



Sumário

- prólogo
- capítulo 1: coisas que devem ser feitas para obter bons resultados .
- capítulo 2: hábitos que devem ser mudados .
- capítulo 3: trabalhe sua mente.
- capítulo 4 : treinos a serem feitos.
- capítulo 5: resultado final.
- capítulo 6: bônus

Prólogo

Se exercitar não é apenas questão de estética mas também é questão de saúde, na qual muitas vezes não ligamos ou estamos ocupados demais para se exercitar, mas calma, aqui você se tornará uma pessoa de foco, com hábitos saudáveis e com muita disposição para enfrentar o dia-a-dia e além de tudo atingir seus objetivos de físico, contudo tendo também a mente exercitada. lembre também que o acompanhamento de um médico ou profissional da área é de suma importância então procure um médico antes de tudo.

Capítulo 1

Coisas que devem ser feitas para obter bons resultados.



Os exercícios executados tanto na academia quanto em casa devem ser iniciados em um ritmo mais lento, na qual também precisamos estabelecer um cronograma de exercícios diários, no caso estar alternando os exercícios de pernas e de braços.

Não podemos nos esquecer de que não é a quantidade de peso mas sim como você executa o exercício, por exemplo, quando vamos nos exercitar não devemos pensar que devemos ter toda uma estrutura para realizar o exercício e sim aproveitar o nosso próprio espaço, agachamentos, pranchas, abdominal, step e outros são provas de que se exercitar em casa vale a pena. E sempre tendo em mente de que devemos fazer tudo com calma para não prejudicar a coluna e nem a nossa mente.



É NECESSÁRIO PAUSAS!

As pausas são muito importantes durante a execução dos exercícios pois ajuda a dar controle sobre o aumento de fadiga, a relaxar os músculos e ajuda a descansar o sistema neuro - muscular, quanto menor a série de exercícios maior será o tempo de descanso, quanto maior a série o tempo de descanso será menor de descanso, por exemplo, 3 séries de 10 com 20 segundos não ajuda no rendimento de execução do exercício, essas pausas se não forem respeitadas podem reduzir e muito a recuperação do corpo. Isso acontece pois o cansaço levam o corpo a um estado de overtraining , o que faz com que se atinja um ponto de desgaste e uma grande falta de energia que impedem de conseguir treinar no seu máximo, muitas vezes não percebemos que estamos com um acúmulo de cansaço e isso pode causar grandes consequências, então vamos respeitar o tempo. Para um bom resultado a dica é: escolha exercícios na qual você consiga se adaptar

MUDE SUA ROTINA

Estabeleça um tempo de treino, estabeleça rotina e assim crie o hábito de se exercitar frequentemente, não desista tão fácil e não pense que fazer um treino na semana e esperar daqui duas semanas vai te ajudar a ter resultados, no começo é muito difícil mas é preciso se sacrificar, tire pelo menos 30 minutinhos do seu tempo e faça pelo menos duas vezes por semana os exercícios e assim você vai começar a ter mais disposição e mais força de vontade.

Outra dica é tente acordar cedo para fazer seus exercícios e seu dia irá melhorar, pois você irá perceber que sua pele irá mudar, o seu corpo e sua qualidade de vida e sempre pense positivo pois no final tu irá ver que nem precisou sair de casa, para ficar saudável e ficar com o físico desejado.

ADAPTAÇÃO DE TREINO

-: como você irá executar os exercícios é importante, você deve verificar se não há objetos ou alguém que você possa bater ou pisar. -Adapte os seus objetos que você tem em casa para execução dos exercícios, como exemplo, uma cadeira, certifique-se que ela será resistente. Faça aquecimentos antes de começar os exercícios isso fará com que seu corpo fique preparado. -para uma maior flexibilidade e conforto utilize roupas confortáveis, leggings, regatas, etc. E mantenha o foco, pois tudo isso será motivo de bons resultados.

Capítulo 2

Hábitos que devem ser mudados .



Os hábitos determinam aonde você vai chegar como por exemplo, se alimentar bem, determinar horários para os seus exercícios e o mais importante pensar positivo com muita determinação, pois não chegamos a lugar nenhum pensando que não vamos conseguir. Durma mais cedo: dormir mais cedo ajuda a recuperar a energia que perdemos no dia-a-dia e faz o corpo descansar e fazendo isso você irá acordar mais cedo e terá disposição para os seus exercícios matinais ou em qualquer outro horário do dia. Alimentação; hoje em dia temos muitas dietas malucas , mas para emagrecer o segredo não é ficar sem comer ou comer pouco, de manhã ao acordar coma muito bem pois o café da manhã é essencial para o corpo ter energia, no almoço não se empanturre pois é o horário na qual ficamos mais cansados e bate uma moleza não é mesmo?....

A tarde você pode buscar lanchinhos low carb, isto é, com baixo índice de carboidratos e que vai te saciar até o jantar.

A janta é necessário também que não se coma muito pois você pode perder o sono e assim pode mudar toda a sua rotina e não é isso que queremos . Outro hábito que devemos deixar de lado é a preguiça é ela que nos incentiva a deixar a nossa rotina de lado para assistir series e se empanturrar de docinhos e em vez da preguiça coloque toda a sua determinação ela te levara longe e a preguiça não voltará. Ser uma pessoa saudável não significa postar foto de roupa fitness nas redes sociais e sim seguir a risca, como eu disse não é fácil, então priorize os seus treinos e sua rotina. Busque ideias de alimentos saudáveis, com menos carboidratos, com menos sódio e que sejam saborosos. A vida saudável é o que todos nós buscamos tanto para emagrecer para ficar com físico desejado quanto para ter uma qualidade de vida melhor então sempre mantenha o foco e nunca pense que você não irá conseguir pois depois de todo esse esforço você terá ótimos resultados.

Dicas de comidas low carb:

- 1- Quiche de espinafre.
- 2- Bolinhodechuvalowcarb
- 3- Omelete tipo muffin
- 4- Pãodequeijolowcarb
- 5- Rocambolededefrangolowcarb
- 6- Frango teriyake com abóbora assada
- 7- Lasanha de pupunha.

Esses são exemplos de pratos gostosos e de baixa caloria É importante estar sempre hidratado uma pessoa desidratada fica mais cansada, desanimada e cheia de toxinas a água é importante para pele unhas cabelos e ajuda a não envelhecer tão rápido e para se manter sempre hidratado o ideal é beber 2 litros de água por dia então compre a sua garrafinha e a mantenha por perto.

Outro hábito que devemos mudar e o controle do peso é que não é necessário você ter que subir na balança de duas em duas horas, fique tranquila foque nos exercícios pois pessoas mais ansiosas tendem a se desanimar mais por não obterem tão rápido os resultados.

Capítulo 3

Trabalhe sua mente .



Trabalhe a sua mente e descanse ela ao mesmo tempo, é muito comum quando vamos começar a se exercitar é pensar que muito treino vai nos deixar muito fortes ou que suplementos engordam é necessário entender que você tem objetivos e quanto mais você treina mais o seu corpo irá ficar do jeito que você quer e que não precisamos para de treinar para não ficar “gigantes” e ao contrário de tudo os suplementos ajudam a te dar mais energia e além

de outros benefícios, treine a mente para a concentração é necessário que você perceba o que você está fazendo sinta o músculo se mexendo. Aproveite o seu tempo e se desligue do mundo e conecte-se com o seu corpo, desligue o celular deixe os compromissos para outra hora e use o seu tempo no próximo capítulo darei exercícios práticos para você fazer em casa é necessário muito empenho e determinação, isso é outra dica sempre coloque a determinação.

antes da preguiça isso é outra dica que temos que trabalhar em nossa mente, evite distrações como por exemplo não fique fazendo os exercícios e ao mesmo tempo a tv ligada, isso faz você perder o foco.

Um novo conceito está sendo aplicado que é o mind fitness que vai ser a nossa base, uma mente muito agitada causa estresse ao corpo então com um corpo equilibrado ajuda também a mente a ficar mais calma e tranquila.

O método mistura exercícios de barra, de resistência e força e ajuda a pessoa entender o seu estado de espírito é necessário que a pessoa tenha ânimo para começar a fazer exercícios físicos. Dicas para trabalhar melhor a sua mente: Durma mais cedo. Tenha mais calma (exercite mais sua paciência). Coma bem e alimentos que ajudam o cérebro. Tenha em mente conhecer os seus limites(por isso que tem que estabelecer um ritmo de treino e descansos adequados). Não pense que o seu resultado vira da noite para o dia. Com tantas tecnologias nós esquecemos que temos que controlar o uso de celulares, tv's, computadores, enfim. Não demos devemos deixar de usar-los mas sim saber perceber o quanto isso está afetando o nosso querido cérebro.

Capítulo 4

Exercícios a serem feitos .



Estes exercícios apresentados são muitos simples e rápidos seguindo a ordem não dura mais que alguns minutos, os minutos que irão mudar a sua vida então persista!

1.

Exercício para trabalhar a parte do abdômen, costas e braços.
(30 segundos).

Coloque uma toalha no chão e deite de barriga para baixo. Coloque as mãos no chão e fique na ponta dos pés. Agora traga as pernas para perto do restante do corpo, fazendo com que pareça um V. Em seguida empurre as pernas longe do corpo, esticando-se para trás. Puxe e empurre a perna durante 30 segundos.

2. Exercício para fortalecimento da parte interior e inferior da coxa (3 x 15) Três séries de quinze agachamentos. Fique com as costas eretas e os joelhos em um ângulo de 90° esse exercício é necessário pausas entre as séries de 1 minuto.

3.Cadeirinha(30segundos)

Encoste em uma parede e fique com as costas na parede e as pernas em um ângulo de 90° e fique durante 30 segundos.

4. Exercícioparatornificarobumbum. Deite-se de barriga para cima sobre um tapete ou toalha, em seguida sobre os joelhos e apoie os calcanhares no chão. Levante os quadris na forma de que o corpo fique reto desde os ombros até os joelhos. Agora levante o joelho direito até o peito. E espere 5 segundos.levante o joelho direito para a posição inicial e agora levante o joelho esquerdo em direção ao peito. Espere 5 segundos. Esse é o exercício completo, faça durante 1 minuto quantos conseguir fazer.

5. Abdominal oblíquo com a ponte de perna cruzada. Esse treino ajuda a combater as gordurinhas indesejadas e deixar a barriga chapadinha. Você vai fazer o mesmo movimento da abdominal porém levantando a perna até a cabeça, faça três séries de 20 com pausas de 45 segundos entre as séries.



Capítulo 5

30 receitas fitnes .



A

Para quem busca uma vida mais saudável, praticar atividades físicas e manter um cardápio equilibrado são dois pontos fundamentais que devem ser combinados para obter resultados de sucesso. Com uma rotina corrida, nem sempre isso é muito fácil, por isso, qualquer ajuda cai muito bem, não é mesmo?

Capítulo 6

Com tanta variedade de comidas prontas e extremamente calóricas, muita gente pensa que é difícil seguir firme na dieta. Porém, é possível encontrar muitas receitas fit que são saudáveis e ao mesmo tempo saborosas. A maioria delas utiliza ingredientes funcionais e que estão liberados para quem quer se manter no peso ou até mesmo perder uns quilinhos.

Café da manhã fit



1. Panqueca de aveia: se você é daquelas pessoas que acordam com muita fome, mas não tem muito tempo para cozinhar, essa pode ser uma excelente escolha. Para experimentar essa panqueca, você vai precisar apenas de aveia em flocos ou farinha de aveia, água, algum adoçante de sua preferência, farinha de linhaça, água e fermento.

2. Granola caseira: a granola é um alimento que pode ser consumido combinado com os mais diversos itens, como iogurte ou frutas, por exemplo, por isso, é uma ótima pedida para ser inserida na sua primeira refeição do dia. Aqui, você confere como fazer uma opção fit!

3. Pão de abóbora: essa é uma receita que lembra o pão de queijo, mas em uma versão fit, que ganha um toque de chia e de abóbora. Além disso, o óleo comum é deixado de lado e dá lugar para a versão feita com coco. É uma ótima pedida para começar o dia com um gostinho pra lá de especial.

4. . Bolo de amêndoas e cacau: para quem gosta de começar o dia com um alimento docinho, essa receita pode ser uma boa escolha. Como essa é uma receita de micro-ondas, em menos de 5 minutos você t

5. Pão de micro-ondas: essa receita de pão integral feito no micro-ondas é outra ótima receita para quem busca praticidade e tem pouco tempo para cozinhar. A lista de ingredientes é curta, o passo a passo é simples e o resultado, uma delícia.

6.. Omelete: o omelete é um clássico no café da manhã, mas para que esse seja um prato fit, é importante seguir algumas dicas importantes, como deixar o óleo de lado, por exemplo. Além disso, você confere sugestões para que seu dia comece com um prato bem proteico. Outra dica importante é usar uma quantidade maior de claras do que de gemas.

7. Muffin de pitanga: não é nada difícil encontrar árvores carregadas com pitangas por todo o país, por isso, essa é uma receita bem acessível! O resultado é uma massa bem fofinha, que combina o sabor docinho da baunilha com o azedinho da fruta. Além disso, essa é uma receita livre de glúten.

8. Crepe de whey protein: para fazer essa receita em casa, só é preciso misturar whey protein com claras de ovos e, depois, fritar a combinação em uma frigideira antiaderente com um pouquinho de margarina light. O preparo é simples, mas o sabor pode te surpreender.

9. Pão sem glúten: o pão é um dos alimentos mais comuns no café da manhã e não é porque você está seguindo um cardápio fit que precisa deixar esse item de fora da sua alimentação. Essa é uma receita que pode se encaixar muito bem na sua rotina!

10. Crepioca: a crepioca é uma combinação de omelete com tapioca e, por isso, é uma ótima opção para sua primeira refeição do dia. Além desses dois itens, ovos e goma de tapioca, você vai precisar apenas de temperos para fazer esse prato em casa. Uma boa pedida é acrescentar recheios para deixar sua refeição ainda mais gostosa.

Lembrando que esse livro será seu guia nesta jornada então o acompanhamento de um médico da área será necessário para que você possa alcançar seus objetivos mais rápido e com segurança então vá a um médico .