponto de partida certo para um homem com 75 kg começar seu trabalho de aumento de massa muscular.

Aproveite para comentar que alguns homens percebem que seu corpo funciona melhor com menos carboidratos e mais gorduras. Se você acha que esse é o seu caso, pode diminuir 50 gramas de carboidratos ao dia e aumentar 20 gramas ao total de gorduras para substituir as calorias.

SINAIS DE QUE VOCÊ ESTÁ COM A DIETA CERTA OU ERRADA

Dependendo de você ser novato ou veterano no levantamento de peso, a expectativa é que você aumente seu peso de 250 gramas a 1 kg por semana, junto com um pequeno e gradual aumento da gordura corporal.

Você ficará mais forte praticamente a cada semana e deve perceber pequenas mudanças positivas no espelho e no caimento das roupas. Sentirá que está com um bom nível de energia e que está dormindo bem. Se sua energia estiver baixa e você não estiver dormindo bem, talvez esteja comendo menos do que precisa, ou talvez comendo mais do tipo errado de alimento (muitos carboidratos de alto IG ou muitas gorduras trans, por exemplo).

Se não está aumentando de peso ou se seu nível de energia continua baixo depois de algumas semanas treinando para aumentar a massa muscular, aumente suas calorias em mais 300 unidades por dia, por mais uma ou duas semanas, e veja se isso resolve. O jeito mais fácil de aumentar as calorias é comer em torno de 70 gramas mais de carboidratos por dia.

A maioria dos homens descobrirá que seu ponto ideal tem uma margem de 10% a 15% da meta calculada originalmente, mas há aquele metabolismo estranhíssimo que exige até mais 1.000 calorias por dia. Se você é naturalmente muito magro apesar de comer uma boa quantidade de alimentos todos os dias, é bem provável que tenha de aumentar ainda mais sua ingestão de calorias para ganhar peso de maneira estável.

Você também deve aumentar em torno de 200 calorias sua cota diária para acompanhar cada 7 kg ou 8 kg que ganhar de peso. Esse acréscimo pode ser da forma como você preferir (em proteínas, carboidratos ou gorduras saudáveis).

REGRAS GERAIS PARA AUMENTAR A MASSA MUSCULAR

Aumentar de peso não vai muito além de ingerir calorias suficientes em proteínas, carboidratos e gorduras, e seguir as regras básicas da alimentação que você já aprendeu (com que frequência comer, os tipos de alimentos que deve

consumir etc.).

Quando estou em treinamento de aumento de peso, tento me manter dentro das 200 calorias da minha meta diária e sempre para mais (melhor estar acima da meta do que abaixo).

Você pode comer carboidratos depois do jantar, desde que não esteja tentando perder peso enquanto faz treinamento para aumento de massa muscular (embora eu geralmente não faça isso, porque maximizar a produção do hormônio de crescimento é um hábito saudável).

Coma de 20% a 30% de seus carboidratos diários na refeição após o treino. Para a maioria dos homens, isso quer dizer de 60 g a 80 g.

Pode curtir algumas refeições sem restrição por semana, mas sugiro que você não entenda o treino para aumento de peso como uma licença para perder a cabeça de tanto comer e devorar um monte de "porcarias". Claro que você pode ganhar músculos com isso, mas também conquistará quantidades desnecessárias de gordura. Caso se limite a alimentos saudáveis e de alta qualidade, irá se sentir bem, ficar maior e mais forte e não ganhará tanta gordura assim.

Sempre como duas porções de carne por dia (no almoço e no jantar) e, quando estou treinando para aumentar de peso, consumo pelo menos quatro pratos com carne vermelha por semana.

DESCOBRIR O QUE REALMENTE COMER E QUANDO

O maior erro que vejo os homens cometendo quando estão tentando aumentar de peso é não comerem o suficiente. Eles podem achar que estão comendo muito, mas, quando analisam as refeições e de fato calculam as calorias e os macronutrientes, percebem que simplesmente não é o bastante. Isso se conserta com facilidade, planejando as refeições com antecedência suficiente para garantir que está comendo as devidas quantidades.

Veja um exemplo concreto dessa situação. Esse plano de alimentação para aumento de peso se baseia nas necessidades calóricas de um homem com 75 kg. Também estou levando em conta que ele vai treinar com os pesos no mesmo horário que eu, ou seja, mais ou menos às 7h15.

Também incluí alguns pratos de meu livro de receitas, *The Shredded Chef*. Se você quiser anotar as receitas, aproveite o relatório grátis ofertado ao final deste livro (ou consiga o livro de receitas).

Meta diária de proteínas: 170 g

Meta diária de carboidratos: 340 g

Meta diária de gorduras: 56 g

Meta diária de calorias: 2.544

Refeição nº 1 (antes do treino — 6h30)

1 dose de proteína em pó em uma xícara de leite de arroz

1 laranja pequena

286 calorias

31 g de proteína

35 g de carboidrato

3 g de gordura

Refeição nº 2 (após o treino — 8h30)

1 porção de aveia cozida com passas

1 banana

504 calorias

38 g de proteína

69 g de carboidrato

8 g de gordura

Refeição nº 3 (12h30)

120 g de peito de frango grelhado

2 porções de salada de quinoa e uva-do-monte (cranberry)

672 calorias

42 g de proteína

90 g de carboidrato

11 g de gordura

Refeição nº 4 (15h30)

1 barrinha de proteína com banana e morango

1 porção de salada de quinoa e uva-do-monte (cranberry)

1 maçã

552 calorias

30 g de proteína

86 g de carboidrato

10 g de gordura

Refeição nº 5 (18h30)

1 porção de estrogonofe de carne

1 porção de batata assada e grelhada com alho

538 calorias

36 g de proteína

48 g de carboidrato

24 g de gordura

Refeição n.6 (22h30)

20 g de caseína ou de proteína de ovo

80 calorias

20 g de proteína

0 g de carboidrato

1 g de gordura

RESUMO

Esse plano de alimentação fornece 2.587 calorias, 197 g de proteína, 328 g de carboidrato e 57 g de gordura, o que é um ponto de partida para nosso amigo de 75 kg que quer começar a aumentar de peso.

Lembre-se de que esses números calculados são metas; você não tem de fritar os miolos tentando equilibrar alimentos e ingredientes para corresponder a eles com precisão cirúrgica.

Outra coisa a levar em conta é que não incluí um monte de shakes de proteína nesse plano de alimentação porque queria mostrar para você que realmente não é

necessário. Como regra geral, tente obter pelo menos 50% de suas proteínas diárias ingerindo alimentos sólidos. Faz diferença.

Você também deve ter reparado que repito o uso da salada de quinoa com uva-do-monte. Gosto de fazer isso porque me permite preparar uma quantidade maior de comida para durar a semana, e depois vou dividindo conforme necessário. Isso é muito prático e eu como os mesmos pratos em várias refeições ao longo da semana.

Com o passar do tempo, você vai se familiarizar cada vez mais com o que gosta de comer (e provavelmente vai se acostumar com refeições simples) e nem precisará criar novos planos de alimentação toda semana. Por enquanto, porém, não tente inventar muita coisa; dedique de 15 a 20 minutos no fim de semana para criar o cardápio da semana seguinte, vá às compras, prepare tudo e pronto, situação resolvida.

Alimentação para máxima perda de gordura

Perder gordura exige que você corte seu consumo diário de calorias e, como você verá, a maior parte das calorias que você cortar vem da redução de carboidratos.

Naturalmente, cortar alimentos exige mais precisão do que comer para aumentar a massa muscular, uma vez que você está em busca de manter suas calorias num nível muito específico, que lhe permita perder gordura de maneira estável, ao mesmo tempo em que mantém a força e a massa muscular. Se você comer um pouco a mais todo dia, atrapalhará o processo de perda de gordura e, se comer de menos, corre o risco de perder musculatura.

Caso você nunca tenha feito isso antes, quero adverti-lo que as duas primeiras semanas de transição para uma dieta de redução calórica é trabalho duro. Você vai sentir fome e vai ter muita vontade de consumir carboidratos. É assim mesmo. Mas mantenha-se firme, e da segunda semana em diante achará tudo mais fácil. Lá pela quarta ou quinta semana você não sentirá mais nenhum incômodo.

COMO CALCULAR A DIETA DE PERDA DE GORDURA

Assim como no caso do aumento de massa muscular, a primeira coisa a ser calculada é o ponto de partida. Com base nele serão feitos os ajustamentos necessários. Você estará indo muito bem quando perder de ½ kg a 1 kg por semana, com pouca ou nenhuma perda de força. Se sentir que está perdendo muita força, também está perdendo músculos (o que significa que suas calorias

estão baixas demais).

Veja como calcular seu ponto de partida:

- coma 1,2 grama de proteína para cada ½ kg de seu peso atual, por dia;
- coma 1 grama de carboidratos para cada ½ kg de seu peso atual, por dia;
- coma 1 grama de gordura saudável para cada 2,5 kg de seu peso atual, por dia.

Esse é seu ponto de partida. No caso de um homem com 100 kg, o cardápio será montado mais ou menos assim:

- 240 g de proteína por dia
- 200 g de carboidrato por dia
- 40 g de gordura por dia

Isso equivale a 2.120 calorias por dia, aproximadamente, que representa um bom ponto de partida para um homem de 100 kg querendo perder peso.

O PERIGO DAS CALORIAS CAMUFLADAS

Uma enorme e fatal armadilha para as dietas de redução calórica é que as pessoas comem muitas “calorias camufladas” ao longo do dia e depois se espantam quando não conseguem perder peso. As calorias camufladas estão onde você menos espera que estejam, e damos a seguir alguns exemplos de seus “esconderijos”:

- as duas colheres de sobremesa de azeite de oliveira que você usou para preparar seu peito de frango (240 calorias);
- as duas colheres de sobremesa de maionese que você usou em sua salada caseira com peito de frango (200 calorias);
- os três cubinhos de queijo feta em sua salada (140 calorias);
- as três colheres de sobremesa de creme de leite no café (80 calorias);
- as duas pzinhas de manteiga espalhada na torrada (70 calorias).
-

As calorias camufladas são a razão número 1 para as pessoas não obterem os resultados esperados de suas dietas adequadamente calculadas e planejadas. Elas simplesmente estão comendo mais do que deviam, geralmente fora de casa, e pedindo os pratos que acham que são os menos calóricos do cardápio.

Quando você está seguindo uma alimentação para reduzir peso, terá de fazer um

corte de 500 a 600 calorias do total de suas refeições diárias, de modo que, como pode ver, não há margem para erro. Se você consumiu 400 calorias “escondidas” e por isso só tem realmente um déficit de 100 a 200 calorias no fim do dia, você não perderá peso com eficiência. Só isso. Parece muita paranoia tomar cuidado com quantas colheres de ketchup você coloca na comida por dia, mas, se contar suas calorias com muita atenção enquanto seguir a dieta de emagrecimento, é garantido que você alcançará os resultados almejados. Seu corpo vai ficar enxuto.

O melhor modo de evitar as calorias camufladas é você mesmo preparar suas comidas, pois assim saberá exatamente o que cada prato contém (para a maioria dos homens, isso significa somente preparar alguma coisa para comer na hora do almoço, no local de trabalho, pois o café da manhã e o jantar costumam ocorrer em casa).

SINAIS DE QUE VOCÊ ESTÁ COM A DIETA CERTA OU ERRADA

Após 2 ou 3 semanas seguindo a dieta de restrição, você deve avaliar como está indo. Perder peso, porém, não é o único critério a levar em consideração quando for decidir se sua dieta está certa ou errada. Você deve avaliar sua evolução baseando-se nos seguintes critérios:

- seu peso (continua o mesmo ou baixou?);
- suas roupas (estão mais folgadas, mais apertadas, ou como antes?);
- o espelho (você parece mais magro, mais gordo ou igual?);
- seu nível de energia (você se sente energizado, cansado ou um pouco de cada?);
- sua força (está maior, menor ou mais ou menos a mesma?);
- seu sono (você se sente exausto antes de ir dormir, tem dificuldade de desacelerar ou nada mudou?).

Vejamos cada um desses pontos rapidamente.

PESO

Se seu peso está aumentando, você está comendo demais. Mesmo que seja novato no treino de levantamento de pesos, e então esteja aumentando os músculos, você não deverá ganhar mais do que ½ kg a 1 kg por semana.

Se seu peso ficar o mesmo após várias semanas de dieta, talvez você esteja comendo muito, mas pode estar criando músculos para repor o peso da gordura perdida (e isso você comprovará olhando-se ao espelho e comparando o caimento das roupas, um aspecto que trataremos a seguir).

Se seu peso está diminuindo, então esse é um bom sinal, embora haja outros fatores a serem considerados para garantir que você não está comendo menos do que deve, o que acarreta outros problemas (logo falaremos disso).

SUAS ROUPAS

Se suas calças jeans parecem um pouco mais largas e suas camisetas estiverem mais apertadas nos ombros, temos um bom sinal. Se seu peso também não mudou, então você deve se considerar um felizardo: você criou músculos e perdeu gordura!

SEU ESPELHO

Embora possa ser difícil enxergar as mudanças no corpo porque todo dia nos vemos no espelho, você sem dúvida perceberá uma diferença após algumas semanas de uma dieta de restrição. Você parecerá menos inchado e visivelmente mais magro. Se não parecer, deve ser porque seu peso não mudou ou aumentou, e suas calças jeans não parecem mais largas. Esse é um claro indício de que você ainda está comendo muito.

Se você se acha mais magro quando se olha ao espelho e se suas calças jeans estão mais frouxas, mas seu peso não mudou, então você criou massa muscular para repor — em termos de balança — a gordura que perdeu, portanto, siga em frente.

SEU NÍVEL DE ENERGIA

Você nunca deve se sentir morto de fome e de barriga vazia quando estiver seguindo uma dieta de restrição para perder peso. Dependendo de como você comia antes de começar o processo de perder gordura, pode sentir um pouco de fome nas duas primeiras semanas, mais ou menos, mas depois disso deverá se sentir confortável o dia todo.

Em termos de energia, todos temos nossos dias de alta e de baixa, mas, se você está sem energia com mais frequência do que antes, então o mais provável é que não esteja comendo o suficiente.

SUA FORÇA

Se você é novato no levantamento de peso e começa o treino com uma dieta de restrição, sua força deverá aumentar semana após semana. Se isso não acontecer, pode ser por causa de falta de comida, por treinos incorretos e por falta de descanso.

Se você já tem experiência no levantamento de peso, não é incomum uma perda discreta de força após a diminuição no consumo de carboidratos, mas ela não deve ser maior do que 5%, mais ou menos. Se sua força diminuir em torno de 10% ou mais, o mais provável é você estar comendo menos do que deve.

SONO

Se você se sente cansado na hora de ir dormir, esse não é necessariamente um mau sinal. Isso é comum quando as pessoas começam a treinar corretamente. O importante, no entanto, é que você durma profundamente e por um número suficiente de horas. Se seu coração fica acelerado à noite e você se sente ansioso, gira de um lado para outro e se debate na cama ou acorda várias vezes durante a noite, pode estar comendo menos do que deve ou treinando além da conta.

RESUMO

Se, com base nos critérios apresentados acima, você desconfia de que está comendo demais, basta que reduza 200 calorias por dia de seu consumo regular e veja se isso resolve a questão, acompanhando sua evolução durante as próximas duas semanas. Para cortar 200 calorias, você precisa somente diminuir 50 g de carboidratos por dia. Não diminua o consumo de proteínas nem de gorduras.

Se desconfia que está comendo menos do que deve, adicione 200 calorias por dia na forma de carboidratos e veja se isso estabiliza seu nível de força (deve estabilizar).

A título de lembrete, você deve diminuir 200 calorias de sua dieta a cada 7 kg-8 kg que perder. Subtraia essas calorias reduzindo os carboidratos (50 g de carboidratos por dia).

REGRAS GERAIS PARA DIETA DE REDUÇÃO

Diferentemente da dieta para aumento de massa muscular, reduzir calorias exige que você seja muito preciso com o que come. Equilibrando-se em uma corda bamba, você ficará entre consumir calorias a menos em grau suficiente para perder gordura, mas não de modo drástico, pois isso acarretaria perda de força e de musculatura.

Quando estou em dieta de emagrecimento, tento permanecer dentro de uma margem de 50 a 100 calorias em relação à minha meta. Se passo um pouco, paciência. Se fico um pouco abaixo, tudo bem também. Na realidade, só depende dos tipos de alimento que sinto vontade de comer. Depois vejo como meu corpo reage e vou fazendo os ajustes necessários.

Você deve comer de 30% a 40% de seus carboidratos diários na refeição que fizer após o treino. E preste atenção para comer o restante no final do jantar. Se você treina à noite, o que me parece prático é cortar pela metade os carboidratos que consumir após o treino e dividir o restante pelas outras refeições do dia.

Por exemplo, se minha refeição depois do treino deveria incluir 80 gramas de carboidratos, como 40 gramas depois do treino e os demais 40 gramas antes, durante o dia. Embora isso ainda possa interferir em alguma medida na perda de peso, é muito pior não comer nenhum carboidrato depois de treinar, portanto, não esquite a cabeça. Você não terá dificuldade em perder peso desde que esteja fazendo tudo do jeito certo.

Consuma de preferência proteínas de carne branca como frango, peixe, peru e ovos. Quando estou em dieta de restrição, como carne vermelha somente uma ou duas vezes por semana. Evite pratos assados e macarrão. Pães e massas tendem a provocar retenção de líquido e você vai parecer inchado.

COMER O QUE NÃO DEVE NUMA DIETA DE EMAGRECIMENTO

Existe um método excelente para você comer o que não deve durante uma dieta de restrição, que não só satisfaz as "vontades" como realmente ajuda a preservar os músculos e ainda a manter a força. Esse método é conhecido como "realimentação".

A teoria é simples: quando você começa a submeter seu corpo a um déficit calórico, a evolução o programou para que se adapte de diversas maneiras a fim de garantir que não morrerá de fome (claro que é uma reação exagerada, mas hábitos antigos costumam a mudar...).

O metabolismo desacelera, a fome aumenta e começa o sacrifício da musculatura para fornecer energia. A produção do hormônio T3 da tireoide, que atua com o T4 para regularizar o metabolismo, diminui, e o cortisol permanece mais tempo no organismo, comprometendo a síntese dos músculos. A produção de testosterona também cai. Além de tudo isso, um treino intenso de levantamento de peso cinco dias por semana esgota radicalmente os níveis de glicogênio na musculatura, e baixos níveis de glicogênio significam menos força e menos crescimento muscular.

No fundo, é um verdadeiro pesadelo para a pessoa que está tentando enxugar o corpo e manter a forma. Mas o que se pode fazer? Na realidade, algo bem simples.

Escolha um dia por semana para comer o dobro de sua quantidade normal de carboidratos. Com isso, seu estoque de glicogênio será refeito nos músculos e a tireoide terá boas condições de funcionamento. Recomendo que você escolha um dia antes de ir treinar. Muitos homens preferem fazer isso no dia anterior a um

treino, com os grupos musculares mais deficientes, porque a injeção extra de carboidratos resulta em níveis mais altos de energia na academia.

Você pode concentrar os carboidratos extras em uma única refeição forrada deles, se quiser — na qual pode comer de 1/2 grama a 1 grama de carboidrato por quilo de seu peso corporal —, ou pode dividi-los em duas ou três refeições.

Eu gosto de comer mais ou menos 100 gramas de carboidratos no café da manhã (panquecas!) e outros 100 gramas no almoço (normalmente massa feita de farinha de trigo integral), e então acrescento um pedaço extra de fruta no meu lanche da tarde. Com isso, me forro com 400 gramas de carboidratos naquele dia, o que é uma realimentação perfeita. Uma realimentação adequada não só não provoca nenhum acúmulo de gordura, como também impede o corpo de ser tragado na espiral de enfraquecimento que expliquei antes.

Se você prefere não usar o sistema da realimentação, tudo bem também. Você pode simplesmente fazer uma refeição sem restrição por semana, comendo mais do que normalmente comeria. Não recomendo se empanturrar com alguns milhares de calorias, mas não tenha receio de curtir uma “sessão gastronômica” de vez em quando. Saia com os amigos, coma massa, sobremesa, e não se sinta culpado. Você fez por merecer.

DESCOBRIR O QUE REALMENTE COMER E QUANDO

Você constrói seu cardápio de emagrecimento do mesmo jeito que faz quando quer aumentar o peso, mas, como rapidamente irá comprovar, há limitações muito maiores em termos do que pode comer. É muito importante que você determine refeições exatas e siga ao pé da letra o que ficou estipulado porque, como bem sabe, você só precisa de algumas centenas de calorias camufladas por dia para liquidar com sua dieta de perda de peso.

Vamos criar um plano de alimentação diária para um homem de 100 kg que quer perder peso e, para tornar esse desafio um pouco mais exigente, vamos imaginar que ele vai treinar logo depois que sai do trabalho (antes do jantar). Novamente, incluo receitas do meu livro que você também pode receber como bônus, no relatório gratuito oferecido ao final deste livro.

Meta diária de proteínas: 240 g

Meta diária de carboidratos: 200 g

Meta diária de gorduras: 40 g

Meta diária de calorias: 2.120

Refeição nº 1 (8h15)

Fritada de abobrinha

1 xícara de suco de laranja

1 colher de sobremesa de mistura de azeite 3-6-9

480 calorias

31 g de proteína

34 g de carboidrato

23 g de gordura

Refeição nº 2 (10h30)

1 xícara de queijo tipo cottage desnatado

1 laranja média

265 calorias

30 g de proteína

16 g de carboidratos

4 g de gordura

Refeição nº 3 (12h30)

1 porção de frango indiano ao curry

1 porção de pilaf de arroz integral

443 calorias

49 g de proteína

45 g de carboidrato

6 g de gordura

Refeição nº 4 (15h30)

1 porção de proteína em pó com água

1 laranja média

190 calorias

30 g de proteína
16 g de carboidrato
Teor nominal de gordura

Refeição nº 5 (antes do treino — 17h30)

1 porção de proteína em pó em 1 xícara de leite de arroz

243 calorias
30 g de proteína
24 g de carboidrato
3 g de gordura

Refeição nº 6 (pós-treino — 19h)

Shake enorme de kiwi, banana e manga

500 calorias
48 g de proteína
70 g de carboidrato
4 g de gordura

Refeição nº 7 (22h30)

20 g de caseína ou proteína de ovo

80 calorias
20 g de proteína
0 g de carboidrato
1 g de gordura

RESUMO

Esse plano alimentar fornece 2.201 calorias, 238 g de proteína, 205 g de carboidrato e 41 g de gordura, o que representa um ponto de partida perfeito para um homem de 100 kg começar seu trabalho de redução de peso.

Dieta de manutenção

Não recomendo que você se incomode em montar sua dieta de manutenção até que esteja basicamente satisfeito com seu corpo. Quando isso acontecer, significa que você chegou no tamanho e no nível de magreza que quer e, agora, pretende obter ganhos lentos e regulares de musculatura e força, sem aumentar a gordura em nada. Até que chegue a esse ponto, realmente sugiro que você apenas aumente a massa muscular e perca gordura até se sentir satisfeito com sua aparência.

Agora, não pense que "manter" é "ficar do mesmo jeito". Acho que você deveria ter como meta sempre ficar pelo menos um pouco mais forte a cada mês, e a maioria dos homens sempre quer aumentar um pouco alguma região do corpo. Sempre estabeleça metas e tenha em mente avançar. Não fique apenas tentando permanecer do mesmo jeito porque as coisas costumam mudar para melhor ou para pior, de toda maneira.

COMO CALCULAR A DIETA DE MANUTENÇÃO

Veja agora como determinar seu ponto de partida:

- coma 1 grama de proteína para cada ½ kg de peso corporal, por dia;
- coma 1,5 grama de carboidratos para cada ½ kg de peso corporal, por dia;
- coma 1 grama de gordura saudável para cada 2 kg de peso corporal, por dia.

É aqui que você começa. Para um homem de 100 kg, resultaria num cardápio mais ou menos assim:

- 200 gramas de proteína por dia;
- 300 gramas de carboidratos por dia;
- 50 gramas de gordura por dia.

Com isso, você tem em torno de 2.500 calorias por dia, o que deve funcionar para você obter ganhos lentos e regulares de massa muscular, sem aumentar sua gordura. Quando estou fazendo um trabalho de manutenção, gosto de comprovar um aumento de peso da ordem de ½ kg a 1 kg por mês.

REGRAS GERAIS DA MANUTENÇÃO

Você deve elaborar um plano para sua alimentação diária e ser fiel a ele todos os

dias. Se comer entre 50 e 100 calorias além de sua meta, não precisa se preocupar.

Naturalmente, você pode planejar com variedade, mas tenha certeza de que sabe exatamente o que entra em seu corpo, todos os dias.

Você ainda pode comer o que não devia uma ou duas vezes por semana, e não deve se preocupar com a realimentação, uma vez que sua ingestão de carboidratos já está alta o suficiente.

Você pode comer carboidratos à noite, já que, na manutenção, não está tentando perder peso, mas costumo recomendar que não faça isso regularmente porque maximizar a produção do hormônio de crescimento é um hábito saudável.

Coma mais ou menos 30% de seus carboidratos diários na refeição após o treino.

SINAIS DE QUE VOCÊ ESTÁ COM A DIETA CERTA OU ERRADA

Quando estiver fazendo um trabalho de manutenção, seu peso serve menos como indicador de progresso do que quando você faz um trabalho de redução. Você pode perder um pouco de gordura e aumentar um pouco a musculatura toda semana e seu peso continuar mais ou menos o mesmo. Seu peso pode subir se você criar um pouco mais de músculos e não perder nenhuma gordura, e pode descer se você perder um pouco de gordura ou músculos por não ter comido o suficiente.

Toda semana você deverá ficar um pouco mais forte e deverá notar pequenas mudanças positivas quando se olhar no espelho e na sensação de algumas roupas. Se, após várias semanas seguindo sua dieta de manutenção, as calças jeans continuam apertadas e você continua parecendo flácido, então está comendo demais.

Você deverá se sentir com um bom nível de energia e deve dormir bem. Se seu nível de energia está baixo e você não está dormindo bem, pode estar comendo menos do que precisa ou comendo demais o tipo errado de comida (muitos carboidratos de alto IG ou muitas gorduras trans, por exemplo).

Se desconfia que o problema é estar comendo demais, corte 200 calorias de sua meta diária reduzindo 50 g de carboidratos por dia, e veja se isso resolve o problema, avaliando seus ganhos depois de mais ou menos duas semanas. Se ainda não resolveu, corte mais carboidratos.

Se você desconfia que não está comendo o suficiente, adicione 200 calorias por dia aumentando a ingestão de carboidratos e gorduras (lembre que os carboidratos têm 4 calorias por grama, e as gorduras, 9).

A composição do corpo é mais importante do que o peso

Já fui consultado por alguns homens que se sentiam confusos em relação ao progresso que faziam em seu treinamento. Estavam ficando maiores, mais magros e mais fortes, mas seu peso continuava o mesmo ou às vezes baixava. Em geral, sua dúvida tinha a ver com a possibilidade de estarem fazendo alguma coisa errada. Bom, não há nada de errado.

A menos que estejam começando com um organismo muito enxuto (com 10% de gordura ou menos), é muito comum que os homens no início desse programa criem músculos e percam gordura. Na balança, eles estão "do mesmo jeito", mas na academia e no espelho mostram claramente que estão progredindo.

Um ótimo exemplo disso é o de um amigo que vem treinando comigo há mais ou menos oito meses. Quando começou, ele pesava um pouco mais de 110 quilos e tinha 23% de gordura corporal. Nos três primeiros meses de treinamento, sua força praticamente duplicou e, pela primeira vez na vida, ele tinha músculos para exhibir... mas tinha menos 10 kg na balança, em comparação com quando começou. Essa mudança de peso foi toda perda de gordura; seu corpo revela agora 14% de gordura, mais ou menos.

Hoje, cinco meses depois, ele aumentou 10 kg de músculos e isso o devolve ao mesmo peso que tinha quando começou a treinar, mas a composição de seu corpo está completamente diferente. As pessoas não conseguem acreditar na transformação dele.

Por isso, se você ainda não está enxuto e em forma, não fique aflito porque o peso não está mudando, embora a força esteja aumentando, seus músculos estejam crescendo visivelmente e você esteja perdendo gordura. Preste atenção na balança, mas deixe que o espelho e os pesos tenham a palavra final.

Em suma

Eu sei que é muita coisa para assimilar de uma vez só, mas tenho boas notícias. Você acaba de aprender tudo que vai precisar saber na vida sobre dietas. E nunca terá trabalho para criar músculos ou perder gordura de novo, se simplesmente seguir o que leu aqui, nos últimos capítulos.

Agora, vamos falar do treinamento e ver o que fazer para aproveitar o melhor

possível nossa ida diária à academia.

18

A FÓRMULA DE TREINAMENTO DE MAIOR, MAIS MAGRO E MAIS FORTE

MUITOS PROGRAMAS de treinamento divulgados e promovidos em revistas e materiais publicitários são iguais. Querem que você use um monte de máquinas e façam um treino leve com pesos livres, com muitas repetições. Os exercícios com pesos livres normalmente são feitos com halteres e em geral isolam músculos como bíceps, tríceps e ombros.

Embora seja um tipo de treino que é melhor do que nada, há maneiras muito mais eficientes de gastar seu tempo e sua energia.

É irônico que as máquinas tenham se tornado quase um sinônimo de academia não por serem especialmente eficientes, mas porque são convidativas. Não têm um ar tão intimidante quanto os equipamentos grandes e suas barras de ferro. As máquinas são mais fáceis de manipular, e basicamente você não corre risco de se machucar.

Embora algumas máquinas sejam úteis, como o equipamento com cabos, a maioria tem serventia inferior aos exercícios com halteres e barras com anilhas em termos de produzir músculos maiores e mais fortes. Por isso, o foco do programa que proponho neste livro está nos pesos livres e não nas máquinas.

Quando o sujeito usa pesos livres, ele geralmente faz exercícios de isolamento. Esse tipo de treino se originou no âmbito do fisiculturismo que faz as pessoas passarem horas na academia, todos os dias, esculpindo cada fibra muscular de seu organismo para participar de competições. Há dois motivos pelos quais esse estilo de treinamento é simplesmente horrível para o homem em geral.

Em primeiro lugar, todo fisiculturista profissional usa esteroides. Sim, todos eles fazem isso, independentemente do que digam. E, quando você usa esteroides, você treina como eu acabei de dizer: horas e horas na academia, todo dia, fazendo um

milhão de repetições, porque você cresce, cresce, cresce e simplesmente não tem como exceder o máximo de treinamento, e fica preso à sequência de 10-12 repetições porque não quer pegar pesado demais e se arriscar a uma lesão de articulação, tendão ou ligamento.

O segundo motivo é que o homem comum precisa construir uma base muscular geral forte, em vez de ganhar mais 2 cm ou 3 cm na faixa posterior do deltoide ou alongar o grande dorsal mais 2 cm ou 3 cm até a base das costas. Se você vir um sujeito grande, musculoso, totalmente focado nas máquinas e em exercícios de isolamento, a) ele provavelmente usa alguma substância química e b) não está tentando aumentar de tamanho como um todo, porque já tem uma base sólida, mas, em vez disso, está tentando aumentar o tamanho de partes muito específicas do corpo. Na maioria dos casos, essas pessoas treinam determinadas regiões do corpo muito pouco ou nada, a fim de melhorar as proporções de seu físico.

Portanto, esse tipo de treinamento não é adequado para você, a menos que você já seja bem grande. Do contrário, você precisa do que os fisiculturistas fizeram para construir aquela base toda, antes de mais nada: exercícios compostos e pesados.

É por isso que o programa de Maior, mais magro e mais forte contém basicamente exercícios compostos, como agachamento, levantamento terra, desenvolvimento com barra, supino reto e muitos outros. Esses são os exercícios que lhe fornecem o melhor retorno do investimento: o maior fortalecimento e condicionamento físico total possível em relação ao tempo e ao esforço que você dedicou.

O método de treino com pesos de Maior, mais magro e mais forte segue uma fórmula como esta:

1 – 2 | 4 – 6 | 6 – 9 | 2 – 3 | 45 – 60 | 5 – 7 | 8 – 10

Não, não se trata de nenhum código secreto que você tem de decifrar... Vamos entender essa fórmula parte por parte.

1-2: treinar 1-2 grupos musculares por dia

A fim de alcançar a máxima sobrecarga e estimulação muscular, você treinará um ou dois grupos musculares por sessão de treino (por dia). Você também não

treinará dois grupos musculares grandes no mesmo dia (como costas e peito, ombros e pernas); seu treinamento será um de três tipos: um trabalho sobre somente um grande grupo muscular (por exemplo, peito ou pernas), um trabalho sobre um grande grupo muscular e um pequeno grupo muscular (como costas e abdominais), ou um trabalho que pegue dois grupos menores (como bíceps e tríceps, por exemplo).

O programa que proponho tem esse formato por duas razões principais. Em primeiro lugar, simplesmente não é possível treinar totalmente dois grandes grupos musculares numa só sessão de treinamento em menos de uma hora (e, como você já viu, o melhor é que o trabalho com pesos dure entre 30 e 45 minutos). Depois, há um fator psicológico. Quando você treina apenas um grande grupo muscular por dia, você poderá dedicar 100% de sua atenção a esse trabalho, realizando-o com intensidade e empenho.

Se alguma vez você já quase se matou num treino que exigiu tudo de dois grandes grupos musculares, sabe a dificuldade que é fazer isso. Pois é, aquela sensação generalizada de fadiga consome sua energia e sua força e obriga você a levantar menos peso em exercícios de supino do que lhe seria possível, caso não estivesse exausto.

4-6: faça séries de 4-6 repetições em praticamente todos os exercícios

A fim de obter o máximo crescimento muscular, você fará de 4 a 6 repetições de cada série em praticamente todos os exercícios (a única exceção a essa regra é quando estiver treinando abdominais e panturrilhas; nesses casos, recomendo o uso de pesos que lhe permita cumprir de 10 a 12 repetições).

Essa variável do treinamento tem uma importância crítica: trata-se da essência do programa de treinamento de Maior, mais magro e mais forte.

O que significa "de 4 a 6 repetições"? Isso quer dizer que você usará pesos leves o suficiente para poder fazer pelo menos 4 repetições, mas pesados o bastante para impedi-lo de passar de 6. Significa que você usará pesos que estão na faixa de 80% a 85% de seu URM, ou "uma-rep-max" (que é o peso com o qual você consegue, no máximo, fazer uma repetição só). Se você percebe que não consegue fazer pelo menos 4 repetições de algum exercício, então o peso está excessivo; ao contrário, se percebe que consegue fazer mais de 6, então o peso está leve demais.

Quando você consegue fazer uma série de 6 repetições em perfeita forma, deve aumentar o peso para sua série seguinte: 2,5 kg nos exercícios com halteres e 5 kg nos exercícios de barras com anilhas. Com isso, você deverá conseguir fazer 4 repetições na próxima série e, nas próximas semanas, você aumenta sua força usando esses pesos como base. Se o acréscimo de 5 kg for excessivo (se você não conseguir concluir 4 repetições na série seguinte), diminua para 2,5 kg.

Agora, antes que eu prossiga, quero mencionar algumas informações científicas que servem de base para minha proposta de treinamento, uma vez que o número ideal de repetições mirando a hipertrofia continua sendo um tópico de acalorados debates, e não de certezas absolutas.

Em 2007, foi publicada pela Universidade de Gotemburgo uma volumosa revisão de artigos sobre treinamento físico. Esse trabalho trazia duas descobertas cruciais para os nossos propósitos:

1. treinar com pesos no intervalo de 70% a 85% do URM produziu máxima hipertrofia nos sujeitos, embora cargas menores ou maiores também gerassem resultados acentuados;
2. um volume moderado de treinamento, com 30 a 60 repetições por sessão, produziu máxima hipertrofia nos sujeitos. Verificou-se que 30 repetições era o número ideal no trabalho com pesos dentro da faixa de 70% a 85% do URM, e com a diminuição da carga aumentava o número ideal de repetições.

O Colégio Americano de Medicina Esportiva publicou um artigo em 2002, baseado no estudo de centenas de sujeitos. Essa pesquisa concluiu que o treino com pesos que não permita mais de 5-6 repetições é o mais eficiente para aumentar a força.

Outra grande vantagem de treinar com pesos maiores é o fato de eles estimularem ao máximo a produção do hormônio de crescimento e da testosterona. Vale a pena também mencionar a descoberta feita por um estudo finlandês: usar um peso que permita apenas 5-6 repetições é ideal para se obter a maior liberação possível de testosterona e do hormônio do crescimento durante o treino. (Os tipos de exercícios que você faz também afetam a quantidade de hormônios liberados. Algumas pesquisas demonstraram que exercícios compostos aumentam a testosterona mais do que exercícios isolados.)

Outra razão ainda para treinar com pesos maiores é o fato de as séries serem mais curtas, o que faz você concentrar totalmente sua atenção e sua energia em cada elevação. É muito mais fácil dar o seu melhor, física e mentalmente, quando

você só tem de enfrentar de 4 a 6 repetições de um movimento, do que quando espera fazer de 10 a 12 repetições.

Bem, algumas pessoas podem discordar dessa política de fazer de 4 a 6 repetições e podem até citar vários gráficos e estudos que indicam que séries ligeiramente maiores (com 6 a 8, ou 8 a 10 repetições) são, de fato, a melhor tática para o crescimento muscular.

Mas não se preocupe. Como eu disse, esse é um assunto muito controverso, e não existe uma resposta universalmente aceita a respeito de qual é, de fato, a margem mais eficiente de repetições para alcançar a hipertrofia — e provavelmente nunca existirá. Insisto apenas neste ponto: todas as pesquisas concordam que treinar dentro da faixa de 70% a 85% de seu URM funciona. Com esse tipo de treino você aumenta a massa muscular e a força, e acelera significativamente a produção anabólica hormonal.

Também acho que vale a pena mencionar minha experiência pessoal, assim como as experiências de pessoas que treinei e com quem treinei. Estou fazendo isso há quase dez anos agora, e, em termos de treinamento, já vi e testei praticamente todos os métodos que você possa imaginar (e saiba que há alguns bem estranhos). No entanto, ainda estou para conhecer um modo mais eficiente de treinar do que esse que estou ensinando aqui. Posso garantir a você que, apenas seguindo a programação que proponho neste livro, você terá ganhos de força e tamanho realmente notáveis.

Seu treino não incluirá séries que o deixem esgotado, nem superséries, nem nada parecido, somente séries intensas e controladas. Deixe para os amadores os treinos com pesos menores e a confusão muscular, e é só uma questão de tempo até que venham procurar você, espantados com você estar aumentando tanto e fazendo tão “pouco”.

6-9: faça de 6 a 9 séries de esforço por grupo muscular

Seus treinos consistirão em 6 a 9 séries “de esforço” por grupo muscular. A série de esforço é a sua série pesada, com 4 a 6 repetições, para aumento da massa muscular, ao contrário da série de aquecimento que daqui a pouco irei descrever. Sejam quais forem os exercícios que você vai fazer, nunca haverá mais de 6 a 9 séries para qualquer grupo muscular individual, menos os braços. Para deixar claro, você fará 9 séries de esforço para todos os grupos musculares menos os braços;

nesse caso, serão 6 séries para bíceps e 6 para tríceps.

Esse tipo de treino pode chocar alguns homens. É muito comum eu ver as pessoas malhando um grupo muscular, fazendo 15, 20 ou até 25 séries, com pesos maiores. Isso é excesso de treinamento e não só constitui uma tremenda perda de tempo, como também um tremendo desperdício de músculos — tanto os potenciais como os existentes. O corpo não consegue recompor efetivamente todo esse dano às fibras musculares, e o resultado realmente será o encolhimento da musculatura.

De 4 a 6 repetições é apenas o tamanho ideal do volume de séries, e 9 séries de esforço é o conjunto ideal de exercícios para o volume total de treinamento dos grupos musculares maiores, dados os pesos com os quais você estará trabalhando. Acabei comprovando que 6 séries são o suficiente para bíceps e tríceps, uma vez que esses músculos ficam muito duros em exercícios como levantamento terra, supino reto e o desenvolvimento com barra. Com esse estilo de treino, você não somente está estimulando intensa e totalmente esses músculos como pode manter a duração de seu trabalho físico dentro do tempo ideal de 45-60 minutos.

Se você não está achando fácil acreditar que pode ficar maior e mais forte malhando menos do que praticamente todos os outros, não fique aflito. Você não vai precisar “acreditar” antes. Apenas deixe suas desconfianças de lado por algumas semanas e os resultados falarão por si mesmos.

2-3: descanse 2-3 minutos entre as séries

Quando você levanta peso, muitas atividades fisiológicas estão acontecendo para que você consiga realizar cada exercício. Para o músculo se contrair, é preciso haver energia nas células, oxigênio, algumas reações químicas e muitos outros processos moleculares. Ao executar cada repetição, você esgota a capacidade que seus músculos têm de se contrair com vigor.

Quando trabalha elevando pesos maiores, você força seus músculos ao máximo de sua capacidade de contração. Portanto, um tempo adequado para o restabelecimento entre as séries é o que lhe permitirá repetir o processo um número suficiente de vezes para alcançar o nível ótimo de sobrecarga muscular que é capaz de estimular e forçar novos crescimentos da musculatura. Basicamente, o propósito do descanso entre as séries é justamente preparar seus músculos para levantarem o máximo de peso possível na série seguinte.

O período de recuperação entre as séries deve durar entre 2 e 3 minutos. Esse

tempo permite que seus músculos recuperem seu máximo potencial de elevação de peso ao refazer o estoque de energia e eliminar dos músculos algumas substâncias químicas indesejáveis decorrentes da última série. As duas pesquisas citadas antes a respeito da margem de 4 a 6 repetições constataram que o descanso de 2-3 minutos entre as séries era o intervalo ideal no treino com pesos maiores.

Em alguns dias você sentirá mais depressa que está novamente com energia e pronto para treinar e, em outros, essa sensação demorará mais. O importante é que você se dê tempo suficiente entre as séries para conseguir levantar o máximo de peso possível em cada série. Se você só precisa de 2 minutos, então é isso. Mas, se sentir que precisa parar 3 minutos, ou até mesmo 4, faça isso.

Contudo, não se demore 5 ou 6 minutos descansando entre as séries. Esse intervalo tão longo faz o treino se arrastar e acaba com a intensidade. O teste não é se você QUER fazer a série seguinte, mas sim se sua frequência cardíaca baixou desde o fim da série anterior e se você sente que tem energia para a próxima.

45-60: treine durante 45-60 minutos

Se seus treinos se estenderem por mais de uma hora, tem alguma coisa errada. Você deverá estar em condições de fazer cada sessão de treino proposta neste livro em mais ou menos 45 minutos; em todo caso, nenhuma delas dura mais de uma hora. (Em alguns dias você precisa descansar um pouco mais, e isso aumenta o tempo todo; fazer abdominais também estende o treino.)

Os motivos mais comuns para as pessoas fazerem treinos na faixa dos 90 minutos são intervalos de descanso mais longos e/ou uma tonelada de repetições.

Treinos demorados são prejudiciais de algumas maneiras. Em primeiro lugar, é difícil manter a intensidade física e mental durante uma hora e meia (especialmente quando você se distrai por 5 minutos entre cada série). Depois, sua "janela anabólica" fecha em torno dos 45 minutos de treino intenso com pesos, o que significa que os níveis do hormônio do crescimento e da testosterona começam a cair, e o nível de cortisol passa a aumentar. Forçar-se a treinar muito além disso pode realmente induzir o catabolismo. A fim de manter o anabolismo, você deve prestar atenção para concluir seu treino dentro dessa janela e então fazer sua refeição pós-treino.

Outro benefício de um treino mais curto é o simples fato de ser bom não ter de ficar muito tempo na academia todos os dias. Basicamente qualquer pessoa

consegue dar um jeito de tirar uma hora para transformar seu corpo indo à academia 3 a 5 vezes na semana.

5-7: treine cada grupo muscular uma vez a cada 5-7 dias

A quantidade de tempo que você dedica ao descanso de um grupo muscular antes de voltar a treiná-lo novamente tem um papel vital no aumento da massa muscular (ou na ausência disso).

O intervalo de recuperação é o que determina o resultado do trabalho que você vem fazendo para chegar ao corpo que deseja. Se você não permitir que seu corpo se recupere plenamente do desgaste de um treino antes de submeter os mesmos músculos a uma nova sobrecarga, não importa se você seguiu à risca sua dieta alimentar ou esse protocolo de treinamento: seus ganhos serão mínimos se você não tiver descansado. E, se continuar com essa política por mais tempo, acabará ficando mais fraco e menor, seu nível de energia vai diminuir juntamente com seu apetite, e você se sentirá menos motivado a treinar.

Como você sabe, o corpo precisa de 2 a 5 dias para recompor totalmente os músculos após um treino com pesos. As sessões de treinamento propostas em Maior, mais magro e mais forte são bastante intensas e o volume de esforço físico é moderado ("volume" se refere ao total de séries feitas por treino), e é por isso que quero que cada grupo muscular descanse o suficiente antes de ser exercitado novamente. Não vale a pena arriscar treinar em excesso só para tentar encaixar mais um trabalho extra de peito por semana.

8-10: a cada 8-10 semanas, tire uma de descanso

Levantar peso desse modo pode ser brutal, no começo. É pesado. É intenso. Seus músculos vão ficar doloridos. Suas articulações terão de se adaptar, mas seu corpo vai reagir e acionar velocidade máxima para o crescimento muscular.

Além disso, algumas pesquisas demonstraram que o sistema nervoso central (SNC) leva de 7 a 14 dias para se recuperar plenamente do estresse de um treino com levantamento de pesos. Quando você começa a treinar 3-5 dias por semana, seu SNC será progressivamente sobrecarregado e, depois de certo período, precisará de um descanso total.

Tirar uma semana de descanso completo a cada dois meses é, na realidade, um

componente importante de sua recuperação geral. Após 8-10 semanas de intenso esforço físico, seu corpo precisa parar para se recompor plenamente, e você inclusive irá sentir isso fisicamente (lá pela 8ª ou 9ª semana, não se surpreenda se sentir que está com pouca energia, com uma fraqueza incomum, sem interesse pelo treino; todos esses são sintomas do excesso de treinamento que está se aproximando).

Muitos homens têm receio de que irão diminuir ou ficar mais fracos durante essa semana de "férias", mas simplesmente não é nada disso. Pelo contrário: se você continuar comendo corretamente durante essa semana, seu corpo poderá inclusive entrar num estado hiperanabólico, e você se sentirá maior e mais forte ao final das "férias".

Outro aspecto importante dessa semana sem treinar é que você não fará nenhuma atividade física de esforço durante esses dias (não levantará peso nenhum e nem fará nenhuma atividade aeróbica). Também não precisa virar um bicho-preguiça, mas não queira submeter seu corpo a pressões desnecessárias nesse período. Agora, se depois de concluir essa semana de repouso, você perceber que está se sentindo pesado e mais fraco, então recomendo que faça o que denomino de "semana de des-carga".

Por muito tempo, a cada dois meses, mais ou menos, eu me dava folga de uma semana, mas parecia que meu corpo não gostava disso. Raramente eu retomava o treino estando mais forte, mas meus amigos, sim. Para mim, o que faço agora funciona bem melhor. Vou à academia todos os dias e, em vez de fazer meu treino normal de 9 séries pesadas, faço 6 séries leves na faixa de 40% a 50% do meu peso normal, e não falho em nenhuma. Completo 8 a 10 repetições em cada série, o que me faz sentir que malhei, e mais nada. Lembre-se de que seu SNC precisa de tempo para se reequilibrar, por isso você não vai querer sujeitar seu corpo a nenhuma forma grave de estresse.

Alguns estudos demonstraram que o aumento do fluxo sanguíneo (e dos nutrientes) nos músculos ajuda a acelerar a recuperação e a síntese de proteínas, que é justamente o que estou almejando.

Durante seus primeiros 6 a 9 meses nesse programa, recomendo que tente tirar uma semana a cada 2 meses para descansar totalmente. Se definitivamente você não gostar da sensação que essa tática provoca, ou se voltar ao treino se sentindo mais fraco, então tente a semana com "des-carga". Acho que você vai gostar.

Estou malhando mesmo?

Se você é novato no levantamento de peso, ou se está acostumado a um treinamento com alto número de repetições, destinado a malhar muito, quero lembrá-lo de que um treinamento pesado com poucas repetições é um exercício físico muito diferente. Não se espante se, nas primeiras semanas, você for ficando visivelmente mais forte a cada semana, mas seus músculos não dão a sensação de terem sido tão exigidos porque você terá malhado muito menos do que estava acostumado. Bom, o estilo que proponho envolve malhar menos porque faz menos repetições, mas quero que você se lembre de que malhar não significa aumentar musculatura. Sobrecarga para os músculos significa aumentar seu volume, e a única maneira de realizar uma sobrecarga eficiente é levantando pesos progressivamente maiores.

Assim, se seus peitorais ainda não parecem verdadeiros balões prestes a explodir e seus dorsais não estão estourando depois das sessões de treino, não se preocupe. Uma vez que sua execução de cada exercício seja perfeita e que você esteja seguro de que os pesos são grandes o suficiente para não lhe permitir mais de 6 repetições, você está fazendo tudo certo.

Desde que continue levantando os pesos com esforço, seus músculos crescerão e você começará a ver uma diferença. Conforme seus músculos forem crescendo, você se sentirá malhando cada vez mais no treino pesado. E, o que é melhor ainda, será um daqueles raros sujeitos que têm uma aparência sensacional sem malhar nada, porque construiu uma base real de sólida massa muscular magra, e não somente músculos pequenos que precisam ser inchados com muito sangue para serem notados.

Ritmo da repetição

O ritmo da repetição diz respeito à velocidade com que você abaixa e suspende os pesos. O ritmo que eu recomendo é conhecido como "2-1-2". Isso significa que a primeira parte da repetição deve levar mais ou menos 2 segundos, seguida de uma pausa de um segundo, seguida da parte final da repetição que deve durar outros 2 segundos. Por exemplo, se aplicarmos essa regra ao supino reto, isso significa que abaixamos a barra até o peito em dois segundos, paramos um segundo e elevamos em dois segundos.

Aeróbica

Muitos adeptos do levantamento de peso falam mal de exercícios aeróbicos apenas porque não gostam desse tipo de trabalho. (Eu sei porque fui um deles.)

Entretanto, a realidade é que a aeróbica não só é uma parte importante do trabalho físico para perda de peso como também do aumento da massa muscular. Sei que você pode achar difícil acreditar nisso, mas posso explicar.

Uma pesquisa realizada pela Universidade de Wisconsin dividiu 30 homens sem condicionamento físico em dois grupos. O primeiro seguiu um programa de treino com pesos três dias por semana, e o segundo também, mais 50 minutos de bicicleta. Após 10 semanas, foi comprovado que o exercício na bicicleta não apenas não tinha atrapalhado o aumento da massa muscular ou da força, como os homens que tinham pedalado além de treinar com pesos realmente apresentavam crescimento das coxas maior do que os do outro grupo. Outra pesquisa, feita pela Universidade de Calgary, constatou que o treino aeróbico diminui os níveis de miostatina, uma proteína que limita o crescimento muscular.

Em suma, quando realizada corretamente, a atividade aeróbica de fato ajuda a aumentar o volume muscular e deveria fazer regularmente parte de seus exercícios de rotina, quer você esteja num trabalho físico de aumento, redução ou manutenção. No entanto, se for feito de modo incorreto, o exercício aeróbico pode comprometer o crescimento de sua musculatura...

O PIOR ERRO DE AERÓBICA QUE VOCÊ PODE COMETER

O pior erro de aeróbica que vejo os homens cometendo é fazerem esse tipo de atividade antes ou depois de levantar peso. Esse é um erro que pode comprometer seriamente seus ganhos de força e musculatura. Por quê?

Alguns pesquisadores da Universidade RMIT trabalharam com atletas bem treinados em 2009 e descobriram que "combinar exercícios de resistência e exercícios aeróbicos na mesma sessão pode corromper os genes do anabolismo". Em termos leigos, esses cientistas descobriram que combinar treinos de resistência com treinos de força envia "sinais confusos" para os músculos. A atividade aeróbica antes de um treino de força suprimia hormônios anabólicos como o IGF-1 e o MGF, e fazer aeróbica depois de treinar força aumentava a laceração do tecido muscular.

Além desse estudo, há outros dois fatores que devemos levar em conta. Antes de um treino com levantamento de pesos, uma atividade aeróbica consome a energia

e torna muito mais difícil um treino pesado; depois de uma sessão de levantamento de peso, a atividade aeróbica adia mais ainda o momento de sua refeição pós-treino, o que acelera o catabolismo. Sendo assim, como fazer corretamente a atividade aeróbica?

OS TRÊS MANDAMENTOS DA ATIVIDADE AERÓBICA

Quer você esteja fazendo exercícios aeróbicos por motivo de saúde, porque gosta ou para ajudar a perder gordura, veja agora como impedir que esse estilo de trabalho físico atrapalhe seu programa de aumento da massa muscular.

1. Faça a atividade aeróbica 3-5 vezes por semana, com base em suas metas.

Se você está querendo aumentar a musculatura, recomendo 3 dias de atividade aeróbica por semana. Algumas pesquisas demonstraram que isso é suficiente para estimular o crescimento muscular e também minimizar o acúmulo de gordura.

Muitos homens acham necessário fazer uma atividade aeróbica para chegar à categoria dos "supermagros" (8% e menos) porque você só pode cortar até esse nível de calorias antes de começar a perder força e músculos. Eu, por exemplo, tenho de fazer uma atividade aeróbica que fique abaixo de 10%, porque simplesmente não posso cortar mais calorias sem me sentir péssimo.

Entretanto, há aqueles que não precisam se incomodar. Eles apenas regulam as calorias e ficam tão magros quanto quiserem. Isso realmente é só uma questão de genética e de fisiologia individual. Você vai descobrir a qual categoria pertence quando realmente fizer um programa de redução, mas, de todo modo, deve planejar fazer algum trabalho aeróbico de 4 a 5 vezes na semana para facilitar sua perda de gordura.

2. Faça uma atividade aeróbica como treino de intervalo de alta intensidade (TIAI), de 20 a 30 minutos por sessão.

Longas sessões de atividade aeróbica de baixa intensidade tendem a surtir um impacto negativo no crescimento de sua musculatura e queimam relativamente poucas calorias, o que faz com que sejam ineficazes em seu propósito de perder gordura.

Pesquisas como as realizadas pela Universidade Laval, pela Universidade Estadual do Leste do Tennessee, pelo Baylor College of Medicine e pela

Universidade Estadual da Flórida têm demonstrado que sessões mais curtas e de alta intensidade, por outro lado, não só causam menos lacerações musculares do que atividades aeróbicas extensas de baixa intensidade, como queimam mais calorias e estimulam mais perda de gordura. Portanto, recomendo que todas as suas atividades aeróbicas sejam norteadas como TIAI e que as sessões durem entre 20 e 30 minutos. Veja como a coisa funciona:

- você começa o treino com 2-3 minutos de aquecimento de baixa intensidade;
- depois, durante 1 minuto, acelera ao máximo;
- agora, desacelera e entra num período de recuperação de baixa intensidade durante 1 minuto, aproximadamente;
- você deve repetir esse ciclo de dar o máximo e fazer um intervalo de recuperação durante 20-30 minutos.
- os últimos 2-3 minutos você usará para desacelerar num ritmo de baixa intensidade.

Você pode aplicar o estilo TIAI a todo tipo de atividade aeróbica que faz normalmente. Pode, por exemplo, sair para a rua e caminhar e depois correr, pode pular corda, ou usar a bicicleta de assento reclinado.

3. Faça um intervalo de várias horas entre as sessões de aeróbica e de treino com pesos.

Você já sabe por que precisa distanciar os dois tipos de sessão de treinamento, mas infelizmente a pesquisa não incluiu uma recomendação a respeito de quanto tempo deve durar esse intervalo.

Eu experimentei vários tamanhos de intervalo e descobri que um mínimo de 2 a 3 horas parece ser o melhor. Em tese, quanto mais tempo você esperar, melhor. Atualmente faço um intervalo de 14 horas entre treinar com pesos e fazer exercícios aeróbicos porque costumo levantar pesos de manhã bem cedo, e por volta das 21h30 é que faço o treino aeróbico.

Treinar com pesos maiores no trabalho de redução

Provavelmente o pior conselho de atividade física que já ouvi alguém dar à

pessoa que está tentando emagrecer é que ela treine com pesos menores para poder “realmente enxugar”. Isso está 100% errado. Em comparação com pesos maiores, os pesos menores não ajudam a queimar mais gordura. Eles realmente não “mostram os estriamentos”. Não deixam você com as veias saltadas. No fundo, são somente uma verdadeira perda de tempo.

Fazer um treino pesado é ESPECIALMENTE importante quando você está num trabalho de redução porque é assim que você irá preservar sua musculatura: você estará forçando seu corpo a manter a massa muscular porque continua sobrecarregando-o.

Por isso, treine pesado e continue tentando aumentar sua força. A maioria dos homens passa por uma queda inicial de força quando troca de tipo de trabalho, de aumento para redução de peso, mas sempre consegui aumentar minha força de novo, inclusive por mais que eu trabalhe para reduzir a gordura.

Em suma

Esses são os elementos fundamentais do programa de treinamento que proponho neste livro. É muito provável que para você se trate de uma nova abordagem ao levantamento de peso e, se for esse o caso, talvez tenha ficado empolgado.

Daqui a pouco você irá desfrutar de um espetacular aumento de sua massa muscular fazendo treinos relativamente curtos e estimulantes que rendem resultados com os quais os outros só podem sonhar.

19

CONHEÇA SEUS CRIADORES: TRÊS EXERCÍCIOS QUE CONSTROEM UM CORPO ÓTIMO

A MAIORIA DOS HOMENS treina de modo impróprio. Nos movimentos de supino, quando estão deitados no banco, param 15 cm ou mais acima do peito dizendo que é “melhor para os ombros”. Carregam várias anilhas e então agacham 30 cm ou 60 cm e ficam novamente em pé, porque “não querem forçar os joelhos”. Encurvam as costas quando realizam o levantamento terra porque assim conseguem “realmente treinar pesado” e depois disso afundam muito a curvatura lombar com o peso no alto para “forçar com tudo”.

Bom, não só fazer os movimentos de modo impróprio compromete os ganhos como abre a porta para diversas lesões. Repetições a meio caminho com pesos grandes, com o sujeito deitado no banco, forçam os ombros de maneira desnecessária. Semiagachamentos de fato prejudicam os joelhos, enquanto um movimento completo com pesos suportáveis realmente fortalece essa articulação. Repetições com as costas curvas e acentuação da lordose no levantamento terra é só uma tremenda lesão esperando para se instalar.

Por outro lado, se você treinar com levantamento de peso do modo apropriado, realizando os movimentos em toda a sua amplitude, terá o benefício de pleno desenvolvimento de seus músculos, ganhos consistentes e ausência de lesões e de dores desnecessárias.

Sendo assim, vejamos quais são as formas adequadas de execução de alguns exercícios fundamentais que você fará como parte do meu programa.

Agachamento

Qualquer pessoa na academia que faz imediatamente o agachamento de modo apropriado tem todo o meu respeito, seja qual for o peso que estiver usando.

Infelizmente, são pouquíssimas as pessoas que de fato fazem esse movimento do jeito certo. O erro mais comum, naturalmente, é executar repetições parciais não abaixando o corpo até que os quadris desçam abaixo do nível dos joelhos. Agachamentos curtos provocam toda sorte de problemas de joelho, especialmente quando feitos com pesos maiores, ao passo que os agachamentos adequados na realidade fortalecem os músculos de sustentação do joelho e previnem lesões.

Quando realizado do modo correto, o agachamento é um exercício seguro e incrivelmente poderoso que você acabará adorando fazer por causa de todos os benefícios que oferece ao corpo todo.

POSTURA PARA O AGACHAMENTO

Sempre faça o agachamento num suporte para agachamento com os pinos/barras de segurança ajustados em torno de 15 cm abaixo da altura da barra no fim da repetição (que você saberá o que é em um instante). Faça isso, mesmo que você tenha um parceiro acompanhando-o.

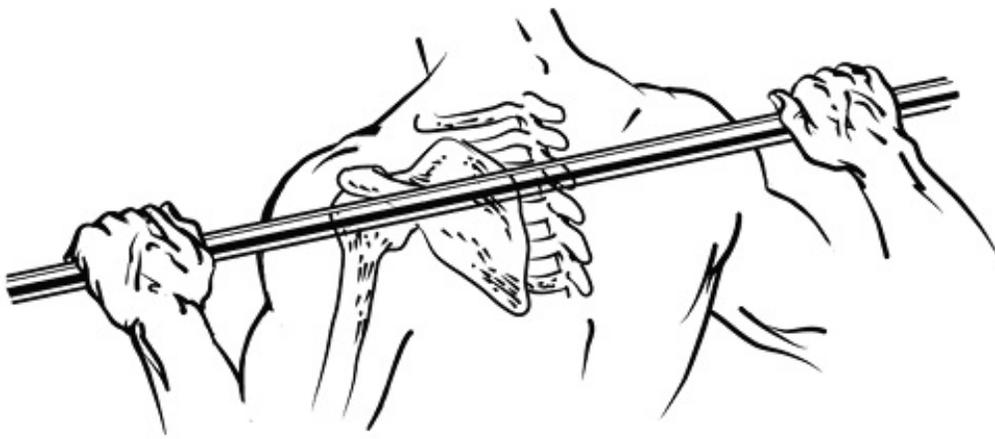
Posicione a barra no suporte de modo que ela atravesse a parte superior do seu tronco. Pode parecer que está um pouco baixo, mas é melhor que fique um pouco mais baixo do que você ser obrigado a ficar na ponta do pé para tirar um peso grande do suporte.

Fique de frente para a barra para poder se afastar andando de costas. Nunca movimente a barra para fora e para frente, pois tentar recolocá-la no suporte andando de costas é muito perigoso.

Fique debaixo da barra e afaste os calcanhares na mesma largura de seus ombros com os dedos dirigidos para fora num ângulo de 30º, aproximadamente (ou seja, o pé direito no ponteiro da 1 hora e o esquerdo, no das 11 horas; isso ajuda a visualizar a posição dos pés).

Quando estiver pronto para retirar a barra do suporte, aproxime as escápulas, tensione firmemente o alto das costas, erga o peito e endireite a coluna lombar. Coloque a barra abaixo do osso no alto das escápulas, solidamente encaixada no alto dos músculos das costas e na faixa posterior dos deltoides.

Agarre a barra com pouca abertura dos braços, porque isso ajuda a manter a tensão no alto das costas. Coloque os polegares sobre a barra. Veja essa imagem:



Observe como todo o peso está apoiado nas costas e nada nas mãos. Isso é importante. Pegar a barra com os braços afastados como fazem quase todas as pessoas diminui a tensão da musculatura das costas que fornece um apoio crucial ao peso, e essa maior abertura das mãos acaba transferindo a carga para a coluna. Não copie o movimento dessas pessoas.

É possível que no começo essa postura pareça um pouco estranha e você talvez tenha de alongar os ombros para conseguir colocar as mãos na posição adequada. Mas seja o que fizer, NÃO coloque a barra na nuca!

Se você realmente não conseguir trabalhar com a barra assim tão baixa, no início, porque seus ombros não estão flexíveis, tudo bem. Coloque a barra o mais perto possível dessa posição e, com a continuidade do treino, tenha como objetivo alcançar essa posição ideal. Desde que você não sinta a barra apoiada em seu pescoço, nem que suas mãos estejam aguentando o peso, está tudo bem.

MOVIMENTO DE AGACHAR

Assim que tiver tirado a barra do suporte, dê um ou dois passos para trás e assuma a postura adequada para o agachamento, como descrevemos acima (calcanhares afastados na mesma largura dos ombros, dedos virados para fora).

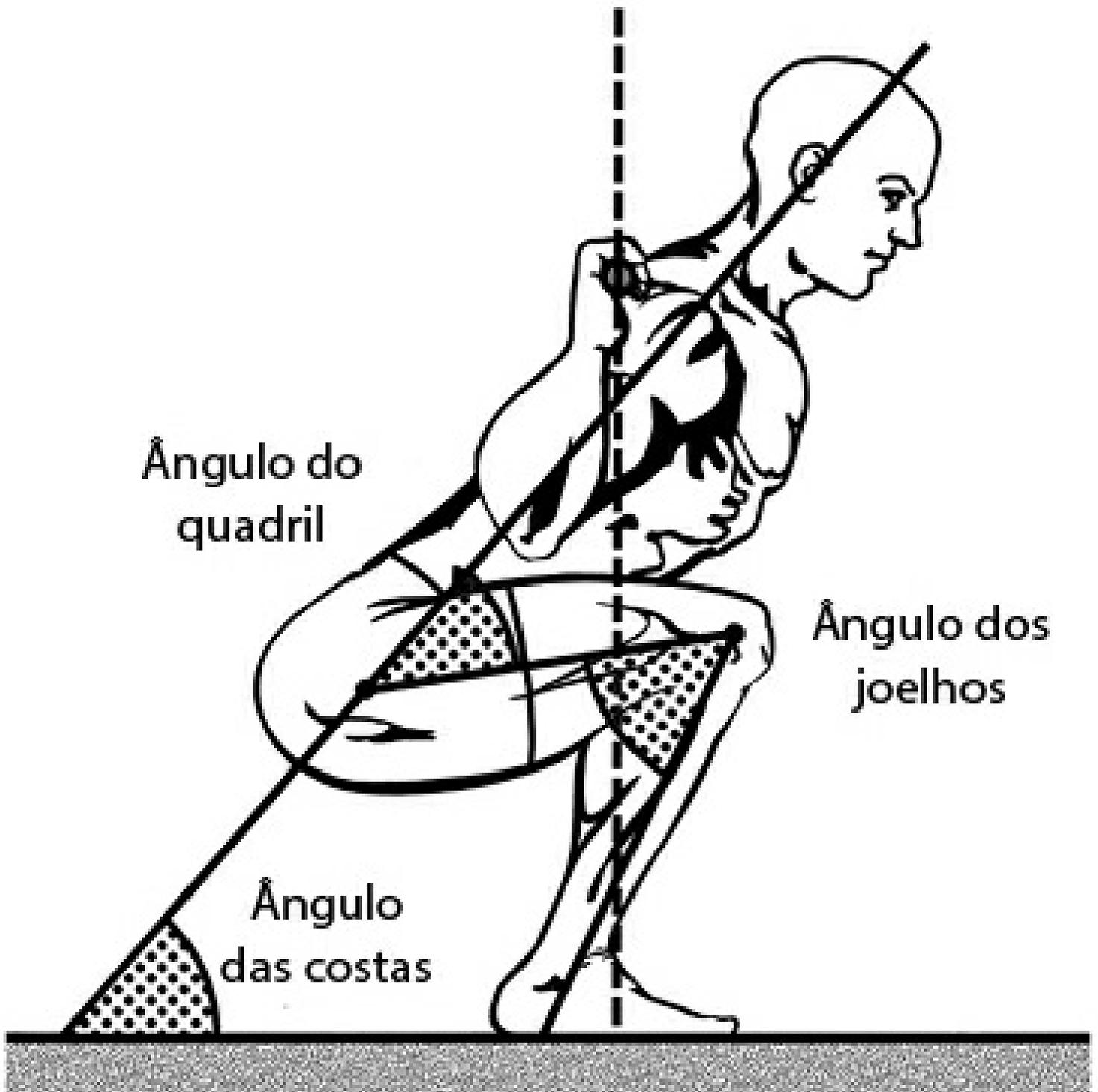
Mire um ponto no chão a mais ou menos 2 metros de onde você está e fique com seu olhar fixo nele durante toda a série. Não olhe para o teto, como algumas pessoas aconselham, porque isso estraga completamente a postura e torna quase impossível chegar à posição adequada embaixo, além de impedir o movimento adequado dos quadris e tirar o peito do posicionamento correto, e ainda causar uma lesão no pescoço.

Agora você está pronto para começar o movimento de agachar. Você o executará descendo as nádegas até embaixo enquanto mantém o peito erguido e as costas retas e tensionadas.

Muitas pessoas têm a tendência de querer transferir a carga para os quadríceps conforme o agachamento continua até embaixo. Um modo de fazer isso é deslizando os joelhos para frente, o que pode causar dores e problemas muito esquisitos. Uma boa regra prática é: qualquer eventual movimento dos joelhos para frente deve ocorrer na primeira terça parte da descida, e os joelhos não devem avançar além da linha dos dedos. Assim que os joelhos deixam de ser um empecilho e estão bem posicionados, o movimento de agachar se torna uma queda reta dos quadris, seguida de sua elevação também em linha reta.

O fim do agachamento é aquele ponto em que os quadris estão atrás e um pouco mais baixos do que as patelas (o que obriga o fêmur a ficar um pouco mais abaixo do que a linha paralela ao chão), os joelhos estão apenas um pouco além da linha dos dedos e apontando na mesma direção que os pés (em um ângulo aproximado de 30° para fora, não para dentro), e as costas estão tão retas quanto possível e num ângulo que coloca a barra em linha sobre a metade dos pés.

Eu sei que é um pouco difícil de visualizar, por isso temos esse diagrama simples para ajudar:

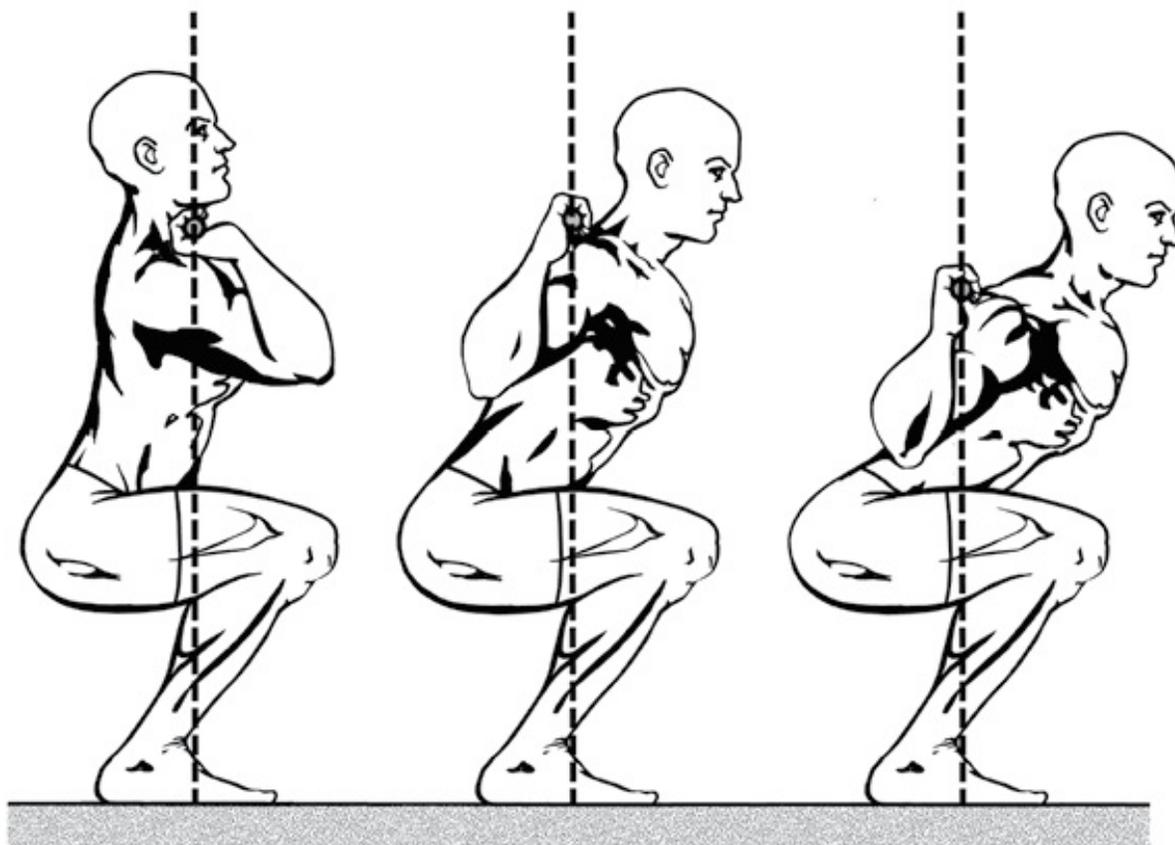


Como você pode ver, a barra está baixa nas costas, as costas estão retas e inclinadas num ângulo de 45° e os quadris estão um pouco mais baixos do que os joelhos; o fêmur está levemente abaixo da linha paralela ao chão, os pés estão bem plantados no chão e os joelhos se encontram ligeiramente à frente dos pés. Essa é a posição final apropriada do agachamento.

Recomendo que você pratique essa postura sem a barra, para realmente sentir como seu corpo deve ficar. Se não estiver sentindo nenhum problema com os joelhos fiquem alinhados com os pés, quando estiver embaixo você pode encaixar

os cotovelos entre os joelhos e encostar as palmas das mãos; isso fará uma leve pressão contra os joelhos para se afastarem mais um pouco.

Se você sentir que precisa posicionar a barra um pouco mais para cima nas costas por causa da rigidez dos ombros, esses ângulos mudarão um pouco. Veja este outro diagrama:



A posição à esquerda, com o corpo mais baixo possível, é a adequada para o agachamento frontal. No meio está o agachamento com barra alta e, à direita, o agachamento reduzido que recomendo que você faça de modo confortável.

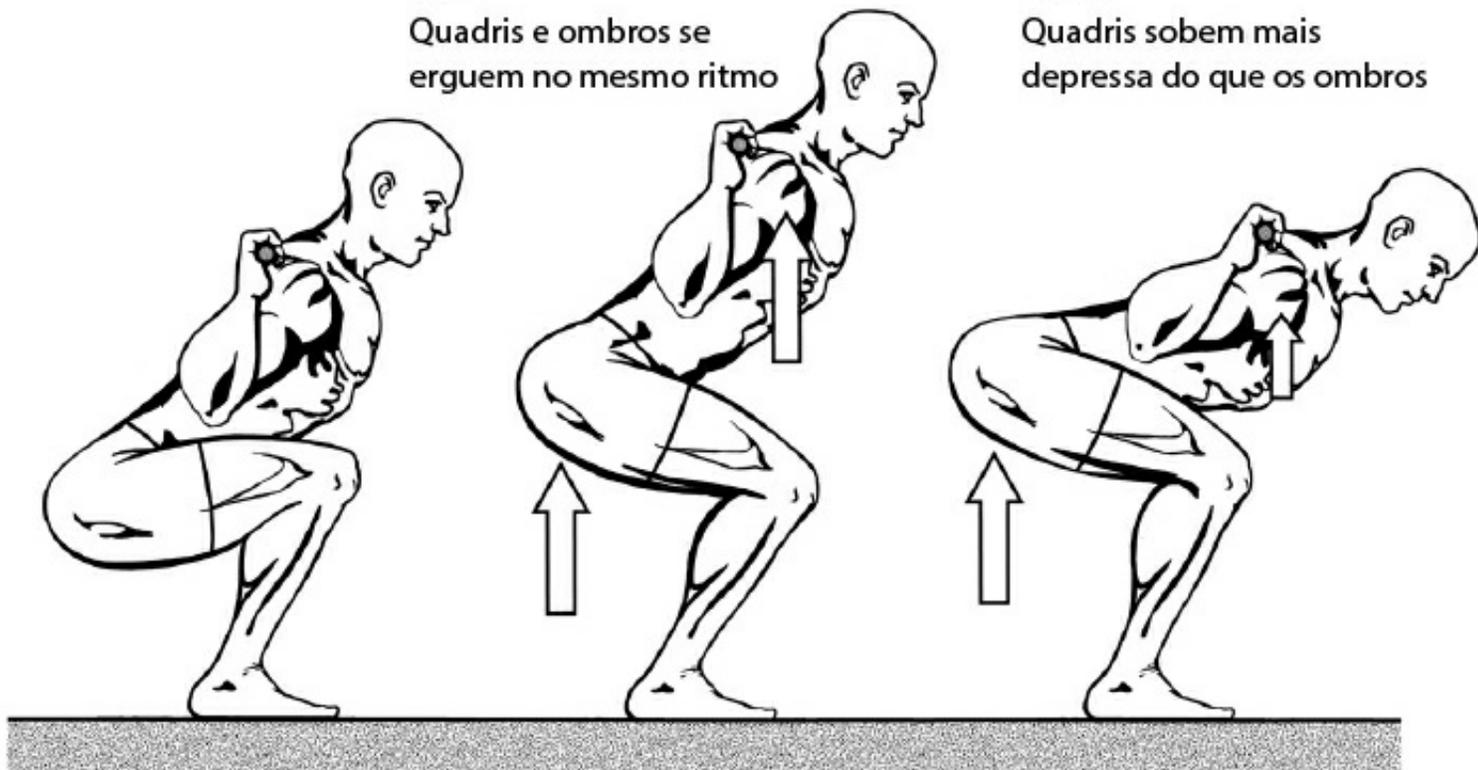
Assim que tiver descido o máximo possível, você direciona as nádegas para cima — não para frente — e movimenta os ombros no mesmo ritmo. Para fazer isso, você deve manter um ângulo nas costas que sustente o peso numa linha que passa pelo meio dos pés. Se seus quadris se erguem mais depressa do que os ombros, você começará a cair para frente, o que forçará muito o pescoço e as costas.

BOM

Quadril e ombros se erguem no mesmo ritmo

RUIM

Quadril sobem mais depressa do que os ombros



Não pense em mais nada além de movimentar os quadris em linha reta para cima e assim executará o movimento do modo correto. Mantenha o peito levantado e as costas retas: não deixe que se arredondem.

DICAS PARA O AGACHAMENTO

Inspire fundo para começar a primeira repetição, quando estiver em pé, totalmente ereto e na postura inicial, e segure o fôlego tensionando o tronco inteiro. Não expire totalmente durante a série. Você pode segurar completamente o ar ou expirar um pouco (talvez 10% do ar que está segurando) quando estiver se erguendo em cada repetição, e então inspirar novamente em cima.

Não faça o agachamento na barra guiada, porque a amplitude fixa de movimento irá impedi-lo de executar o exercício corretamente e pode lesionar seus joelhos.

Se suas costas começarem a se arredondar quando você estiver embaixo, é porque os músculos das panturrilhas estão muito tensos. Alongue esses músculos todo dia (mas não antes de levantar peso, pois as pesquisas têm mostrado que isso tira a força e inclusive aumenta o risco de lesões) e, conforme eles forem cedendo, você irá perceber que consegue manter as costas retas durante todo o movimento de elevação do peso.

Não coloque os pés retos para frente, uma vez que isso impõe um esforço aos joelhos. Quando a postura fica mais aberta, o corpo naturalmente quer que os pés

fiquem paralelos às coxas. Ao girar os pés para dentro, você dá torque aos joelhos e, quando estão com a carga do peso e do agachamento profundo, podem ocorrer lesões nessa articulação.

Você pode começar o movimento de subida criando um pequeno “balanço” ainda enquanto está o mais baixo possível, pois os tendões da panturrilha, os glúteos e os músculos da virilha se alongam ao máximo de sua amplitude natural. Não pare ao final do movimento, mas, em vez disso, use esse mínimo balanço para iniciar o impulso de subida.

Se você está tendo dificuldade em manter os joelhos ligeiramente virados para fora durante o levantamento do peso, use pouco peso, ou nenhum peso, e agache com os dedos afastados do chão e com o peso todo lançado nos calcanhares. Com isso, você não terá saída a não ser apontar os joelhos para fora. Repita isso algumas vezes e depois desloque o peso para o meio dos pés e faça mais algumas vezes, prestando atenção aos joelhos. Repita esse procedimento até ficar perfeito.

Não use a postura agachada aberta do levantamento de muito peso a menos que esteja fazendo justamente esse trabalho. Essa postura de fato permite a elevação de mais peso, mas reduz o papel dos quadríceps.

Não agache com suporte sob os calcanhares (do tipo que costuma ser usado para compensar a falta de flexibilidade dos tendões da panturrilha). Em vez disso, agache do modo como descrevemos neste capítulo e trabalhe no sentido de conseguir chegar cada vez mais embaixo, alongando a musculatura posterior da perna. Se não desistir, você chega lá.

Supino reto

Fazer muitos exercícios de supino é sinônimo de ser viril e forte. Quando um sujeito quer avaliar a condição física geral de alguém ele provavelmente vai perguntar: “quanto você puxa no supino?”.

O desejo de puxar muito peso no supino costuma favorecer muitos erros: não trazer o peso até embaixo, afundar demais as costas, encurvar os ombros, abrir os cotovelos como asas e vários outros. Todo dia eu literalmente vejo essas coisas e então costumo fazer algum comentário sobre como a forma imprópria de realizar um movimento com pesos grandes é o caminho para uma lesão.

Mas então, você me pergunta, como é que se trabalha adequadamente o supino?

Um trabalho forte com pesos no banco começa com uma base forte. E uma base forte exige a postura certa.

Aperte as escápulas uma contra a outra antes de entrar na posição de elevação e mantenha as costas tensionadas e para baixo durante todo o levantamento.

Suas costas devem estar levemente afundadas antes do levantamento e durante. O espaço entre a coluna lombar e o banco deve ser suficiente apenas para caber o punho, e nada mais.

Erga o peito como se quisesse mostrá-lo para alguém e mantenha-o nessa posição durante toda a elevação.

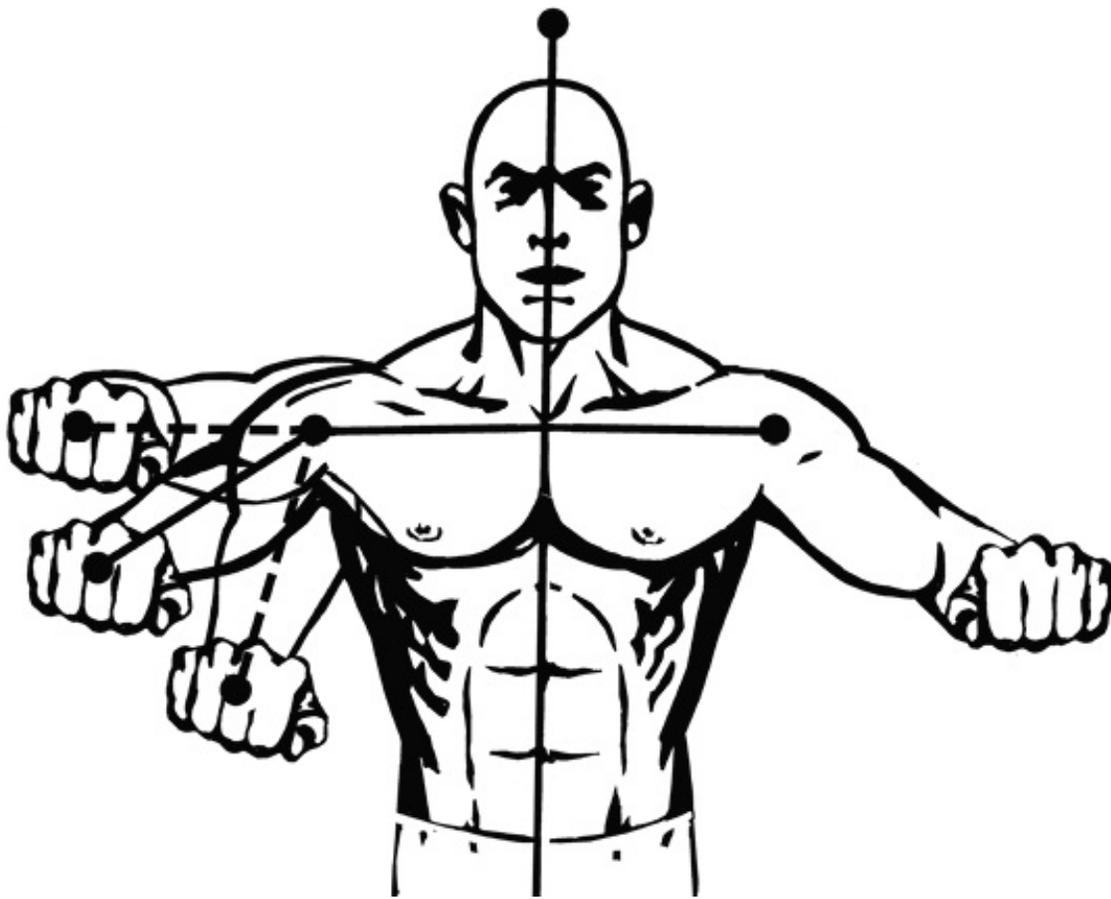
Se suas mãos estiverem muito próximas na barra, você perderá força. Se estiverem muito afastadas, você reduzirá a amplitude do movimento e, com isso, a eficácia do exercício. A distância entre as mãos deve ser de poucos centímetros a mais do que a largura de seus ombros (em torno de 55 cm a 70 cm, dependendo de sua constituição).

Um erro comum é a “pegada sem polegar”, quando você não envolve a barra com o polegar e, em vez disso, coloca-o ao lado do dedo indicador. Embora algumas pessoas ofereçam vários motivos para preferir esse tipo de pegada, a razão para evitá-lo é que, quando você trabalha com pesos maiores, é muito fácil a barra escorregar de sua mão e despencar em cima do seu peito (basta pesquisar no Google com as palavras-chave “acidente barra peso”, se você não acredita em mim!).

Sinta a barra na palma da mão e não nos dedos, porque senão você ficará com dor no punho.

Agarre a barra com força. Tente esmagá-la como se fossem fios de espaguete. Pode acreditar: essa espécie de pegada aumentará mais um pouco sua força.

Seus cotovelos devem estar afastados do corpo num ângulo de 45° a 60° (ficando numa posição entre paralelos e perpendiculares ao tronco). Mantenha os cotovelos “enfiaados para dentro” desse jeito o tempo todo. Abri-los como asas submete os ombros a uma pressão indevida. Essa imagem pode ajudá-lo:



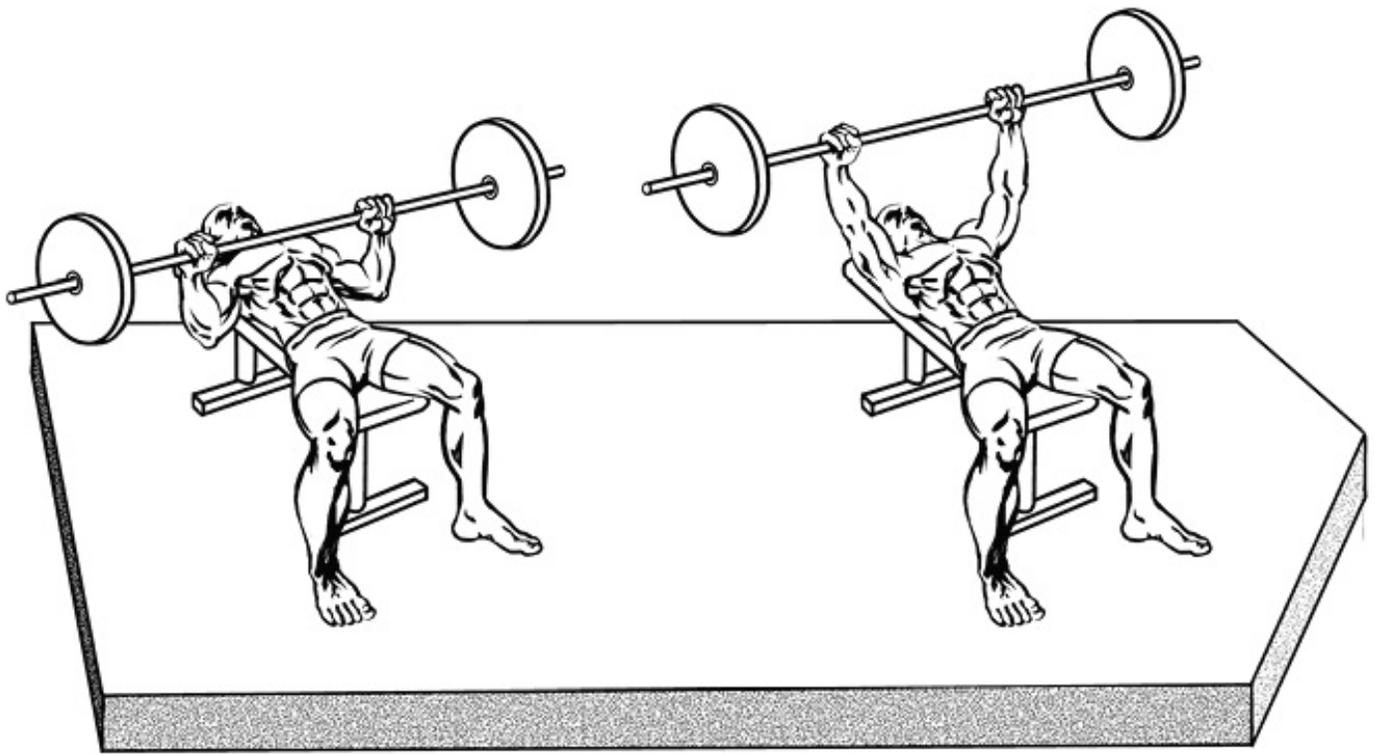
Apoie os pés firmemente no chão, com o peso caindo sobre os calcanhares e afaste-os bastante para os lados. A parte superior de sua perna deve ficar paralela ao chão e a parte inferior ficará perpendicular (formando um ângulo de 90°), o que aumenta a força e impede que as costas formem um arco muito acentuado.

Não coloque os pés na ponta do banco, eles devem ficar plantados no chão. Com os joelhos para o alto sua posição é menos estável do que na postura convencional, e ela não deve ser adotada em exercícios com pesos maiores.

Movimento do supino

Deitado no banco, a forma adequada de elevar pesos é com um movimento controlado em que a barra é trazida até embaixo, tocando o peito, para depois ser empurrada para cima com explosão. A barra deve seguir uma linha reta para subir e para descer, sem se desviar para o rosto ou para o umbigo.

Essa imagem pode ajudá-lo:



É comum a controvérsia sobre se é melhor descer a barra até o peito ou não. Muitos especialistas em condicionamento físico afirmam que não se deve baixar o peso além do ponto em que o antebraço fica paralelo ao chão, já que isso reduz a possibilidade de lesionar os ombros. Essa recomendação não faz nenhum sentido.

Reduzir a amplitude do movimento apenas reduz a eficácia do exercício, e as lesões no ombro associadas com o trabalho no supino são causadas por problemas de técnica de elevação, como encurvar o alto dos ombros ou abrir os cotovelos como asas.

A possibilidade de uma lesão será acentuadamente reduzida (ou mesmo totalmente eliminada) se você mantiver a forma perfeita, e o movimento de grande amplitude lhe proporcionará melhor desenvolvimento muscular tanto do peito como dos ombros.

DICAS PARA O SUPINO

Para ajudar a levar a barra em linha reta para cima e para baixo, olhe para o teto durante o exercício e veja a barra subindo, parando em relação a algum detalhe do teto e depois descendo. Quando você a trouxer de novo para cima, ela deve ocupar a mesma posição em relação ao detalhe do teto que você isolou. Não fique olhando para a barra enquanto ela sobe e desce, pois isso irá inevitavelmente alterar o ângulo da subida e da descida.

Não deixe o peito afundar enquanto eleva e abaixa o peso e não deixe que seus

ombros rolem para frente.

Use as pernas como âncora no chão já que isso transfere uma parte da força para os quadris e as costas, ajuda a manter a forma certa de execução e aumenta sua potência.

Mantenha as nádegas apoiadas no banco o tempo todo. Se elas levantarem, provavelmente o peso está excessivo.

Não balance a barra sobre o peito. Abaixue a barra de maneira controlada, com todos os músculos tensionados, deixe que toque o peito e então erga a barra com ímpeto.

Não force a parte de trás da cabeça no banco, pois isso forçará o pescoço. Enquanto você estiver fazendo esse exercício, seu pescoço se tensionará naturalmente, mas não force mais ainda empurrando a nuca para baixo.

Quando estiver abaixando o peso, pense no movimento seguinte, em que elevará a barra com explosão. Visualize essa segunda metade explosiva do exercício o tempo todo e você achará muito mais fácil controlar a descida do peso, impedir que a barra oscile e até mesmo preparar seus músculos para a pressão iminente de elevar o peso. (A propósito, essa é uma boa técnica para todos os exercícios.)

Remova a barra do suporte assim que entrar na postura inicial (escápulas contraídas e aproximadas, coluna lombar ligeiramente afundada, peito projetado para a frente), travando os cotovelos para fora para retirar a barra dos ganchos e trazendo até a posição de trabalho com os cotovelos ainda travados. Não tente trazer o peso para baixo direto dos ganchos até o peito. Não afunde o tórax nem relaxe as escápulas ao remover a barra do suporte porque, se fizer isso, você encolherá os ombros e afastará a barra.

Preste atenção para concluir a última repetição antes de tentar reposicionar a barra no suporte. Muitos homens cometem o erro de trazer a barra na direção do rosto quando estão subindo o peso na última repetição, o que é muito perigoso (e se você errar a repetição e a barra começa a descer?), além de ser prejudicial para os ombros. Empurre a barra para cima numa linha reta, como sempre, trave os cotovelos para fora e recoloque a barra no suporte até que se encaixe no lugar devido e então abaixe para se firmar nos ganchos (não tente achar os ganchos primeiro porque você pode não encontrá-los logo).

VARIAÇÕES DO SUPINO

Uma parte do meu programa inclui a execução de duas variações do supino: o movimento com mãos aproximadas e o supino inclinado.

SUPINO INCLINADO

Esse movimento envolve intensamente os ombros e a parte superior dos peitorais; além disso, é um exercício útil para ser incluído em seu programa de treinamento.

Quando realizar esse exercício, o ângulo de inclinação do banco deve estar entre 30° e 45°. A postura e o movimento básicos são os mesmos que você aprendeu para o supino com o banco na horizontal, e a barra deve passar pelo queixo e tocar seu corpo logo abaixo das clavículas. Assim, você realizará um percurso vertical reto com a barra.

SUPINO COM MÃOS APROXIMADAS

Quando encurta a distância entre suas mãos na barra, o peito trabalha menos e os tríceps se esforçam mais. Por isso, a elevação de peso com mãos aproximadas é um ótimo exercício para trabalhar os tríceps.

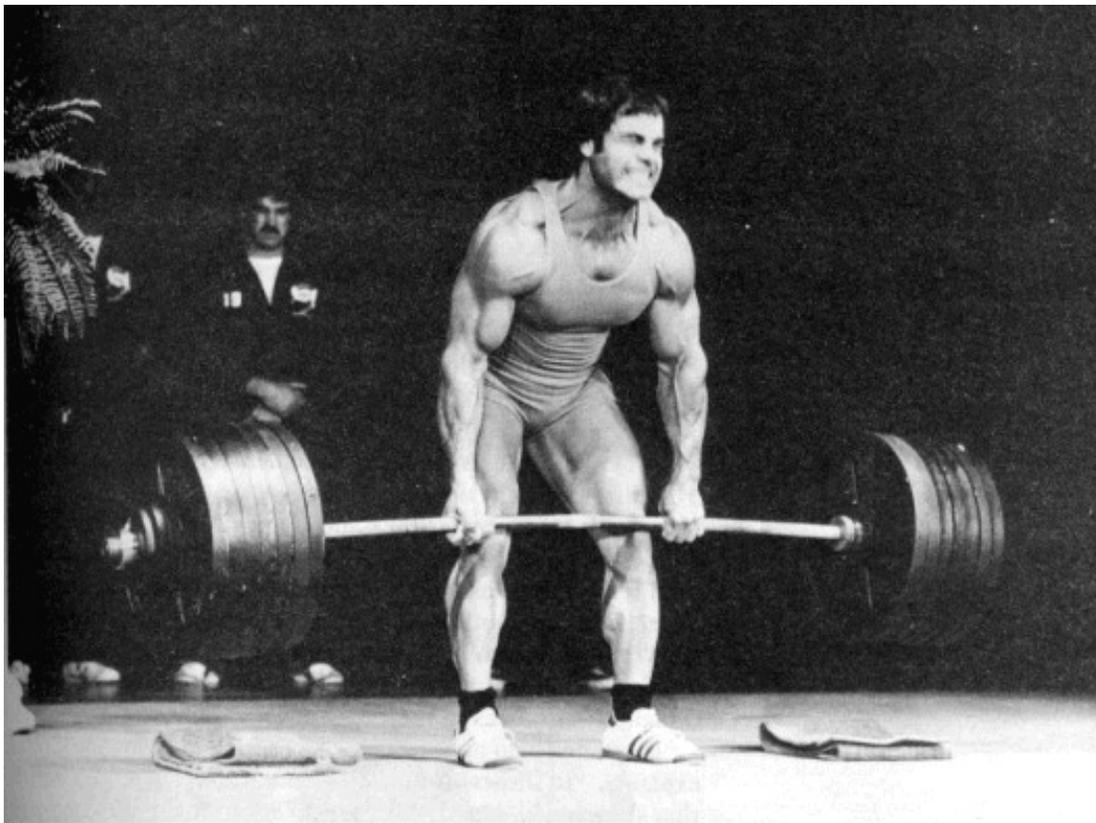
Quando fizer esse movimento, suas mãos estarão ligeiramente menos afastadas do que a largura dos ombros. O restante da postura e do movimento é exatamente igual ao que você acabou de aprender.

Se seus punhos doerem quando o movimento estiver totalmente embaixo, apenas afaste as mãos mais ou menos o equivalente a um dedo e tente de novo. Se continuarem doendo, afaste mais um pouco, até se sentir confortável.

Provavelmente, você não conseguirá seguir com o movimento e terá de parar bem mais depressa do que na elevação normal. Isso ocorre porque a variação com mãos mais próximas depende muito mais dos tríceps, que são músculos menores do que os peitorais. Garanta que o parceiro que o acompanha saiba disso e, se não tiver esse parceiro, não tente mais uma repetição se achar que não consegue fazer direito.

Levantamento terra

Assim como o agachamento, o levantamento terra é um dos levantamentos mais difíceis e recompensadores que você pode fazer. Quando você vir alguém elevando uma barra com anilhas pesadas, numa forma perfeita, estará presenciando um feito raro e admirável. No caso de você não saber muito sobre esse tipo de levantamento, incluímos uma foto de Franco Columbo realizando o exercício com uma quantidade hercúlea de peso.



O programa que você fará inclui uma boa dose levantamento terra e você pode fazer esse levantamento de muitas maneiras erradas, então, me estenderei um pouco agora para descrever a forma apropriada de executar esse exercício.

POSTURA E MOVIMENTO DO LEVANTAMENTO TERRA

Sempre comece com a barra no chão, não nos ganchos de segurança, nem no suporte.

Seus pés devem ficar um pouco mais próximos do que a largura dos ombros e os dedos devem apontar ligeiramente para fora. Você deve estar com a barra sobre o meio dos pés (no alto do peito do pé).

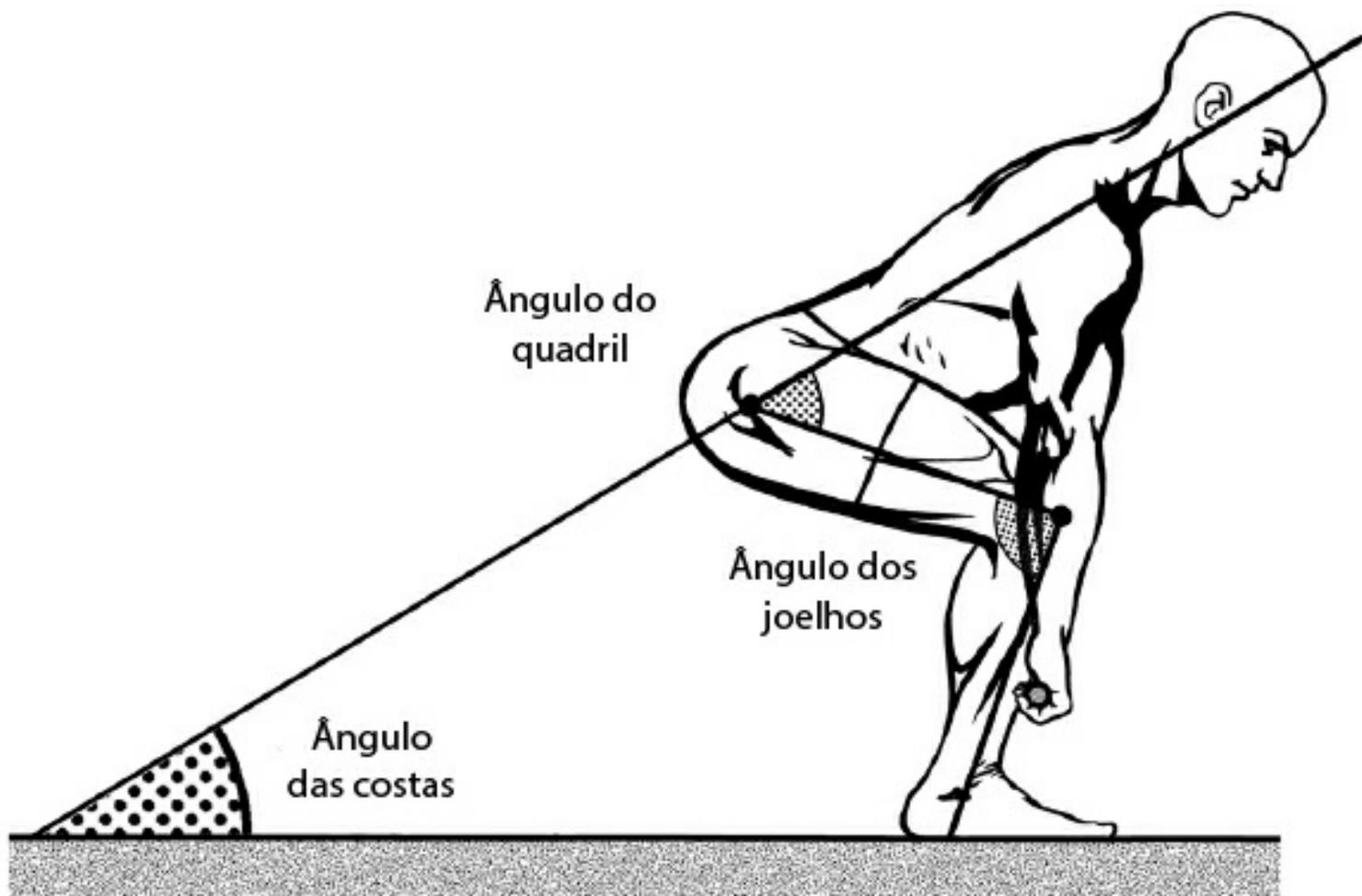
Dobre-se para a frente e segure a barra no meio da palma das mãos, não na região dos dedos. As duas palmas devem estar viradas para a barra para oferecer mais potência à pegada. A outra opção de pegada é a "alternada", em que uma das palmas está para dentro (normalmente a mão não dominante) e a outra, para fora; com esse método, você conseguirá erguer anilhas mais pesadas.

Seus braços devem estar ao longo das pernas, deixando espaço suficiente para que os polegares passem rente das coxas.

Dobre os joelhos até que a parte anterior da perna encoste na barra e então suspenda o peito até as costas ficarem numa posição neutra e tensionada. Não exagere o encurvamento das costas e não tensione as escápulas uma contra a

outra, como no agachamento. Apenas erga o peito, gire os ombros para trás e desça as costas. Os cotovelos devem estar completamente esticados.

A postura toda deve ter essa aparência:

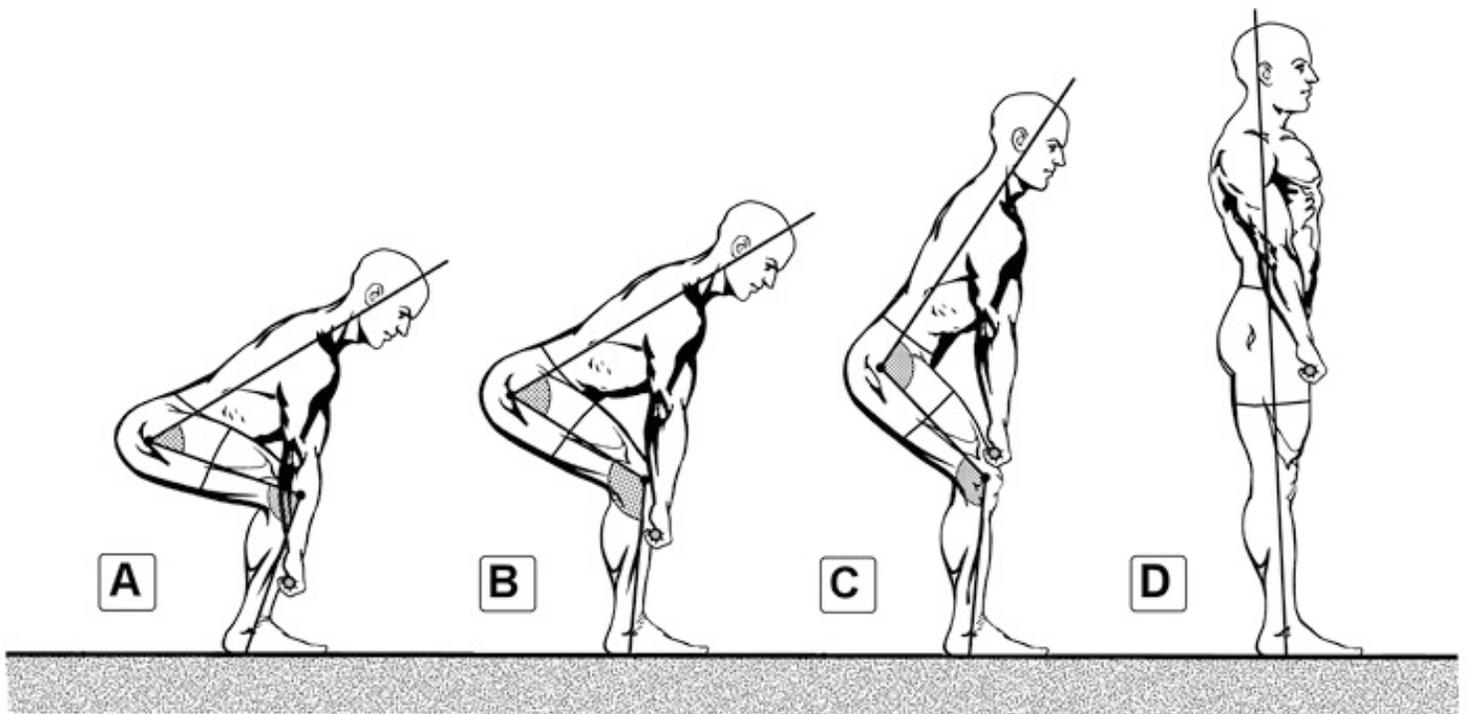


Agora você está pronto para elevar a barra.

Inspire profundamente, olhe para frente e comece o movimento para cima acionando os quadríceps para começar a esticar os joelhos. Isso levará a barra até a altura do meio das pernas e, assim que o peso estiver fora do chão, acione os quadris para que eles participem do movimento de elevação, mantendo as costas neutras e tensionadas durante toda a elevação. Você deve tentar erguer a barra numa linha tão vertical quanto possível (a linha absolutamente vertical não é exequível, mas deve haver a menor oscilação lateral que for possível enquanto você a suspende).

A barra passa pelo meio das pernas e sobe na frente dos joelhos e das coxas. No alto das pernas, seu peito deve estar projetado para frente e os ombros se encontram descidos. Não incline para trás, não sacuda o peso, nem empurre os ombros para cima e para trás.

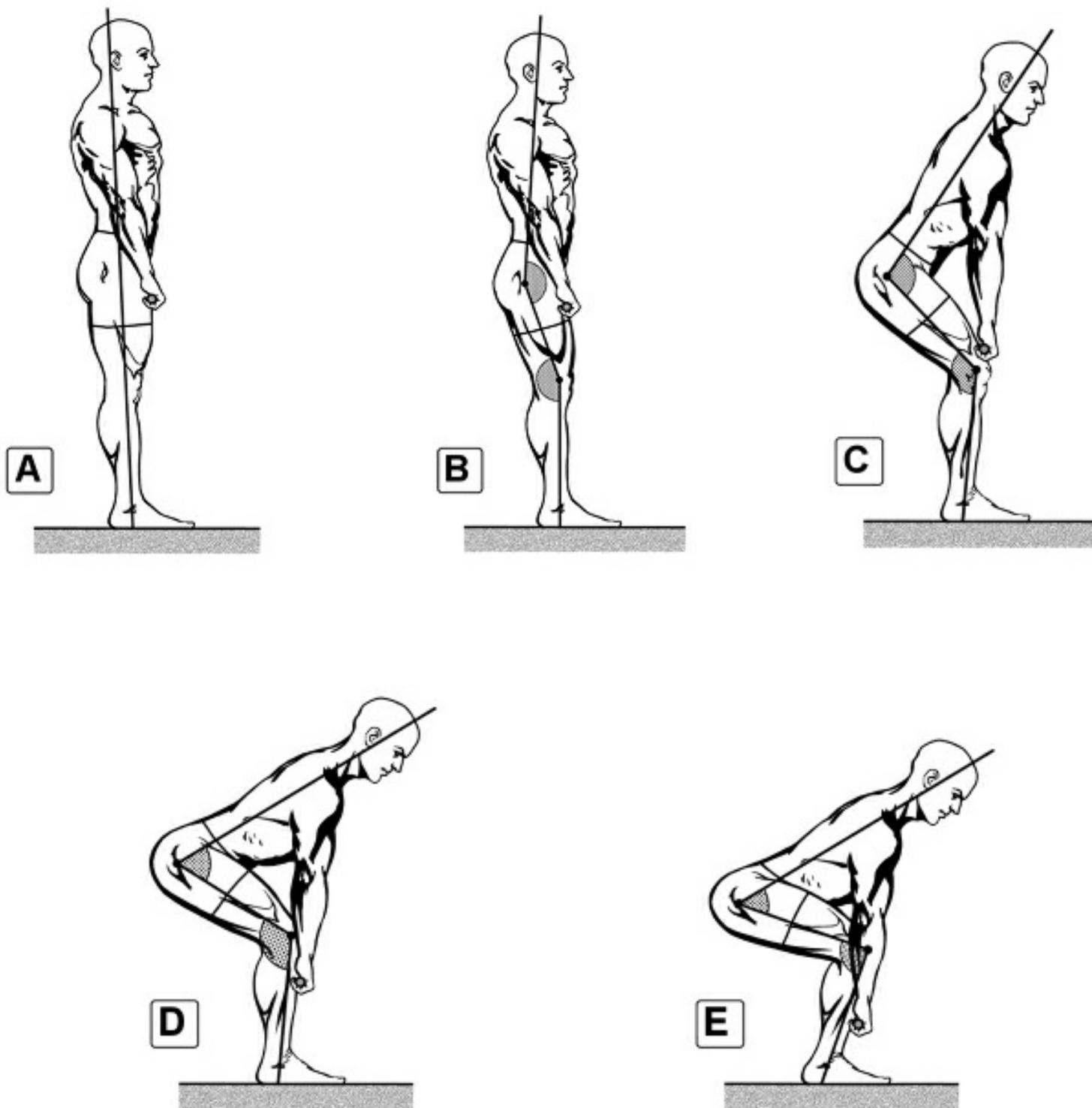
Veja essa sequência do movimento de elevação da barra com anilhas:



A próxima metade do movimento consiste em descer o peso de volta até o chão de maneira controlada (sim, ele deve fazer todo o percurso de volta até o chão!). Essa parte do exercício é feita como se você estivesse rebobinando as imagens que mostraram como você deve proceder durante a elevação do peso.

Você começa abaixando a barra ao empurrar primeiramente os quadris para trás, fazendo com isso a barra descer em linha reta até alcançar a altura dos joelhos. Nesse ponto, você flexiona os joelhos e abaixa a barra até que fique no meio das pernas. As costas se mantêm tensionadas na posição neutra o tempo todo.

Veja como realizar o movimento de descida:



DICAS PARA O LEVANTAMENTO TERRA

Não comece com os quadris muito embaixo. Lembre que a elevação do peso desde o chão parte de uma posição que não é a mesma da que inicia o agachamento. Elevar o peso desde o chão depende de seus quadris estarem num plano mais elevado do que a etapa final do agachamento.

Quando estiver baixando o peso, se você flexionar os joelhos antes da hora vai bater neles com a barra. Para evitar isso, comece a descida primeiro lançando os

quadril para trás e não dobre os joelhos antes que a barra chegue na frente deles.

Se você começar o movimento de elevação da barra com os cotovelos dobrados, acabará forçando demais e desnecessariamente os bíceps. Mantenha os cotovelos estendidos durante todo o movimento de elevação.

É má ideia fazer o levantamento terra usando tênis com almofada de ar ou preenchimento de gel, pois compromete a estabilidade, provoca perda de força e interfere na execução da forma perfeita. Prefira tênis com solas duras e rasas, como os da marca All Star.

Use calças compridas e meias de cano alto no dia em que for praticar o levantamento terra para prevenir ferimentos na pele da parte anterior das pernas. Raspar a pele sobre o osso pode resultar de um levantamento feito de forma imperfeita, mas, dependendo do comprimento dos membros e do tipo de corpo, pode ser algo inevitável.

Ficar em pé com pernas muito afastadas ou com as mãos muito distantes na barra dificultará a execução do movimento. A postura de realização do levantamento de peso desde o chão tem pernas num ângulo mais fechado do que no agachamento, e as mãos precisam ficar logo ao lado de fora das pernas.

Não se force a olhar para cima enquanto estiver trazendo a barra para cima. Mantenha a cabeça em posição neutra, alinhada com a coluna.

Se você começar a elevação do peso com os quadril muito baixos, transformará esse exercício em levantamento terra com pernas estendidas, o que força com mais pressão a coluna lombar e os músculos da panturrilha. Tome cuidado para que os quadril abaixem o suficiente, na posição inicial, mas sem exagerar.

Puxe a barra para cima tirando-a do chão com toda a explosão e rapidez que for possível. Aplique toda a força de que for capaz, com a máxima velocidade que puder e, assim, você conseguirá elevar mais peso.

Tente esmagar a barra com a força das mãos. Se os nós dos dedos não estiverem brancos, você não está apertando o suficiente.

Use a pegada alternada se sua força não for suficiente para usar o estilo das duas mãos com palma para dentro.

Variações do levantamento terra

VARIAÇÃO ROMENA

A RDL, como costuma ser chamada, foi introduzida por um halterofilista romeno chamado Nicu Vlad, que era capaz de realizar façanhas inacreditáveis de força

como elevar 350 kg, em movimento frontal, embora pesasse somente 110 kg.

Ela é uma variação do levantamento terra que depende basicamente dos glúteos e dos músculos da parte posterior da perna, minimizando a participação dos quadríceps e dos músculos dos quadris.

A RDL começa com o peso nos ganchos de segurança ou na porção inferior do suporte. São usadas as mesmas posturas de pernas e mãos do levantamento terra, e o peso é levado um ou dois passos para trás. Na posição inicial os joelhos ficam travados, o peito está projetado, as costas estão retas e tensionadas, e os olhos focalizam um ponto no chão a mais ou menos 30 cm de distância.

Quando o movimento começa, os joelhos se soltam o suficiente apenas para transferir um pouco da tensão para os quadríceps, e as costas se curvam ligeiramente. A barra é descida até as coxas em linha reta, empurrando os quadris para trás, e o tronco se inclina para frente para que os ombros se coloquem diretamente sobre a barra. Quando a barra se aproxima dos joelhos, empurre-os para trás, para que saiam do caminho e deixe a barra descer mais, chegando à parte anterior das pernas. Desça o máximo que puder sem perder o alongamento das costas.

Resista à tentação de relaxar a tensão dos joelhos no ponto de sua flexão total, pois isso transferirá a carga dos músculos da parte posterior da perna para os quadríceps.

Assim que tiver um bom alongamento na musculatura posterior das pernas e que as costas estiverem prontas para se soltar, comece a elevar. Nesse movimento, continue com o peito e as costas tensionados e travados na posição de esforço, e suspenda a barra na frente das pernas.

Devido ao aumento no ângulo do tronco, provavelmente você não conseguirá ir mais do que alguns centímetros abaixo da linha dos joelhos, mas tudo bem. Na realidade, se o peso estiver tocando o chão, você está fazendo errado (pois terá dobrado os joelhos).

Tome cuidado para manter as costas rígidas durante toda a elevação. Não deixe o peito afundar, nem a coluna lombar se soltar.

Os demais exercícios que você fará

É claro que você fará mais exercícios do que aqueles que descrevi até o momento, mas quis dar uma atenção especial ao agachamento, ao trabalho com

pesos no banco e o levantamento terra porque eles são essenciais à construção de um corpo ótimo, embora perigosos se forem feitos de maneira incorreta.

Quanto aos demais exercícios que você fará no meu programa, eu poderia me alongar por várias páginas mais, mas acho que o melhor é você simplesmente assistir aos vídeos, uma vez que não há muitos detalhes técnicos para a execução correta desses outros exercícios.

A melhor coleção de vídeos que encontrei são os vendidos pela Bodybuilding.com, que você encontra em www.bodybuilding.com/exercises. Esses vídeos não lhe ensinarão tudo o que você agora já sabe sobre os principais exercícios com barra e anilhas, mas são bons para movimentos mais simples como rosca direta com halteres, puxador para tríceps, extensão de pernas, entre outros.

Você deve assistir aos vídeos dos exercícios antes de realizar cada um pela primeira vez.

O parceiro é necessário?

Embora não seja totalmente necessário que um parceiro o acompanhe na execução dos exercícios, uma vez que você só estará trabalhando com pesos que lhe permitem realizar repetições limpas e sem ajuda, sem dúvida essa pessoa ajuda pelo menos por dois motivos.

Em primeiro lugar, permite que você faça aquela repetição a mais que talvez você não quisesse mais fazer, especialmente os exercícios com peso no banco e os agachamentos. Além disso, acontece um benefício peculiar de ter alguém em pé ao seu lado, observando você fazer o exercício e ajudando se precisar, mesmo que essa pessoa não faça nada além de colocar a mão, ou até mesmo os dedos sob a barra.

Eu sei que parece supersticioso, mas você poderá sentir por si mesmo: de repente, enfrentando a luta daquela última repetição, o parceiro apenas coloca os dedos debaixo da barra e subitamente você está levantando o peso.

Se não há ninguém para malhar com você, recomendo que peça a alguém para dar uma olhada no seu exercício, quando necessário. Isso ajuda.

Quando você estiver observando o treino de outra pessoa, a maneira certa de fazer isso é assim:

1. ajude no levantamento, se for necessário (por exemplo, no supino ou no desenvolvimento barra);

2. deixe que a pessoa faça cada repetição sem que você ajude;
3. se a pessoa ficar empacada numa repetição, primeiro você só apoia as mãos para ajudar;
4. se ela continuar empacada, tire mais ou menos 10% do peso;
5. se ela continuar empacada, tire mais 10% a 15% do peso;
6. se ela ainda estiver empacada é porque se esgotou e você deve tirar o máximo de peso que puder.

Não quero dar a sensação de que tudo isso pareça complicado, mas um bom parceiro está ali, ao lado, por razões de segurança apenas, e se você está elevando o peso ele não põe a mão. O parceiro só interrompe a série quando for totalmente necessário.

Embora a técnica da observação seja autoexplicativa na maioria dos casos, ainda assim eu gostaria de mencionar a maneira certa de observar alguém treinando o agachamento. O importante é observar a barra, não a pessoa. Não enganche seus braços debaixo das axilas da pessoa que está fazendo o exercício, pois o propósito de sua intervenção é aliviar o peso, e observar o corpo da pessoa não é a maneira mais segura de fazer isso.

20

COMO MELHORAR SUA FORÇA E PREVENIR LESÕES

E SE EU LHE DISSESSE que com uma única técnica simples você pode aumentar imediatamente sua força em cada levantamento ao mesmo tempo em que reduz a chance de se lesionar? Bom, é verdade, e a maioria dos homens não tem ideia disso. Onde está o "segredo"? Está em como você aquece cada grupo muscular antes de levantar peso.

Se você fizer o aquecimento errado, de fato pode diminuir sua força ou se expor à chance de uma lesão quando começar a trabalhar com anilhas mais pesadas.

Porém, com o aquecimento correto, você perceberá que é capaz de levantar mais peso sem aumentar o risco de se machucar. O aquecimento correto permite sessões de treinamento em que você se torna capaz de chegar à sobrecarga máxima e, portanto, ao crescimento máximo sem ter de se preocupar com possíveis lesões.

Portanto, como fazer corretamente o aquecimento?

Fazendo aquecimento do jeito errado

A finalidade do aquecimento é injetar sangue suficiente nos músculos e nos tecidos conjuntivos para que possam ser recrutados em sua máxima capacidade para trabalhar com séries pesadas.

O aquecimento não deve fatigar seus músculos, e ponto. Esse é o maior erro que vejo os sujeitos fazendo durante o aquecimento. Eles fazem coisas assim: usando peso de 70 kg, fazem de 10 a 15 repetições. Descansam alguns minutos e depois passam para 95 kg com 12 repetições. Após mais um descanso curto, sobem para 102 kg em mais 10 repetições que, na décima, já provocaram cansaço. Alguns

minutos depois, estão cumprindo de 7 a 8 repetições com 112 kg, que também parece pesado no final da série. A seguir, vêm 5 ou 6 repetições com 120 kg, terminando com fadiga muscular. Finalmente entram na batalha por 3 repetições com 138 kg.

O que isso provoca? Sem dúvida estão “aquecidos” a tal ponto que praticamente esgotaram por completo seus músculos antes mesmo de começar as séries de construção da musculatura (aquelas séries pesadas que sobrecarregam o tórax). Cometer esse “pequeno” erro no treinamento é quanto basta para só obter ganhos pequenos e inexpressivos.

Aquecimento conforme Maior, mais magro e mais forte

O aquecimento correto leva sangue aos músculos que estão sendo treinados e aos músculos coadjuvantes, ao mesmo tempo em que os acostuma progressivamente a pesos maiores, mas NÃO causa fadiga muscular. Você quer que seus músculos estejam prontos e descansados para realizar séries intensas — aquelas que aumentam a massa muscular —, para conseguir fazer de 4 a 6 repetições com a máxima carga que puder.

Então, veja como fazer.

PRIMEIRA SÉRIE

Em sua primeira série de aquecimento, você faz 12 repetições com mais ou menos 50% de seu “peso-pesado” e então descansa durante 1 minuto. Não tenha pressa, mas também não demore demais. Deve dar a sensação de ser bem leve e fácil.

Portanto, se na semana passada você trabalhou no banco 3 séries de 5 repetições com 137,5 kg, deve começar seu aquecimento com mais ou menos 70 kg com 12 repetições, descansando 1 minuto ao final.

SEGUNDA SÉRIE

Agora você usa o mesmo peso que na primeira série e faz 10 repetições em ritmo um pouco mais acelerado. Descanse durante 1 minuto ao final.

TERCEIRA SÉRIE

Essa terceira série trabalha com 4 repetições usando mais ou menos 70% da carga e deve ser realizada em ritmo moderado. Ainda deve parecer leve e fácil.

Essa série e a seguinte são para acostumar seus músculos às anilhas maiores que virão a seguir. Novamente, descanse 1 minuto ao final.

QUARTA SÉRIE

Esta é a última série do aquecimento e é muito simples: 1 repetição com mais ou menos 90% de sua carga máxima. Com isso você acostuma totalmente seus músculos às séries pesadas que estão para começar. Ao final, descanse de 2 a 3 minutos antes de começar as próximas séries. Nessa quarta série você estará lidando com 125 kg, se seu peso máximo de treino está em 137,5 kg.

QUINTA, SEXTA E SÉTIMA SÉRIES

Essas são suas séries de trabalho pesado de construção muscular. Todas as séries antes de chegarem a essas não passam de aquecimento e não proporcionam nenhum aumento muscular.

PASSANDO PARA O EXERCÍCIO SEGUINTE

Vamos dizer que agora você fará alguns exercícios com halteres no banco inclinado. Você precisa de uma nova sequência de aquecimento? A resposta é “não”. Seus músculos já estão completamente aquecidos e podem lidar com anilhas pesadas, então, para que fazer mais aquecimento?

A única exceção nesse caso é se você mudar para um exercício envolvendo músculos que não passaram pelo aquecimento, por exemplo, indo de puxadas no cabo para levantamento terra. Se você começar sua sequência para costas na máquina para puxada com pegada aberta e fizer o aquecimento nela, pode passar tranquilamente para exercícios com remadas com halteres ou barras, remadas baixas, puxadas na barra em V, ou flexão em barra fixa e assim por diante, mas, como o levantamento terra impõe um esforço considerável à coluna lombar e aos músculos da parte posterior da perna, é melhor executar algumas séries de aquecimento para prevenir lesões a esses músculos.

Em suma

Fazer o aquecimento correto é uma parte muito importante de um treino pesado e da construção eficiente da massa muscular. O aquecimento deixa você mais forte e por isso em melhores condições de sobrecarregar seus músculos, além de prevenir lesões.

Acredite: vale a pena dedicar 10 minutos ao aquecimento em vez de começar logo a levantar pesos grandes.

21

SEU PLANO DE EXERCÍCIOS COM MAIOR, MAIS MAGRO E MAIS FORTE

AGORA QUE VOCÊ SABE exatamente como comer e como treinar para obter o máximo de resultados, só precisa dar início a um plano exato de treinamento e segui-lo com determinação. Então, vamos a ele.

Não se esqueça da fórmula

Antes de mais nada, você sempre deve colocar em prática, em sua fórmula de treinamento, o que aprendeu neste livro. A maneira como você treina é tão importante quanto os exercícios que você realiza. Se você cumpriu as sessões de treino apresentadas neste capítulo, mas não seguiu a fórmula, acabará obtendo ganhos menores do que os ideais. Por outro lado, se seguiu a fórmula, mas fazendo os exercícios errados, também terá, igualmente, apenas ganhos menores do que os ideais.

Porém, quando combina uma aplicação consistente da fórmula com os exercícios adequados, você poderá desencadear um crescimento muscular como nunca viu antes. E é isso que o plano de treinamento a seguir pode lhe proporcionar.

Primeiro programa de exercícios de Maior, mais magro e mais forte

Esse programa envolve cinco dias de levantamento de peso, tantos exercícios aeróbicos quantos você queira fazer com base em seus objetivos e no que já sabe agora, e dois dias de descanso do trabalho com peso, além de mais um dia de descanso completo (nenhum tipo de exercício).

Se você só consegue treinar três ou quatro dias por semana, também tenho um programa para você, que apresentarei no final deste capítulo. Se puder dar um jeito de fazer levantamento de peso durante a semana, faça isso. É assim que alcançará seus melhores resultados.

A título de ilustração, é assim que eu treino:

Segunda a sexta-feira: musculação

Sábado: descanso completo

Domingo, terça e quarta-feira: aeróbica

Isso é fácil de fazer e funciona para a maioria dos homens, mas você também pode fazer algo mais ou menos assim:

Dia 1: musculação e aeróbica

Dia 2: musculação

Dia 3: aeróbica

Dia 4: musculação e aeróbica

Dia 5: musculação e aeróbica

Dia 6: descanso

Dia 7: musculação

Nos dois primeiros meses, você deverá fazer os exercícios que mostro a seguir todas as semanas. Quanto ao que deve seguir fazendo após os dois meses iniciais, recomendo fortemente que baixe em seu computador o relatório gratuito que incluí no final deste livro porque ali apresento com todos os detalhes o que pode ocorrer em seu primeiro ano de treinamento, incluindo alimentação e uso de suplementos. Também discuto se você deve começar um trabalho de aumento de massa muscular ou de redução de peso, caso queira saber.

Você deverá fazer os exercícios na ordem em que os apresento. Comece com o primeiro e faça as séries de aquecimento, seguidas pelas três séries de esforço (com o devido descanso entre cada uma, é claro). Depois, passe para o exercício seguinte da lista e assim por diante.

No caso de não conhecer algum exercício citado neste capítulo, quero lembrá-lo de que a Bodybuilding.com oferece uma excelente coleção de vídeos que você pode encontrar em www.bodybuilding.com/exercises. Acho que esse é um modo muito melhor de aprender os exercícios do que apenas olhando algumas fotos, que

é como a maioria dos livros introduz esse material. Portanto, faça sua "lição de casa" e veja como fazer os exercícios antes de começar a praticar cada um.

Se você é novato em termos de levantamento de peso e fizer os exercícios que mostro a seguir, treinar duro e comer corretamente, pode esperar aumentar, mais ou menos, de 5 kg a 7 kg de músculos nos primeiros 2 a 3 meses. Muito bom, não é?

DIA 1: PEITO E ABDOMINAIS

Supino reto — séries de aquecimento e depois 3 séries de esforço (4-6 repetições por série)

Supino inclinado — 3 séries de esforço (4-6 repetições por série)

Mergulho com peso — 3 séries de trabalho (4-6 repetições por série)

Abdominal no Cross Over — 3 séries (peso suficiente para 10-12 repetições por série)

Elevação de pernas (na paralela) (sem peso, quantas vezes conseguir fazer) — 3 séries

Bicicleta (sem peso, quanto puder pedalar) — 3 séries

O trabalho de supino é um dos exercícios mais eficientes para a musculatura do peito que você pode fazer e, quando usar o banco na horizontal e depois inclinado, estará trabalhando todas as regiões do tórax. O mergulho com peso também é um dos meus movimentos favoritos porque é possível fazer um ótimo alongamento e forçar o tórax num ângulo que os pesos simplesmente não conseguem imitar.

A sequência mais eficiente de abdominais que acabei construindo ao longo dos anos depende desses três exercícios acima. Não são nada de mais e, no entanto, atingirão o alvo. O que faço, depois de uma série para peito, é ir imediatamente para a máquina e praticar o abdominal no cross over. Terminada essa série, passo em seguida para o exercício de elevação de pernas até não dar mais, depois vou para a bicicleta (também chamada bicicleta estacionária) e pedalo até o limite. Então, descanso de 1 a 2 minutos e volto a trabalhar o peito. Com três dessas "superséries", seus músculos abdominais estarão pedindo misericórdia. Se você conseguir completar de 5 a 6 séries, é um super-herói.

DIA 2: COSTAS E PANTURRILHAS

Levantamento terra — séries de aquecimento e depois 3 séries de esforço

Crucifixo invertido unilateral — 3 séries de esforço

Puxador costas — 3 séries de esforço

Elevação de panturrilha, sentado ou em pé — 6 séries (peso suficiente para fazer 10-12 repetições por série)

Todos esses exercícios são ótimos para fortalecer as costas e essa combinação trabalhará todas as partes da musculatura dorsal.

Se você tiver algum problema de coluna lombar, pule o levantamento terra. Ao final deste capítulo, darei exercícios excelentes para cada parte do corpo, assim você poderá substituir esse tipo de elevação de peso por uma opção “aprovada”.

Recomendo que você trabalhe panturrilhas num dia diferente do trabalho com as pernas porque, para poupar tempo, você precisará exercitá-las diretamente depois de uma série maior e então descansar por 1 ou 2 minutos (assim como com os abdominais). Fazer qualquer outra coisa além de se sentar pode ser bem difícil depois de uma série pesada de agachamentos, então prefiro fazer exercícios para panturrilhas e abdominais nos dias em que não estou trabalhando as pernas.

DIA 3: OMBROS

Desenvolvimento sentado — séries de aquecimento e depois 3 séries de esforço

Elevação lateral — 3 séries de esforço

Elevação frontal — 3 séries de esforço

Encolhimento com barra — 3 séries de esforço

O ombro é um músculo (deltoide) composto por três faixas: a anterior (na frente), a lateral e a posterior (atrás). Se você quer ter ombros redondos, cheios, precisa trabalhar cada uma dessas faixas, e os três exercícios acima atingem completamente esse grupo muscular.

Encolher os ombros (ou fazer elevação e adução dos ombros) é um ótimo exercício para fortalecer o trapézio. Você não precisa treinar esse movimento se não gosta da aparência “trapézios grandes”, pois esses músculos serão naturalmente trabalhados em outros exercícios, como o levantamento terra. (Durante algum tempo fiz esse exercício, mas não gostei da aparência que meu pescoço estava tomando, então parei.)

DIA 4: PERNAS

Agachamento com halteres — séries de aquecimento e depois 3 séries de esforço

Extensão de pernas — séries de esforço

Levantamento terra, variação romena — 3 séries de esforço

Não há nada melhor do que agachamentos e exercícios para pernas com pressão para ficar com pernas fortes e poderosas, e a elevação de peso desde o chão na variação romena é uma das melhores maneiras de trabalhar a musculatura lombar, os tendões posteriores e os glúteos. Com esse treino, você acumula muita milhagem...

Se tem algum problema de coluna lombar, pule a elevação de peso na variação romena e, no lugar, use outro exercício “aprovado”.

DIA 5: BRAÇOS E ABDOMINAIS

Rosca com halteres — séries de aquecimento e depois 3 séries de esforço

Puxada para tríceps — séries de aquecimento e depois 3 séries de esforço

Rosca direta — 3 séries de esforço

Francês bilateral — 3 séries de esforço

Abdominal no Cross Over — 3 séries

Elevação de pernas (na paralela) — 3 séries

Bicicleta — 3 séries

Esse é um treino mais longo. Para ajudar a economizar tempo, o que faço é um exercício para bíceps, 1-2 minutos de descanso, um exercício de tríceps imediatamente seguido por um para abdominais, 1-2 minutos de descanso, mais uma vez o trabalho com bíceps e assim por diante. É um trabalho aeróbico bem intenso, mas deve ser possível completar em mais ou menos 1 hora.

Esses quatro exercícios para braço estão entre os melhores para aumentar a massa muscular de seus membros superiores. Faça todos eles com empenho, cumprindo as séries com intensidade e força, e o tamanho de seus braços irá explodir.

Fazer abdominais uma segunda vez na semana é uma excelente maneira de acelerar sua evolução. Os músculos dessa região estão entre os mais resistentes do corpo todo, e não vai levar muito tempo até que você consiga exercitar os abdominais confortavelmente, duas vezes por semana.

Ter o eixo central do corpo fortalecido também ajuda a execução dos outros exercícios, como agachamentos, levantamento terra, exercícios com carga para

ombros, e muitos mais.

Você quer mais sequências de treinamento?

Conversando com os leitores, soube que alguns gostam de pegar alguma coisa que aprenderam no livro para criar seus próprios programas de treinamento, enquanto outros gostariam de ter mais ideias para outras sequências de exercícios. Portanto, resolvi elaborar o equivalente a um ano inteiro de sequências de treinamento e incluí esse programa como um relatório gratuito ao final deste livro. Dê uma olhada quando chegar lá!

Para quem só pode treinar 3 ou 4 dias na semana

Se não tem jeito de você fazer um trabalho com pesos cinco dias por semana, não se desespere. Embora três dias na semana não rendam um resultado tão bom quanto malhar cinco dias, você ainda pode acumular ganhos de qualidade.

Para mim, o programa de três dias de academia que melhor funcionou foi esse:

dia 1: peito (9 séries de esforço) e tríceps (6 séries de esforço);

dia 2: costas (9 séries de esforço) e bíceps (6 séries de esforço);

dia 3: pernas (9 séries de esforço) e ombros (9 séries de esforço).

Você faz os mesmos treinos que descrevemos antes, neste capítulo; a diferença aqui é que você tem apenas de dobrar o trabalho de cada dia de treino. E, para não deixar que cada treino dure uma eternidade, recomendo a seguinte tática:

série 1 para músculo A e, em seguida, descanso de 60 segundos;

série 1 para músculo B e, em seguida, descanso de 60 segundos;

série 2 para músculo A e, em seguida, descanso de 60 segundos;

série 2 para músculo B e, em seguida, descanso de 60 segundos.

E assim por diante. Se seguir esse programa à risca, verá que são treinos puxados, mas você consegue realizar tudo aproximadamente em uma hora. Você pode fazer os abdominais nos dias em que não vai à academia, assim os treinos

não se estenderão demais.

Caso consiga treinar apenas quatro dias por semana, eis o que recomendo:

dia 1: peito (9 séries de esforço) e tríceps (6 séries de esforço);

dia 2: costas (9 séries de esforço) e bíceps (6 séries de esforço);

dia 3: ombros (9 séries de esforço) e abdominais;

dia 4: pernas (9 séries de esforço).

Prefiro repetir dois dias o trabalho para peito e costas do que repetir o dia de pernas e ombros, porque o segundo programa é realmente muito forte. Se quer fazer um dia a mais de abdominais, reserve o sexto dia para isso.

As primeiras semanas

Durante as duas primeiras semanas provavelmente você terá um pouco de dificuldade para executar algumas elevações de peso. É uma fase de descoberta de sua amplitude de pesos e é provável que também sinta muitos pontos doloridos no corpo, além de áreas de enrijecimento. Tudo isso é normal e faz parte do trabalho. Não vai demorar muito até você começar a se sentir confortável em cada exercício e descobrir o peso adequado para o seu caso e, então, as dores irão diminuir.

Contudo, dores agudas e pontuais durante a elevação de um peso significam que alguma coisa está errada. Não tente fazer o movimento se sentir uma dor aguda. Em vez disso, largue o peso e avalie a forma de sua postura. Se sua forma estava correta, pare esse exercício e comece outro. Fique algumas semanas sem realizar o exercício que lhe causou a dor e fortaleça essa parte do corpo com outro exercício que não lhe cause dor. Depois tente de novo aquele e veja se ele ainda causa desconforto ou dor. Se causar, não faça esse exercício. Se estiver sentindo dores sérias, consulte um médico, pois elas podem estar indicando a existência de outro problema.

Mudanças no treino

Embora a ideia de uma "confusão muscular" seja estúpida e infundada, é verdade que o corpo pode reagir de modo favorável à realização de novos exercícios depois de ter cumprido o mesmo programa por algum tempo. Por isso é bom mudar a

sequência a cada dois meses, mais ou menos.

O que eu gosto de fazer é mudar um ou dois exercícios em cada treino, a cada 8-10 semanas (após a semana da "des-carga"). Então, faço essa nova sequência por mais 8-10 semanas, tiro uma semana de descanso, mudo os exercícios, e vou seguindo com esse padrão.

A questão, porém, é substituir pelos exercícios certos. Por isso, apresento a seguir uma lista de exercícios que você pode escolher. Recomendo apenas esses porque são os mais eficazes para cada grupo muscular.

PEITO

Supino com halteres (banco reto, inclinado)

Supino com barra (banco reto, inclinado)

Mergulho com peso

Normalmente, faço um rodízio entre sequências centradas em exercícios com halteres e outras com barra e anilhas. Por exemplo, faço uma sequência de supino com halteres em banco inclinado, supino com halteres em banco reto e mergulho com peso durante 2-3 meses e depois troco para uma sequência com supino em banco reto, supino em banco inclinado e extensão com halteres em banco reto nos 2-3 meses seguintes.

Constatarei que esse programa é incrivelmente eficiente não só para fortalecer meu tórax e melhorar a aparência dessa região do corpo, mas para aumentar minha força em geral. Recomendo que você sempre faça pelo menos um exercício com banco inclinado em sua sequência para peito, pois esse é o movimento mais difícil que você pode fazer.

A ideia de que o peito tem "partes" diferentes que podem ser trabalhadas isoladamente é um tópico controverso, mas posso dizer com certeza que meu tórax não se desenvolveu totalmente enquanto não levei a sério a execução de exercícios com peso com banco inclinado.

Quero ainda comentar que já fiz toda espécie de sequência para peito que você possa imaginar e deixei de fora propositalmente alguns exercícios que as pessoas costumam realizar. Um desses é a variação do trabalho no banco declinado. Esses exercícios não são tão eficientes quanto as variações com banco reto e inclinado, pois com o banco em declínio a extensão do movimento de repetição é diminuída (ou seja, o grupo muscular trabalha menos). A argumentação em prol do exercício em banco declinado é que o exercício pega a faixa inferior do tórax, mas o

mergulho com peso é um movimento muito melhor para trabalhar essa região, além de também envolver um número maior de músculos em geral, exigir mais equilíbrio e coordenação e oferecer mais estimulação ao sistema nervoso.

Também deixei de lado exercícios isolados como os que são realizados em algumas máquinas porque nem de longe aumentam a massa muscular e a força com a mesma eficiência que os movimentos compostos que recomendo.

COSTAS

Levantamento terra

Flexão em barra fixa

Remada com halter, unilateral

Remada com barra T

Remada curvada com barra

Puxada frontal

Puxada dorsal

Remada com cabos, sentado (mãos próximas e mãos afastadas)

Sem dúvida, o levantamento terra é o exercício para costas mais eficaz que você pode fazer. Não há nada melhor em termos do desenvolvimento e da força do corpo todo. Se você tomar o cuidado de sempre realizar esse exercício da forma apropriada e não se apressar quanto a usar um peso maior do que pode levantar adequadamente, não incorrerá em nenhum problema na região lombar, nem nos joelhos, que são as queixas mais comuns. Dito isso, a cada 4-6 meses gosto de oferecer à minha lombar um descanso de 2-3 semanas em relação a levantar peso desde o chão.

Bom, quase todas as suas sequências de treinamento vão começar pelo levantamento terra. Quanto aos outros dois exercícios, recomendo que escolha um em que o trabalho peça pouca distância entre as mãos, pois isso treina justamente o meio das costas, e outro com mãos mais afastadas para pegar o grande dorsal. A flexão em barra fixa, a barra T e a remada curvada são escolhas especialmente eficientes, uma vez que trabalham as costas como um todo (o meio e as laterais; o último exercício pega também a região lombar).

Algumas sequências que eu aprecio muito são levantamento terra, remada na barra T e remada curvada; levantamento terra, remada curvada, puxada com mãos próximas; levantamento terra, puxada frontal, flexão em barra fixa.

OMBROS

Desenvolvimento barra (sentado)
Desenvolvimento com halteres, sentado
Desenvolvimento com halteres Arnold
Elevação frontal de halter
Elevação lateral
Crucifixo invertido
Elevação posterior para deltoide, sentado
Encolhimento com barra

Gosto de fazer sequências simples para ombros: um exercício para cada região, sempre começando com um trabalho para toda a região. Meu exercício geral favorito para ombros é o desenvolvimento barra, sentado, porque força bastante a faixa anterior (na frente) da musculatura do ombro.

A elevação frontal da barra é um bom exercício, mas não o faça como substituto do desenvolvimento barra sentado ou do desenvolvimento com halteres porque ele simplesmente não aumenta tanto a musculatura como esses dois. Se você é especialmente fraco nos exercícios de extensão, a elevação frontal pode ajudar bastante a fortalecer diversos músculos menores coadjuvantes e necessários para os levantamentos mais pesados, e esse exercício pode ser acrescentado ao final de seu treino normal (somando então 12 séries de esforço). Também me parece que um número de repetições que fique entre 8 e 10 vezes é o que melhor funciona com esse exercício.

Tenho poucas sequências para ombro entre as quais faço um rodízio: elevação de barra desde os ombros, sentado; elevação lateral; elevação posterior para deltoide dobrado para frente; elevação de barra desde os ombros, sentado; elevação frontal de halter, elevação lateral, elevação posterior de deltoide, sentado; extensão com halteres (ou Arnold), sentado; elevação lateral e elevação posterior para deltoide, sentado.

PERNAS

Agachamento com barra
Agachamento na máquina Hack
Leg Press
Levantamento terra, variação romena
Cadeira extensora
Mesa flexora
Elevação de panturrilha (em pé ou sentado)

Elevação de panturrilha no leg press

Trabalhar as pernas é muito, muito simples. Regra número 1: sempre faça agachamentos. Regra número 2: sempre faça agachamentos. Regra número 3: você já entendeu.

Minhas sequências de treino para pernas sempre começam com agachamento com halteres, e meus outros exercícios de aumento da massa muscular incluem agachamento na máquina Hack ou mesa flexora. Normalmente, termino o trabalho com algum movimento que focalize principalmente as panturrilhas, como a elevação desde o chão na variação romena ou a flexão de pernas.

Isso é tudo do que você precisa para ter pernas muito fortes.

BRAÇOS (BÍCEPS)

Rosca com halteres
Rosca com barra reta
Rosca barra W
Rosca alternada
Rosca martelo

Esses exercícios são tudo do que você precisa para trabalhar os braços. Você pode começar com uma rosca com barra ou alternada com alteres, e depois fazer o inverso. A rosca com barra W e a rosca com barra reta são amplamente consideradas as melhores opções para aumentar a massa muscular geral do bíceps, e eu concordo.

BRAÇOS (TRÍCEPS)

Supino com mãos próximas
Francês bilateral, sentado
Puxada para tríceps
Tríceps testa barra, deitado
Mergulho com peso

O tríceps constitui mais ou menos dois terços da massa total do seu braço. Se você não tiver tríceps grandes, seus braços nunca chamarão atenção.

Tenho dois exercícios favoritos para trabalhar o tríceps: supino com mãos próximas e francês bilateral que faço sentado. Mas não alterno entre esses dois exercícios. Meus pares de exercícios prediletos são: francês bilateral (sentado) e

supino com mãos próximas; mergulho com peso e puxada para tríceps; supino com mãos próximas e mergulho com peso.

ABDOMINAIS

Abdominal no cross over
Elevação de perna (na paralela)
Bicicleta
Abdominal máquina solo
Prancha declinada
Abdominal em suspensão

Como você sabe, o “segredo” para ter barriga “tanquinho” é não ter gordura, mas é preciso fazer exercícios abdominais para contar com um conjunto totalmente desenvolvido de retos e oblíquos abdominais. Há um milhão de exercícios que as pessoas e as revistas recomendam para trabalhar os músculos abdominais, mas acabei reduzindo para essa meia dúzia citada acima, dada sua eficiência geral.

Quando você quiser montar a própria sequência de trabalho abdominal, recomendo que comece com um exercício com peso (você pode adicionar peso a exercícios de elevação de perna, por exemplo, segurando um halter entre os pés. Embora algumas pessoas coloquem peso na tração com banco declinado segurando uma anilha ou um halter, acho isso um pouco atrapalhado de executar). Depois, você pode fazer dois exercícios sem peso, o máximo de vezes que conseguir.

Para os abdominais, a minha sequência é bem estática: abdominal no cross over, elevação de perna (na paralela) até não dar mais e depois bicicleta, até cansar, ou abdominal na máquina solo, o máximo possível.

Em suma

Bem simples, você não acha? Comece com a primeira sequência que mostrei neste capítulo e repita sempre, nos seus primeiros dois meses de treinamento.

Depois de concluídos os dois meses e de feita a semana de repouso, está na hora de mudar alguns exercícios e prosseguir com esse trabalho de fortalecimento por mais dois meses. Depois de um ano se exercitando conforme este programa, você estará bem sintonizado com seu corpo, percebendo aquilo a que ele responde melhor.

Mais uma vez, recomendo que você dê uma olhada no seu relatório gratuito, no

final deste livro, pois ali estão informações detalhadas para seu primeiro ano de treinamento, destinadas a maximizar seus ganhos.

GUIA DE SUPLEMENTOS SEM "ENROLAÇÃO"

Fórmula com liberação avançada garante que você receberá até 8 nutritivas horas de massa magra! Acelere ao máximo sua produção de testosterona e otimize seus ganhos!

Energize os receptores de estrógeno em seu corpo e bloqueie completamente aqueles hormônios que destroem músculos!

AS PRATELEIRAS de seu fornecedor local de suplementos alimentares estão forradas com toda espécie de pretensas substâncias milagrosas prometendo resultados que somente os esteroides podem fornecer. Isso inclui suplementos pré-treino, suplementos para serem usados durante as sequências, suplementos pós-treino, aceleradores de testosterona, aceleradores de HGH, óxido nítrico, antiestrógenos, inibidores de aromatase e por aí vai.

Se você acreditar apenas em metade do que lê na propaganda que vem com os suplementos ou nas embalagens dos produtos, bom, provavelmente vai levar algum tempo até perceber que a verdade pura e simples é que...

Quase tudo que existe por aí em termos de suplemento é praticamente inútil.

É isso mesmo: um total desperdício de dinheiro. Tudo, não. Mas a maioria, sim.

E como posso dizer uma coisa dessas com tanta certeza? Não só já experimentei todo tipo de suplemento que você possa imaginar como estudei os dados científicos, e só sigo aquilo que foi objetivamente comprovado; não dou atenção a testemunhos subjetivos, nem a anúncios publicitários atraentes.

É o seguinte: os fabricantes de suplementos estão apostando ALTO num pequeno truque que a mente aplica na gente e que todos conhecem como efeito placebo. É

um fato cientificamente comprovado que a simples crença na eficiência de um medicamento ou suplemento pode fazer com que essa substância funcione. Há pessoas que venceram toda espécie de enfermidade que você possa imaginar, mental e física, usando substâncias que elas acreditavam que teria valor terapêutico, embora de fato não tivessem. Estou me referindo a coisas como a cura de um câncer, ou de um quadro de diabetes, a eliminação de uma depressão e de ansiedade, diminuição da pressão arterial e do nível de colesterol, usando substâncias inócuas que os pacientes acreditavam que eram o tratamento para seu problema.

Muitos sujeitos acreditam que seu novo e reluzente frasco de cápsulas "maximizadoras de músculos" irá funcionar e, inclusive, às vezes, eles "sentem que elas funcionam", ainda que, como depois fica evidente, os ingredientes nunca tenham sido cientificamente testados para comprovar o que o fabricante alega. Ou que seja divulgada a notícia de que os estudos científicos que eles exibem foram invalidados por terem distorcido os dados.

Agora, uma coisa eu digo: há alguns suplementos pró-testosterona e pró-GH à venda que funcionam, pois são produtos legítimos. Infelizmente, esses SEMPRE contêm compostos (drogas) que acabam vetados pela FDA (Food and Drug Administration, órgão responsável pela liberação ou veto de alimentos e medicamentos para comercialização nos Estados Unidos). Depois que os compostos eficientes são proibidos, os fabricantes continuam vendendo os mesmos produtos sem essas substâncias, e então as pessoas começam a se perguntar por que parece que eles não estão mais agindo.

Tendo isso em mente, há alguns poucos produtos que realmente valem a pena comprar e usar. Não se trata da porcariada que as revistas anunciam com fotos que se pretendem sensuais de sujeitos monstruosos, verdadeiros bonecos de esteroides, mas sim de produtos cientificamente provados que ajudam a aumentar a musculatura.

Vejamos, então, os tipos mais comuns de suplementos à venda, nos quais você deveria investir seu dinheiro arduamente conquistado, e também quais evitar.

SUPLEMENTOS DE PROTEÍNA

A proteína é o nutriente mais responsável pelo aumento e pela recuperação do tecido muscular. Usar suplementos proteicos em pó de soro de leite, ovo e caseína não é necessário, mas é conveniente.

A menos que você viva na afortunada condição de ser capaz de fazer de 4 a 6 refeições com produtos integrais por dia, você vai precisar de um suplemento

proteico.

Eu já testei uma tonelada desses suplementos ao longo dos anos e acabei me acertando com alguns poucos produtos que me parecem ser de alta qualidade por um preço razoável. Falo a respeito deles no relatório gratuito no final do livro e também no meu website, www.buildhealthymuscle.com.

PRODUTOS PARA GANHAR PESO

Esses produtos costumavam ser populares como a “solução” para quem tinha dificuldade para aumentar de peso. Não gosto deles porque a maioria tem um teor muito alto de açúcar e outros carboidratos que não prestam. Recomendo que, em vez disso, você obtenha suas calorias consumindo alimentos integrais e suplementos proteicos tradicionais.

AACRs

Aminoácidos de cadeia ramificada (BCAAs, na sigla em inglês) são três componentes essenciais do seu corpo: leucina, isoleucina e valina. Esses aminoácidos respondem por aproximadamente 35% de sua massa muscular e devem estar presentes no organismo para que ocorram o crescimento e a recuperação do tecido muscular.

Embora essa descrição possa fazê-lo pensar que, sem sombra de dúvida, você deve comprar suplemento de AACRs, não precisa de tanta pressa. A maior parte das proteínas de alimentos integrais são constituídas por 15% de AACRs, em média, e a maioria dos suplementos proteicos contém em sua fórmula AACRs; por isso, quando você está ingerindo proteínas em quantidade suficiente, especialmente se usar suplementos proteicos com AACRs na fórmula, você está obtendo a dose suficiente desses aminoácidos para atender às necessidades de seu corpo.

Portanto, não há necessidade de comprar AACRs, a menos que toda semana você esteja realizando uma quantidade anormalmente elevada de atividade física extenuante, representando uma demanda incrivelmente alta de aminoácidos ao organismo (por exemplo, se você levanta peso cinco vezes por semana e joga futebol três dias por semana, pelo menos duas horas cada dia).

SUPLEMENTOS PRÉ-TREINO

Um bom suplemento pré-treino é de fato um investimento que vale a pena, na minha opinião. Esse produto lhe dará uma injeção de energia, aumentará o fluxo de sangue para os músculos e lhe dará maior resistência muscular.

Uma informação que você deve ter sobre essas bebidas pré-treino, porém, é que a maioria contém alto teor de cafeína por dose (algo entre 100 mg e 300 mg). Se você é sensível a cafeína, procure uma marca com menos cafeína, ou sem.

No relatório gratuito você encontrará uma lista com os suplementos pré-treino que eu prefiro.

CREATINA

A creatina é um aminoácido e, após décadas de pesquisa, ficou provado que é um incrível estimulante para a força e o tamanho do corpo, sem efeitos colaterais negativos. Definitivamente, recomendo o uso de um suplemento com creatina e você pode encontrar a marca que eu prefiro no relatório gratuito ao final do livro.

ESTIMULANTES DE TESTOSTERONA

Nem perca seu tempo. Esses produtos em geral vêm acompanhados das mais absurdas afirmações marketeiras e chegam inclusive a citar estudos “científicos” feitos para “provar” sua eficácia. Não passa da mais pura bobagem. Mesmo.

A verdade nua e crua sobre esses ditos estimulantes de testosterona é que, se um deles realmente funciona, contém drogas que em breve serão banidas pela FDA e, por isso, passarão a não valer a pena. Se a FDA aprova todos os ingredientes, pode ter certeza de que é um produto inócuo.

ESTIMULANTES DE HGH

Pertencem à mesma categoria dos estimulantes de testosterona. Não têm utilidade. Guarde seu dinheiro.

GLUTAMINA

Dentre os aminoácidos, a glutamina é o mais abundante em seu corpo e desempenha um papel crítico no desenvolvimento muscular.

As pesquisas têm demonstrado que levantar peso aumenta a necessidade de glutamina no corpo e, se você não fornecer esse aminoácido em quantidade suficiente, ele será retirado dos músculos esqueléticos. A suplementação com glutamina também demonstrou resultados comprovados no aumento dos níveis hormonais.

Esse é um suplemento que vale a pena comprar e tomar, caso seu suplemento proteico não contenha glutamina na composição, ou não tenha em dose suficiente (no próximo capítulo, falaremos sobre o teor ideal dessa substância no organismo).

Você saberá qual é o meu suplemento predileto de glutamina no relatório

gratuito.

SUPLEMENTOS COM ÓXIDO NÍTRICO

Esses suplementos são comumente constituídos pelos aminoácidos arginina, citrulina e beta-alanina, e estimulam no corpo a produção de uma substância chamada óxido nítrico. O óxido nítrico (ON) alarga os vasos sanguíneos e com isso permite que mais oxigênio e mais nutrientes cheguem aos músculos (uma vez que é o sangue que transporta oxigênio e nutrientes).

Embora pareça um golpe de marketing suspeito, eu mesmo constatei que muitos desses suplementos de fato funcionam bem em termos de dar mais “pique” durante o treino na academia.

Atualmente, porém, a maioria das bebidas pré-treino contém esses aminoácidos “estimulantes do ON”, de modo que comprá-los avulsos não é necessário. Mas, se você não toma nenhum energético antes de treinar, ou se o que você costuma tomar não contém aminoácidos estimulantes do ON, então você é quem resolve se quer gastar dinheiro extra para adquirir esse suplemento. Eu não pagaria só para ficar com mais “pique”. Para ficar com mais força, tudo bem, até pagaria, mas nunca notei esse resultado usando suplementos de ON.

MULTIVITAMINAS

Você já está a par da importância de vitaminas e minerais para muitos processos fisiológicos realizados em seu corpo diariamente, e o modo mais fácil de obter o que seu corpo precisa é com um bom suplemento multivitamínico. Você sempre deve tomar um multivitamínico, diariamente. No relatório gratuito menciono os meus preferidos.

ALC

O ácido linoleico conjugado é um ácido graxo essencial que está presente naturalmente em laticínios e carnes. Algumas pesquisas comprovaram que essa substância ajuda a decompor as células adiposas do corpo que, então, podem ser usadas como fonte de energia. Entretanto, se você não se exercita regularmente, seu corpo talvez não use essa energia. Se você se exercita, o consumo regular de ALC pode aumentar a quantidade de gordura queimada em cada treino.

Como todos os demais suplementos que realmente ajudam a queimar gordura, o ALC não é milagroso, embora incremente seu regime de perda de gordura. A título de advertência, as pesquisas indicam que pessoas obesas não deveriam consumir ALC, uma vez que isso pode aumentar o nível do mau colesterol e a resistência à

insulina, elevando, portanto, o risco de desenvolver diabetes (na época em que este livro estava sendo preparado ainda não haviam sido realizados testes com pessoas em número suficiente para chegar a uma conclusão acerca dessas hipóteses, mas achei melhor mencionar mesmo assim). Se você não é obeso, mas tem colesterol alto, recomendo que não use suplemento de ALC por essa razão.

No relatório gratuito, você encontrará referências ao meu suplemento favorito de ALC.

PARA QUEIMAR GORDURA

A indústria da perda de peso é ENORME (com um faturamento da ordem de mais de US\$ 30 bilhões) e as maracutaias estão por toda parte. Parece que a cada dois meses, mais ou menos, um novo “ingrediente milagroso” varre a mídia como um tsunami e muitos milhões de dólares são rapidamente jogados no lixo em produtos como refrescos de açaí e cápsulas de resveratrol.

Muitas pessoas acreditam incorretamente que uma pílula pode produzir uma maciça perda de gordura. Isso simplesmente não é verdade. Não obstante, existem alguns suplementos “para queimar gordura” que podem ajudar o processo de perda de peso quando você está fazendo dieta e se exercitando adequadamente. Os mais eficazes são à base de cafeína e outros estimulantes que aceleram seu metabolismo, mas há outras opções também. No relatório gratuito incluí meus produtos prediletos para queimar gordura.

EXTRATO DE CHÁ VERDE

O chá verde traz muitos benefícios para a saúde e pode ajudar a queimar gordura graças a mais do que somente a cafeína que contém. O chá verde tem substâncias chamadas catequinas, e as pesquisas têm demonstrado que as catequinas estimulam a perda de gordura no corpo, inibindo a enzima que decompõe o hormônio essencial para a queima de gordura, a norepinefrina. Além disso, mais estudos constataram que as catequinas e a cafeína atuam em sinergia para aumentar a queima calórica natural do corpo.

Se você está tomando algum produto para queima de gordura dentre os que eu recomendo, então já está obtendo extrato de chá verde em dose suficiente. Caso não esteja consumindo nenhum produto para acelerar a queima de gordura, então o extrato de chá verde é um suplemento de baixo custo que pode ajudá-lo a alcançar sua meta de perda de gordura.

Em suma

Os suplementos que acabamos de discutir são os mais comumente anunciados e vendidos. Sem a menor dúvida, você encontrará muitos outros tipos se fuçar as prateleiras de sua loja preferida de suplementos e vitaminas. Faça um favor à sua carteira e evite todos eles, especialmente os de aparência mais espetacular.

Limite-se a um suplemento proteico, um energético antes do treino, creatina, glutamina, um multivitamínico e acrescente ALC e extrato de chá verde, se estiver em regime de redução de peso, e sua suplementação estará no ponto.

23

A ROTINA DE SUPLEMENTAÇÃO DE MAIOR, MAIS MAGRO E MAIS FORTE

AGORA VOCÊ já está a par de quais suplementos ingerir, mas talvez não saiba como tomar cada um deles.

SUPLEMENTO PROTEICO

Eu prefiro usar os suplementos proteicos antes e depois dos treinos e nos intervalos entre minhas refeições com alimentos integrais. Não existe uma regra fixa para quando ou com que frequência tomar os suplementos proteicos, mas percebi que meu corpo funciona em seu melhor se consumo pelo menos três porções diárias de proteína com alimentos integrais. Uso proteína suplementar para garantir o restante da minha dose diária de proteína.

BEBIDA PRÉ-TREINO

Tome esse líquido mais ou menos 30 minutos antes de começar a treinar.

CREATINA

O conselho mais comum é “entupir” seu corpo de creatina na primeira semana de treino, mais ou menos, ingerindo, portanto, entre 20 g e 40 g. Se isso realmente é necessário ou não, muitos especialistas no assunto não chegam a um acordo, mas as pesquisas têm mostrado que, você se entupindo ou não de creatina, se tomar esse aminoácido regularmente ao longo de um período substancial de tempo, como um mês ou dois, esse suplemento surtirá um efeito positivo.

Quando tomo bastante creatina, percebo seus efeitos mais depressa, então sugiro que faça assim: nos primeiros dias de uso desse suplemento, “entupa-se” com uma dosagem muito alta para saturar os músculos com essa substância. Para tanto, tome de 20 g a 25 g por dia, divididos em 2 a 4 doses nos primeiros sete

dias. Gosto de tomar 5 g antes de levantar peso, 5 g depois, 5 g no jantar, 5 g no shake do meio da tarde e 5 g no shake final à noite.

Depois de se entupir de creatina na primeira semana, você pode baixar a dosagem para 5 g a 10 g por dia. Se essa é a primeira vez na vida que você toma esse suplemento, comece com 5 g por dia e veja como se sente. Se não estiver percebendo nenhum aumento de força, passe para 10 g por dia, dividindo essa quantidade em duas doses por dia (5 g antes de treinar e 5 g depois é um sistema que funciona bem).

Muitos especialistas também falam da necessidade de fazer um ciclo de creatina (tomar por alguns meses, parar por um ou dois meses, começar de novo, e assim por diante). A razão apresentada para isso é que, quando você usa a creatina como suplemento, o corpo reduz sua produção natural. Consumindo esse aminoácido de modo cíclico, você dá ao seu organismo a chance de restabelecer seu padrão natural de produção da creatina. Embora isso possa ser verdade, ainda estou para encontrar pesquisas que comprovem essa afirmação. Eu não tomo creatina por ciclos; simplesmente tomo 5 g por dia, todo dia.

Sempre tome uma dose depois de treinar, pois é quando essa substância será diretamente absorvida pelos músculos. Se você estiver tomando 5 g por dia, faça isso após o treino. Quando estiver em processo de se entupir desse aminoácido, garanta que uma dose seja tomada após o treino.

GLUTAMINA

Muitos homens não estão informados de todos os benefícios da glutamina simplesmente porque não a consomem em quantidade suficiente. Tome de 5 g a 10 g antes de treinar, a mesma quantidade imediatamente após (basta você adicionar ao seu shake pós-treino) e mais 5 g a 10 g antes de ir dormir.

Se seu suplemento proteico tem glutamina na fórmula, veja quanto entra em cada dose e, se estiver recebendo entre 15 g e 25 g por dia dessa fonte, você não precisa de mais nenhum suplemento de glutamina. Se não estiver, então use o suplemento para cobrir a diferença.

SUPLEMENTO DE ÓXIDO NÍTRICO

Se você quiser experimentar um desses produtos, siga as instruções da embalagem e pronto.

MULTIVITAMINAS

Siga as instruções da embalagem. A maioria desses produtos recomendará que

você tome meia dose no café da manhã e meia dose no jantar.

ALC

As pesquisas têm comprovado que doses variando entre 4 g e 7 g por dia são as mais eficientes. Essa quantidade deve ser repartida ao longo do dia e as cápsulas precisam ser tomadas de estômago vazio. (Eu tomo as minhas antes do café da manhã, antes do almoço e antes do jantar.)

PRODUTOS PARA QUEIMAR GORDURA

Basta seguir as instruções, que variam dependendo do produto que você estiver consumindo. Não tome mais do que um por vez, senão seu organismo será muito exigido. Elimine todas as outras fontes de cafeína quando estiver usando produtos para queimar gordura, uma vez que não é recomendável consumir 500 mg de cafeína por dia.

Existem algumas opções de qualidade, descafeinadas, para aumentar seu pique antes do treino e você pode encontrar recomendações a respeito no meu website.

EXTRATO DE CHÁ VERDE

Algumas pesquisas têm mostrado que de 400 mg a 600 mg de catequinas por dia é a dose ideal. Tome de estômago vazio e pronto.

A chave está na consistência

Assim como já apontamos a respeito do treino e da dieta, o aspecto mais importante da suplementação é a consistência. Para perceber todos os benefícios desse processo, você deve tomar seus suplementos de maneira consistente. Você não pode tomar creatina alguns dias da semana, esquecer nos outros dias, e então esperar grandes resultados.

Felizmente, os suplementos que recomendo são fáceis de usar em termos de horário (algumas vezes por dia, nos momentos em que você está em casa). Mas você deve garantir que vai seguir o planejado todos os dias.

Em suma

Provavelmente este capítulo já valeu cem vezes o valor do livro (literalmente), porque acabou de ensinar a você como economizar muito dinheiro todos os anos

(ou mais!), que você inevitavelmente teria desperdiçado em produtos muito “badalados” e que não prestam para nada (acredite quando eu lhe digo: você teria caído em todas as armadilhas, como já caímos todos nós).

Em vez disso, agora você vai gastar seu dinheiro com eficiência e somente no que já comprovou ser capaz de produzir resultados reais e duradouros. Assim como a filosofia dos exercícios deste livro é “mais crescimento por seu tempo e esforço”, a filosofia da suplementação é “mais pique por sua grana”.

Quando você combina o plano simples de suplementação que tracei neste capítulo com uma dieta completa e nutritiva, será capaz de se proporcionar o máximo possível de rendimento nos treinos.

24

DAQUI EM DIANTE SEU CORPO MUDARÁ

ENTÃO, É ISSO! Acho que nossa missão está cumprida, certo? Chegamos ao fim.

De jeito nenhum.

Agora, você entrou num processo — é isso mesmo, o processo já começou — de provar para si mesmo que pode transformar seu corpo mais depressa do que acreditou que seria possível. No espaço dos primeiros 3 a 4 meses de treinamento, você saberá com certeza absoluta que pode seguir o que aprendeu neste livro e conquistar o corpo dos seus sonhos.

É muito bom constatar que você tem o poder de mudar seu corpo — para ficar maior, mais magro e mais saudável — e que está no controle de seu organismo, e não o contrário.

Por mais que se considere um sujeito “normal”, prometo que você não apenas é capaz de criar um corpo extraordinário, mas de criar uma vida extraordinária também. Não se surpreenda se sua recém-conquistada autoconfiança se generalizar e atingir outras áreas de sua vida, inspirando-o a ir atrás de outras metas, alcançá-las e melhorar também em outros aspectos.

Desse ponto em diante, você só precisa trilhar o caminho que apresentei e, em doze semanas, irá se olhar no espelho e pensar: “Fico feliz por ter feito isso” e não “Queria ter feito isso”.

Meu objetivo é ajudar você a alcançar sua meta, e espero que este livro o auxilie.

Quero que você não somente “entre em forma”, mas que também vá em busca de realizações que antes considerou impossíveis. Quero que você se sinta confiante, feliz e no comando.

Se trabalharmos juntos, em equipe, podemos e iremos ter sucesso.

Assim, gostaria que você fizesse uma promessa, agora que deu início à sua transformação. Você pode prometer a si mesmo — e a mim — que me dirá quando tiver alcançado sua meta? Você pode encontrar meus dados de contato no final do

livro.

PERGUNTAS E RESPOSTAS

P: NÃO CONSIGO ACHAR TEMPO PARA FAZER EXERCÍCIOS, MAS QUERO ENTRAR EM FORMA. O QUE POSSO FAZER?

R: Não conheço ninguém que consiga achar tempo para se exercitar. Nunca ninguém veio me dizer, por exemplo: "Mike, estou com muito tempo livre ultimamente. Acho que vou passar algumas horas na academia todo dia, para entrar em forma. O que é que eu deveria fazer enquanto estou lá?".

É sempre o oposto: a maioria das pessoas tem uma vida superocupada e frenética, e todos acham que não têm tempo para fazer nada novo. Só que isso simplesmente não é verdade. Por mais que muita gente goste de pensar que é ocupada demais para fazer exercícios, não é isso o que realmente acontece.

As pessoas que tiveram sucesso na transformação de seu corpo têm somente 24 horas por dia para fazer tudo o que precisam, assim como você e eu. E elas também trabalham para se sustentar, têm família, levam uma vida social e mais um monte de atividades para manobrar. Mas veja só: elas conseguiram planejar o dia e acharam um jeito de reservar 45-60 minutos para se exercitar. Algumas decidiram assistir à TV menos tempo; outras acordam 1 hora mais cedo. Alguns homens combinam com a esposa como cuidar das crianças para terem uma hora livre depois do jantar para os exercícios.

A questão é: se você realmente quiser, consegue manobrar seu tempo para fazer exercícios. Não tenho a menor dúvida disso.

P: EU VIAJO MUITO. AINDA ASSIM, É POSSÍVEL SEGUIR ESTE PROGRAMA ADEQUADAMENTE?

R: Claro que sim, mas isso pede que você se organize. Hospede-se num hotel próximo de uma academia decente (a maioria dos hotéis conta com instalações semelhantes às de uma academia, mas elas são inadequadas para o tipo de treinamento que você estará fazendo) e planeje em que horários fará seu treino. Para a maioria dos viajantes, isso significa bem cedo pela manhã ou após o jantar.

Leve os suplementos na bagagem e apenas siga as sequências normais de exercícios.

Seguir uma dieta pode ser um pouco mais complicado quando a gente viaja, mas ainda podemos fazer o que é preciso. Antes de chegar, localizo uma loja com alimentos naturais nas imediações e elaboro o cardápio que vou consumir enquanto estiver viajando. Quando chego, compro tudo de que preciso. Se levar uma vida saudável e gratificante é uma prioridade para você, sem dúvida você consegue encontrar maneiras de fazer dar certo.

P: MOSTREI ESTE LIVRO A UM INSTRUTOR E ELE NÃO GOSTOU. DISSE QUE EU DEVIA FAZER OUTRA COISA. ELE TEM RAZÃO?

R: Estou certo de que o treinador tem a melhor das intenções e que ele só está tentando ajudar, mas infelizmente a maioria dos instrutores simplesmente não sabe do que está falando. A maioria deles inclusive nem está em forma e só fica ensinando o que aprendeu em manuais, sem verificar se aqueles métodos são de fato os mais eficientes.

Se você seguir o que escrevi neste livro, terá uma espetacular evolução em sua força e em sua massa muscular, isso eu posso garantir. Dezenas, ou até centenas de milhares de homens no mundo todo seguem programas de treinamento como esse e os resultados que exibem falam por si mesmos.

P: NAS ACADEMIAS EXISTEM UNS SUJEITOS IMENSOS QUE RECOMENDAM QUE EU FAÇA MAIS DE 6 REPETIÇÕES DE CADA EXERCÍCIO. POR QUÊ?

R: Bom, como você sabe, a ciência não tem respostas definitivas acerca do que é o número "perfeito" de repetições para o sujeito obter sua hipertrofia (o crescimento da massa muscular). Os cientistas, porém, concordam que entre 4 e 8 repetições é o ideal. Por experiência própria, percebi que fazendo entre 4 e 6 repetições obtenho excelentes resultados no meu treinamento e no de uma grande quantidade de alunos que treinam comigo.

Diante disso, quando você menciona os sujeitos "imensos" realizando sequências com elevado número de repetições, você não está se referindo ao quadro como um todo. O que falta? As drogas.

Pode parecer um pouco cínico, mas infelizmente é a verdade. A menos que eles estejam treinando porque são ou querem ser halterofilistas, os homens que tomam esteroides fazem sequências com muitas repetições e peso baixo (para eles) por vários motivos.

Em primeiro lugar, essa tática ajuda a prevenir lesões porque os esteroides fazem os músculos se tornar mais fortes do que os tendões e os ligamentos são capazes de suportar. Assim, eles podem achar que dão conta de um agachamento ou de uma extensão no banco com uma carga de 250 kg, mas os tendões e os ligamentos não aguentam esse peso, e pode ocorrer uma lesão terrível.

Depois, bom... eles podem fazer isso. Quando está "bombado", você é capaz de ir malhar muito todo dia e aumentar a musculatura.

Confie no que lhe digo: seguir um programa com muitas repetições de cada exercício NÃO irá ajudá-lo a se tornar um atleta natural e os esteroides NÃO são uma alternativa boa para você.

P: QUANTO PESO POSSO GANHAR OU PERDER COM ESSE PROGRAMA, E COM QUE RAPIDEZ?

R: Venho ajudando pessoas por meio desse programa há muitos anos e acredito que a maioria é capaz de ganhar ou perder até 12 kg em seus primeiros 3 meses. Se você estiver aumentando mais de 1 kg por semana, é provável que esteja ganhando mais gordura do que precisa. Se estiver perdendo mais de 1 kg por semana, talvez esteja perdendo musculatura também, o que desacelera seu metabolismo.

P: TENHO MUITA DIFICULDADE EM AUMENTAR A MASSA MUSCULAR. SERÁ QUE ESSE PROGRAMA SERVE PARA MIM?

R: Sem dúvida. Eu não acredito no mito do sujeito que não ganha músculos. Durante todos os anos em que atuo nessa área, nunca conheci um sujeito que não ganhasse músculos e estivesse comendo e treinando adequadamente. Na maioria dos casos, não estavam levantando peso para chegar ao máximo ganho muscular possível e não estavam comendo do jeito certo (e, às vezes, isso significava que tinham de comer 4.000 calorias por dia, mas, assim que chegavam ao número certo, sempre aumentavam a massa muscular).

Eu prometo que, se você treinar como eu digo e comer como ensinei, você aumentará a massa muscular. Fim de papo.

P: ESTOU DOENTE. DEVO IR TREINAR MESMO ASSIM?

R: Por mais que sinta vontade de ir, não vá. Muitas vezes cometi esse erro e isso só faz a doença durar mais tempo. Descanse, pegue leve com você, sare e então volte aos treinos.

P: PARA MIM É DIFÍCIL PREPARAR REFEIÇÕES SAUDÁVEIS AO LONGO DA SEMANA. O QUE FAZER?

R: Uma solução simples é preparar a comida toda no domingo e levar a refeição de cada dia para o trabalho. Esquente num forno convencional ou de micro-ondas por alguns minutos e pronto!

P: MEUS AMIGOS, TODOS FORA DE FORMA, SEMPRE QUEREM QUE EU COMA COISAS QUE NÃO SÃO SAUDÁVEIS QUANDO ESTOU COM ELES. O QUE FAZER?

R: Não caia nessa armadilha que, para início de conversa, fez com que eles ficassem fora de forma. Quando for comer junto com pessoas que não comem bem, você deve tomar cuidado para não seguir os maus hábitos alimentares deles e usar isso como desculpa para fazer o mesmo.

Você também pode tentar motivá-los a lhe fazer companhia em sua busca de um corpo mais saudável, com mais disposição e melhor aparência. Se necessário, coma com eles somente quando estiver no seu dia de uma refeição sem restrições.

P: NUNCA CONSEGUI SEGUIR NENHUM PROGRAMA DE EXERCÍCIOS. POR QUE DEVERIA TENTAR O SEU?

R: Nada é mais desanimador do que “se matar” na academia todo santo dia e não perceber nenhum resultado. De longe, esse é o principal motivo pelo qual as pessoas abandonam seu programa de exercícios. Bom, no caso desse, ele funciona mesmo. E, o que é melhor, rende resultados rapidamente.

Imagine que, em 3 meses, você ganha 10 kg de massa muscular magra e que seus amigos e a família comentam o tempo todo como sua aparência melhorou. As garotas começam a virar a cabeça. Os homens que você conhece perguntam o que foi que você fez. Você se sente forte e cheio de energia, melhor do que em muito tempo.

Bom, isso está totalmente ao seu alcance. Você só precisa começar.

P: TENHO DE SAIR DA CIDADE E NÃO TEREI ACESSO A UMA ACADEMIA. COMO DEVO ME ALIMENTAR?

R: Se sua viagem vai durar uma semana ou menos, coma normalmente, uma vez que os efeitos de uma semana sem treinar são irrisórios.

Todavia, se sua viagem vai demorar mais de uma semana, então recomendo que você faça exercícios visando ao peso e tente não se empanturrar com o que não

deveria comer (uma ideia poderia ser você fazer sua dieta de manutenção, mas provavelmente isso não seria prático).

Enquanto estiver fora de casa, uma sequência simples que você pode fazer é um circuito de elevações, extensões e agachamentos. A minha é bem básica: faço tantas elevações quantas conseguir, descanso 30 segundos, depois faço tantas extensões quantas puder, descanso mais 30 segundos e por fim todos os agachamentos que aguentar. Então descanso 3 minutos e repito. Faço esse circuito quatro ou cinco vezes e estou quebrado.

(Para isso, levo comigo uma barra desmontável que uso para as elevações e monto no quarto do hotel. Você pode encontrar esse aparelho no meu website, www.buildhealthymuscle.com).

RELATÓRIO GRATUITO

Instruções exatas para treinar e comer e conseguir uma evolução excepcional em seu primeiro ano de trabalho — você não vai acreditar nos próprios olhos!

Você gostaria de ter um programa de treinamento completo e detalhado para seguir durante um ano, a fim de se tornar maior, mais magro e mais forte do que nunca?

Agora você já sabe de coisas que muitos nunca souberam sobre como construir um corpo musculoso, forte e saudável, mas pode ter algumas dúvidas a respeito de como montar um plano para as refeições diárias ou de que maneira combinar exercícios diferentes.

Bom, contando com as respostas de centenas de leitores, criei esse relatório totalmente gratuito para ajudá-lo. Nesse relatório, abordo — entre outros — estes tópicos:

- as marcas de suplementos que recomendo e por quê. Ao longo dos anos, já experimentei praticamente todas as marcas que você conhece, e descobri aquelas que me parecem as melhores para cada tipo de suplemento que recomendo;
- o equipamento para treino que é realmente útil, assim como as marcas que resistiram ao teste do tempo em minha opinião. Provei muitos tipos de luvas, tiras que não valem nada, aparelhos para medir a gordura corporal e até muitos tipos de liquidificadores. Quero que você poupe dinheiro e se previna da frustração de comprar porcarias;
- a resposta definitiva para você saber se deve começar aumentando ou diminuindo de peso. Não comece do jeito errado porque você vai se arrepender mais tarde!;
- planos completos de exercícios para todo o primeiro ano de treinamento. Você só

precisa comparecer todo dia e fazer o que eu digo, e aumentará sua musculatura mais rápido do que nunca;

- 8 deliciosas receitas de meu livro de receitas The Shreddd Chef: 114 Recipes for Getting Ripped and Healthy;
- Entre outras coisas!

Seguindo este programa, você vai construir um físico que é motivo de orgulho. Será um troféu para a sua inabalável dedicação, perseverança, e resistência.

Minha missão é ajudá-lo a chegar a esse momento! Isso me faz muito feliz.

Baixe este relatório especial livre hoje, siga-o ano a ano e você ficará maior, mais magro e mais forte!

Visite <http://bit.ly/year-one-challenge> para obter este relatório agora!

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!

E, por fim, meu website é www.buildhealthymuscle.com. Se você quiser escrever para mim o endereço eletrônico é: Mike@buildhealthymuscle.com.

Obrigado, mais uma vez, e desejo tudo de bom para você!

Mike