

TÉCNICAS AVANÇADAS

PARA QUEIMAR GORDURA
ABDOMINAL

OS PASSOS
PARA FAZER
TODO RESTO
DAR CERTO

Seja muito bem vindo a esse módulo super especial que preparamos para você. Nosso compromisso é, de fato, fazer com que você consiga atingir o tão sonhada barriga SECA sem gorduras, por isso, que nós estamos aqui para te passar toda a informação necessária para que você possa alcançar esse objetivo.

Como você pode ver, o e-book principal trabalhou a parte da sua alimentação. Te mostrou quais são os alimentos prejudiciais, se você pensa em conseguir a BARRIGA SECA, e os que te ajudarão a atingir isso com mais facilidade, mas é claro, como já se é de imaginar, nenhum alimento sozinho faz milagre.

Eles são, com certeza, parte importante de toda essa caminhada, mas, ainda assim, não é o principal.

Nesse módulo de técnicas avançadas para se queimar gordura abdominal nos te mostramos alguns segredos para que você consiga, de uma vez por todas, alcançar o tão sonhado abdômen sarado.

EXERCÍCIO FÍSICO

Como é de se imaginar, os exercícios físicos deverão fazer parte da sua rotina, diariamente, caso você realmente queira ter uma barriga sarada. Aqui eu te mostrarei alguns exercícios que trabalharão diretamente na definição do seu corpo, te gerando assim o resultado esperado.

Lembrando que: Praticar um exercício diferente por dia, ou intercalar vários, de curta duração, durante o dia, já será o suficiente.

Faça 15 minutos de exercícios todos os dias!

Exercício 1

Deite sobre um colchonete, de barriga para cima, mantenha as pernas unidas e, então, eleve-as formando um ângulo de 45°.

Estique os braços em linha reta e levante o tronco do chão fazendo o movimento de encontro dele com as suas pernas. Fique nessa posição por cerca de 15 segundos. O exercício deverá ser feito 3 vezes.



Exercício 2

posição inicial é em pé mantendo suas pernas abertas na linha dos seus ombros. Abaixar-se para a posição de agachamento e se apoiar com as palmas das mãos no chão.

Em seguida jogue as suas pernas para trás ficando na posição de fazer flexões. Com as suas mãos firmes no chão faça uma flexão e retorne à posição inicial, jogando seus pés para frente para levantar.

Faça 3 séries de 5 repetições.



Exercício 3

Para esse exercício, será necessário ter uma bola, como aquelas de Pilates.

Deite-se no colchonete com a barriga para cima e posicione a planta dos pés sobre a bola.

O exercício consiste em elevar o quadril mantendo os pés na bola sem que ela se mova.

Realize 3 séries com 8 repetições cada uma.

Exercício 4

Para esse exercício é interessante contar com um colchonete, deite-se sobre ele com a barriga para cima.

Flexione os joelhos e levante um pouco as pernas. Tendo feito isso, levante o tronco mantendo os braços esticados para frente.

O apoio do corpo será o bumbum, tenha cuidado para que sua coluna se mantenha reta.

O segredo do sucesso desse exercício está em manter o abdômen contraído.

Faça 3 séries com 8 repetições cada uma.



Exercício 5

Deite-se no chão com a barriga para cima e eleve as duas pernas mantendo-as esticadas.

Posicione as suas mãos na parte de trás da nuca e então eleve o seu tronco em diagonal de maneira que seu cotovelo direito toque o seu joelho esquerdo.

Alterne os lados, faça 3 séries com 8 repetições cada uma.

OUTRO SEGUIMENTO DE EXERCÍCIO QUE É, TAMBÉM, MUITO EFICIENTE E QUE IRÁ TE AJUDAR VOCÊ VERÁ A SEGUIR:

- 30 segundos de abdominais deitado simulando uma bicicleta;
- 30 segundos pulando corda;
- 30 segundos com as palmas das mãos no chão, corpo esticado e puxando um joelho de cada vez até o peito;
- 60 segundos na máquina de remo;
- 30 segundos de abdominais deitado simulando uma bicicleta;
- 60 segundos de prancha: antebraços no chão e corpo esticado;
- 30 segundos sentado no chão com as pernas esticadas, segurando uma bola com as mãos e girando o tronco 90 graus para cada lado;
- 30 segundos pulando corda.

Só lembrando que:

Você não precisa pagar uma academia para realizar essas atividades, tudo pode ser feito na sala da sua casa mesmo, por exemplo.



CARBOIDRATOS

Algumas pessoas quando optam por emagrecer, acabam fazendo aquelas dietas com grandes restrições de carboidrato, o que gera uma perda de peso, relativamente, rápida.

Uma coisa é fato e você precisa ter em sua mente. Não é possível perder peso ingerindo grandes quantidades de carboidrato, porém o corte drástico não é algo saudável também.

É importante manter uma alimentação com carboidratos, mas sempre moderada.

Busque ingerir os alimentos ricos em carboidratos sempre antes de seus treinos, dessa forma você terá mais "força física" para realizar as atividades.

Quanto à sua refeição pós-treino, ela deve ser a refeição mais importante do dia. O motivo é que quando você terminar com um treino intenso você está entrando em um estado catabólico, onde o glicogênio muscular é esgotado e níveis maiores de cortisol estão começando a quebrar, excessivamente, o tecido muscular. Essas condições não são boas e a única maneira de reverter esse estado catabólico (e promover um estado anabólico) é consumir uma refeição que seja de rápida digestão após o treino (pode ser um shake ou batida) assim que você finalizar o treino.

Você deve levar essa rotina de exercícios e cuidados com o carboidrato por 3 semanas.

Agora, um grande segredo! 1 vez por semana eu realizava o que chamo de refeição gigante.

Essas refeições eram ricas em carboidratos e ricas em gorduras, estimularam um grande pico de insulina e ajudaram a renovar níveis de leptina, que sinalizam para o corpo que as calorias eram abundantes e aumentaram a taxa metabólica.

Essas refeições maiores tendem muito mais a te ajudar do que te atrapalhar, pode ter toda certeza nisso.



ALIMENTOS PODEROSOS

Te mostrarei, agora, alguns alimentos simples, mas poderosos e que acabei não colocando no nosso conteúdo principal pelo fato de achar que eles merecem uma atenção especial. Vamos à listinha:



Canela

Além de ser um poderoso antioxidante, a canela ajuda a controlar o açúcar no sangue, mantendo os níveis de açúcar constante e facilitando a queima de gordura.

Consuma canela em pó em todas as refeições apropriadas (como shakes, batidas, smoothies, com abacate, queijo cottage, ou no meu café).



Mistura de proteína e fibra

Elas ajudam a manter sua fome sob controle e consumir uma quantidade alta de proteína durante a fase de corte. Podem ajudar a prevenir o catabolismo (perda de massa muscular), além de proteger o seu metabolismo.

Bcaa

Aminoácidos de cadeia ramificada (BCAA) referem-se a 3 aminoácidos: Leucina, Isoleucina e Valina, que ajudam a impedir o catabolismo. Muitos estudos indicam que o BCAA pode ser útil para manter a musculatura enquanto se restringe o consumo de calorias, e também previne a perda de massa muscular durante o exercício em jejum. Use cerca de 3 a 5 gramas, apenas nos dias em que não tiver tempo para fazer uma refeição decente antes do exercício. Dessa forma, o BCAA te dará mais energia para treinar, além de manter sua massa muscular.

Pimenta Caiena

A pimenta de caiena contém capsaicina, que ajuda a criar um efeito termogênico leve que aumenta a queima de calorias. Algumas pessoas têm um estômago sensível à pimenta caiena (mesmo quando tomado em forma de cápsula) e pode dar uma sensação de queimação. Se isso não acontecer com você, pode incluir a pimenta, diariamente, no seu plano de 3 semanas.

Erva Mate

A erva mate contém combinações de polifenóis únicos, cafeína e outros fito-nutrientes, que podem aumentar ligeiramente seus esforços de queima de gordura.

.....

Alho e cebola

Além de trazer diversos benefícios à saúde, o alho e a cebola contêm fitoquímicos potentes que ajudam a inibir o armazenamento de gordura na barriga.



PEQUENOS CUIDADOS = GRANDES RESULTADOS

Cuidar até mesmo dos pequenos detalhes durante esse processo é crucial para que tudo dê certo e ocorra bem.

Busque fugir de situações estressantes em seu trabalho, no trânsito, na rua ou, até mesmo, em casa. Viver estressado é uma das piores coisas que você pode fazer para o seu corpo e sua saúde. O estresse eleva os níveis de cortisol, o que torna extremamente difícil para você perder gordura corporal.

Ter boas noites de sono é algo muito importante também.

Dormir pouco, reduz a capacidade de maximizar a queima de gordura e manter a massa muscular.

Se você quiser alcançar o seu objetivo nestas 3 semanas, durma 8 horas, em sono profundo, todas as noites. Isso irá maximizar seus resultados.

E, por último, mas não menos importante, busque sempre se manter motivado, sempre focar naquele resultado final, o que você deseja, mas nunca se esquecendo de comemorar as pequenas conquistas como, por exemplo, 1kg a menos no seu corpo.

Estar motivado é o que te dará gás para conseguir enfrentar todas essas semanas sem desistir!

.....

SUCESSO!