

Por Amelino Pontes

GUIA DEFINITIVO PARA CONTROLAR O PESO E VIVER MAIS



VOCÊ NO SEU PESO IDEAL

SEM PASSAR FOME - SEM SACRIFÍCIOS

Segredos Supersimples Para
Controlar O Peso E Viver Mais

GUIA DEFINITIVO PARA CONTROLAR O PESO E VIVER MAIS

Por. Amelino Vieira Pontes

Biólogo M. Sc.

Rotina de 7 Exercícios Semanais Para Derreter a Gordura Extra e Controlar o Peso!

Dezembro, 2020.

Direito autoral © 2020

Todos os direitos reservados. Nenhuma parte deste livro pode ser reproduzida, armazenada em um sistema de recuperação ou transmitida de qualquer forma ou por qualquer meio, eletrônico, mecânico, fotocópia, gravação, digitalização ou outro, sem a permissão prévia por escrito do editor.

Isenção de Responsabilidade

Todo o material contido neste livro é fornecido apenas para fins educacionais e informativos. Nenhuma responsabilidade pode ser assumida por quaisquer resultados ou consequências do uso deste material.

Embora tenham sido feitos todos os esforços para fornecer informações que sejam precisas e eficazes, o autor não assume qualquer responsabilidade pela precisão ou uso / mau uso dessas informações.

Por © Controle do peso simplificado - segredos supersimples para controlar o peso e viver de forma saudável iii

Sumário

Direito Autoral © 2020	2
Isenção de Responsabilidade	3
Controle o Peso Com Uma Rotina de 7 Exercícios Semanais.....	Erro! Indicador não definido.
Introdução	5
Segunda Feira – Caminhada.....	11
Como Fazer & Dicas.....	12
Terça Feira – Flexões Em Triângulo.....	14
Como Fazer & Dicas.....	14
Quarta Feira – Flexões De Pernas	16
Como Fazer & Dicas.....	17
Quinta Feira – Abdominais.....	18
Como Fazer & Dicas.....	18
Sexta Feira – Boxe	20
Como Fazer & Dicas.....	20
SÁBADO – DIPS.....	22
Como Fazer & Dicas.....	22
Domingo - Saltos	24
Como Fazer & Dicas.....	25
Exercícios de alto impacto e curta duração:	26
Conclusão	27



FAÇA SEU PEDIDO

Introdução

Olá, aqui é o Amelino, e eu gostaria de agradecer por você ter se cadastrado na minha lista VIP de e-mails para receber este e-book.

Obrigado por ter baixado esse material, que com certeza guiará você pela jornada do sucesso.

Eu o preparei com muito esmero e cuidados para que você tenha um ótimo início nas mudanças que pretende para a sua saúde e o visual de seu corpo.

Ao executar todos os exercícios deste guia você estará apto (a) a seguir um plano de treinamentos mais avançado.

Para não deixar você sem opções de progresso, disponibilizei ao longo do conteúdo neste material.

O link para um programa completo de treinamento avançado.

Para que você possa conhecer e se informar sobre as vantagens de continuar seus treinamentos.

Antes de iniciar gostaria de falar algumas coisas sobre a importância dos movimentos consistentes e da alimentação certa para manter a nossa boa forma.

Os movimentos não são mais importantes de que os alimentos, mas são imprescindíveis para a manutenção de toda a nossa saúde.

Muitos especialistas de renome afirmam que 80 % dos resultados da boa forma física.

Vêm de uma alimentação equilibrada e apenas 20 % vem dos exercícios.

É importante ter em mente que mesmo sendo de menor influência para o gasto calórico.

Movimentar o corpo intencionalmente e consistentemente, é de suma importância para manter em bom estado de funcionamento de todo o organismo.

Pois os movimentos (exercícios) induzem o organismo à organização de suas funções.

Começando pelo perfeito estímulo à motilidade intestinal que é fundamental para a nutrição do corpo.

É fato também que a movimentação dos músculos reivindica a produção de mais energia e proteínas.

Sensibilizando o sistema nervoso central para coordenar a regulagem de todo o corpo.

O movimento de caminhada exposto ao sol, por exemplo.

- ✓ É capaz de facilitar ao organismo a organização da digestão e estimular e melhorar o tônus muscular.
- ✓ Aumentar a resistência orgânica imunológica pela absorção natural do hormônio D₃ e estimular a produção de serotonina.

Nosso corpo é uma máquina configurada de forma magnificamente automatizada.

Ele possui complexos mecanismos de retroalimentação que supera qualquer tecnologia.

Quando estimulamos um músculo com exercício ele se desenvolve a fim de oferecer melhor resistência ao movimento (ganho de massa muscular).

Quando o deixamos em repouso o organismo o desativa por falta de movimento (perda de massa muscular).

O organismo sabe que os músculos são tecidos caros para ser mantidos sem função.

Ao contrário da prática de exercícios que tem pouca influência na perda de peso.

A ausência de exercícios tem muita influência no ganho de peso.

Aliás, essa é a principal causa do aumento de peso e adoecimento das pessoas.

O pior dos males é na verdade o sedentarismo.

Partindo desse pressuposto, preparei um guia de exercícios de baixo impacto.

E um guia de exercícios intervalados de alto impacto e de curta duração.

No entanto os exercícios mais complexos são opcionais. Assim sendo foram incluídos na lista como opcional.

Apenas para que você tenha esse material a sua disposição caso resolva praticá-los é só usar.

Insisto que a prática dos exercícios de baixo impacto é mais adequada para complementar à alimentação.

E inclusive são mais indicados para quem não dispõe de muita energia como pessoas com alguma limitação física.

Já os exercícios [intervalados de alto impacto](#) são adequados a pessoas que possam treinar normalmente.

Porém insisto que você deve optar por fazer os exercícios de alto impacto.

Por que essa categoria de exercícios proporciona ao seu organismo a queima de gordura por várias horas após o treino.

Nós dividimos este guia para facilitar o treinamento.

Os exercícios são provavelmente familiares a você.

Mas os exercícios clássicos são isso mesmo por uma razão: Eles funcionam e são fáceis!

A cada dia nós introduzimos um novo exercício.

Uma vez introduzido, você deve também usá-lo nos dias seguintes.

Eventualmente, no final da semana que você estará fazendo cada exercício todos os dias.

Será a sua rotina diária de Sete exercícios.

Estes exercícios são de suficiente baixo impacto para que você possa fazê-los todos os dias, mas isso é com você.

Quanto mais você fizer, melhor será os resultados.

Se você quiser fazer qualquer um desses exercícios mais difíceis, basta aumentar as repetições ou séries.

Uma repetição é fazer um exercício uma vez, enquanto uma série é um número dessas repetições.

Você também pode adicionar pesos para tornar alguns dos exercícios mais difíceis.

Por favor, consulte o seu médico antes de iniciar qualquer nova forma de exercício.

As calorias queimadas são aproximadas e podem oscilar bastantes dependendo de fatores como peso atual e outras circunstâncias.

Então vamos iniciar nossa rotina semanal.

Segunda Feira – Caminhada

Esta é uma das atividades mais fáceis para adicionar à sua rotina diária.

Tem apenas um senão, a maioria das pessoas anda todos os dias.

Nós crescemos caminhando, correndo e pulando.

Na maioria das vezes as pessoas começam a se exercitar caminhando e / ou correndo.

Isso é muitas vezes o único exercício que as pessoas fazem. Exatamente porque é fácil e eficaz.

Você pode fazer isso em uma escada rolante, mas eu sugiro que faça lá fora. Em contato com a natureza.

Caminhar ao ar livre faz muito bem, pois você respira sempre um novo ar isento de dióxido de carbono expirado por você mesmo.

As variações de terreno e a resistência ao vento. Influenciam positivamente no gasto calórico de seu organismo e o estímulo da criação de músculos.

É um perfeito controlador da pressão arterial, chegando mesmo até a cessar a necessidade de remédios para pressão.

É também mentalmente benéfico ir por um passeio em uma área, onde você possa ver as pessoas trajando roupas bonitas, interessantes, engraçadas e as belezas naturais da paisagem.

Este não é um passeio descontraído, porém, você vai querer manter seu ritmo nesta caminhada.

Se andar com energia é muito calmo para você, você também pode correr.

Como fazer & Dicas

- A postura conta quando você anda com energia.
Levante-se o mais reto possível. Isto permitirá que todos os seus músculos trabalhem juntos e irá ajudá-lo a andar mais rápido.
- Olhe para frente e não para baixo.
- Relaxe os ombros
- Ande com os braços junto ao corpo e um ângulo de 90 graus no cotovelo.
- Passo em frente com um ritmo acelerado que você pode manter, o calcanhar deve estar batendo no chão primeiro.
- Usar tênis apropriados para caminhadas que sejam confortáveis com amortecedores de impacto.

Obs.: para quem exerce algum trabalho profissional de oito horas diárias.

O ideal é efetuar caminhada a passos lentos logo após ingerir a refeição do jantar.

Não aumente a velocidade dos passos e busque respirar corretamente puxando o ar pelas narinas e soltando-o também pelas narinas e nunca pela boca.

Esse tipo de caminhada é muito importante para pessoas que exercem trabalhos de escritório.

E permanece longas horas com as pernas paradas e penduradas na cadeira.

Fato que contribui para a retenção de líquidos nas partes mais baixas dos membros inferiores.

Ocasionalmente inchaços e dificultando o retorno do sangue ao coração pelo sistema venoso.

Isso contribui para o mau funcionamento da circulação e para a origem de muitos outros problemas de saúde.

A caminhada deve ser de 45 minutos com a finalização em local onde possa deitar-se de costas e erguer os pés em um ângulo de 90 graus apoiados em algo sólido (parede) por 15 minutos.

Duração: 45 Minutos Calorias Queimadas: ± 300

Terça Feira – Flexões Em Triângulo

As flexões de braços em triângulo é uma variação de empurrar para cima que a maioria de nós já estamos familiarizados.

Com esta variação simples trabalharão mais músculos em seu corpo.

Eu faria este exercício após a caminhada energética.

A caminhada vai promover o devido aquecimento muscular fazer seu sangue fluir com maior velocidade tornando-o mais receptivo a este exercício de construção muscular.

Estas flexões de braços, são como as flexões de braços normais exceto que você junta as mãos de forma a que os seus polegares e dedos indicadores fiquem juntos formando um triângulo.

Como fazer & Dicas

- Ajoelhe-se de bruços.
- Coloque as mãos no chão e posicione-as abaixo do seu peito, com os polegares e dedos indicadores perto o suficiente para formar um triângulo.
- Estenda-se na posição normal das flexões de braços com a posição do corpo paralela ao chão.

- Faça os movimentos de abaixar e levantar-se novamente para completar uma flexão
- Se você não conseguir concluir este movimento, então você pode manter os joelhos no chão até que você construa força nos braços o suficiente para fazer a versão completa.
- O objetivo é concluir um conjunto completo de 10 flexões sem intervalo entre elas.
- Faça três desses conjuntos, ou seja, três séries.

Duração: 3 Séries de 10

Calorias Queimadas: ±75

Quarta Feira – Flexões De Pernas

Este é um dos exercícios mais populares os desportistas de pesos sérios. Enquanto eles fazem com enorme peso nas suas costas, esta versão somente com o peso corporal ainda é eficaz.

As flexões de pernas trabalham (como o nome indica) principalmente as pernas, mas o surpreendente é que também trabalha outros músculos no seu corpo.

Treinadores de pesos referem-se a este exercício como um exercício para o corpo inteiro.

Inclusive é um dos exercícios que mais contribui para o aumento da testosterona.

Aprender a fazer flexões é usualmente sugerido antes de passar para o agachamento propriamente dito.

O agachamento é, basicamente, feito a partir da posição de pé, e você agacha-se até o fêmur fazer um ângulo de 90 graus em relação ao solo, ficando como na posição de sentado. Depois de terminar o agachamento volta para a posição em pé. E repita isso 15 vezes.

Se você achar esse que exercício não é um desafio suficiente, então adicione halteres em cada uma de suas mãos. Certifique-se de ter o mesmo peso em cada lado.

Como fazer & Dicas

- Fique em pé com os pés um pouco mais do que a largura dos ombros, dedos apontados para 30 graus para fora.
- Baixe-se para uma posição de sentado.
- Baixe-se o máximo, mas sem que esteja desconfortável.
- Algumas pessoas agacham-se até que as coxas fiquem paralelas com o solo, outras, vão mesmo até abaixo, quase ao chão.
- Não seja apressado. Fazer bem os exercícios é mais importante do que terminar rapidamente.
- Agachando-se e tornando-se a levantar é uma repetição.
- Um conjunto de 15 repetições é uma série.

Duração: 3 séries de 10

Calorias Queimadas: ~105

Quinta Feira – Abdominais

Outra variação de um exercício clássico.

Você vai aprender junto com a corrida e flexões.

Este exercício queima calorias, enquanto trabalha os músculos abdominais e outros músculos fundamentais.

É um pouco diferente dos abdominais tradicionais.

Alguns estudos têm mostrado que causa menos impacto na parte inferior das costas.

O exercício é essencialmente como fazer abdominais tradicionais, mas os braços ficam ao lado do corpo.

Isso é para proteger os músculos do pescoço e das costas.

Uma repetição é uma elevação do tronco e depois voltar com o tronco para o chão.

Como fazer & Dicas

- Deite-se de costas, se você tiver um colchonete ou tapete de yoga, use-o.
- Coloque as suas mãos ao lado do seu corpo, os braços estendidos para frente e na esteira ou no solo.
- Contraia os seus abdominais, chão paralelas ao corpo movendo as no chão em direção ao seu calcanhar. Mantenha a cabeça erguida.
- Retorne ao ponto de partida e isso é uma repetição.

Duração: 3 Séries de 10

Calorias Queimadas: ~75

Sexta Feira – Boxe

Estima-se em que as pessoas que gostam de um novo exercício e se acham divertidas, fazem esse exercício repetidamente mais vezes em 38%..

Faz todo o sentido que se você achar mais fácil fazer uma tarefa se você realmente achar divertido.

Exte é um exercício que extravasa as tensões do dia a dia.

É por isso que o boxe é um ótimo exercício.

Mas não é só para entusiastas de desportos de combate também.

O boxe é um bom exercício aeróbico, fácil de fazer e de certa forma terapêutico.

Este exercício trabalha não só o seu corpo, com também pode ajudar a acalmar a sua mente.

Ele fornece uma grande saída para as frustrações do seu dia.

Se você quiser que a resistência do exercício seja mais desafiadora, você pode usar pesos nas mãos, ou usar um saco pesado com luvas de boxe.

Como fazer & Dicas

- A grande coisa sobre boxe é que não é tão dependente da forma como se faz como os outros exercícios.

- Esteja de pé, confortavelmente. Coloque as mãos para cima, fazendo um punho fechado com o polegar apertado contra os seus dedos pelo lado de fora.
- Não guarde nem coloque o seu polegar dentro dos seus dedos, se você acidentalmente bater em alguma coisa o polegar pode ser ferido.
- Mantenha os cotovelos junto ao corpo e seu queixo dobrado para baixo
- Jogue alguns socos como se estivesse a fazer boxe.
- Comece a jogar um par jabs e depois trabalhar em velocidade à medida que o exercício progride.
- Durante a perfuração você deve estar se movendo ao redor, e manter-se na ponta dos seus pés.
- Lembre-se de usar o movimento da cabeça e inclinar para trás e para frente como se estivesse evitando golpes de um adversário.

Divirta-se!

Duração: 15 minutos (um minuto descanso em 2x)

Calorias queimadas: ~ 105

SÁBADO – DIPS

Este exercício queima calorias, assim como constrói músculo.

Esta é uma das melhores formas de perder peso e ganhar força, pois trabalha os seus braços.

Este é um exercício que provavelmente fará com que você sintam os seus braços um dia (ou mais provavelmente 2) depois de ter feito isso.

Pode ser feito de diferentes maneiras, mas em geral com duas cadeiras da sala de jantar é perfeito.

Como a maioria dos exercícios deste livro, este é muito conveniente porque você pode fazer isso num quarto de hotel em viagem de negócios.

Ele só precisa do seu próprio peso corporal e de uma cadeira.

A ideia geral é que você deve levantar seu próprio peso corporal, com apenas seus braços.

Como fazer & Dicas

- Fique em frente a uma cadeira, de costas para ela.
- Sente-se sobre a borda da cadeira. Coloque as suas mãos para que elas fiquem na ponta da cadeira sobre a largura dos ombros.

- Certifique-se que as suas mãos estão seguras garantidos e deslize o bumbum da borda da cadeira, usando os pés. Mantenha o tronco e a cabeça erguida.
- Lentamente abaixe o corpo. Não dobre os cotovelos depois dos 90 graus.
- Agora empurre seu corpo de volta para cima, estendendo seus braços.
- Ir para baixo e, em seguida, levantando constitui uma repetição.
- Se três séries de oito repetições é muito para começar, comece com uma série e vá melhorando.
- Se você achar este exercício muito fácil, um dip avançado pode ser realizado ao colocar os seus pés na beira de outra cadeira.

Duração: 3 séries de 8

Calorias queimadas: ~ 75

Domingo - Saltos

Nós deixamos este exercício para o último dia, porque é uma ótima maneira de encerrar as atividades do seu dia.

É um exercício do peso corporal explosivo para terminar a sua rotina.

Você vai precisar de espaço para fazer este exercício, e que seja num chão firme.

Você provavelmente não quer pular perto de coisas frágeis ou que possam cair de uma prateleira.

A chave para este exercício é usar seus músculos para saltar.

Se o dia está bom é um ótimo exercício para sair para o quintal e fazê-lo.

É muito fácil de fazer, uma vez que a maioria de nós já saltou quando era criança.

Extra!

Se você quiser acrescentar dificuldade ao exercício, segure halteres leves em cada mão (mesmo peso).

Como fazer & Dicas

- Procurar um local confortável para saltar o mais alto possível.
- Fique em pé com os joelhos ligeiramente flexionados e os pés juntos.
- Abaixar-se e depois saltar para cima tão alto quanto você pode.
- Aterrar com os joelhos soltos para absorver o impacto.
- À medida que aterriza vai para uma posição de agachamento e, em seguida, explodir no seu próximo salto como se levanta.
- Um salto é uma repetição.
- Leia a lição de agachamento de quarta-feira para descobrir o que é uma posição de agachamento

Duração: 3 séries de 10

Calorias queimadas: ~ 125

Exercícios de alto impacto e curta duração:

Vá a uma pista onde possa correr ou faça corrida sem sair do lugar.

Faça um bom aquecimento antes de iniciar a corrida.

Empreenda uma corrida em baixa velocidade durante 30 segundos e a seguir acelere o máximo que conseguir durante 20 segundos em seguida volte à corrida lenta por 30 segundos e repita a corrida rápida novamente.

Faça isso por 5 minutos e depois descanse movimentando-se lentamente até acalmar a respiração.

Pronto é só isso, essa sequência de exercício é capaz de causar um choque nas gorduras armazenadas em seu corpo e provocar a sua queima durante várias horas depois do exercício sem você fazer mais nada.

Conclusão

Você tem agora uma série de Sete exercícios para uma rotina saudável e que pode ser repetido a qualquer momento, quando sentir vontade.

Mas depois que ver os resultados se quiser melhorar ainda mais as conquistas obtidas eu sugiro que você conheça o método que eu disponibilizei para você no final do texto.

Se você sente que o treino é muito intenso divida-o, então você faz três num dia e quatro no dia seguinte.

O ideal é que você realize todas as atividades nos sete dias.

Você também pode dividir atividades durante o dia.

Você poderia fazer a sua caminhada como primeira coisa a cada manhã.

E depois fazer outro exercício cada vez que você tiver uma pausa.

Estes são os exercícios perfeitos para pessoas que ficam ou trabalham em casa também.

Uma aproximação muito grosseira é que se você fizer todos esses exercícios seu organismo queimará 900 calorias.

Este número pode variar muito em função do sexo, do peso corporal, da idade e do nível de esforço.

Se você precisar de mais instruções sobre os exercícios, acesse nossos artigos no site Controle o Peso e Viva Mais lá disponibilizamos muitas informações úteis como vídeos e fotos dos exercícios acima descritos.

Não se esqueça de beber água de acordo com a sede que venha sentir e caso não sinta sede.

Lembre-se de tomar pelo menos oito copos de água ao longo do dia.

Não se esqueça também que a água boa para tua saúde deve ser água alcalina e magnetizada de preferência que seja alcalinizada e magnetizada por você mesmo.

Veja na internet como adquirir aparelhos magnetizadores e alcalinizadores de água.

Paralelo aos cuidados na alimentação e no condicionamento físico a alcalinização do organismo é fundamental para a sua longevidade.

Uma boa dica para a alcalinização do organismo é tomar suco de um limão Taiti grande ou dois médios, espremidos em meio litro de água morna todos os dias.

Pode ser em jejum ou antes de dormir.

Lembre-se, quando nascemos nosso corpo é alcalino e à medida que crescemos.

Dependendo do estilo de vida que adotamos e dos hábitos alimentares que adquirimos, acidificamos nosso organismo mais do que o normal.

E isso encurta drasticamente nosso ciclo de vida.

Portanto devemos ter atenção tanto com os alimentos que comemos quanto com a água que bebemos.

No guia completo abordamos esse assunto com maior profundidade.

Para não encerrar sem falar nos refrigerantes, abstenha-se deles.

Pois eles acidificam severamente seu corpo.

Quanto às caminhadas elas deverão ser feitas preferencialmente nos horários em que haja maior incidência de raios UVB que é das dez da manhã as 14.

UVB são os raios que fornecem ao nosso corpo a vitamina D₃.

Não dê bola para os boatos espalhados sobre o ultravioleta, pois há muito mais mito nessa informação de que verdade.

Os raios que causam câncer de pele são os do tipo UVA, mais abundantes nas primeiras horas da manhã e depois das 15 horas. A vitamina D₃ é na verdade um hormônio, e é considerado o hormônio da longevidade, pois protege o organismo contra 38 tipos de câncer.

E antes que pense, já vou adiantando que a vitamina D do leite de vaca divulgado pela mídia não é a mesma e não cumpre essa função.

Somente a que vem do Sol possui essas características.

Então nada melhor que unir o útil ao importante e agradável que é caminhar ao Sol e receber essa incrível vitamina de graça e de forma eficaz.

Caso não seja possível para você caminhar nesse horário.

Você pode mandar elaborar na farmácia de manipulação a vitamina D3 lipofílica.

N as doses de 2500 U, sem prescrição média, e tomar duas capsulas/dia.

Finalizando...

Para você que chegou até aqui tenho algo muito importante a dizer.

Tudo o que vimos até agora foram conteúdos relevantes baseado em ciência.

Este livro reúne informações realmente relevantes, mas isso não é tudo.

Você pode ir mais longe se estiver realmente focado em transformar seu corpo e mudar seu estilo de vida alimentar.

Você pode adotar um método que te leve a níveis avançados de conhecimentos sobre alimentação, exercícios e Controle do Peso.

A Solução Chave Para Queimar Gordura e Ganhar Massa Muscular SEM Sacrifícios pode estar em suas mãos a partir de uma simples e imediata decisão.

Clique no botão abaixo e peça sua cópia do Método Simplificado para Controlar o Peso e Viver mais.

Aproveite os preços de promocionais temporários



Torcendo por você.

Amelino Pontes

<https://lp.controleopeseviva.com.br>