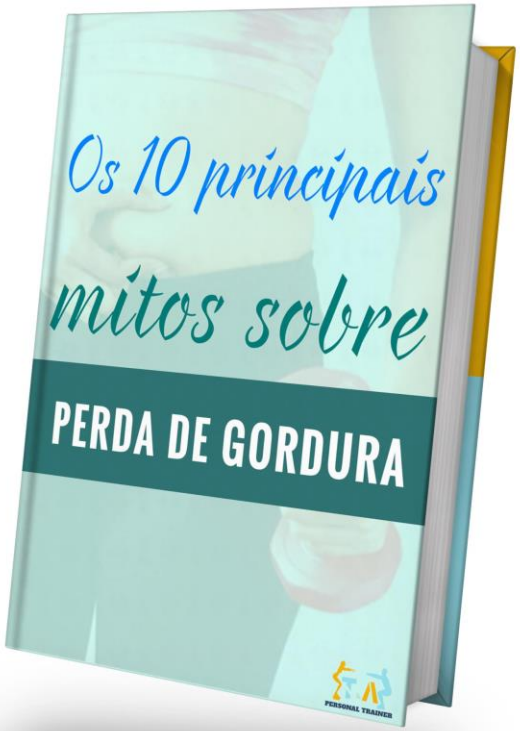


www.tompersonal.com

PERSONAL TRAINER

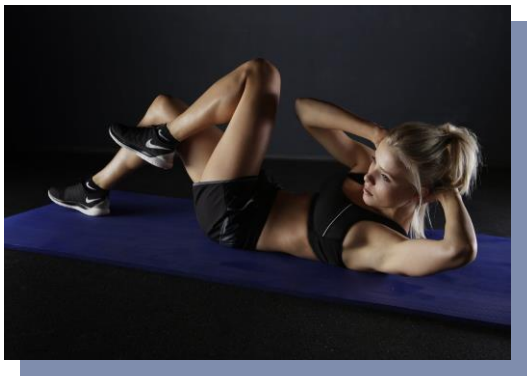
Manter uma dieta nunca é fácil e, com tantos mitos sobre perda de peso, muitas vezes fica difícil distinguir a melhor técnica ou estratégia eficaz para atingir o objetivo desejado.

Existem táticas enganosas que não são apenas ineficazes, mas muitas vezes perigosas.

Neste e-book, cobriremos **os 10 principais mitos sobre perda de gordura** que enganaram e confundiram quem faz dieta por anos, para que você possa se concentrar em objetivos realistas e estratégias infalíveis para diminuição de massa gorda.

Em quantos programas de emagrecimento você já investiu?

MITO 1: EXERCÍCIOS LOCALIZADOS



- É amplamente aceito que se você concentrar seus exercícios aeróbicos e resistidos em áreas específicas do corpo, será capaz de reduzir a quantidade de gordura localizada nessa área ou região.

- Mas na realidade, não é bem assim que funciona, em vez disso, conforme você começa a malhar e se exercitar, começa a perder peso de maneira uniforme em todo o corpo.

- Da mesma forma, outro mito comum é que grande número de repetições queimará mais gordura quando, na verdade, menos repetições com um peso maior realmente farão com que você elimine mais medidas.

Estratégias comprovadas para perder peso de forma permanente!

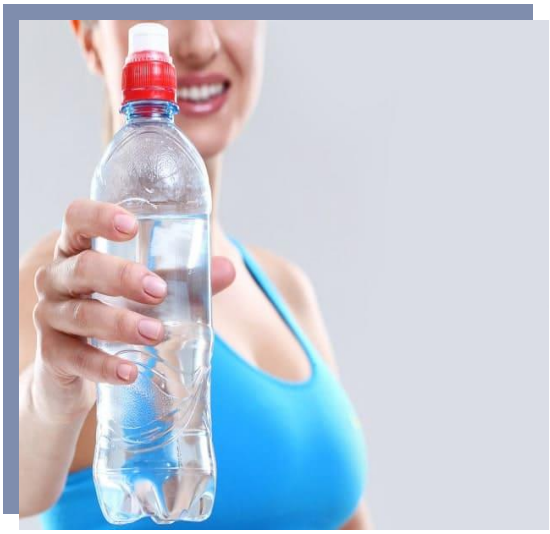
Clique AQUI para obter o acesso IMEDIATO ao programa de emagrecimento com resultados comprovados!

MITO 2: INGERIR BEBIDAS GELADAS REDUZ GORDURA

Este é um mito muito comum que realmente é possível se você considerar o raciocínio que há por trás dele:

- Como seu corpo precisa aquecer a água que você ingere, ele automaticamente começa a eliminar calorias sempre que você beber água gelada. Em tese, este processo de queima de calorias continua até que seu organismo ajuste a temperatura da água à temperatura corporal.

- Embora beber água seja importante em qualquer programa de perda de peso, não conte com essa ação isolada para redução de medidas.



- A água auxilia no bom funcionamento do seu corpo, mantendo-o saudável e livre de toxinas, mas você não pode eliminar calorias usando somente essa estratégia.

MITO 3: ELIMINAR GRUPOS DE ALIMENTOS CAUSARÁ PERDA DE GORDURA

Parece confuso?

Então vamos esclarecer as coisas.

- Eliminar (ou pelo menos minimizar) a ingestão de certos alimentos, como os refinados e ricos em açúcar, deve fazer parte de sua transição para uma alimentação saudável.

- No entanto, eliminar grupos de nutrientes completos de sua dieta e se concentrar em consumir exclusivamente uma classe de alimentos não é apenas muito difícil de manter, mas também de suprir o valor nutricional que o organismo necessita consumir diariamente, o ideal é estar acompanhado de um profissional regulamentado da área.

Dica: *Siga uma dieta balanceada baseada nos quatros grupos alimentares acompanhado por um programa de treinamento focado na 'queima de gordura' para obter resultados máximos sem SACRIFICAR QUALQUER alimento que você adora!*

EU QUERO mais informações sobre o programa de treinamento!

MITO 4: DIETAS DE BAIXA CALORIA SÃO AS ÚNICAS MANEIRAS DE PERDER PESO

Quase todas as dietas que existem por aí se concentram em reduzir a ingestão de calorias e aumentar o nível geral de atividade, e com razão.

- O problema surge quando as pessoas que fazem dieta acreditam que, ao reduzir drasticamente a ingestão de calorias, vão perder peso. É importante reduzir gradativamente a ingestão de calorias para que o sistema natural do seu corpo não mude para o modo de 'fome', o que leva o seu organismo a entender que você precisa armazenar nutrientes para um possível período de fome (isso tem feito parte do nosso instinto de sobrevivência desde o início da humanidade).

- Você também precisa estar atento a uma interrupção no ritmo metabólico natural do seu corpo, já que reduções dramáticas de calorias podem retardá-lo, tornando mais difícil perder aquelas medidas desejadas.

MITO 5: EXERCÍCIOS EM HORÁRIOS ESPECÍFICOS

- Esse mito circula muito entre os adeptos da atividade física que buscam a perda de peso ao longo dos anos e, embora a "melhor hora do dia" sempre pareça mudar, a ideia básica permanece a mesma:

Você precisa se exercitar em horários específicos para obter o máximo de resultados?

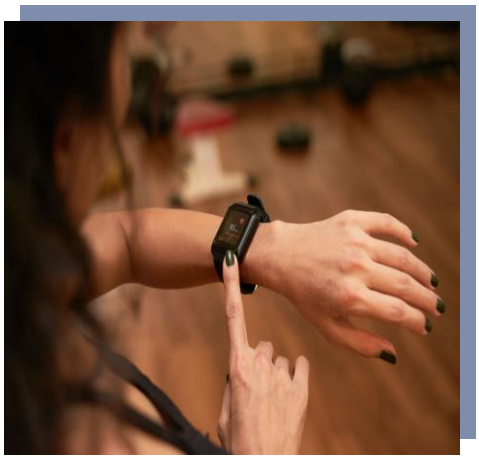
- Na realidade, você não precisa se exercitar de manhã cedo, tarde, noite ou qualquer outro horário, desde que esteja realmente se exercitando. Concentre-se mais em manter um cronograma consistente de atividades.

- Com a agitação do dia e rotinas estressantes, seguir uma programação específica nem sempre é a coisa mais fácil de cumprir. A boa notícia é que, a independentemente do horário que você se exercita, seu corpo irá eliminar a mesma quantidade de calorias.

MITO 6: TREINAR POR XX MINUTOS ANTES DA QUEIMA CALÓRICA

Eu costumava acreditar nesse mito!

- A ideia por trás disso é que seu corpo deve "aquecer" por um determinado período de tempo antes de mudar para o "modo de queima de gordura" e, portanto, qualquer coisa antes de ... minutos simplesmente não conta.



Isso é um absurdo completo!

- Embora você possa trabalhar nessa estratégia de incorporar um período de aquecimento (bem como um processo de desaceleração) durante seus treinos, você realmente começa a queimar gordura corporal desde o momento que inicia a atividade!

MITO 7: INGERIR ALIMENTOS QUE QUEIMAM GORDURA

Se você realmente encontrar um grupo alimentar ou item que cause perda de peso instantânea, por favor, me avise!

Sendo realista!

- Não existem grupos de alimentos que queimem gordura instantaneamente, no entanto, existem alimentos que podem aumentar o seu metabolismo: Gengibre, Canela, Chá verde, etc. (o que, subsequentemente, auxiliam na perda peso).

MITO 8: DIETA DA PROTEÍNA / BAIXO CARB SÃO MELHORES

Essas dietas normalmente são difíceis de seguir porque são muito limitantes quanto a diversidade de alimentos.

- Além disso, embora você possa perder peso rapidamente no início, seu corpo irá se estagnar.

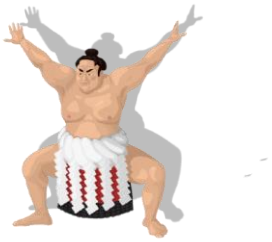
x

- Concentre-se em seguir um plano de alimentação saudável que inclua alimentos dos quatro grupos (Proteínas, carboidratos, gordura e vitaminas e minerais), garantindo que você não apenas receba mais flexibilidade em suas opções de refeições, mas que também obtenha os minerais e vitaminas que seu corpo necessita.

MITO 9: COMA MENOS E EMAGREÇA MAIS

Você conhece a "**Dieta do sumô**"? ´

Você sabia que os lutadores de sumô comem pouco antes de irem dormir e raramente comem ao longo do dia como forma de ganhar peso?



- A razão para isso não é porque comer depois das 19h causa um grande ganho de peso (o número de calorias que você armazenou no final do dia ainda será transformado em gordura, independentemente do horário da sua refeição), os lutadores fazem isso porque quando comem menos, seu corpo acaba armazenando mais gordura, enquanto diminui sua taxa de metabolismo.

- É importante comer regularmente ao longo do dia, de preferência de 6 a 8 vezes, esta frequência irá mantê-lo satisfeito e fazer com que seu corpo permaneça em constante estado de perda de calórica).

MITO 10: ELIMINE TODA A GORDURA DA SUA DIETA

Eliminar a gordura da sua dieta é extremamente difícil de fazer e também pode prejudicar seu saúde.

Todos nós precisamos de gordura em nossa alimentação para sobreviver, nutrir as funções vitais, alimentar nossos músculos e estimular o crescimento.

Embora a redução da ingestão de gordura o ajude a perder peso, seria muito difícil, senão impossível, eliminá-la completamente.

Trace suas metas e alcance seus resultados!

Acesse www.tompersonal.com para começar a transformação!

Nota: Todos as informações apresentadas neste E-book são seguras e eficazes. No entanto, é recomendável que você consulte seu médico antes de iniciar qualquer programa de perda de peso ou treinamentos.