

I'm not a bot









Raízes e tubérculos em geral, como batata doce, batata inglesa, batata baroa (mandioquinha), mandioca e a cenoura. Além de serem fontes de vitaminas C, A e a do complexo B, esses alimentos fornecem energia e são ricos em nutrientes;Frango é um alimento rico em proteínas e possui pouca quantidade de gordura, ajuda na reconstrução do tecido muscular, promovendo o seu crescimento, sendo bastante indicado para quem deseja “ganhar músculos”;Peixe é rico em potássio e magnésio e, por isso, pode ajudar a melhorar o desempenho físico, pois são minerais importantes para a contração muscular.Ovos são excelente fonte de albumina, além de conter ferro e vitaminas do complexo B, que melhoram a oxigenação e o transporte de nutrientes no organismo, favorecendo o crescimento dos músculos;Grão-de-bico é uma ótima fonte de proteínas vegetais de alto valor biológico. Além disso, oferece quase todos os aminoácidos essenciais, os que não são produzidos pelo corpo. Auxilia o organismo na manutenção e construção dos músculos;Beterraba ajuda a aumentar a performance nos treinos: aumenta o fluxo sanguíneo dirigido para os músculos trabalhados através dos nitratos, que quando consumido é convertido em nitrito e depois em óxido nítrico, que auxilia como vasodilatador;Melancia é boa opção para quem deseja ganhar massa muscular por ter vitaminas e sais minerais. Possui um aminoácido chamado citrulina, substância que favorece no processo de cicatrização e recuperação da fadiga dos músculos;Açaí é ótima fonte de antioxidantes, auxilia na regeneração muscular, além de ajudar a combater os radicais livres causados pela atividade física. Uma boa dica é consumir o açaí antes do treino para manter o condicionamento físico;Frutas Vermelhas são indicadas para quem está em trabalho de fortalecimento muscular e hipertrofia. Consuma frutas como morangos, amoras e framboesas e aproveite os seus antioxidantes, que auxiliam a reduzir inflamações e na recuperação muscular após os treinos;Espinafre ajuda a aumentar a eficiência dos músculos, principalmente em exercícios de alta intensidade;Cacau, por ser rico em fitoquímicos e flavonoides antioxidantes, combate os radicais livres, além de ser termogênico, estimulando o metabolismo e fazendo o corpo queimando energia mais rápido;Abacate, por ser calórico, ajuda a melhorar o rendimento do treino. Além disso, auxilia na recuperação muscular. Perder gordura e ganhar massa muscular esse é o objetivo mais evidente quando pessoas começam a frequentar a academia. Mas, o que fazer para alcançar esse propósito? Muito exercício, porém, adequados, dieta rigorosa, mas que some a saúde, e mudanças, algumas radicais, são ações fundamentais para eliminar gordura e definir. De um lado está você com uma ideia fixa de emagrecer e ainda ganhar massa, de outro estão os blá blá blá, com recetinhas, muitas sem fundamentos (que matam e/ou desmotivam a sua busca). Tudo o que não se quer é que esse processo seja “dolorido”, fisicamente, socialmente e emocionalmente, principalmente. E por isso as 10 dicas a seguir foram pensadas para minimizar a angústia da privação e incentivar o esforço – tudo na busca pelo resultado. Aproveite-as! 10 dicas para Perder Gordura e ganhar Massa Muscular ao mesmo tempo! A primeira recomendação é entender que: A dieta para perder gordura e ganhar massa muscular não tem nenhuma relação com passar fome. Tão pouco deve treinar até a exaustão todos os dias. E que ainda, cada organismo tem particularidades, que devem ser respeitadas. Porém, como já dizia Charles Chaplin: “A persistência é o caminho do êxito.” Por isso... #1 – Que dieta eu priorizar para perder gordura e ganhar massa muscular? Talvez já tenham falado que para emagrecer e hipertrofiar ao mesmo tempo, aumentar o consumo de proteína é primordial. Sim isso é verdade. Proteínas são “tijolos” que ajudam na construção do músculo, principalmente para ganhar volume. Alimentos com este elemento serão fundamentais para emagrecer, pois, além do alto poder de aumentar a sensação de saciamento, trazem ao organismo uma série de outras vantagens como: Aumento da resistência muscular; Constroem massa; Protegem o organismo; Fornecem aminoácidos. Entretanto, se também falarem que para perder gordura e ganhar massa muscular ao mesmo tempo é preciso retirar carboidratos e gorduras, repense. Assim como a proteína, carboidratos são fontes primárias de energia, além de dezenas de outras funções. Se o organismo não encontra carboidrato e lipídeos para prover parte da demanda de energia, recorre a proteína. Diminuindo níveis de nitrogênio no músculo e ainda causando prejuízo para a síntese proteica. Mas, o que colocar em cada refeição para perder gordura e ganhar massa muscular? A primeira dica é manter uma fonte de proteína em todas as refeições, até mesmo nos horários entre as principais (lanches). Não descuidar que no prato estejam macronutrientes (carboidrato, proteína, lipídeos) e micronutrientes; E obviamente escolher os alimentos certo para cada momento do dia e que preencham as demandas individuais. Mais adiante disponibilizamos uma lista com alguns alimentos pontuais e que devem estar na dieta de quem deseja emagrecer e ganhar massa muscular ao mesmo tempo. #2 – Para perder gordura e ganhar massa muscular conheça o Jejum Intermitente Felizmente o mito de que não comer ajuda a perder gordura está, aos poucos, sendo banido. Entretanto, o único jejum aconselhável é aquele que trará benefícios para o catabolismo no tecido adiposo, presente em órgãos e ossos. Processo que proage para a redução da gordura no corpo, sem trazer perdas ao tecido muscular. Leia também: Como o ZMA ajuda a ganhar Massa Muscular? 10 Erros comuns que as Mulheres cometem para Perder Gordura A importância da Testosterona para Definição Muscular OXANDROLONA (Anavar), para que serve, benefícios, colaterais e como tomar Vantagens do combo Whey Protein com BCAA e Creatina para ganho de Massa Muscular BCAA – O que é, para que serve, benefícios, função, colaterais e como tomar Uma ação que o método de alimentação conhecido como jejum intermitente pode ocasionar. Alguns estudiosos recomendam a alimentação somente as janelas de oportunidades e isso ajuda a emagrecer e no ganho de massa. Mas, para iniciar no jejum intermitente, antes é preciso conhecer e avaliar a condição física. #3 – Melhore a Hidratação O organismo humano é composto por água (só no músculo 75%), logo é fundamental manter este patamar ao longo da vida. Quem se exercita e está focado em uma dieta com mais proteína e suplementação para perder gordura e ganhar massa muscular, necessita consumir, pelo menos, 2 a 2 ½ litros de água por dia. O líquido (água e não chá, suco, café, leite, isotônico, etc...) ainda é o desintoxicante mais poderoso que existe. Entre os benefícios estão: Combate a retenção de líquidos (inchaço); Aumento na oxigenação (coração, cérebro); Equilíbrio da pressão arterial; Calmante natural (água com açúcar não é lenda); Purifica o sangue; Melhora a pele, cabelo, unhas; Reduz drasticamente a “fome imaginária”; Depurador do intestino. Para saber se está consumindo água o suficiente, observe a urina. O ideal é que esteja inodora e límpida. #4 – Para perder gordura e ganhar massa muscular aumente as Horas de Repouso Dormir um pouquinho a mais e com qualidade, tem influencia direta sobre importantes processo orgânicos. Primeiro: É o sono que induz a fabricação de melatonina e vice-versa. Um importante hormônio para síntese de serotonina (que dispensa comentário de tão valiosa ao organismo). Segundo: Porque quando dormimos bem, o hormônio do crescimento também é estimulado e junto a isso a síntese de testosterona. E testosterona é importante para mulheres e para homens, crucial. #5 – Exercícios para Emagrecer Ganhar massa tem ligação direta com treinos de força, certo? Mas, você quer além de ficar mais forte porque quer emagrecer também! Um treino aeróbico de baixa intensidade pode ser recomendado, desde que não prejudique o ganho de massa. Manter a frequência também é importante. De 2 a 3 vezes por semana, atividades sutis como: Pedalar; Caminhar; Dançar; Andar de skate; Ajudam a queimar gordura, aumentam a resistência cardiorrespiratória e normalmente não comprometem ganhos em músculos. Porém, vale lembrar que cada organismo reage de modo diferente, e que nem sempre é necessário complementar treinos para perder gordura e ganhar massa muscular com aeróbicos, pois a musculação já é suficiente. #6 – Faça Musculação Essa super dica não é novidade, mas, sempre precisamos dar-lhe certo destaque! Para eliminar peso e ganhar massa – uma pessoa que suporta muito estímulo e também se recupera rápido – pode absorver 4 ou 5 treinos em uma mesma semana. Neste caso, o treino deve requisitar grande parte do corpo (média de 70%). Além disso, é preciso separar treinos de acordo com grupos musculares (exemplo: peito uma ou duas vezes na semana; bíceps duas vezes na semana; abdômen 3 vezes na semana, etc.) Assim, em cada intervalo a possibilidade de recuperação da região será preservada, e melhor, não estará prejudicando a queima calórica e o ganho de massa. #7 – Administre melhor seu “EU” Para emagrecer, principalmente, a mudança no seu mindset deve ocorrer rapidamente. A competente profissional nova-iorquina Kathryn Smerling diz que: “Não podemos mudar nosso peso e nosso corpo exterior sem perceber que a revolução deve começar internamente” Apenas a obsessão por um resultado não ajuda no processo de perder gordura e ganhar massa muscular. É preciso muito mais... Ou seja, desfoque da ideia do corpo perfeito! Pois, de acordo com Kevin Campbell, doutor da Universidade da Carolina do Norte, devemos nos concentrar no quanto bem nos fará emagrecer e ganhar massa. #8 - Escolha bons suplementos! Ao contrário que muita gente fala: suplementos podem ser consumidos quando o objetivo é perder gordura e ganhar massa muscular. Desde termogênicos tópicos, até cápsulas que levam substâncias como cafeína, chá verde, gengibre, são recursos que otimizam a queima de gordura corporal. Naturalmente que devem ser consumidos com rigor a fim de não prejudicar a ganho de massa muscular. Outras opções são fórmulas inteligentes como a Palatinose da Growth Supplements. Palatonise é um carboidrato de baixa digestibilidade, índice glicêmico reduzido e que ajuda tanto para emagrecer como para ganho de massa. Outras opções ainda podem ser fórmulas compostas como óleo de cartamo + óleo de chia + óleo de coco + picolinato de cromo + vitamina E também da Growth. Clique aqui para conferir! #9 – Conte com profissionais! Muitas vezes podemos nos sentirmos inseguros sobre quais métodos e procedimentos são confiáveis para alcançar o propósito de emagrecer e melhorar a massa muscular. Felizmente, hoje consultar um nutricionista e um educador físico é super viável. Inclusive, quase todas as academias disponibilizam esses profissionais. Então... não hesite em fazer uma consulta! #10 – Tenha e siga um Cronograma Veja bem... Você está lidando com duas situações bem diferentes quando tem por objetivo perder gordura e ganhar massa muscular. Emagrecimento; Hipertrofia. Na primeira situação, o gasto de energia deverá ser superior ao consumo, o que chamamos de saldo calórico negativo. Enquanto isso, para ganho de massa e hipertrofia, você não pode vacilar no consumo energético (principalmente nas reservas de água e glicogênio). Administrar esses dois caminhos ao mesmo tempo, requer cronogramas para tornar explícito... O que comer; Quando comer; Quando treinar; O que treinar; Que suplemento usar em determinado momento... E também quando é hora de descansar. Logo, montar um roteiro (uma agenda) e seguir será fundamental para perder gordura e ganhar massa muscular. Duas dicas extraordinárias para perder gordura e ganhar massa muscular A primeira, consiste na lista com alguns alimentos para perder gordura e ganhar massa muscular, a qual prometemos no início. Então vamos a ela: Ovos: Rico em proteína de valor, tem ainda vitaminas D, E e A. É um manipulador de testosterona natural. Coma a gema e a clara sem receio! Salmão: Fonte de ômega 3, proteína e estimula o crescimento muscular. Frutas: Em especial as vermelhas, são excelentes em vitamina C e antioxidantes além de minerais; Óleo de peixe: Suplemento com este elemento garantem EPA – ácido eicosapentaênico e DHA – ácido docosahexaênico) , além de auxiliar para aumentar testosterona e tratar articulações; Linhaça: Muita fibra e também ômega 3; Castanhas: fonte de proteínas, gorduras mono/polinsaturadas e minerais; Carne: A vermelha é muito recomendada para perder gordura e ganhar massa muscular por ser fonte de creatina, carnosina, ferro e ômega 3; Aveia: Alimento saudável com índice glicêmico baixo e fonte de fibras solúveis; Kefir: Probiótico natural e também fonte de cálcio e proteína; Vegetais: Em especial brócolis e espinafre, por conterem substâncias que agem na construção muscular; Azeite de Oliva Extra Virgem: Rico em polifenóis, ajuda a emagrecer sem perda muscular; Quinoa: Boa fonte de proteína vegetal e ainda não contém glúten, perfeito para emagrecer. Além desses, inclua também: cenoura, tomate, laranja, maçã, peito de frango, peru e chás naturais como o chá verde, chá de pimenta caiena e canela. Quanto do propósito emagrecer e ganhar massa é alcançável Quando as duas condições eminentes (anabolismo e catabolismo) são gerenciadas harmonicamente. Anabolismo: Ganho em massa muscular, que preza a síntese de glicogênio indiferente de fontes. Mas que requer a projeção contínua de hormônio anabólicos. É um processo que envolve, pelo menos 7 etapas (mas isso já é assunto para um outro post). Catabolismo: Perder gordura, entretanto, deve ser restrito ao tecido adiposo (onde placas de gordura se concentram). Para finalizar... Não é impossível emagrecer e ganhar massa muscular, mas, isso envolve uma série de por menores que devem realmente serem seguidos. O ideal é conciliar as duas premissas citadas lá no início: comer certo e se exercitar adequadamente. E, se gostou das 10 super dicas, não deixe de compartilhá-l! Lembre-se de acessar o site da Growth Supplements para conhecer os suplementos citadas e toda a linha de nutrição funcional com preços incrivelmente acessíveis até (40% inferiores). Clique aqui para conferir! Referências Guedes, D.P.; Guedes, J.P. Controle de Peso Corporal e Atividade Física e Nutrição. Londrina. Midlograf. 1998. Krotkiewski M, Toss L, Bjorntorp P, Holm G. The effect of a very low-calorie diet with an without chronic exercise on thyroid and sex hormones, plasma proteins, oxygen uptake, insulin and c peptide concentration in obese women. 1981. Santarém, J.M. Treinamento de Força e Potência. In: Chotrayeb, N.; Barros Neto, T.L. O Exercício: Preparação Fisiológica, Avaliação Médica, Aspectos Especiais e Preventivos. São Paulo. Phorte. 2003 A qualidade alimentar importa. Não basta contar calorias, a composição da sua dieta precisa ser revista;Fuja de preparações fritas, cremosas, gratinadas e com molhos. Prefira preparações assadas, grelhadas, cozidas (no vapor ou em água) e levemente refogadas;A proporção de proteínas precisa estar aumentada e distribuída ao longo do dia. Aumente o fracionamento das refeições de quatro a seis refeições ao dia;Diets vegetarianas têm a mesma eficácia para o ganho de massa muscular quanto dietas onívoras. Proteínas vegetais: feijão, lentilha, grão de bico, ervilha, soja, edamame, tofu, semente de girassol, gergelim, semente de abóbora, aveia, amêndoa, amendoim, castanha;Atenção à qualidade do carboidrato ingerido: prefira alimentos integrais, evite alimentos refinados;Planeje sua semana: se vai comer em casa, pedir em aplicativos ou comer em restaurantes, sempre há opções equilibradas; Faça o controle do ambiente: compra dos alimentos, abastecimento da casa/ local de trabalho/ bolsa/ mochila. Reabasteça seus estoques;Negocie as “saídas da dieta” no final de semana;Limite o consumo de bebida alcoólica, que possui alta densidade energética. Quando for beber, negocie a alimentação;Suplementos proteicos mais utilizados para o ganho de massa muscular: whey protein ou proteínas vegetais (ervilha, soja, arroz, amêndoa), HMB, creatina. Existe o momento correto e a dose certa para ter eficácia;Não existem suplementos ou alimentos emagrecedores ou que reduzem a gordura corporal.

Como preparar causa de atun. Como ganhar grasa magra. Quanto tempo leva para perder barriga. Como ficar magra. Como tratar ingua. Como perder barriga flacida. Cómo ganhar masa muscular y perder grasa. Como ganhar mas grasa corporal. Como ganhar mas muscular y perder grasa.