



PROGRAMA

EMAGRECER É POSSÍVEL

**TREINAMENTO,
CONSULTORIA E RECEITAS
FIT, PARA EMAGRECIMENTO**

Por Professor Fabiano Silva

@personal_fabiano.silva

fabiano.abs@hotmail.com



Introdução

Emagrecer, ter um corpo definido, um abdômen tanquinho, percentual de gordura corporal extremamente baixo, quem não gostaria de ter? Ao colocar uma roupa se sentir bem, poder comer comidas gostosas e saudáveis e ainda assim continuar emagrecendo. E foi pensando nesse assunto que resolvi escrever este livro, que tem como principal objetivo levar você a conquistar o tão sonhado corpo magro e saudável. Hoje você olha para mim, acompanha minhas fotos nas redes sociais e pensa, para ele é fácil, pois tem uma genética que o favorece, ele é personal trainer, entende muito sobre treinos, alimentação e dieta, porém nem sempre foi assim. Antes de começarmos a nossa jornada, gostaria de contar a vocês um pouco da minha história. Eu sempre fui um menino franzino e com hábitos alimentares terríveis, minhas refeições eram compostas basicamente por macarrão instantâneo, frango empanado e regado a refrigerante.

Os lanches eram piores ainda com biscoitos recheados, pasteis entre outros alimentos gordurosos e ricos em sódio. Assim como muitas pessoas, não tinha a menor noção do que eram carboidratos, proteínas, gorduras e a importante função de cada um no nosso corpo. No período em que estava cursando faculdade e fazendo estágio, eu tinha muita disposição e treinava todos os dias e dentro das academias o conhecido conceito de “batata doce e frango” é amplamente disseminado, não que esteja errado, mas eu com a minha ignorância na época comia muito destes alimentos, sem a menor ideia de que mesmo sendo ótimos, em excesso engordam também.

Engordar e emagrecer são coisas que, você bem sabe, não acontecem da noite para o dia, mas sim ao longo de semanas, meses e anos. Porém, acredito que chega um momento na vida de todo mundo, para alguns mais cedo, para outros mais tarde, quando olhamos para o espelho e prestamos uma atenção um pouco diferente ao que estamos vendo. Foi isso que aconteceu comigo também. Em um certo momento, olhei para uma foto de confraternização da academia onde trabalhava e não acreditei no que via, eu estava acima do peso, eu como personal trainer não podia me dar ao luxo de estar neste estado. Resolvi fazer alguns exames e uma avaliação física, o resultado foi alterações nos exames de triglicerídeos, colesterol, minha pressão arterial alterada, e percentual de gordura corporal muito alto.

Então tracei um plano de ação para que eu melhorasse a minha situação, comecei a pesquisar bastante sobre o tema emagrecimento, afinal como eu poderia ajudar as pessoas a emagrecer se eu estava acima do peso! Algumas das estratégias em que usei estarão descritas nos próximos capítulos deste livro, lhe demonstrarei exemplos de exercícios e receitas fitness de cafés da manhã, almoço e jantar, então mergulhe de cabeça e tente usar estas estratégias ao longo de sua vida, mudando de dentro para fora. Contato para o adquirir livro completo segue na capa, assim como consultoria para emagrecimento para vida toda.