

Método FIT PERFEITO de Emagrecimento

**Extra
7 DIAS de
EXERCÍCIOS**

**Como Persistir
na FALHA**

Como Ser Ativo

**Mudando Maus
Hábitos**

Versão Reduzida

**3 Passos para
MUDANÇA**

POR ROGÉRIO MARTINS

ÍNDICE

- AVISO LEGAL
- PREFÁCIO
- O BÁSICO
- PERSISTA NA FALHA
- SUA MENTALIDADE
- SISTEMA DE AMIGO
- MEL E GRÃOS INTEGRAIS
- NOZES E CARNE MAGRA
- PROTEÍNAS E ÓLEOS
- COMER LIMPO
- SEJA ATIVO
- CONTROLE DE PORÇÃO
- ACOMPANHE SEU PROGRESSO
- VISUALIZAÇÃO
- BENEFÍCIOS
- PALAVRAS FINAIS NESSE MÓDULO
- MÓDULO DE EXERCÍCIOS
- SEGUNDA-FEIRA – O PODER DA CAMINHADA
- TERÇA-FEIRA – FLEXÃO TRIANGULAR
- QUARTA-FEIRA – AGACHAMENTO
- QUINTA-FEIRA – ABDOMINAIS
- SEXTA-FEIRA – SOCOS NA SOMBRA
- SÁBADO – TRÍCEPS (MÚSCULO DO TCHAU)
- DOMINGO – SALTOS
- COMO SE COMPROMETER CERTO E MUDAR MAUS HÁBITOS
- 3 PASSOS PARA MUDANÇA
- CONCLUSÃO

AVISO LEGAL

- O Publicador se esforçou para ser o mais preciso e completo possível na criação deste relatório, não obstante o fato de ele não garantir ou representar a qualquer momento que o conteúdo contido seja preciso devido à natureza em rápida mudança da Internet.
- Embora tenham sido feitas todas as tentativas para verificar as informações fornecidas nesta publicação, o Publicador não assume nenhuma responsabilidade por erros, omissões ou interpretações contrárias do assunto aqui descrito.
- Quaisquer negligências percebidas de pessoas, povos ou organizações específicas não são intencionais.
- Nos e-books de conselhos práticos, como qualquer outra coisa na vida, não há garantias de resultado. Os leitores são aconselhados a responder a seu próprio julgamento sobre suas circunstâncias individuais para agir em conformidade.
- Este e-book não se destina ao uso como fonte de aconselhamento jurídico, comercial, contábil ou financeiro. Todos os leitores são aconselhados a procurar serviços de profissionais competentes nas áreas jurídica, comercial, contábil e financeira.
- Você deve imprimir este livro para facilitar a leitura.

Prefácio

Este guia não é uma dieta da moda.

Este não é um guia para perder peso instantaneamente.

Nós não temos uma pílula mágica.

Também sabemos que, se você deseja perder peso, essas lições podem mudar a sua vida.

Em termos simples, o corpo possui dois sistemas muito diferentes e complexos de fontes produtoras de energia.

Como a energia é vital para a própria existência da atividade e sobrevivência humanas, os dois estilos de energia dependem um do outro para apoio.

Aqui você também saberá quais alimentos fornecem mais energia.

O BÁSICO

Todo mundo que quer perder peso provavelmente já tentou várias dietas, suplementos e / ou planos. Existem centenas de métodos de perda de peso disponíveis para compra. Todos eles fazendo promessas selvagens.

Aqui está a dura verdade - não existem pílulas mágicas, dietas ou aparelhos de exercícios que farão o peso desaparecer instantaneamente. Tudo se resume a comer direito, manter-se saudável e queimar mais calorias do que você ingere.

Para acompanhar isso, você precisa de algumas informações básicas. Primeiro, você precisa descobrir quantas calorias você queima naturalmente por dia. Isso se resume a fatores como idade e peso.

Calculando o número de calorias que você queima diariamente

- Para homens: **TMB = 66 + (13,8 x peso em kg.) + (5 x altura em cm) - (6,8 x idade em anos).**
- Para as mulheres: **TMB = 655 + (9,6 x peso em kg.) + (1,8 x altura em cm) - (4,7 x idade em anos).**

Ou você pode ter ACESSAR aqui →

<http://unimed.coop.br/portalunimed/aplicativos/tmb/>

Essa fórmula fornecerá as calorias básicas que você queima diariamente, apenas respirando, assoprando a churrasqueira e etc ...

Essas são as calorias que você queima se não se mexeu o dia todo (taxa metabólica basal).

Depois de ter esse número, você precisa começar a rastrear as calorias que queima e as que consome.

É ideal se você pode manter um déficit calórico diário, mas isso nem sempre é possível. Às vezes escorregamos e às vezes nos entregamos.

Se você pode obter um déficit calórico semanal que ainda fará você perder peso.

Não se trata de passar fome ou exercitar-se até você morrer. É tudo sobre estar ciente do que você coloca em seu corpo e do que você exerce.

O sistema de energia primário e o primeiro a ser usado é o sistema aeróbico. Este sistema usa oxigênio para a função dos músculos e exige bastante do sistema geral do corpo.

Se ouvimos falar sobre o fracasso de dietas ou planos de ginástica ao nosso redor, geralmente não é culpa deles.

Geralmente, a culpa é das pessoas que começaram com muita emoção em seguir esses planos, contando a todos os seus conhecidos e colegas de trabalho e depois não cumpriram esses programas.

Os indivíduos que abandonam o exercício ou a dieta no meio do caminho não vêem as vantagens, naturalmente, e todo mundo culpa o plano.

Você precisa do tipo correto de mentalidade para seguir com o plano que eles escolheram até o fim.

Se você puder fazer isso, a maioria dos problemas de saúde relacionados a situações de estilo de vida ficará para trás.

E não precisamos visitar os cantos da terra para descobrir essa motivação. A motivação está aqui, dentro de você; você simplesmente precisa procurá-la e utilizá-la.

Uma geração atrás, as pessoas não sonhavam em pegar qualquer comida que pudessem comer para alimentar seus rostos.

Hoje em dia, fazemos isso de maneira muito casual. "Estou com fome" geralmente significa "Quero um hambúrguer ou um cachorro-quente, provavelmente com batatas fritas ao lado e um pouco de refri".

E "Estou de dieta" significa "Estou tomando uma pílula quimicamente controlada que derrotará minha fome e irá privar meu corpo de vitaminas.

”Não é de admirar que enfrentemos tantos problemas de saúde hoje.

Nossa saúde é um indicador do que consumimos. No Brasil mais de 50% está acima do peso, isso quer dizer que a cada 2 pessoas 1 está acima do peso.

Mesmo enquanto você estuda este e-book, você provavelmente tem um pacote de chips ao lado.

Você sabia que o que gastou nessa embalagem, que está enchendo seu estômago com alguns dos produtos químicos mais tóxicos conhecidos pela humanidade, poderia alimentar um jovem emaciado em Ruanda?



Persista na Falha

Caramba. Falha.

Às vezes nem gosto de pensar na palavra. Especialmente quando se trata de perda de peso. O que mata uma dieta mais rapidamente do que um único deslize?

Se você deseja se comprometer com a perda de peso, precisa ser capaz de persistir até na falha.

Todo mundo que realizou algo digno de nota lutou com o fracasso em um ou mais pontos de sua ascensão.

A diferença é que eles persistiram e aprenderam uma lição.

Essas são as duas chaves para lidar com o fracasso. Você deve persistir e aprender.

E VOCÊ VAIS PERSISTIR OU VAI FALHAR?

Se você aderir à sua dieta ou perder um dia de exercício, não se preocupe. Não deixe isso atrapalhar você. Empurre isso da sua mente.

Concentre-se em todos os seus dias positivos, e não em um. Imagine-se com o peso de sua meta, e não no ato de devorar a rosquinha que você não deveria ter.

Trate-o como um dia de trapaça e siga em frente. É assim que você persiste: falhar por um dia é bom, apenas não deixe esse dia se estender por uma semana e depois por um mês.

Você precisa aceitar as falhas como naturais e desenvolver um corpo mais resistente para lidar com elas.

O segundo passo é aprender com seus erros. Muitas vezes aprender com seus erros será mais eficiente do que aprender com seus sucessos.

A maneira como você pensa sobre comida

A coisa mais crucial que você precisa para manter vivo seu programa de saúde e fitness - ainda mais crucial que um instrutor ou um médico - é o seu próprio motivo.

Você tem que estar determinado a examinar a situação. Então, você está acima do peso e está querendo perder alguns quilos.

Mesmo se você estiver doente e procurando tratamento, nenhum médico ajudará se você não estiver determinado a seguir a plataforma de tratamento, seja tomando o medicamento no momento correto ou se abstendo de alguns alimentos.

Sua Mentalidade

Temos nos desviado horivelmente com nossos hábitos alimentares até agora. A menos que façamos um balanço da situação e tomemos o assunto em nossas próprias mãos, isso não vai melhorar.

Temos que aprender quais alimentos são corretos para nós e quais não são.

Temos que voltar ao treinamento e compreender quais são os nutrientes que seu corpo realmente deseja e em que quantidade.

Isso parece muito pregador, eu entendo.

Mas esse é o único alívio que temos.

Sim, é tudo muito possível. Você é capaz de modificar seus hábitos alimentares em grande medida, enquanto atende ao seu paladar.

CONCLUSÃO

Pouquíssimas pessoas desconhecem o fato de que o exercício é bom para elas.

Não há melhor momento para começar do que neste exato momento; portanto, pense em todas as outras maneiras pelas quais você fará do seu corpo parte integrante da sua vida a partir de agora.

O ponto que espero que você aprecie agora depois de ler este livro é que não é necessário esperar até que você comece a se exercitar antes de tomar qualquer ação.

Existem literalmente dezenas de oportunidades para trabalhar parte do seu corpo todos os dias da sua vida, e tudo o que você precisa fazer para começar é reconhecer essas oportunidades.

Somente AGORA Vá para o E-book com os Exemplos de Cardápio.

- Recomendações:
- Se pesar
- Tira sua foto do ANTES
- ~~Chá 1L por dia de lei! (Pág. *** versão completa)~~
- ~~Suco Detox escolhe um (versão completa)~~
- ~~Variados cardápios (versão completa)~~
- ~~E Como se livrar da Ansiedade (versão completa)~~
- **Vai derreter tudooo, mande fotos dos seus resultados clicando abaixo!**
- **Compartilhe Seus Resultados Também e Inspire Outras Mulheres a Entrar na Jornada de Transformação.**

