

EBOOK

GUIA DO CORPO PERFEITO

**COMO TER O CORPO QUE
VOCÊ SEMPRE SONHO!**

EQUILIBRANDO ALIMENTOS

SUPLEMENTAÇÃO | TREINAMENTOS

RECETAS SAUDÁVEIS

ÍNDICE

Não Feche os Olhos Para o Óbvio	3
Cálculo do TMB - Hormônio Insulina	4
Problemas da Glicose - Restrição de Carboidratos faz mal a saúde? - O que é Cetose?	5
Fatores de Crescimento Elevados Pelo Baixo Consumo de Carboidratos	6
Equilibrando Alimentos Ácidos/Alcalinos	7
Salada Mix de Folhas	8
Salada de Agrião	9
Salada de Batata Doce com Chia	10
Salada de Broto de Feijão	11
Fibras - Oleaginosas - Batata Doce - Leguminosas	12
Cacau - Ovos - Legumes e Verduras	13
Fruta - Fruta O Mito	14
Maionese Magra	15
Creme de Abacate	16
Homus de Cenoura	17
Ômega 3	18
BCAA - Bela-Alanina	20
Creatina e Whey Protein	21
Almôndega de Grão de Bico	22
Bolinho de Arroz Integral	23
Bolinhos de Salmão	24
Tapioca de Pizza sem Queijo	25
CLA - L-CARNITINA - Cafeína - Chá Verde	26
5-HTP - Cromo - GABA - Articulação Comprometida	27
Glucosamina - Condroitina - MSM	28
Risotto de Arroz Integral com Rúcula e Tomate	29
Arroz Integral Colorido	30
Couve-flor Assada ao Curry	31
Lasanha Light de Berinjela	32
Espaguete de Abobrinha com Molho de Tomate	33
Tilápia no Limão e Alho	34
Peixe Assado	35
Peixe Com Molho de Tomate	36
Salmão Cítrico	37
Carpaccio Enroladinho	38
Hambúrguer de Salmão	39
Hambúrguer de Quinoa	40
Estrogonofe com legume	41
Glutamina - Controle do pH	42
HBM - Caseína Miscelar - Albumina - Ribose	43
Glicose - MCT	44
Suco Proteico pós Treino	46
Suco Detox	47
Limonada Especial	48
Suco Refrescante Energético	49
Smoothie de Manga e Abacaxi	50
Aeróbico Antes do Café da Manhã? A Ciência Comprova!	51
Bolo de Cenoura Funcional	52
Panqueca com cobertura de "Nutella"	53
Sorvete Protéico de Morango	54
Brigadeiro de colher	55
A Importância dos Equipamentos de Qualidade e Treino Pesado	56
Programa de Treinamento Para Mulheres	57
Programa de Treinamento Para Homens	59
10 Maneiras de Combater Gordura Usando Musculação	61
Dor Muscular Após o Exercício	62
Erros que o Atleta não pode cometer	63
	64

Não Feche os Olhos Para o Óbvio

A alimentação saudável aliada ao exercício físico regular, permite a perda de peso de forma saudável e mais efetiva, além de promover a melhoria da qualidade de vida do indivíduo. Promove o equilíbrio de parâmetros bioquímicos, habitualmente alterados no indivíduo com excesso de peso ou obeso (colesterol, glicemia, triglicérides, ácido úrico, hipertensão arterial, entre outros). Uma alimentação adequada proporciona vários benefícios à saúde dos indivíduos em geral e principalmente aos atletas e esportistas, pois as necessidades nutricionais tornam-se aumentadas em relação aos indivíduos sedentários.

O objetivo desse ebook é conscientizar as pessoas que o exercício físico funciona muito melhor quando aliado a nutrição correta. Para isso abordaremos alguns tópicos:

- Sugestão de dietas com o objetivo de perda de gordura;
- Sugestão de suplementação para atingir seus objetivos pessoais referentes ao desempenho físico, mental e funcionamento da saúde em geral;
- Otimização dos resultados no treinamento.



Cálculo do TMB (Taxa Metabólica Basal)

Saber a sua Taxa de Metabolismo Basal (TMB) auxilia a determinar quantas calorias seu corpo exige enquanto você está tentando perder, manter ou ganhar peso. Seu metabolismo basal é a quantidade de energia que seu corpo usa quando está em repouso. Mesmo quando você não está se movendo, seu corpo está gastando calorias, mantendo a temperatura corporal, bombeando sangue, respirando e digerindo alimentos. A TMB pode representar até 70% das calorias que você queima num dia. Sua TMB é afetada por um grande número de variáveis. Sexo, idade, altura e peso estão entre os fatores mais importantes, mas a porcentagem de gordura do seu corpo, dieta, hábitos de exercício e saúde em geral também têm seu papel.

Fazendo uma conta bem simples, você poderá saber o quanto você gasta de calorias no dia:

Homens: $\text{Peso} \times 24 = \text{calorias consumidas no dia}$

Mulheres: $\text{Peso} \times 20 = \text{calorias consumidas no dia}$

Você não emagrecerá se comer mais calorias do que seu corpo precisa. É uma questão de inteligência matemática!

Faça a conta acima e some com as calorias gastas no seu treino, depois coma somente a quantidade que você precisa. Não acredite se alguém disser que somente com atividade física você perderá peso.

Hormônio Insulina

Hormônio mais importante na regulação do metabolismo energético. Possui a função de gerenciar o metabolismo da glicose por todos os tecidos do corpo, com exceção do cérebro.

Ela aumenta a velocidade de transporte da glicose para dentro das células musculares e do tecido adiposo. O excesso de glicose torna-se gordura. Por isso, sempre use carboidratos integrais ou de baixo índice glicêmico. Toda vez que a insulina é liberada pelo pâncreas para retirar o excesso de açúcar(carboidrato) do sangue e levá-lo para dentro da célula, os hormônios

que favorecem a oxidação da gordura abaixam completamente. O segredo para emagrecer é manter a insulina sempre baixa ingerindo carboidratos somente em horários que você realmente precisa de energia extra como citamos abaixo.

Problemas da Glicose

A SACAROSE (açúcar de mesa) proporciona maior liberação de insulina "bagunçando" toda sua glicemia e tornando mais difícil a utilização de gordura como fonte de energia.

Consegue imaginar por que contar somente calorias não faz sentido na elaboração de uma dieta?

Deve-se controlar a quantidade mas também o tipo de alimento, assim como, os horários para ingestão de carboidratos é o ponto chave para atingir resultados.

Toda vez que você come carboidratos (glicose) e eleva a insulina, seus hormônios responsáveis pela queima de gordura automaticamente abaixam. Saiba que nessa hora, foi interrompida toda a queima de gordura.

Restrição de Carboidratos faz mal a saúde?

Não! A cetose faz mal na diabetes pois os níveis sanguíneos de cetonas superam 19mmol/ L. Dietas com restrição de CHO atingem apenas 3mmol/ L após 4 semanas.

É a dieta mais eficaz para a redução de gordura corporal graças ao controle de insulina controlado pela baixa ingestão de carboidratos. A insulina baixa eleva hormônios e fatores de crescimento proporcionando a lipólise(queima de gordura).

O que é Cetose?

A cetose foi identificada pelo Dr. Alfred Bauer em 1962 e é um estágio

no catabolismo que ocorre quando o fígado converte gorduras em ácidos graxos e corpos cetônicos, que podem ser usados pelo corpo para produção de energia. Muitos consideram a cetose como uma situação biocelular anormal causada pela presença de corpos cetônicos ou cetônicos no sangue. A dengue e a diabetes não controlada podem produzir cetose. A cetose acontece quando o organismo usa os depósitos de gordura como fonte energética (quando não há mais glicogênio). A cetose é induzida por dietas sem carboidratos, como a dieta das proteínas.

Fatores de Crescimento Elevados Pelo Baixo Consumo de Carboidratos:

- SOMATOMEDINAS (IGF-1/IGF-2)
- FATOR DE CRESCIMENTO DERIVADO DE PLAQUETA (PDGF)
- FATOR DE CRESCIMENTO VASCUULAR ENDOTELIAL (VEGF)
- FATOR DE CRESCIMENTO DE EPIDERME (EGF)
- FATOR DE CRESCIMENTO TRANSFORMADOR ALFA (TGF-ALFA)
- FATOR DE CRESCIMENTO DERIVADO MAMÁRIO II (MDGF II)
- FATOR DE CRESCIMENTO DE LEITE HUMANO (HMGF)
- FATOR DE CRESCIMENTO TRANSFORMADOR BETA (TGF-BETA)
- FATOR DE INIBIÇÃO DE LEUCEMIA (CDF/LIF)
- FATOR DE CRESCIMENTO NERVOSO (NGF)
- FATOR DE CRESCIMENTO DE FIBROBLASTOS ÁCIDO (a-FGF)
- ENDOTELINAS 1/2/3
- MOLÉCULA ASSOCIADA AO CRESCIMENTO LIGADA A HEPARINA (HB-GAM)
- PROSTAGLANDINA 2 ALFA (PGF 2)
- FATOR NEUTRÓFICO DERIVADO CEREBRAL (BDNF)
- FATOR NEUTRÓFICO CILIAR (CNTF)
- NEUROTROFINAS (NT1-NT2-NT3-NT4-NT5)
- BETA S-100

Recomendamos horários específicos para o uso do carboidrato:

- 2 HORAS ANTES DO TREINO
- 2 HORAS APÓS O TREINO



Equilibrando Alimentos

Ácidos/Alcalinos

O pH de qualquer solução é a medida de sua concentração de íons Hidrogênio. Quanto maior o índice do pH, mais alcalino e mais rico em Oxigênio o fluido é. Quanto menor o pH, mais ácido e pobre em oxigênio é o fluido. O pH varia de 0 a 14, sendo 7 o índice de neutralidade. Tudo acima de 7 é alcalino, e abaixo de 7 é considerado ácido. O sangue humano é levemente alcalino (7,35 - 7,45). Abaixo ou acima dessa faixa significa doença. Se o pH do sangue se move para baixo de 6,8 ou acima de 7,8 as células param de funcionar e o corpo morre. O corpo portanto se esforça para equilibrar o pH. Quando esse equilíbrio é comprometido, muitos problemas ocorrem. Uma dieta desequilibrada alta em alimentos acidificantes tais como proteínas animais (que podem muito bem serem substituídas por whey protein isolado), açúcar e alimentos processados exerce uma pressão no sistema de regulação do corpo para manter a neutralidade do pH. Portanto, os alimentos podem ser alcalinizantes ou acidificantes, já que podem gerar acidez ou alcalinidade no corpo. Um organismo ácido gera inflamação e por isso tem muito mais dificuldade em perder gordura.

Muitos alimentos podem ajudar a desinflamar e alcalinizar o corpo, como por exemplo: o **limão, por ajudar a manter o equilíbrio ácido/básico. A manutenção da saúde e do peso ideal, necessita 60% de alimentos alcalinizantes e de no máximo 40% de alimentos**

acidificantes. Para reconstruir a saúde perdida, a dieta deve ser 80% de alimentos alcalinizantes e somente 20% de alimentos acidificantes.

Pensando nisso, criamos algumas receitas para você se manter saudável, com bastante oxigênio nas células, facilitando assim, a oxidação de gordura. Siga os demais conceitos desse ebook, apostamos que terá resultados jamais conquistados.





FRIOS

**SALADA MIX
DE FOLHAS**

Ingredientes

- alface lisa
- alface roxa
- alface frisée
- rúcula
- pepino
- shimeji
- lâminas de amêndoas

Modo de Fazer

- 1- Refogue na frigideira o shimeji com um pouquinho de sal e azeite para ficar ao ponto e acrescente na salada.
- 2- Sirva com seu molho favorito.



**Ingredientes**

- 150g de agrião
- ½ manga
- 2 colheres de sopa de gergelim

Molho

- 10g de manga
- sumo de ½ limão siciliano pequeno
- 1 cm de gengibre
- sal marinho
- 50ml de azeite extra virgem

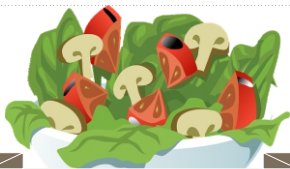
Modo de Fazer

Bata tudo no Mix ou liquidificador.

Molho

- 1- Higienizar o agrião e reservar.
- 2- Pique a manga em cubos.





FRIOS

**SALADA DE BATATA
DOCE COM CHIA**

Ingredientes

- 3 batatas doce
- 1 colher de sopa de salsinha picada
- Sal
- 1 colher de sopa de semente de chia
- azeite

Modo de Fazer

- 1- Cozinhe as batatas e corte em cubos.
- 2- Coloque-as em um prato.
- 3- Derrame azeite por cima das abtatas e polvilhe as sementes de chia e a salsinha.
- 4- Adicione sal a gosto.





Ingredientes

- 1 cenoura
- 1 maçã
- 1 beterraba
- 2 xícara de broto de feijão
- suco de ½ limão na maçã (para ela não ficar escura)

Molho

- 2 colheres de sopa de mostarda
- 1 limão pequeno
- 1 colher de sobremesa rasa de gengibre ralado
- 50ml de água
- 100ml de azeite extra virgem
- 1 colher de sobremesa de sal rasa
- 3 colheres de sopa de salsa

Modo de Fazer

Passar todos os ingredientes em um cortador em formato de tiras. Misturar todos os ingredientes e colocar o molho.

Molho

Bata Todos os ingredientes no Mix ou liquidificador.



FIBRAS

As fibras são famosas por seus benefícios ao trânsito intestinal, mas não é só isso. De origem vegetal, elas ainda auxiliam na prevenção e tratamento de doenças cardiovasculares e diabetes; no controle do colesterol sanguíneo; e até mesmo na prevenção e no combate à obesidade. As fibras geram saciedade e não oferecem calorias ao nosso corpo, já que não são absorvidas pelo organismo. Assim, elas são uma arma até para ajudar o emagrecimento. Você comerá menos alimentos ruins sem fazer sacrifícios.

OLEAGINOSAS

Castanha do Pará, castanha de cajú, amendoim, macadâmia, nozes.

Grandes fontes de gordura insaturada.

Nunca comprar fritos e salgados.

DICA: Usar entre as grandes refeições como substituto de frutas.

BATATA DOCE

Carboidrato de baixo índice glicêmico, baixo pico de insulina, rico em fibras.

Muito usado em dietas de fisiculturistas, a batata doce é o melhor carboidrato para quem deseja emagrecer.

LEGUMINOSAS (SEMENTES)

Feijão, lentilha, grão de bico, soja, ervilha.

Contém vitaminas, sais minerais e fibras. São as melhores fontes proteicas vegetais.

Arroz e Feijão evita a DESNUTRIÇÃO PROTEICA em pessoas pobres do Brasil.

CACAU

É uma amêndoa riquíssima em antioxidantes, ou seja, catequinas e epicatequinas, magnésio, cobre, manganês, zinco, ferro, anandamida (substância relacionada ao bem estar e a felicidade, produzida naturalmente pelo corpo por meio do treino), serotonina, teobromina (bactericida e vasodilatadora) e feniletilamina (outra que promove bem estar).

Ainda possui gorduras monoinsaturadas (ácido oléico) e saturadas (ácido esteárico e palmítico). O chocolate amargo 70% cacau sem açúcar pode ser usado em dieta pois tem baixo teor de carboidrato com baixo IG (índice glicêmico), possui pouca proteína e alto teor de gordura onde mais da metade são insaturadas. Apenas tome cuidado com a quantidade!

OVOS

A gema é rica de gordura insaturada. Cada Ovo possui 6g de proteína. O pH do Ovo é 6 sendo uma proteína faltando 1 ponto para ter pH neutro.

LEGUMES E VERDURAS

Usar orgânicos para fugir dos pesticidas que possuem propriedades cancerígenas. Variar cores: beterraba, cenoura, abobrinha, brócolis, tomate, cebola, pimentão, couve, folhas, etc. Propriedades antioxidantes existem nesse tipo. DICA: Abuse de legumes e verduras! As folhas são completamente alcalinizantes.



**PRESUNTO E PRODUTOS EMBUTIDOS CAUSAM CÂNCER!
PROCURE COMER FRANGO ORGÂNICO OU CAPIPIRÁ.**

FRUTA

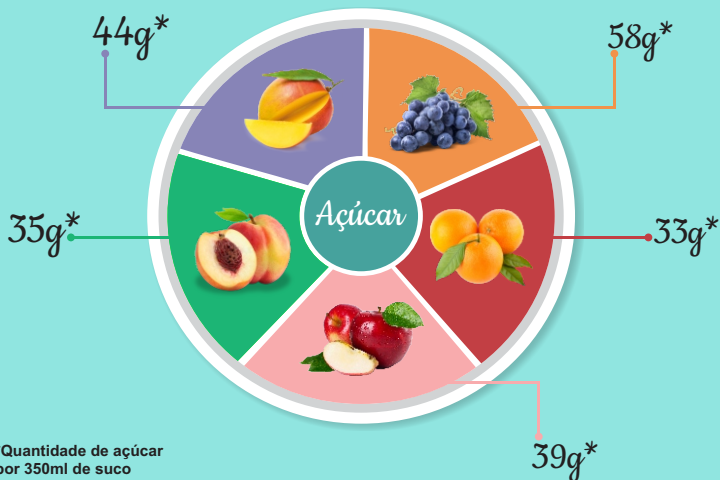
Dar preferência para frutas com baixo IG (índice glicêmico): maçã, ameixa fresca, pera, melão, abacate (rica em gordura monoinsaturada).

Alto IG (índice glicêmico): abacaxi, melância, laranja.

Se você gosta de frutas, opte pelas “berries”: goji berry, amora, pitanga, acerola, etc.

FRUTA, O MITO

Gera aumento e resistência a insulina mesmo possuindo um baixo IG (índice glicêmico). Sugere disbiose intestinal, distúrbio ou desequilíbrio entre as bactérias protetoras do intestino, acarretando sobrepeso, desnutrição, surgimento de câncer, pancreatite aguda, infecções urinárias e até depressão. A disbiose inibe a formação de vitaminas produzidas no intestino, como B12, e permite a proliferação de fungos e bactérias nocivas.





CREMES

MAIONESE MAGRA

Ingredientes

- 250 gramas de tofu
- 1 colher sobremesa de azeite extra virgem
- 2 colheres sopa de suco de limão
- 1 colher sobremesa de mostarda
- sal marinho a gosto

Modo de Fazer

- 1- Bata tudo no liquidificador até ficar homogêneo.
 - 2- Deixe gelar por pelo menos uma hora.
- Pronto, é só servir.



Sugestão: Comer com tapioca feita com chia com recheio de saladas.



CREMES

CREME DE ABACATE

Ingredientes

- 1 abacate
- ½ limão
- 1 tomate descascado picado
- sal
- pimenta
- alho

Modo de Fazer

- 1- Corte o abacate ao meio, retire o caroço e com uma colher, raspe a polpa para um prato.
- 2- Amasse o abacate com um garfo, insira todos os outros ingredientes e continue amassando até que a massa fique homogênea.



Sugestão: Comer com ovos cozidos e azeite extra virgem fica uma delícia!



Ingredientes

- 1 xícara chá de cenouras picadas
- 400g de grão de bico cozidos e escorridos
- ¼ xícara chá de tahine
- 2 colheres sopa de suco de limão
- 2 dentes de alho, cortados em quartos
- ½ colher chá de cominho em pó
- ¼ colher chá de sal marinho
- 2 colheres sopa de salsinha fresca picada
- Para acompanhar: tapioca feita com chia e vegetais

Modo de Fazer

- 1- Cozinhe as cenouras por cerca de 10 minutos ou até ficarem macias.
- 2- Em um processador, bata as cenouras com o grão de bico, tahine, suco de limão, alho, cominho e sal marinho até formar uma mistura lisa e homogênea.
- 3- Transfira uma pequena porção para uma tigela e misture a salsinha.
- 4- Cubra e leve à geladeira por pelo menos 1 hora e sirva.





ÔMEGA 3

Sua carência gera problemas neurológicos e visuais.

Otimiza o transporte da glicose e reduz a degradação proteica melhorando a performance.

Gera menor resposta inflamatória ao treinamento e maior estímulo na produção de testosterona e Gh.

Auxilia no aumento de massa magra, força e potência aeróbica.

O maior problema é que peixes como salmão, truta, tilápia e outros peixes de cativeiro contém mais ômega 6(inflamatório) do que ômega 3(encontrado em peixes selvagens da Noruega e do Alaska). Dessa forma é mais interessante suplementar do que consumir o peixe, que ainda pode estar contaminado com mercúrio proveniente de águas poluídas.

Dosagem: 3 a 4g por dia

A MAIORIA DOS PRODUTOS PARA O CONSUMIDOR FINAL ENCONTRADOS NO MERCADO TEM A RELAÇÃO EPA/DHA VARIANDO DRAMATICAMENTE. A GIGANTESCA MAIORIA TEM NÍVEIS DE EPA MUITO MAIORES QUE DHA POIS O EPA É MAIS BARATO E EXALA MENOR ODOR DE PEIXE.

ENTRETANTO, QUASE TODOS OS ESTUDOS NESSE ASPECTO DEMONSTRARAM QUE OS BENEFÍCIOS NEUROLÓGICOS SÃO DERIVADOS DO COMPONENTE DHA E NÃO DA FRAÇÃO EPA.

NOS ESTUDOS CHICAGO (2003) E ROTTERDAM (1997), OS PESQUISADORES ENCONTRARAM UMA REDUÇÃO DE 60% NA INCIDÊNCIA DE ALZHEIMER EM PESSOAS QUE INGEREM AO MENOS UMA PORÇÃO DE PEIXE POR SEMANA.

NO ESTUDO CHICAGO CORROBORA-SE UM FORTE EFEITO PROTETOR DO DHA, E NÃO FOI OBSERVADO COM O EPA.

O ÔMEGA-3 DE ORIGEM VEGETAL (ALA) REDUZ RISCO DE ALZHEIMER MESMO EM PESSOAS CARREGANDO O GENE APOE4 (FORTÍSSIMO INDICADOR DA DOENÇA).

PESSOAS COM ALZHEIMER POSSUEM NÍVEIS QUASE NULOS DE DHA NOS NEURÔNIOS DO HIPOCAMPO (ÁREA DO CÉREBRO CRUCIAL PARA A CRIAÇÃO DE MEMÓRIAS RECENTES OU MEMÓRIA DE TRABALHO OU MEMÓRIA DECLARATIVA).

OUTROS DADOS CIENTÍFICOS:

HOFFMAN ET AL (2004): PRIMEIROS A COMPROVAR QUE NÍVEIS CEREBRAIS DE DHA CAEM ENTRE OS 6 E 12 MESES EXCLUSIVAMENTE DEVIDO AOS NÍVEIS BAIXÍSSIMOS DE DHA ENCONTRADOS NAS FÓRMULAS INFANTIS.

BEBÊS EM DESENVOLVIMENTO: SÃO NECESSÁRIOS ALTOS NÍVEIS DE DHA PARA CRESCIMENTO DAS CÉLULAS NEURONAIS MAIS DO QUE QUAISQUER OUTRAS ESTRUTURAS DO CÉREBRO. A COMPOSIÇÃO DAS MEMBRANAS DAS CÉLULAS NEURONAIS ESTÁ SOB A CONSTANTE RECONSTRUÇÃO E MUDA DRASTICAMENTE COM MUDANÇAS NA DIETA, ENQUANTO QUE OS NÍVEIS DE OUTROS ÁCIDOS GRAXOS ATINGEM UM PLATÔ, OS NÍVEIS DE DHA DOBRAM DE VALOR ESPECIALMENTE EM PERÍODOS DE INTENSO DESENVOLVIMENTO CELULAR NEURONAL.

REVISÃO DA LITERATURA (2005): EVIDÊNCIAS MASSACRANTES DE QUE MAIORES NÍVEIS DE DHA NA DIETA DE RECÉM NASCIDOS ACARRETAM EM MELHOR FUNÇÃO CEREBRAL E ACUIDADE VISUAL. UMA CONSEQUÊNCIA DEVASTADORA PROVOCADA POR BAIXO STATUS DE DHA É O DESENVOLVIMENTO DE ANORMALIDADES NEUROLÓGICAS BROUWER ET AL (2005).





São aminoácidos de cadeia ramificada. Um bom suplemento deve conter 40% de LEUCINA, 30% de ISOLEUCINA e 30% de VALINA.

O músculo é formado em 19% de BCAAs nas proteínas musculares. Por ser metabolizado no músculo e não no fígado, o BCAA fornece energia durante o exercício prolongado, evita o catabolismo, reduz gordura, eficiente em dietas e no AEJ (aeróbico em jejum) . Dosagem: 5g antes do treino, 5g após o treino e 5g de manhã.

BETA-ALANINA

Melhora a resistência a fadiga pela manutenção do PH muscular. Dosagem varia de 10 a 20mg /kg de peso corporal divididos em 2 doses diárias. Resultados após 4 semanas de uso.

É um aminoácido não-essencial que não participa da síntese de proteínas (exclusividade dos aminoácidos alfa), quando associada a outro aminoácido, L-histidina, promove a formação de um importante dipeptídeo denominado carnosina. A carnosina está presente naturalmente no tecido muscular e é um dos principais responsáveis pelo tamponamento ácido-básico nesse tecido. Diferentes de outros tampões orgânicos (como o bicarbonato), a Carnosina (Beta-alanil-L-histidina) tem algumas características químicas e uma concentração no músculo mais alta, sendo portanto mais eficiente para manter o pH do músculo e do sangue do que os outros tamponantes naturais.

CREATINA

É sintetizada pelo próprio organismo a partir dos aminoácidos: arginina, glicina e metionina. Ela pode fazer VOCÊ realizar mais repetições, por aumentar o ATP na célula. O ideal é usá-la próxima a Beta-Alanina, assim teremos 2 caminhos metabólicos diferentes para evitar a fadiga e levar seu treino mais próximo do seu limite.

WHEY PROTEIN

É a única proteína com PH neutro

- Anti câncer;
- Antioxidante;
- Aumenta o fluxo sanguíneo para os músculos.
- Os Glicomacropéptídeos encontrados no whey ajudam a reduzir a fome.



Em relação ao valor biológico, a Whey supera todas as outras. Valor biológico (VB) é a escala de graduação usada para determinar se, determinada fonte nutricional, é usada por um organismo com determinada eficiência. É uma escala particularmente aplicada na comparação de proteínas para a nutrição humana. Quanto maior for o valor biológico, mais aminoácidos e nitrogênio o organismo irá reter. O ovo é considerado a fonte de proteína mais digerível, com porcentagem de aproveitamento pelo corpo humano de 94%. Devido a esta taxa de absorção, ele ganha a graduação 100 e todas as demais proteínas são graduadas comparativamente em sua digestibilidade em relação a proteína do ovo (no caso, a albumina). O soro do leite isolado e hidrolisado é absurdamente mais digerível que a proteína do ovo e possui, em relação a este, taxas de aproveitamento maior que 94%, recebendo, portanto, uma graduação de valor biológico superior a 100. A proteína do soro de leite na forma isolada é considerada a de mais alto valor biológico existente no planeta. Seu "VB" é classificado como 159, sendo acima da "whey" concentrada e de qualquer outro tipo de proteína.



Ingredientes

- 250g de grão de bico cozido e sem pele
- ½ xícara de farinha sem glúten
- 1 dente de alho
- ½ xícara de salsa picadinha
- ½ cebola ralada
- 1 tomate cortado em cubos e sem semente
- 2 colheres de sopa de azeite extra virgem
- sal marinho
- 100g de tofu

Modo de Fazer

- 1- Misture tudo e faça os bolinhos.
- 2- Leve ao forno pré-aquecido em 250 graus para assar, em forma anti-aderente e untada com azeite. Vá virando os bolinhos até dourar por completo.





Ingredientes

- 2 xícara de arroz integral cozido
- sal marinho
- cebolinha ou salsa a gosto
- 1 cenoura ralada
- ½ cebola ralada
- ½ xícara de farinha sem glúten
- azeite extra virgem

Modo de Fazer

- 1- Coloque o arroz em uma travessa
- 2- Acrescente salsa, cebola ralada, cenoura.
- 3- Misture bem até a massa ficar consistente.
- 4- Coloque 2 colheres de sopa de azeite e faça os bolinhos colocando-os para assar no forno.
- 5- Em uma travessa anti-aderente untada, leve ao forno pré-aquecido e deixe por mais ou menos 40 minutos em temperatura de 250 graus. Vire os bolinhos para dourar dos dois lados.





Ingredientes

- 300g de salmão picado
- 100g de abóbora (cozida e picada em cubos)
- 1 cebola picada
- 1 colher de sopa de salsa
- 30g de farinha de amêndoas

Modo de Fazer

- 1- Misture todos os ingredientes e molde-os em formato de hambúrgueres. Faça 4 unidades.
- 2- Leve à geladeira e deixe-os lá por algumas horas.
- 3- Finalmente, retire os hambúrgueres e em seguida grelhe-os.





Ingredientes

- 2 colheres de sopa de tapioca
- 1 tomate sem pele e sem semente orgânico e ralado
- 8 folhas de manjeriço
- pimenta do reino
- 3 folhas de rúcula
- hummus (opcional)

Modo de Fazer

- 1- Faça a tapioca.
- 2- Em uma panela a parte, refogue um pouquinho de alho, acrescente o tomate sem pele até esquentar e as 4 folhas de manjeriço .
- 3- Monte a sua tapioca: Hummus, rúcula, molho de tomate, manjeriço, pimenta preta e orégano.



CLA

Melhora os níveis de insulina e ativa o tecido adiposo "marrom", auxiliando na queima de gordura abdominal. Aumenta a atividade da lipase(hormônio sensível), abaixa o colesterol, triglicerídeos e tem ação anti cancerígena.

L-CARNITINA

Transporta o ácido graxo (gordura) até a mitocôndria da célula facilitando a produção de energia e consequentemente queima de gordura.

Dosagem: 3g pré-treino.

CAFEÍNA

Quebra a molécula de gordura para ser oxidada.

Dosagem: 3 a 6mg/kg de peso corporal.

CHÁ VERDE

As catequinas, compostos encontrados no chá verde, auxiliam no aumento da termogênese, o que contribui para a queima de gordura. Existe uma certa quantidade de cafeína no chá verde. Normalmente o chá verde possui uma certa quantidade de alcalóides como a cafeína e até a teobromina. É exatamente por isso que, para quem está fazendo um regime e nele estão inclusos os chás, não é recomendável que os tomem no período noturno, próximo a hora de dormir, visto que pode ocasionar insônia. O chá advindo da erva *Camellia sinensis* é pouco oxidado quando preparado, por isso ele fica verde e por isso também é conhecido como chá verde.

É bom ficar atento aos locais de compras dos chás, porque só os advindo da *Camellia Sinensis* é o chá verde de verdade, e que proporciona todos os benefícios esperados.



5-HTP

Sugestão para uso noturno, ajuda a indução do sono, libera serotonina, ajuda na depressão, reduz o desejo por carboidratos. Na verdade é um aminoácido precursor de serotonina que possui efeito controlador de apetite, otimiza qualidade do sono, analgésico e atua como antidepressivo.

CROMO

Controla a liberação do hormônio insulina.

GABA

Ácido Gama-Aminobutírico, é um aminoácido neurotransmissor formado a partir da Ácido Gama-Aminobutírico, é um aminoácido neurotransmissor formado a partir da glutamina. Está presente em grandes concentrações no sistema nervoso central. Estimula o GH no sono se usado antes de dormir, combate o stress e melhora o sono.

Dosagem: 5g com estômago vazio 1 hora antes de dormir.

Articulação comprometida



GLUCOSAMINA

Protege contra degeneração articular, a longo prazo estimula o crescimento da cartilagem, lubrifica a articulação produzindo ácido hialurônico (nossa produção endógena é baixa). Suplemento sintetizado a partir de carapaças de crustáceos, pessoas alérgicas a frutos do mar devem evitar.

Dosagem: 1500mg/dia.

CONDROITINA

Ácido condroitinossulfúrico é naturalmente encontrado nas articulações. Esse composto bloqueia enzimas que destroem a cartilagem, ajuda na retenção de água na articulação, auxiliando a elasticidade. É extraída da cartilagem da vaca e age junto com a glucosamina.

Dosagem: 1200mg/dia.

MSM

Metilsulfonilmetano é uma forma orgânica de sulfato, rico em enxofre, que ajuda na artrite (que possui menos enxofre que nas articulações saudáveis). Funciona como um analgésico natural e anti inflamatório.

Dosagem: 500mg/dia.





PRATOS

RISOTTO DE ARROZ INTEGRAL COM RÚCULA E TOMATE

Ingredientes

- 1 xícara de arroz arbóreo integral
- 1 colher de sopa de óleo de coco extra virgem
- 1 cebola média ralada
- 2 dentes de alho
- 900ml de água
- 1 caldo de legumes
- 20 tomates cereja
- ½ maço de rúcula
- 1 cálice de vinho branco
- 6 colheres de leite de coco (creme culinário sem glúten e sem lactose)
- 1/2 colher de café de curry
- Azeite extra virgem para finalizar

Modo de Fazer

1- Refogue a cebola e o alho com o óleo de coco na panela de pressão. Acrescente a água, o arroz e o caldo de legumes. Tampe a panela e deixe ferver. Quando pegar pressão, deixe 10 minutos no fogo alto e mais 10 minutos no fogo baixo. Desligue o fogo e deixe a pressão sair.

2- Acrescente o vinho e deixe o álcool evaporar. Em seguida, coloque os tomates cereja cortados ao meio e deixe pegar o gosto. Acrescente a rúcula. Coloque o leite de coco e um fio de azeite.





PRATOS

ARROZ INTEGRAL COLORIDO

Ingredientes

- arroz integral
- óleo de coco extra virgem
- 1 cenoura picadinha
- 1 xícara de espinafre
- 4 flores de brócolis
- ½ pimentão vermelho picadinho
- ½ pimentão amarelo picadinho
- ½ cebola ralada
- ½ dente de alho ralado

Modo de Fazer

- 1- Faça o arroz integral primeiro normalmente.
- 2- Em uma panela a parte, refogue a cenoura com ½ cebola ralada e 1/2 dente de alho ralado. Deixe cozinhar um pouco e acrescente o pimentão, o espinafre picadinho e o brócolis que foi cozido anteriormente.
- 3- Coloque tudo no arroz!





PRATOS

COUVE-FLOR ASSADA AO CURRY

Ingredientes

- 1 colher de sopa de azeite extra virgem
- 1 cabeça de couve-flor
- 1 caixa de creme de aveia culinário sem lactose e glúten
- suco de 1 limão
- 1 colher de sopa de cebola em pó
- 2 colheres de chá de curry (pode até acrescentar mais quem gosta de comida Thai)
- sal marinho
- pimenta preta

Modo de Fazer

- 1- Pré aqueça o forno em 220 graus.
- 2- Molhe bem a couve-flor no molho e coloque para assar uns 40 minutos até formar uma casca.





PRATOS

LASANHA LIGHT DE BERINJELA

Ingredientes

- 1 berinjela grande
- 3 tomates
- ½ cebola
- 2 colheres sopa queijo cottage light
- 1 dente de alho
- manjerição a gosto
- sal marinho a gosto
- pimenta a gosto

Modo de Fazer

- 1- Corte a berinjela em fatias finas.
- 2- Tempere-as com sal e pimenta.
- 3- Em frigideira quente, grelhe-as por dois minutos de cada lado e reserve.
- 4- Em outra panela, refogue a o alho a cebola.
- 5- Junte os dois tomates sem pele picadinhos até obter um molho.
- 6- Acrescente as folhas de manjerição, o sal e a pimenta a gosto.
- 7- Corte o último tomate em fatia finas.

Montagem

- 1- Alterne fatias de berinjela grelhada e de tomate.
- 2- Entre elas ponha queijo cottage e molho, como na foto.
- 3- Leve ao forno por 10 minutos e sirva.





PRATOS

ESPAGUETE DE ABOBRINHA COM MOLHO DE TOMATE

Ingredientes

- 4 abobrinhas cortadas em lâminas finas
- 2 dentes de alho ralado
- 4 tomates médios orgânicos
- 1 cebola pequena cortada em cubos finos
- azeite extra virgem
- sal marinho
- manjeriço
- 1 vidro de massa de tomate de 400g sabor manjeriço

Modo de Fazer

Molho

- 1- Refogue 2 dentes de alho e uma cebola média e acrescente o molho e deixe ferver um pouco.
- 2- Corte o tomate sem sementes e sem pele em cubos e acrescente ao molho. Tampe a panela,
- 3- Acrescente folhas de manjeriço e assim que o espaguete estiver pronto, sirva.

Espaguete

- 1- Fatiar a abobrinha em lâminas finas. Reservar. Doure o alho ralado junto com a cebola.
- 2- Coloque as tiras da abobrinha já cortada tipo espaguete. Deixe apenas 1 minuto para não ficar mole e retire do fogo.





PRATOS

TILÁPIA NO LIMÃO E ALHO

Ingredientes

- 4 filés de tilápia
- 3 colheres de sopa de suco de limão
- 1 dente de alho picado
- 1 colher de chá de salsa desidratada em flocos

Modo de Fazer

- 1- Pré aqueça o forno e unte uma forma rasa.
- 2- Insira os filés na forma e tempere-os com limão, alho e salsa.
- 3- Asse os peixes em fogo médio durante 25-30 minutos.





PRATOS

PEIXE ASSADO

Ingredientes

- 6 filés de tilápia
- 1 abobrinha pequena cortada em tiras
- 1 xícara de suco de limão
- 1 dente de alho amassado
- 2 colheres de sopa de alcaparras escorridas

Modo de Fazer

- 1- Em uma tigela, misture o alho.
- 2- Organize os filés de peixe e a abobrinha em uma frigideira grande.
- 3- Regue-os com suco de limão e deixe fritar por 10 minutos (sem óleo).
- 4- Adicione as alcaparras e deixe fritar por mais 5 minutos (sem óleo).
- 5- Adicione o alho e deixe fritar por mais 10 minutos (sem óleo).





PRATOS

PEIXE COM MOLHO DE TOMATE

Ingredientes

- 300g de filé de tilápia
- 150ml de molho de tomate
- 100g de manjerição
- 2 dentes de alho amassados
- 1 pitada de orégano

Modo de Fazer

- 1- Tempere os filés de peixe com alho e orégano.
- 2- Organize os filés de peixe em uma única camada na frigideira.
- 3- Cubra-os com o molho de tomate.
- 4- Deixe cozinhar em fogo médio por 10 a 15 minutos e adicione o manjerição.
- 5- Sirva-se com arroz integral se quiser aumentar a quantidade de carboidratos da refeição.





PRATOS

SALMÃO CÍTRICO

Ingredientes

- 1 filé de salmão (aproximadamente 250g)
- 1 colher de sopa de azeite de oliva extra virgem
- 1 colher de sopa de suco de limão
- ½ colher de chá de casca de limão ralada
- 1 colher de chá de manjeriço picado
- ½ colher de chá de sal marinho

Modo de Fazer

- 1- Em uma panela funda, insira todos os ingredientes exceto o salmão.
- 2- Esquente esse molho por alguns minutos.
- 3- Assim que esquentar, despeje esse caldo em uma tigela e use-o para pincelar os dois lados do filé de salmão. Depois deixe o salmão mergulhado nesse tempero por cerca de 20 minutos.
- 4- Pré aqueça o forno a fogo médio.
- 5- Cubra uma forma com papel alumínio e insira o salmão no forno. Asse por 25 a 35 minutos.





PRATOS

CARPACCIO ENROLADINHO

Ingredientes

- 5 fatias de carpaccio
- folhas de alface a gosto
- folhas de rúcula a gosto
- 1 colher de chá críps de alcaparras

Molho

- 1 colher sopa de cebola
- 1 colher sopa de azeite extra virgem
- 3 colheres sopa de água
- 1 colher chá mostarda
- 1 colher sopa azeite trufado
- 1 pitada de pimenta

Modo de Fazer

1- No liquidificador, bata todos os ingredientes do molho e reserve.

2- Em um prato, arrume as fatias de carpaccio enrolados com alface e rúcula no meio.

3- Cubra com um pouco do molho.

4- Em seguida, salpique os críps de alcaparras.

Críps de alcaparras

1- Corte as alcaparras bem picadas e deixe no forno em temperatura baixa, até os pedaços ficarem bem sequinhos.





PRATOS

HAMBÚRGUER DE SALMÃO

Ingredientes

- 400g de salmão fresco sem pele
- 1 clara
- 3 colheres sopa de queijo cottage
- 2 cebolas raladas
- 2 colheres chá de gengibre ralado
- raspas de limão
- sal marinho
- pimenta-do-reino a gosto

Molho

- ½ xícara (chá) de caldo de galinha
- 2 xícaras chá de suco de uva
- ½ xícara chá de suco de tomate
- ½ cebola picada
- 2 dentes de alho picados
- sal marinho
- pimenta-do-reino a gosto

Modo de Fazer

- 1- Pique o salmão e misture as cebolas raladas, as raspas de limão, o gengibre, o cottage, a clara, o sal marinho e a pimenta.
- 2- Modele quatro hambúrgueres, transfira para um prato forrado com papel-manteiga e leve para refrigerar por uma hora.
- 3- Aqueça uma frigideira anti-aderente e grelhe os hambúrgueres dos dois lados, até dourar.
- 4- Para o molho, aqueça uma panela anti-aderente e seque a cebola picada e o alho por alguns minutos.
- 5- Adicione o restante dos ingredientes e mantenha em fogo médio até reduzir. Sirva regando os hambúrgueres.





PRATOS

HAMBÚRGUER DE QUINOA

Ingredientes

- 50g de quinoa mista ou vermelha
- 20g de cebola ralada
- 10g de semente de girassol
- 10g de farinha sem glúten
- 1 colher de azeite extra virgem
- sal marinho
- salsa
- tomate picadinho

Modo de Fazer

- 1- Cozinhe a quinoa em água, deixando um pouco dura para não desmanchar. Se necessário escorra a água. Reserve.
- 2- Em outra panela doure cebola e alho e misture com a farinha já diluída em meia xícara de água fria até obter uma massa homogênea. Desligue o fogo.
- 3- Adicione a quinoa já cozida, a semente de girassol, as folhinhas de tomilho e o sal. Misture bastante todos os ingredientes.
- 4- Espere esfriar a massa e modele em formato de hambúrguer. Pode colocar para assar no George Foreman ou mesmo dourar em uma frigideira anti aderente.
- 5- Sirva com legumes no vapor.





PRATOS

ESTROGONOFE COM IOGURTE

Ingredientes

- 200g filé mignon
- spray de azeite extra virgem
- 1 xícara chá de champignon laminado
- ½ cebola cortada
- 2 dentes de alho
- 1 colher sopa de ketchup light
- ½ colher sopa de mostarda
- ½ pote de iogurte desnatado
- sal marinho a gosto

Modo de Fazer

- 1- Doure a cebola o alho no azeite.
- 2- Depois junte a carne deixe dourar bem.
- 3- Acrescente o champignon, o ketchup light, a mostarda e o sal.
- 4- Deixe refogar por 3 minutos.
- 5- Desligue o fogo, adicione o iogurte mexendo bem e está pronto para servir.



GLUTAMINA

A Glutamina é um dos aminoácidos codificados pelo código genético, sendo portanto um dos componentes das proteínas dos seres vivos. A glutamina é o aminoácido livre e é mais abundante no tecido muscular. Além de atuar como nutriente (energético) para as células imunológicas, a glutamina apresenta uma importante função anabólica promovendo o crescimento muscular. Este efeito pode estar associado à sua capacidade de captar água para o meio intracelular, o que estimula assim a síntese protéica. Glutamina é um aminoácido não essencial, sintetizado a partir das necessidades corporais sendo a forma mais abundante de aminoácido encontrada no corpo. Sua síntese é feita a partir do ácido glutâmico (a glutamina é a amida do ácido glutâmico), valina e isoleucina (Bill Philip, 1997). A glutamina exerce funções muito importantes para o corpo, que são: (a) manutenção do sistema imunológico; (b) equilíbrio do balanço ácido/básico durante estado de acidose; (c) possível reguladora da síntese e da degradação de proteínas; (d) controle do volume celular; (e) desintoxicação corporal do nitrogênio e da amônia; (f) controle entre o catabolismo e anabolismo; (g) no combate à síndrome do overtraining (OTS); (h) precursor de nitrogênio para a síntese de nucleotídeos. A glutamina está presente em grande quantidade no Whey Protein Isolado.

Controle do pH com a Glutamina

O controle do balanço ácido/básico é importante para que o pH sanguíneo varie somente entre 7.35 e 7.45 e é executado pela glutamina de várias formas. Além de fornecer a nutrição adequada dos rins para promover a liberação de H^+ , ela atua diretamente nesse processo. A quebra de glutamina nos túbulos distais é um caminho primário para se aumentar a quantidade de amônia renal. O H^+ em excesso não é capaz de ser excretado sozinho pela urina, então ele se junta a amônia formando um íon de amônia que em combinação com um ânion, geralmente o clorídrico, pode ser excretado pela urina. A outra maneira seria o aumento na produção de íons bicarbonato pela oxidação dos carbonos das cadeias de glutamina. O bicarbonato seria lançado

para a corrente sanguínea e tamponaria o H⁺ excedente (Rowbottom, 1996). Referente à síntese muscular (anabolismo) a glutamina atua fazendo o transporte do nitrogênio para a formação de grande parte dos aminoácidos corporais. Além disto, ela atua como precursora de nitrogênio para a formação de nucleotídeos, atuando na sua formação.

HMB

É um metabólito da leucina(BCAA) produzido pelo organismo em baixa quantidade. Efeitos parecidos com BCAA, alguns citam hipertrofia muscular com queima de gordura.

Dosagem: 3 a 6g ao dia.

CASEÍNA MISCELAR

80% da proteína do leite é caseína. Possui absorção lenta e por isso pode ser usada como refeição intermediária e antes de dormir.

ALBUMINA

É rica em BCAA e ARGININA. Vem da clara do ovo (55% é albumina). É absorvida mais rapidamente que a caseína micelar e mais lenta que a Whey Protein. O uso é igual ao da caseína, em horários intermediários.

RIBOSE (C₅H₁₀O₅)

- Acelera a síntese de ATP
- Melhor carboidrato para usar com creatina durante o treino
- Constituída por cinco átomos de carbono, dez de hidrogênio e cinco de oxigênio (C₅H₁₀O₅). Foi descoberta em 1905 por Phoebus Levene.

GLICOSE (C₆H₁₂O₆)

Aglicose, glucose ou dextrose, um monossacarídeo, é o carboidrato mais importante na biologia. Poucos ainda usam com whey no "pós treino". O tempo foi passando, a ciência evoluiu (e não apenas os celulares) e tanto o tempo quanto o trabalho suado de centenas de grupos de cientistas dedicados também hoje nos informam que EXISTEM VÁRIAS (REPITO: VÁRIAS) OUTRAS SUBSTÂNCIAS DIFERENTES DE CARBOIDRATOS QUE DEVERIAM OBRIGATORIAMENTE SER USADAS NO PÓS-TREINO COM O RACIONAL DE EVITAR CATABOLISMO (beta-alanina, glicerol, MCT, ribose, A ETERNA CREATINA, caseína micelar, etc) E QUE NÃO DESTROEM AQUELES FATORES DE CRESCIMENTO (CITADOS NA PAG. 06), QUE O ATLETA (COMO UM ESQUIZOFRÊNICO) TRABALHOU TANTO PARA FABRICAR. Essa falta de conhecimento OBRIGA os atletas a utilizarem DEZENAS de drogas no esporte recreativo e competitivo. INFELIZMENTE!

MCT

Recentemente, o óleo do coco, fonte vegetal de ácidos graxos saturados, tem tomado posição de "alimento do bem" nas prateleiras das lojas de produtos naturais e medicinais. Tudo isto porque a gordura presente neste produto, conhecida como TCM ou triglicerídeo de cadeia média, tem sua cadeia de carbonos menor que a dos ácidos graxos mais comuns em alimentos, o que difere, então, o seu comportamento metabólico.

A rápida disponibilidade da energia gerada pelo TCM faz deste nutriente um auxiliar em dietas específicas para diabéticos, pois ele pode substituir os carboidratos sem, no entanto, ativar a liberação de insulina, garantindo que as calorias provenientes dos triglicerídeos sejam rapidamente aproveitadas. Em atletas, os TCMs são capazes de gerar energia rápida sem a necessidade da ingestão de carboidratos. Aumento da resistência e do desempenho é observado quando se utiliza este nutriente, especialmente se em conjunto com creatina, glutamina ou D-ribose, conhecidos também pela participação na boa recuperação muscular. De todos os alimentos destrutivos disponíveis para nós, aqueles feitos com óleos vegetais aquecidos são alguns dos piores.

Não se enganem sobre isso - os óleos vegetais não são tão saudáveis como diziam. Isto é principalmente devido ao fato de que eles são altamente processados e, quando consumidos em grandes quantidades, eles desequilibram a razão entre Omega 6 e Omega 3. A proporção ideal é de 1: 1. Toda vez que você cozinhar uma comida, você corre o risco de criar prejuízos pela indução do calor. O óleo que você escolher para cozinhar deve ser estável o suficiente para resistir a mudanças químicas quando aquecido a altas temperaturas, ou você correrá o risco de danificar sua saúde. Durante o aquecimento existe uma conversão do colesterol bom em colesterol ruim, oxidando-o. Quando você cozinhar com óleos vegetais poliinsaturados (como canola, milho e óleos de soja), o colesterol oxidado é introduzido em seu sistema. À medida que o óleo é aquecido e misturado com o oxigênio, ele fica ranço. As gorduras trans são introduzidas quando estes óleos são hidrogenados, o que aumenta o risco de doenças crônicas como câncer de mama e doenças cardíacas.



Então, qual é o melhor óleo para cozinhar?

De todos os óleos disponíveis, o óleo de coco extra virgem é o óleo de escolha para cozinhar porque é quase uma gordura completamente saturada, o que significa que é muito menos susceptível a danos causados pelo calor. E o óleo de coco é uma das gorduras mais originais e benéficas para o seu corpo. O azeite de oliva, embora seja certamente um óleo saudável, é facilmente danificado pelo calor e deve ser mais reservado a frio sobre a salada.

Aeróbio em Jejum e Perda de Gordura

Algumas pessoas não conseguem fazer o aeróbio em jejum por apresentarem hipoglicemia. A sugestão é usar 1 colher de chá de óleo de coco ou MCT antes e após o aeróbio em jejum.

Perda de Gordura

15 minutos antes do treino acrescentar:

- café ou chá verde ou l-carnitina

10 minutos antes do treino:

- 1 colher de sopa de MCT (extra virgem)



Ingredientes

- 2 folhas de couve
- 1 limão sem casca e sem semente
- 1 pedaço de gengibre (1 a 2 cm mais ou menos)
- 200ml de água mineral de pH acima de 7
- 40g whey protein isolado neutro

Modo de Fazer

Bata tudo.





Ingredientes

- ½ cenoura
- 1 maçã
- ½ pepino
- 1 colher de sopa de Chia
- 200ml de água de coco
- 1 folha de couve
- hortelã a gosto

Modo de Fazer

Bater tudo no Vitamix ou no liquidificador. O Vitamix é muito legal, porque não precisa coar e fica líquido!





Ingredientes

- 1/4 de limão siciliano sem casca e sem semente
- 2 folhas de couve
- 200ml de água de coco
- 1 fatia fina de abacaxi

Modo de Fazer

Bater tudo com gelo.





Ingredientes

- 3 cenouras
- 1 maçã
- 1 limão sem casca e sem semente
- 1 laranja
- 1 pedaço de gengibre (1 a 2 cm mais ou menos)
- 200ml de água de coco

Modo de Fazer

Bata tudo! Vai sentir o bem estar imediato!





Ingredientes

- ½ xícara de manga
- ½ xícara de abacaxi
- 1 scoop de whey protein de baunilha
- cubos de gelo

Modo de Fazer

Insira todos os ingredientes no liquidificador e bata por 1 minuto.



Aeróbio Antes do Café da Manhã?

A Ciência Comprova!

Uma estratégia muito simples e muito utilizada por atletas e treinadores de renome é fazer aeróbio logo após acordar, em jejum. Dessa forma podemos conseguir o máximo de queima de gordura com praticamente zero catabolismo muscular. A única coisa a se fazer é acordar 45 minutos mais cedo e ir caminhar.

O pesquisador sueco Torbjorn Akerfeldt aponta ser possível solicitar três vezes mais gordura se exercitando pela manhã, em jejum, comparado à mesma atividade promovida no período da tarde após as refeições.

Uma outra opção é fugir do café da manhã. O jejum não desacelera o metabolismo como se pensava anos atrás, ele tem uma grande função na perda de gordura pelo aumento da produção de hormônios como GH, que sobre mais de 1800% no jejum gerando perda de gordura e longevidade. Definitivamente, alimentar-se nas primeiras horas do dia tem potencial de ser a mola propulsora para manter a fome durante todo o dia. O vilão pode ser o seu tradicional café da manhã, que muitos consideram saudável. Um mecanismo que explica a sensação de fome é a queda de glicose em função da grande quantidade de insulina circulante. Essa privação alimentar contribui com a libertação dessa falsa necessidade de alimentos.

Mark Mattson, o atual chefe do *Laboratório de Neurociência do Instituto Nacional de Envelhecimento* e também professor de neurociência na *Universidade Johns Hopkins*, um dos mais respeitados pesquisadores na área de mecanismos moleculares e celulares para desordens neurodegenerativas afirma que o jejum também pode estimular a produção de novas células nervosas de células tronco no hipocampo. Ele também menciona a produção de cetonas e que isso poderia aumentar o número de mitocôndrias nos neurônios. O jejum também aumenta o número de mitocôndrias nas células nervosas; isso é um resultado dos neurônios se adaptando ao dano pelo jejum (pela produção de mais mitocôndrias).



SOBREMESA

**BOLO DE CENOURA
FUNCIONAL**

Ingredientes

- 1 ½ xícara de farinha de arroz orgânica
- 50ml de óleo de coco extra virgem
- 2 cenouras grandes
- 1 ovo caipira
- 1 colher de sobremesa cheia de fermento em pó
- 3 colheres de sopa Xylitol (adoçante recomendado)

Modo de Fazer

- 1- Bata no liquidificador todos os ingredientes menos o fermento e a farinha.
- 2- Em um segundo momento, acrescente a farinha e o fermento no liquidificador com todos os ingredientes.
- 3- Leve ao forno por 20 minutos a 200C.





Ingredientes

Panqueca:

- 2 colheres de aveia sem glúten
- 1 colher de café de óleo de coco
- 1 colher de café de semente de chia
- 4 colheres de sopa de leite de coco ou creme de coco culinário
- 1 colher de sopa de farinha de arroz
- 1 colher de café de vinagre de maçã
- 2 colhera de sopa de água
- 1 colher de sobremesa de xylitol (ou 8 gotas de stevia)
- 1 colher de sobremesa rasa de polvilho doce

Calda

- 2 colheres de sopa de biomassa de banana verde
- 1 colher de sopa rasa de cacau em pó
- 12 gotas de stevia ou 1 colher rasa de sobremesa de xylitol
- 2 colheres de sopa de creme de leite culinário
- canela para polvilhar

Modo de Preparo

Panqueca

Bata no mix.

Calda

Esquente a calda e adicione na pancueca. Fica delicioso e super nutritivo para o café da manhã dos adultos e das crianças.





SOBREMESA

SORVETE PROTÉICO DE MORANGO

Ingredientes

- 1 xícara de claras de ovos
- 8 morangos grande e congelados
- 1 xícara de whey protein de baunilha
- ¼ xícara de água
- 1 colher de chá de adoçante light

Modo de Fazer

- 1- Em uma tigela, bata as claras até que elas fiquem em neve.
- 2- Bata os morangos e a água em um liquidificador.
- 3- Misture as claras com o morango e vá inserindo o whey protein e o adoçante suavemente na mistura.
- 4- Deixe no Freezer por no mínimo 12 horas.





SOBREMESA

**BRIGADEIRO DE
COLHER**

Ingredientes

- ½ abacate grande maduro
- 2 colheres de sopa de cacau em pó
- 2 colheres de sopa de Agave
- 1 pitada de canela
- 10g de coco ralado natural para decorar (opcional)

Modo de Fazer

Bater tudo no Mix ou no liquidificador.



A Importância dos Equipamentos de Qualidade na Musculação

Várias academias utilizam equipamentos que são fundidos sem qualquer estudo científico. O Brasil, infelizmente, não possui nenhuma entidade para regular ou supervisionar os fabricantes brasileiros de equipamentos de musculação. Alguns certificados de qualidade como: CE(Certificado Europeu de Qualidade), GS(Certificado Japonês de Qualidade), ISO9009, ISO 9014, devem ser o mínimo exigido por um cliente que não deseja se machucar ao executar movimentos em máquinas de musculação. Os equipamentos americanos são melhores que os nacionais.

Treinar Pesado Realmente Importa?

A faixa de repetições usada pelos fisiculturistas normalmente varia entre **5 a 15 repetições (com exceções)**. Entretanto, **é mais seguro utilizar entre 8 e 12, repetições**. É necessário escolher uma carga que você não consiga executar mais do que 15 repetições. O que gera resultado é ir até a falha muscular, ou seja, não conseguir realizar mais do que 15 repetições.

Essa carga também não pode ser tão pesada a ponto de você não conseguir fazer 6 repetições treinando sozinho. Não conseguir o mínimo de 6 repetições significa que a carga está muito pesada e acarretará uma maior sobrecarga articular gerando lesões. Resultados não dependem necessariamente de um “peso grande”. O que realmente importa é chegar na falha muscular. Quando isso acontece entre 8 e 12 repetições, você estará seguro com menos carga e terá mais resultados.



PROGRAMA DE TREINAMENTO PARA MULHERES

SEGUNDA

Inferior do Corpo: Pernas

EXERCÍCIO	SÉRIE	SÉRIE	SÉRIE	SÉRIE
Lombar	15 a 12	15 a 12		
Abdominal Prancha	20	20		
Extensora	15 a 12	15 a 12	12 a 08	12 a 08
Agachamento	15 a 12	15 a 12	12 a 08	12 a 08
Leg Press	15 a 12	15 a 12	12 a 08	
Avanço Livre	15 a 12	15 a 12		
Panturrilha Sentado com Panturrilha em Pé (Super Set)	20 a 10	20 a 10	12 a 08	12 a 08

Objetivo: Esse treino deve ser executado até a falha muscular, ou seja, até que você não consiga mais realizar uma repetição. Isso irá estimular a musculatura de forma ideal para atingir o objetivo. Aquecer somente 5 min. na bike (nunca fazer aeróbico em dias de treino de pernas) em seguida:

TERÇA

Superior do Corpo: Peitoral, Ombro e Tríceps

EXERCÍCIO	SÉRIE	SÉRIE	SÉRIE	SÉRIE
Abdominal Prancha/Chão	20	20	20	20
Elevação de Pernas na Barra	20	20	20	20
Pullover banco Declinado c/ Halter	15 a 12	15 a 12	15 a 12	15 a 12
Voador c/ Supino Usando Halteres	15 a 12	15 a 12	15 a 12	15 a 12
Supino Inclinado Convergente	15 a 12	15 a 12		
Elevação Lateral c/ Elevação Frontal	15 a 12	15 a 12		
Desenvolvimento c/ Halteres	15 a 12	15 a 12		
Tríceps Testa na Barra W	15 a 12	15 a 12	15 a 12	15 a 12
Pulley Reto	15 a 12	15 a 12	15 a 12	

Objetivo: Esse treino deve ter execuções técnicas, com amplitude de movimento até a falha muscular máxima.

Fazer aeróbico após o treino e em jejum de manhã mantendo a frequência cardíaca em 155 até 165 batimentos por minuto por 40 min.

QUARTA/SÁBADO Fazer Somente 40min. de Aeróbio em Jejum

Fazer Aeróbico em jejum (tomar 750 ml de água antes do aeróbico e café bem forte sem açúcar. Isso acelera seu metabolismo e queima gordura se conseguir manter a frequência entre 145 ate 155.

QUINTA Superior do Corpo: Costas e Bíceps

EXERCÍCIO	SÉRIE	SÉRIE	SÉRIE	SÉRIE
Pullover na Máquina	15 a 12	15 a 12	15 a 12	
Puxador	15	15		
Remada Curvada	20 a 15	20 a 15		
Remada Unilateral c/ Halteres	15 a 12	15 a 12		
Posterior Ombro c/ Halteres (ou Cabo)	15	15	15 a 12	
Levantamento Terra (Stiff Joelho Fletido)	15 a 12	15 a 12		
Rosca Alternada	15	15	15	15

Objetivo: Esse treino deve ter execuções técnicas, com amplitude de movimento até a falha muscular máxima.

Fazer aeróbio após o treino e em jejum de manhã mantendo a frequência cardíaca em 155 até 165 batimentos por minuto por 40 min.

SEXTA Inferior do Corpo: Pernas

EXERCÍCIO	SÉRIE	SÉRIE	SÉRIE	SÉRIE
Avanço Livre Pesado Caminhando	20	15	15	15
Stiff	15 a 12	12 a 08	12 a 08	
Flexora	15 a 12	15 a 12	15 a 12	15 a 12
Avanço Caixote c/ Extensão Quadril	15 a 12	12 a 08		
Abdução de Quadril	15 a 12	15 a 12	15 a 12	
Leg Press 45°	15 a 12	15 a 12	15 a 12	

Objetivo: Esse treino deve ser executado até a falha muscular, ou seja, até que você não consiga mais realizar uma repetição. Isso irá estimular a musculatura de forma ideal para atingir o objetivo. Aquecer somente 5 min. na bike (nunca fazer aeróbio em dias de treino de pernas) em seguida:

PROGRAMA DE TREINAMENTO PARA HOMENS

SEGUNDA

Inferior do Corpo: Peitoral

EXERCÍCIO	SÉRIE	SÉRIE	SÉRIE	SÉRIE
Supino Reto (ou c/ Halteres)	15 a 12	15 a 12	12 a 08	12 a 08
Supino Inclinado c/ Halteres	15 a 12	12 a 08	12 a 08	
Crucifixo Reto c/ Halteres	15 a 12	12 a 08	12 a 08	
Cross Over (ou Voador)	15 a 12	12 a 08	12 a 08	
Cruxifixo (ou Supino Declinado)	15 a 12	15 a 12		

TERÇA

Superior do Corpo: Dorsal

EXERCÍCIO	SÉRIE	SÉRIE	SÉRIE	SÉRIE
Pullover Máquina (ou c/ Halter)	15 a 12	15 a 12	12 a 08	12 a 08
Remada Curvada na Barra	15 a 12	15 a 12	12 a 08	12 a 08
Remada Convencional	15 a 12	12 a 08	12 a 08	
Puxador Frente (Barra até o Queixo)	15 a 12	12 a 08	12 a 08	
Remada Baixa	15 a 12	12 a 08	12 a 08	
Lombar	15 a 12	15 a 12	12 a 08	12 a 08
Posterior de Ombros c/ Halteres	15 a 12	15 a 12	12 a 08	12 a 08

QUARTA

Superior do Corpo: Ombro

EXERCÍCIO	SÉRIE	SÉRIE	SÉRIE	SÉRIE
Desenvolvimento Máquina (ou c/ Halteres)	15 a 12	15 a 12	12 a 08	12 a 08
Elevação Lateral	15 a 12	12 a 08	12 a 08	
Elevação Frontal	15 a 12	12 a 08	12 a 08	
Renada Alta	15 a 12	15 a 12		

Objetivo: Esse treino deve ter execuções técnicas, com amplitude de movimento até a falha muscular máxima.

Fazer aeróbico após o treino e em jejum de manhã mantendo a frequência cardíaca em 155 até 165 batimentos por minuto por 40 min.

QUINTA

Inferior do Corpo: Pernas

EXERCÍCIO	SÉRIE	SÉRIE	SÉRIE	SÉRIE
Extensora	15 a 12	15 a 12	15 a 12	15 a 12
Agachamento	15 a 12	15 a 12	15 a 12	
Leg Press	15 a 12	15 a 12	15 a 12	15 a 12
Hack	15 a 12	15 a 12	15 a 12	
Flexora Deitado	15 a 12	15 a 12	15 a 12	
Flexora em Pé	15 a 12	15 a 12		

Objetivo: Esse treino deve ser executado até a falha muscular, ou seja, até que você não consiga mais realizar uma repetição. Isso irá estimular a musculatura de forma ideal para atingir o objetivo. Aquecer somente 5 min. na bike (nunca fazer aeróbico em dias de treino de pernas) em seguida:

SEXTA

Superior do Corpo: Bíceps e Tríceps

EXERCÍCIO	SÉRIE	SÉRIE	SÉRIE	SÉRIE
Rosca Direta (Drop Set na 3 e 4 Série)	15 a 12	15 a 12	12 a 08	12 a 08
Banco Scott (Drop Set na 2 e 3 Série)	15 a 12	12 a 08	12 a 08	
Rosca Alternada com Halter	15 a 12	15 a 12		
Bíceps Usando Cross Over	15 a 12			
Tríceps Pulley	15 a 12	15 a 12	12 a 08	12 a 08
Rosca Tríceps (Barra W)	15 a 12	12 a 08	12 a 08	
Rosca Francesa	15 a 12	12 a 08	12 a 08	
Tríceps no Banco	15 a 12	12 a 08	12 a 08	

Objetivo: Esse treino deve ter execuções técnicas, com amplitude de movimento até a falha muscular máxima.

Fazer aeróbico após o treino e em jejum de manhã mantendo a frequência cardíaca em 155 até 165 batimentos por minuto por 40 min.



Maneiras de Combater Gordura Usando Musculação

✓ SEJA UM HOMEM DE FERRO

É difícil para alguns acreditar na importância do treinamento de musculação no combate a gordura. O fato é que aumentar músculo, faz com que seu metabolismo fique mais acelerado. Para cada quilo de massa muscular magra que você ganha, perde-se um extra de 35-50 calorias por dia, ou até 1.500 calorias por mês ou 18.000 calorias por ano, enquanto descansa. Isso é cerca de 5 quilos de gordura corporal eliminada em repouso.

✓ DESCANSO ENTRE AS SÉRIES

Não gaste seu tempo entre as séries conversando. Para queimar mais calorias em seu treinamento com pesos, limite de períodos de descanso a 30-45 segundos. Descansando somente 30 segundos entre as séries gera um aumento na queima calórica em 20%, em comparação a um treino com descanso de três minutos. Você poderá se sentir mais fraco para sua próxima série, mas promoverá uma hipertrofia maior, aumentando o metabolismo de repouso.

✓ AUMENTE SUA INTENSIDADE

Para ajudar no resultado, use princípios de treinamento como repetições forçadas, supersets e drop sets.

✓ MUDE SUA ROTINA DE TREINO

Não permaneça com os mesmos exercícios e pesos. Após 4-6 semanas, seu corpo se adapta a sua rotina e estará faminto por algo novo. Deve-se mudar as repetições, carga, exercícios para que o corpo não entre em homeostase (equilíbrio). Tente novos exercícios, diminua ou aumente os períodos de descanso, incorpore técnicas avançadas como supersets, mude barras para halteres, tudo para que seu corpo não se adapte ao mesmo estímulo. O treino com pesos é um esporte onde a adaptação do organismo não é desejável.

✓ COMPOSIÇÃO CORRETA DOS EXERCÍCIOS

Construa a sua rotina de treino baseada nos movimentos multiarticulares como Leg Press, Agachamento, Supino com "dumbbells", para recrutar o máximo de fibras e queimar mais calorias. Movimentos isolados, ou exercícios monoarticulares, tais como extensões de perna, rosca bíceps e extensões de tríceps, devem representar apenas uma pequena parte de sua rotina.

✓ DESCANSO

No descanso é onde ocorrem os ganhos reais, o corpo precisa de descanso. Para isso são necessárias pelo menos oito horas de sono por noite para permitir seu corpo se recuperar e crescer, levantando todo seu potencial para queimar calorias. E dependendo do volume de treinamento, permita alguns dias antes de trabalhar o mesmo grupo muscular novamente. Isso impedirá o "overtraining", evitando a perda de massa muscular.

✓ AEROBIOSE APÓS MUSCULAÇÃO

O treinamento aeróbio leve ou moderado queima mais gordura depois da musculação. Estudos comprovam que 30 minutos de aeróbio após um treino completo de musculação, indivíduos obtém aumento na taxa metabólica de repouso, que pode ser elevada em 20% por dois dias após a sessão de exercício. Em um homem de 80kg, esse percentual equivale a uma média de 400 calorias extras queimadas por dia. Nunca faça 20 minutos de esteira antes da musculação.

✓ ABDOMINAL

Se seu objetivo é ter uma cintura mais fina, não treine abdômen com cargas pesadas. Use um peso que permita que você obtenha pelo menos 15 repetições por série, permitindo um mínimo de descanso entre as séries (menos de 40 segundos). Aumente a velocidade concêntrica do movimento para não precisar de cargas elevadas e tirar o máximo proveito de sua rotina.

✓ AUMENTE O PESO

Se você treina muito leve e com repetições altas(acima de 15), torna-se interessante adicionar peso, 5% -10% da carga usual, obrigando as repetições descenderem para a faixa de 12-8. Isso é um tratamento de choque para seu metabolismo escapar do estado de equilíbrio. Essa simples mudança pode

ajudar a queimar até 600 calorias por mais dois dias depois de um treino.

✓ PERIODIZAÇÃO

Faça periodização para melhores resultados, alternando entre fases que você foca em força (repetições baixas ou próximas de 6), hipertrofia e resistência (repetições mais altas ou próximas de 15). E lembre-se, a hipertrofia ou perda de gordura acontece desde que exista a falha muscular antes de 15 repetições. Se conseguir passar de 15 repetições, aumente o peso!

✓ MAPEIE SEU PROGRESSO

Mantenha um diário de treinamento. Registre seus treinos, séries e repetições de cada sessão, assim saberá em qual fase ou tipo de treino que obteve mais resultados, podendo periodizar melhor com esses dados e definir novas metas. Um bom personal trainer poderá ajudar. O que funciona para um indivíduo poderá não funcionar com outro, por isso, respeite a sua individualidade biológica.

Dor Muscular Após o Exercício

Denominamos "DOMS" (Delayed onset muscle soreness), ou seja, início de dor muscular tardia, que é o desconforto que ocorre quando uma pessoa se exercita próxima ao limite de seu corpo ou estimula a musculatura com exercícios diferentes dos quais está acostumada.

O fenômeno ocorre tanto em pessoas sedentárias como em atletas de alto nível adaptados ao treinamento. Os danos causados à estrutura muscular, devido à prática do treinamento até a falha muscular, desencadeiam uma resposta inflamatória, que é a principal responsável pela dor tardia do grupo muscular exercitado, e que o microtrauma e a regeneração representam uma progressão normal associada com o treinamento, não se assuste. São partes integradas do restabelecimento do equilíbrio do organismo, portanto, fica claro porque alguns atletas de alta performance defendem a máxima: "No Pain, No Gain!"

Entenda que a dor muscular após o treino é normal e deve durar no máximo 3 dias se você oferece a quantidade de proteínas correta para a recuperação.

Nunca confunda dor muscular tardia (benéfica) com dor articular (nociva).

Fontes bibliográficas

Edward L, Donald K. Bases Fisiológicas da ed. Física e desporto.

Guyton MD, Arthur C. Tratado de Fisiologia do Exercício.

William D, Mc Andlle, Frank Ikatch, Victor L, Katch. Fisiologia do exercício.



ERROS QUE O ATLETA NÃO PODE COMETER

1

UMA CALORIA NÃO É SOMENTE UMA CALORIA. ESQUEÇA O VALOR CALÓRICO E SE PREOCUPE COM A QUALIDADE DOS ALIMENTOS. O FATOR TERMOGÊNICO DA PROTEÍNA É MAIOR QUE DO CARBOIDRATO. ISSO SIGNIFICA QUE É IMPORTANTE OPTAR PELAS PROTEÍNAS E GORDURAS BOAS.



2

NUNCA PULAR/OMITIR REFEIÇÕES SE VOCÊ DESEJA HIPERTROFIA. É IMPORTANTE COMER DE 3 EM 3 HORAS.



3

NÃO DEDICAR ATENÇÃO ESPECIAL AS REFEIÇÕES PRÉ, DURANTE E PÓS TREINO. ANTES DO TREINO A REFEIÇÃO/SUPLEMENTAÇÃO DEVE GARANTIR ENERGIA. DURANTE O TREINO USAR SUPLEMENTOS PARA RETARDAR A FADIGA E PÓS TREINO DEVE-SE APROVEITAR A JANELA DA OPORTUNIDADE.



SUGESTÃO:

PRÉ TREINO	TREINO	METADE DO TREINO	30M. APÓS O TREINO	1H APÓS O TREINO	2H APÓS O TREINO
1 Colher MCT 5g B-Alanina (10min. antes)	Muita água	3g Creatina 3g Ribose 20min. antes de acabar o treino	3g Creatina	45g Whey Isolado 2g Creatina 5g Glutamina	200g batata doce 1g Ômega 3 1h após a batata 200g peito frango caipira

4

CORTAR TOTALMENTE A INGESTÃO DE GORDURA. A INGESTÃO DE GORDURA É FUNDAMENTAL PARA A SÍNTESE DO HORMÔNIO TESTOSTERONA. RECOMENDAÇÃO: 40% de carboidrato/ 30% de proteína/ 30% de gordura boa



CARBOIDRATOS (CHO)

- **National Research Council**

Não estabeleceu as necessidades diárias (RDA) de carboidratos já que os seres humanos se adaptam a qualquer dieta pobre de carboidratos, produzindo energia a partir de proteínas e gorduras.

5

CORTAR TOTALMENTE O SÓDIO.
O SÓDIO É RESPONSÁVEL PELA CONTRAÇÃO MUSCULAR.
Obs: Usar sempre sal marinho.



6

ESQUECER AS FIBRAS, VITAMINAS E SAIS MINERAIS 20 a 30g DE FIBRAS AJUDAM A CONTROLAR A GLICEMIA. VITAMINAS E SAIS MINERAIS AJUDAM NO METABOLISMO DO CARBOIDRATO, PROTEÍNA E GORDURA.



7

NÃO CALCULAR A QUANTIDADE CORRETA DE PROTEÍNA. TODAS AS REFEIÇÕES DEVEM CONTER PROTEÍNAS.



Sedentário	0,8 a 1g	proteína por kg/dia
Atividade Física Leve	1,2g	proteína por kg/dia
Atividade Física Moderada	1,4/1,5g	proteína por kg/dia
Atividade Física Intensa	1,8/2g	proteína por kg/dia

8

HIDRATAÇÃO INCORRETA.
H2O GARANTE AUMENTO DE MÚSCULO
E PERDA DE GORDURA.
INGERIR 100 a 200ml de H2O/hora
INGERIR 500ml a 1 Litro
NO TREINO.



DÚVIDA?

Entre em contato: ☎ 17 98112-1111

✉ rmarelo@gmail.com