

Esqueça tudo que você aprendeu sobre emagrecimento, exercícios e boa forma!

EMAGRECEER DE VEZ



Como queimar gordura de verdade, entrar nas suas roupas, atingir seu peso ideal e nunca mais se preocupar com o peso, sem sofrimento, sem balelas.

www.EmagrecerDeVez.com

RODRIGO POLESSO



ÍNDICE

PALAVRAS INICIAIS	5
COMEÇANDO COM O PÉ DIREITO	7
<i>Como ler este livro e aplicar o método para os melhores resultados?</i>	<i>7</i>
<i>Deixe-me te contar uma pequena e interessante história</i>	<i>8</i>
<i>Não acredite cegamente em nada</i>	<i>12</i>
<i>O que você precisa saber sobre este livro antes de seguir em frente</i>	<i>13</i>
<i>Por que 95% das pessoas falham miseravelmente nas suas tentativas de emagrecer?</i>	<i>14</i>
<i>Dois métodos e uma decisão que somente você pode tomar</i>	<i>18</i>
PRINCIPIOS	22
<i>Tudo que você aprendeu sobre emagrecimento está errado!</i>	<i>22</i>
<i>A Regra do 80/20</i>	<i>24</i>
<i>Abrace um estilo de vida e não uma dieta</i>	<i>25</i>
<i>Entenda como você engorda (e como pode emagrecer de verdade)</i>	<i>26</i>
<i>Entendendo a insensibilidade à leptina</i>	<i>28</i>
<i>Entenda a insensibilidade à insulina</i>	<i>30</i>
<i>Onde está a solução?</i>	<i>33</i>
A SOLUÇÃO PARA O EMAGRECIMENTO, EXPLICADA E SIMPLES	36
<i>Qual a solução definitiva?</i>	<i>39</i>
MOTIVAÇÃO, CONSTRUINDO O SUCESSO DE DENTRO PRA FORA	43
<i>O Primeiro e Mais Importante Passo - O Momento da Decisão</i>	<i>44</i>
<i>Tomando a decisão de conquistar o que é seu por direito</i>	<i>47</i>
<i>Tenha isso em mente e atinja seu objetivo</i>	<i>49</i>
<i>Reavaliando seus valores</i>	<i>51</i>
<i>Como se manter motivado(a) ao longo do caminho?</i>	<i>52</i>
<i>Mudando a mente em relação à alimentação</i>	<i>54</i>
<i>E quando a vontade é muito grande?</i>	<i>56</i>
<i>Uma dica simples, porém, muito poderosa</i>	<i>57</i>
<i>Ainda mais dicas práticas</i>	<i>58</i>
<i>Como lidar com opiniões adversas e se motivar com elas</i>	<i>59</i>



<i>Você pode fazer isso sim, é real!</i>	61
DOIS CAMINHOS POSSÍVEIS, ESCOLHA O SEU AGORA.....	64
<i>Método Transformação (MT)</i>	65
<i>Método Revolução (MR)</i>	65
PLANO DE ATAQUE.....	69
<i>Qual é o Seu Objetivo e Por Quê Quer Atingi-lo?</i>	70
<i>Marcando o Ponto Inicial</i>	72
<i>Metabolismo Lento?</i>	76
ESQUENTANDO OS MOTORES PARA O PASSO-A-PASSO.....	78
<i>A Base Fundamental Para o Sucesso</i>	78
<i>Entendendo, Finalmente, os Macronutrientes</i>	78
<i>Emagrecimento é controle hormonal, é sim!</i>	88
O PASSO- A-PASSO PARA EMAGRECER DE VEZ.....	92
<i>Pequeno e Poderoso Segredo Para o Sucesso</i>	92
Método Transformação (MT)	95
<i>Número de refeições</i>	96
<i>Passo 1 – Proteínas, Carboidratos e Gorduras</i>	97
<i>Passo 2 - O seu café da manhã</i>	98
<i>Passo 3 - Melhorando seu Almoço e Janta</i>	100
<i>Passo 4 - O que comer entre as refeições, nos lanches?</i>	103
<i>Passo 5 - Dia de folga</i>	106
Método Revolução (MR)	108
<i>As Regras Do Jogo</i>	109
<i>Desafio MR de 30 dias</i>	110
<i>Quebrando o Maior dos Paradigmas, os Grãos!</i>	111
<i>Por que você deve eliminar os grãos da sua dieta alimentar?</i>	112
<i>No que consiste sua alimentação no método MR?</i>	115
<i>O simples jogo de montar</i>	118
<i>Passo 1 - Café da manhã campeão</i>	120
<i>Passo 2 - Ajustando o almoço e a janta</i>	121
<i>Passo 3 - O que comer entre as refeições? (lanches)</i>	123



<i>Passo 4 - Seja humano(a)</i>	125
<i>Seu corpo, uma máquina de queimar gordura</i>	125
<i>Ajustes extras para o sucesso permanente</i>	126
<i>A sua decisão e as pessoas ao seu redor</i>	131
EXERCÍCIOS – QUEBRANDO PARADIGMAS	135
<i>Quebrando de vez o mito dos exercícios aeróbicos</i>	135
<i>Menos é Mais!</i>	141
<i>Um programa de exercícios de sucesso!</i>	142
<i>Se movimente!</i>	144
<i>Faça exercícios intervalados de alta intensidade esporadicamente</i>	144
<i>Dê utilidade aos seus músculos!</i>	146
LIDANDO COM AS DIFICULDADES MAIS COMUNS DO CAMINHO	150
<i>Parei de emagrecer, o que fazer agora?</i>	150
<i>Me sinto fraco(a), o que fazer?</i>	152
<i>Eu sinto fome, o que fazer?</i>	153
<i>Como saber se um determinado alimento é "permitido"?</i>	154
MANTENDO O PESO E APROVEITANDO A VIDA	157
<i>Aproveitando a vida</i>	158
A HISTÓRIA DE ANA	161
EXTRAS – INFORMAÇÕES QUE FAZEM A DIFERENÇA	168
<i>Os grãos de hoje não são os mesmos de antigamente</i>	168
<i>Por que os integrais podem engordar mais do que açúcar?</i>	170
<i>Tudo que você precisa saber sobre Whey Protein</i>	173
<i>A amarga verdade sobre os doces</i>	176
<i>A Dança do Açúcar</i>	178
<i>Feijões, lentilhas, soja</i>	179
<i>Resumo do MT</i>	183
<i>Resumo do MR</i>	186
SOBRE O AUTOR, ETC.	190



PALAVRAS INICIAIS

Eu não sou especialista, mas, sim, guia e explorador.

O desenvolvimento deste livro só foi possível devido ao trabalho sério de grandes cientistas, pesquisadores e profissionais da área, os quais, não sossegam, nem se conformam com a situação atual da saúde mundial e provovem, diariamente, conhecimentos verdadeiros que transformam vidas.

É, realmente, sobre os ombros de gigantes que enxergamos mais longe.

Abaixo, uma pequena lista de pessoas sérias que são fontes de inspiração pra mim e, às quais, devo meus sinceros agradecimentos por terem compartilhado seus conhecimentos e experiências com o mundo.

Dr. Joseph M. Mercola
Timothy Ferris
Mark Sisson
Dr. William Davis
Sean Croxton
Dr. Loren Cordai, P.hD
Robb Wolf
Dr. Doug McGuff

Anthony Robbins
Eben Pagan
Tom Venuto
Dr. Robert H. Lustig
Gary Taubes
Zoë Harcombe
Dr. Weston A. Price
Dr. Peter Attia

Gostaria de agradecer especialmente a todos que colaboram para fazer o Emagrecer De Vez ser muito mais do que um site ou uma iniciativa, mas, sim, uma comunidade honesta e sincera de pessoas legitimamente interessadas em melhorarem suas vidas e intolerantes com as balelas disseminadas no mundo.

Não poderia também deixar de agradecer imensamente a minha família por sempre me apoiar nas minhas decisões e peripécias e estarem sempre lá quando eu preciso.

É isso! Agora, vamos em frente! 😊



01

COMEÇANDO COM O PÉ DIREITO

Neste capítulo:

- Como ler este livro e aplicar o método para os melhores resultados?
- Deixe-me te contar uma pequena e interessante história.
- Não acredite cegamente em nada.
- O que você precisa saber sobre este livro antes de seguir em frente.
- Por que 95% das pessoas sempre falham miseravelmente nas suas tentativas de emagrecer?
- Dois métodos e uma decisão que somente você pode tomar



COMEÇANDO COM O PÉ DIREITO

Como ler este livro e aplicar o método para os melhores resultados?

Seja muito bem vindo(a) ao “Emagrecer de Vez”!

Primeiro de tudo, quero dar uma palavrinha rápida sobre como você deve ler este livro.

Este livro foi escrito para ser lido por completo e de forma sequencial, ou seja, um capítulo após o outro, do início ao fim.

É desta forma que você poderá tirar o máximo de proveito de todo o conteúdo disponível.

O conteúdo foi estruturado para que, quando você chegar nas partes do passo-a-passo e técnicas práticas, você já tenha em mente todo o conhecimento base que garantirá o seu sucesso no processo.

Uma das maiores tentações de quem está querendo emagrecer urgentemente é a de sucumbir à pressa e correr para a parte de passo-a-passo diretamente. Estou enganado? :)

Eu sei bem como é, por que já estive no mesmo lugar onde você se encontra atualmente, então, vamos deixar, agora, algumas coisas simples bem alinhadas.

Na minha experiência de emagrecimento, descobri que, foi quando eu, finalmente, sentei, respirei e comecei a absorver com calma os princípios e conhecimentos que são base para saúde e emagrecimento, é que comecei a, realmente, obter resultados concretos.

Enquanto tentava achar, puramente, receitas de bolo e passo-a-passos por aí, vivia me frustrando e falhando em obter os resultados que eu tanto queria.

Por ter passado por tudo isso e por lidar todo o santo dia com pessoas que estão querendo emagrecer, posso dizer com convicção que você deve fazer o mesmo, ou seja, sentar, fazer aquele seu cházinho de camomila, respirar e seguir em frente, do começo até o final, sabendo que quando chegar lá, terá em mente tudo que precisa para, de uma vez por todas, conquistar a saúde e a boa forma, com as quais, você vem sonhando a muito tempo, ok?

Temos um acordo? No final, você estará colhendo resultados e, muito mais do que isso, saberá o **porquê** disso!





Vamos juntos, do primeiro capítulo até o último, com a certeza na cabeça de que estamos andando no caminho certo. Chegou a hora de você atingir o seu objetivo, finalmente.

Então, é isso! Que a nossa pequena jornada juntos comece!

Deixe-me te contar uma pequena e interessante história

Preciso confessar, sim, que meus hábitos alimentares até alguns anos atrás eram terríveis.

Assim como muitas pessoas, não tinha a menor noção do que eram carboidratos, proteínas, gorduras e o impacto e utilidade de cada um no corpo. Refeição balanceada pra mim era a habilidade de colocar o máximo de comida no prato de forma que não caísse nada pra fora durante a pesagem do buffet por quilo. Bons tempos...

Bons tempos?

Bom, aí tem todo o outro lado da história.

Enquanto não tinha a menor noção de o que eram hábitos alimentares saudáveis e continuava comendo de forma totalmente errada, não sabia o porquê de algumas coisas que estavam acontecendo.

Naquele período, ainda estava cursando faculdade e fazendo estágio. Minha disposição e níveis de energia no corpo durante o dia pareciam as ondas de um mar revolto, cheio de altos e baixos.

Veja, você sabe muito bem o que é não conseguir manter seus olhos abertos durante uma aula logo após o almoço ou janta, não é mesmo? Você sabe também o que é ir almoçar e voltar ao trabalho e ter que ir no banheiro pra lavar o rosto e, mesmo assim, não conseguir abrir os olhos mais do que 1 milímetro, enquanto, olhando para a lista de atividades que ainda te esperam para serem finalizadas, não é?

Claro, além disso tudo, ainda era muito comum sentir desconforto diário no estômago e sistema digestivo, como inchaço, gases, dores, etc. Você sabe que um intestino que não funciona corretamente afeta incontáveis outras variáveis no nosso corpo, como humor, disposição, imunidade, etc.

Isso era o que estava acontecendo por dentro, mas, e por fora?

Bom, como nos vemos no espelho todos os dias, fica mais difícil percebermos as pequenas alterações que acontecem aos poucos. Engordar e emagrecer são coisas que, você bem sabe, não acontecem da noite pro dia, mas, sim, ao longo de semanas, meses e anos.

Porém, acredito que chega um momento na vida de todo mundo, para alguns mais cedo, para outros mais tarde, quando olhamos para o espelho e prestamos uma atenção um pouco diferente ao que estamos vendo.



Foi isso que aconteceu comigo também. Em um certo momento, olhei para o espelho e notei que algo não estava de acordo com o que queria pra mim mesmo. Resolvi ir me pesar e não deu outra, sim, eu estava com sobrepeso! Jamais havia pesado tanto na vida como naquele momento!

Foi naquele momento, naquele pequeno instante de uma vida de maus hábitos que aconteceu o *click* da mudança. Foi naquele exato instante que eu *decidi* internamente mudar e ir atrás de retomar à forma corporal que eu sempre quis pra mim mesmo.

Para mim, seria totalmente inaceitável continuar naquela situação. Assim como muitas pessoas, quando decido que quero alguma coisa, faço tudo que posso, dou todo o meu suor para caminhar na direção do objetivo. Afinal, todo mundo *merece* atingir seus sonhos! Este é um direito de todos!

Mas agora, o problema era outro e se resumia na simples pergunta: *“Como?”*

Como iria mudar minha situação atual? Como iria emagrecer?

Ah! A primeira resposta genial veio rápido: *“Dieta, claro!”*. Não tinha a mínima idéia do que era dieta, mas, por algum motivo, essa palavra não me trazia sentimentos de alegria e satisfação, mas, pelo contrário, de sofrimento, sacrifício e dificuldade.

Dieta parecia ser o caminho a ser tomado, afinal, quanto se fala disso por aí, certo? Em todos os lugares, TV, revistas, internet, rádio, etc., se tem algo, sobre o qual, sempre se comenta, frequentemente, é sobre dieta.

“Bingo! Achei a solução!”, pensei.

Ok, mas foi aí, neste exato momento, quando decidi ir atrás de dietas, que o sofrimento e a frustração começaram.

Eu, assim como muita gente e, provavelmente, você também, por estar lendo este livro, sou uma pessoa que gosta de aprender tudo o que for possível sobre um assunto que é de meu interesse no momento.

Gosto de aprender tudo que estiver ao meu alcance antes de tentar algo, tanto para reduzir as chances de fracasso, quanto para saber o que esperar e saber o porquê de cada coisa.

Ah, mal sabia o caminho que estava seguindo...

Não deu outra, comecei a usar meu método de busca favorito, internet, para procurar e desvendar os “segredos” da perda de peso. Minhas buscas em sites brasileiros duraram muito pouco, infelizmente, pois, logo depois de algumas horas olhando o conteúdo

“Todo mundo merece atingir seus sonhos! Este é um direito de todos!”



disponível por aí, comecei a perceber que tudo parecia ser farinha do mesmo saco e tudo parecia também não me inspirar muita confiança. Decepção...

Dieta da água, da Ana Maria Braga, da farinha, da proteína, do Mediterrâneo, ração humana, chá-verde, pata-de-aranha, pelo-de-morcego, magia negra? Não sei você, mas, pra mim, todas estas incontáveis dietas diferentes e soluções me soam como balelas gigantes!

Afinal, na boa... se alguma delas funcionasse, não existiriam centenas de outras variações, certo?

Depois de me frustrar com minhas buscas nacionais, mas ainda com a faca nos dentes e olho no objetivo, limitei as minhas pesquisas para sites e materiais internacionais. Bom, de início não foi muito diferente.

Acabei encontrando todos estes sites e livros *mainstream*, ou seja, mais populares e visitados/lidos e, novamente, tive o mesmo sentimento de que tudo parecia ser parafraseamentos das mesmas coisas. Tudo que encontrava parecia que eram as mesmas coisas (balelas?) ditas de várias formas diferentes.

A certo ponto da minha jornada homérica, decidi começar a tomar algumas atitudes por mim mesmo, as quais imaginava serem corretas, enquanto ainda estava em busca de conhecimento que me satisfizesse e fizesse sentido.

É aí que preciso mencionar um episódio engraçado, pra não dizer, trágico.

Cheguei em casa do trabalho e, inspirado pelo meu adorável irmão, resolvi comer salada naquela noite.

Bom, como disse, no meu dia-a-dia, até então, eu vinha comendo como se tivesse construindo o Maracanã sozinho! Então, fiz uma bela e variada salada tamanho família, com muita alface e outras folhas, pimentão e tomate. *“É hoje que a perda de peso começa!”*, pensei.

Veja, eu nunca faltei no trabalho, nem por gripe, nem por nada. Porém, no dia seguinte àquela noite, eis que foi a primeira vez. Acordei com uma dor imensa no estômago e a única parte da casa que eu veria naquele dia era o banheiro.

Depois de cumprir meu longo expediente analisando os azulejos na parede, migrei meu dolorido corpo para o sofá da sala, onde fiquei deitado por várias horas.

Foi aí que aprendi uma lição valiosa, radicalismos não são a solução!

Como poderia uma salada fazer tanto mal assim? Bom, Mr. “j”ênio, obviamente, o seu corpo não estava acostumado à esta alimentação e, de uma hora pra outra, você decide despejar uma tonelada de salada nele?



Desde então, venho sempre pregando a idéia de que radicalismos, principalmente na área do emagrecimento, são os melhores caminhos para o *fracasso!* Bom, você verá o porquê disso mais adiante.

Enfim, a partir deste episódio, minha luta diária por conhecimento de qualidade continuou até que, devido à minha persistência, comecei a achar padrões em tudo que via e a ter a habilidade de distinguir balelas de realidades.

Comecei a descobrir os verdadeiros autores de mérito (os quais, pra variar, não eram aqueles da televisão, revistas, etc.).

Comecei a fazer sentido das pesquisas científicas de gabarito e valor (já que a maioria dos estudos científicos são questionáveis e extremamente tendenciosos, patrocinados pelos interesses das grandes indústrias, tristemente).

Apanhando muito e me frustrando continuamente foi que segui meu caminho, com persistência e garra até que cheguei no ponto onde tudo fez sentido, onde encontrei resultados de verdade e onde a minha vida e saúde, finalmente, mudaram!

Foi neste ponto que decidi contribuir ao aliar a minha paixão por escrever e internet com os meus novos achados e criar o EmagrecerDeVez.com, com o objetivo de evitar que outras pessoas passassem pelos mesmos apertos e desafios que tive que passar para encontrar, finalmente, o ouro no meio do barro.

Meu objetivo com o EmagrecerDeVez.com era, e ainda é, o de compartilhar o conhecimento de melhor qualidade que encontro disponível no mundo do emagrecimento, saúde e boa forma e adicionar uma pitada do meu estilo na escrita e nas opiniões.

Hoje, é fácil e natural pra mim manter minha boa forma, ou seja, meu peso ideal, pois, sei o que dá resultado e o que, realmente, faz sentido de se fazer. Antes, por um bom tempo, enquanto morava em Curitiba, estava, frequentemente, com a garganta inflamada, nariz entupido, pegando resfriados e gripes.

Hoje, até mesmo morando na Noruega, no momento em que escrevo este livro, a 500km do círculo polar ártico, não me lembro a última vez que tive dor de garganta, gripe ou resfriado.

Hoje, meu ânimo e minha disposição funcionam como uma linha reta e não mais como uma série de vales e picos. Hoje, “magicamente”, não sinto mais sono após as refeições e meu foco mental continua estável e em alta rotação durante todo o dia.

Hoje, quando me dou a liberdade de visitar minha família e matar a saudade da comida de casa (principalmente, das sobremesas), faço isso de cabeça tranquila, sem aquela dor na consciência que muitos parecem ter, pois, tudo isso está sob controle.

Com o conhecimento atual, é fácil, rápido e tranquilo retomar a forma física em pouquíssimo tempo e sem sofrimento nenhum.



É isso que eu quero para você! Quero que você tome controle do seu peso e que nunca mais precise se preocupar com ele.

Quero que você passe seus dias se preocupando com o que te dá prazer e não em dietas e perda de peso!

Quero que você jogue fora todas suas calças jeans que não servem mais e que comece a comprar outras novas e menores, quero que se sinta bem e orgulhoso(a) quando se olhar no espelho e que receba elogios das pessoas ao seu redor!

Quero contribuir da melhor maneira possível para que você possa, muito logo, começar a viver com estes mesmos benefícios!

Se tem uma coisa que, pela qual sou conhecido, é a capacidade de botar informações e conhecimentos complexos de uma forma simples e direta, logo, fique tranquilo(a)!

O que importa é que você assimile tudo e obtenha *resultados*, o resto não interessa. É isso que você pode esperar aqui! Vamos em frente, você quer emagrecer de vez!

Não acredite cegamente em nada

“Autoridade e consenso de opiniões são tratadas como fatos científicos mesmo na ausência de experimentação rigorosa.”

Nutrition Science Initiative, inc.

Isso é muito importante! É importante que você duvide de tudo que lê e vê. Nem mesmo acredite em mim e nas informações que compartilho aqui neste livro e no site. Eu faço, sim, o maior esforço para compartilhar o melhor do melhor, porém, jamais perca seu senso crítico!

Senso crítico inspira busca pela verdade, inspira contestação e confirmação! Faça suas próprias pesquisas, vá em busca dos conhecimentos que mais lhe atraem, tenha sede de informação e pavio curto para balelas!

Duvide, conteste, estude, aprenda, comprove e compartilhe! Você é o(a) único(a) responsável por sua vida e ela é o que você tem de maior valor.

Seja como uma caixa d'água, encha-se de conteúdo, busque o que gosta, corra atrás dos seus sonhos até que você comece a transbordar e comece, então, a compartilhar, a estender o seu alcance, ajudando outros a se tornarem e se sentirem mais completos.



A vida é sua e *hoje* é a hora certa para tomar qualquer decisão que você queira tomar! O melhor momento para começar a mudar a sua vida é sempre *agora*!

O que você precisa saber sobre este livro antes de seguir em frente

Este livro é resultado de anos de estudo constante sobre a minha grande paixão por saúde e boa forma.

Este livro é resultado também da minha experiência prática adquirida, ao longo desses anos, trabalhando com milhares de pessoas reais, com problemas e sonhos reais de emagrecimento e boa forma, através do site e programas de *coaching*, onde, batemos um papo em que posso compartilhar as minhas visões e opiniões e também trabalhar a parte motivacional, a qual, é tão importante.

Ninguém vai ao EmagrecerDeVez.com em busca de prescrições e tratamentos. Somente profissionais da saúde licenciados podem fornecer estes serviços. As pessoas vão ao Emagrecer De Vez em busca de conhecimentos e opiniões que adicionem valor às suas vidas.

Este livro visa conter todo o conhecimento que considero básico e necessário para que você tome controle sobre sua forma física e atinja, de uma vez por todas, o seu objetivo de emagrecimento e boa forma, esbanjando saúde, felicidade e disposição.

Lembre-se, por razões legais, eu reforço que este livro não substitui uma orientação qualificada de um profissional da saúde licenciado e que, antes de alterar qualquer coisa na sua dieta e nos seus exercícios, você pegue uma aprovação de um destes profissionais.

Ok. Por ser um livro, ele não pode ser tão curto a ponto de pegar com informações incompletas e nem tão longo a ponto de requerer duas eras do gelo para sua leitura. Nem muito, nem pouco, mas, sim, o tamanho certo.

Lembre-se que a área de saúde e fitness é um universo em si e está em constante evolução.

Certifique-se de acompanhar esta evolução e ficar a par de muitas outras informações que podem mudar e melhorar a sua vida sempre mais, assinando gratuitamente o EmagrecerDeVez.com, de forma que receba, por email, os novos artigos sempre que eles saírem do forno. Coloque seu e-mail lá e faça parte da maior e mais honesta comunidade de saúde e boa forma disponível em Português.



Novamente, um lembrete: Leia este livro de forma sequencial e foque sua atenção nos conhecimentos que irá aprender. Assim, quando você chegar ao passo-a-passo, você irá vencer e conquistar permanentemente seu objetivo.

O seu primeiro desafio é vencer sua pressa interior. A experiência permite-me dizer que se você resolver fraquejar neste sentido e ceder à sua tentação de pular diretamente para o passo-a-passo, você irá falhar!

Certo? Vamos em frente!

Por que 95% das pessoas falham miseravelmente nas suas tentativas de emagrecer?

Tudo **não** se resume meramente à quantas calorias você come e a quantas você gasta!
Ponto final!

Agora me diga, não é basicamente isso que vemos na maioria dos lugares que olhamos, como, nas revistas, internet, jornais, TV, etc. ? Este é um dos grande motivos, pelos quais, costume dizer que estes meios são fábricas de frustração!

Veja, você, uma pessoa de boa fé, decide ler a sua revista de saúde favorita em busca de uma solução para perda de peso. Bem provavelmente, você irá achar algo que sugira hábitos como começar a comer 500 kcal a menos por dia, etc..

“Faz sentido!”, você pensa. Eles dizem que meio quilo de gordura corporal equivale à 3500 kcal, logo, se você comer 500 kcal a menos por dia, no final de uma semana você terá queimado exatamente meio quilo de gordura.

Nota: É interessante notar que não existe comprovação nenhuma de que 0,5kg de gordura equivale à 3500kcal. Zoë Harcombe, autora do livro Obesity Epidemic fez sua própria jornada atrás de uma comprovação para esta informação, porém, foi infeliz em encontrar algo que fizesse sentido. Seria este outro mito aceito como verdade somente por adicionar mais um número no jogo de azar do emagrecimento?

Quantas pessoas que seguem este tipo de estratégia diariamente se frustram a cada minuto? Emagrecer não é puramente comer menos calorias!

Como, então, explicamos aquelas pessoas que comem míseras 900 kcal por dia, quase que, literalmente, morrendo de fome, enquanto ainda se exercitam, religiosamente, na academia e não conseguem perder 1g de gordura se quer, no fim do mês?



Bingo! Novidade pra você, isso tudo é balela! A prática e a realidade comprovam todos os dias que isso, simplesmente, não funciona!

Muitos defendem fortemente a idéia de que tudo se resume, realmente, à quantas calorias você come e quantas você gasta. Se comer mais do que gasta, engorda, se comer menos do que gasta, perde peso. Simples, tudo se resume às leis básicas da termodinâmica, certo?

Não, errado! Totalmente errado!

Eu e outras milhares de pessoas mantêm seus pesos estáveis por anos a fio!

"O corpo é um organismo extremamente adaptável e muito eficaz em um grande objetivo: sobrevivência."

Será que estamos, inconscientemente, comendo *exatamente* a quantidade de calorias que o corpo gasta por dia para nos mantermos neste peso? Será que somos tão bons assim em matemática que gastamos *exatamente* a quantidade de calorias que comemos?

Imagine, se eu comesse uma maçã a mais por dia, poderia já engordar! Mas como será que esta mágica de manter o peso estável acontece? Simples, esta teoria de calorias pra dentro e calorias pra fora está *furada!*

Para os CDF's de plantão, veja, a primeira lei da termodinâmica, como você já deve ter escutado centenas de vezes, diz que energia não se cria e nem se perde, apenas se transforma. Certo, isso é verdade, *porém*, se aplica somente a sistemas **fechados**.

O corpo *não* é um sistema fechado! Você transpira, urina, defeca, respira, etc., ou seja, você está em constante interação com o meio, logo, esta lei não se aplica como a maioria dos "experts" defendem!

Veja, o corpo é um organismo extremamente adaptável e muito eficaz em um grande objetivo: sobrevivência.

Quando você decide seguir a dieta da revista, comendo 500 kcal a menos por dia e se matando na academia, fazendo esteira, por exemplo, o que o seu corpo está pensando?

Seu corpo pensa, "*Opa! A comida do mundo está acabando e agora eu preciso usar de forma econômica e inteligente meus estoques de gordura, caso contrário, posso morrer se isso continuar por muito tempo!*".

Seu corpo dá um toque na sua glândula tireóide, a qual, controla o metabolismo, e ela reduz o mesmo para um ritmo mais lento, ou seja, para que gaste menos calorias.



Além disso, seu corpo sabe que seus músculos são tecidos caros de se manter, pois eles são metabolicamente ativos! Logo, como o corpo está em regime de economia de energia, ele não pode ficar mantendo músculos demais e que não estão sendo usados, logo, começa a queimar seu tecido muscular de forma a reduzir a necessidade calórica do seu corpo.

Agora, seu corpo aumenta a sensação de fome, mandando um sinal para que você encontre comida urgente! Aí, você, morrendo de fome, decide seguir firme na sua dieta e vai pra academia correr. Pelos bigódes dos profetas, quem, em pleno juízo, faria isso? É exatamente isso que seu corpo pensa.

Ao fazer isso, para garantir sua própria sobrevivência, seu corpo se autoregula para consumir realmente o mínimo possível de energia para executar o exercício e para aumentar a sensação de fome por alimentos densos em calorias, como doces, massas, etc.

A situação agora está difícil. Você, seguindo neste programa por um tempo, nota que está se sentido fraco(a), faminto(a) e que já não está perdendo mais peso! Você se frustra muito!

Os mais fortes insistem em continuar e tomam a brilhante decisão de aumentar ainda mais os exercícios ou diminuir ainda mais a ingestão calórica para ver se perdem mais peso, agravando muito a situação.

Como disse anteriormente, o corpo é mestre em cuidar da própria sobrevivência e, em certo momento, vai adaptar tudo para que consiga parar de perder peso e queimar seus estoques, mesmo enfrentando esta rotina maluca que você decidiu levar.

Como você é um ser humano e não o homem-de-ferro, chega um momento, no qual, você vai sucumbir à este masoquismo todo e não terá mais motivação e determinação para lidar com fome e cansaço contínuo.

Você voltará a comer, voltará a se alimentar normalmente.

"Perder músculos, quando você está tentando emagrecer, é a pior coisa que você pode fazer."

Seu corpo, agora, está extremamente bem preparado para receber e estocar toda a comida que vier, enquanto, continua a gastar energia de forma muito econômica.

O resultado disso você, provavelmente, já sabe, ou seja, você irá ganhar peso mais facilmente do que antes e irá, agora, ter como resultado, uma composição corporal *pior* do que antes, ou seja, com mais gordura e menos músculos.



Muitas pessoas ainda engajam em outras dietas de tempos em tempos. O corpo aprende a farejar elas à distância. O que você nota é que, a cada dieta, parece ficar mais difícil perder peso e isso, faz todo o sentido.

Este processo todo é o que os Drs. Jade e Keoni Teta, co-autores do livro *The Metabolic Effect Diet* chamam de “O Jogo Da Perda de Peso”.

Aqueles que o jogam e se punem em longas horas na academia, enquanto, comendo que nem passarinho, podem ficar felizes no começo, quando sobem na balança e vêem que perderam 5, 6, 7 kg em um mês, porém, poucos sabem que a maioria deste peso foi oriundo de água e músculos perdidos e que, somente uma pequena parte, foi oriunda de gordura queimada.

Perder músculos, quando você está tentando emagrecer, é a pior coisa que você pode fazer e veremos o porquê disso mais adiante.

Bom, não demora para que estas mesmas pessoas voltem a se pesar e verem que o peso já não cai mais, independentemente de quanto esforço elas colocam na dieta e nos exercícios. É uma triste realidade! Acho que você sabe do que estou falando, não é mesmo?

Gostaria de, antes de finalizarmos esta questão, apontar outra falha gigantesca que a maioria das pessoas fazem por quererem resultados rápidos e fáceis para emagrecimento.

As pessoas tendem a querer cardápios prontos para seguirem de olhos fechados.

Muitas dietas por aí fornecem cardápios prontos. Agora, veja, enganados pela falsa impressão de que seguir um cardápio pronto e detalhado será a solução, estas pessoas se enchem de força de vontade e começam a seguir, religiosamente, as refeições sugeridas, sem ter a menor preocupação com o porquê de cada coisa que estão fazendo.

Não se engane! Você mesmo(a) deve já ter sentido na pele o que é se frustrar ao seguir um desses métodos tão comuns.

Sugestões de cardápios podem, sim, serem úteis como parte do todo, como guias, porém, jamais devem resumir todo o seu esforço na busca do que você mais quer no emagrecimento.

Não siga dicas e sugestões de olhos fechados, se preocupe-se em saber o porquê de cada coisa. Quando começar a fazer isso, irá ver que a maior parte do que é dito por aí nestes cardápios prontos é pura balela que irá te levar na contra-mão do que realmente quer.

Uma conclusão simples e direta que podemos tirar de tudo que falamos aqui é que, pela soma de um conjunto de fatores psicológicos e fisiológicos, é possível afirmar que, no médio e longo prazo, dietas **engordam**.



Os sistemas de sobrevivência do corpo são muito avançados e nós, simplesmente, não conseguiremos passar a perna neles, ponto final!

Logo, precisamos nos aliar à eles, entendendo como funcionam e contar com esta ajuda para conquistarmos, de uma vez, a boa forma. É isso que você vai aprender neste livro, ou seja, emagrecimento correto, inteligente, natural, eficaz e sem sofrimento.

Parece propaganda sensacionalista, né? Sim, parece. Mas, você irá ver com os próprios olhos e sentir com o próprio corpo que não é.

Dois métodos e uma decisão que somente você pode tomar

Neste livro, irei apresentar dois métodos que visam te levar até a conquista do seu sonho, sem fome, sem grandes sacrifícios e com um ótimo embasamento.

A escolha de qual deles seguir é totalmente sua! Tudo depende de quão grande é a sua vontade de mudar e conquistar seu sonho.

Um dos métodos, o qual chamo de Método Transformação (MT), é, provavelmente, mais alinhado com o que você já conhece e ouviu falar. Este método irá cobrir uma reeducação alimentar correta, porém, mais tradicional e que exige um pouco menos de dedicação da sua parte. Este método é também mais comumente sugerido por nutricionistas e profissionais de *fitness*.

Milhares de pessoas já atingiram seus objetivos de boa forma seguindo este método.

O outro método apresentado neste livro é o que chamo de Método Revolução (MR). Este é, sem a menor dúvida, o método que recomendo que você siga!

Este método irá te surpreender e quebrar grandes paradigmas que você está acostumado(a) a seguir e a aceitar como verdades.

Ao seguir este método, você irá precisar munir-se de uma dedicação maior e ter uma cabeça limpa e totalmente aberta à um novo modo de pensar e agir quando tratamos de emagrecimento, alimentação correta e boa forma.

Entretanto, este também é o caminho que irá te levar a atingir horizontes de boa forma, disposição e saúde que você jamais pensou serem possíveis.

Este é o método que está alinhado com o que os grandes e verdadeiros *experts* em saúde e boa forma da atualidade sugerem e praticam (é o método que eu, particularmente, uso). É uma nova forma de pensar e agir que foge ao senso comum e, por isso, trás resultados impressionantes.



Arrisco dizer que este método é a grande *verdade* sobre o que é uma alimentação correta. Mas lembre-se, tudo que digo aqui é apenas a minha opinião.

Resolvi mostrar os dois métodos para que você possa decidir, por si só, qual caminho seguir.

Nada impede, obviamente, que você aplique um deles agora e mude para o outro depois.

Ninguém gosta de receber informações e diretrizes goela abaixo, não é verdade? Por isso mesmo que quero que você tenha a possibilidade da escolha! Quando escolhemos conscientemente alguma coisa, tendemos a nos engajar e a nos dedicar mais!

A escolha será sua e você irá tomá-la na hora certa, mais adiante. Agora, seguimos em frente!

Gostou desta amostra do livro? Talvez seja a hora de tomar a decisão de investir um pouco na sua saúde, adquirir o material completo e conquistar de uma vez por todas seu objetivo de emagrecimento.

Este material já virou um bestseller em tão pouco tempo e está em **primeiro lugar** no ranking de produtos digitais na plataforma Hotmart.

Lembrando que você tem risco ZERO, ou seja, se você, por algum motivo adquirir e não achar que este material é pra você, eu reembolso 100% do dinheiro, sem perguntas, sem estresse. Meu objetivo mais sincero é o de te ajudar à mudar de vida e conquistar o seu objetivo de boa forma de uma vez por todas. Logo, o risco é ZERO, literalmente.

Ainda, junto com o livro eletrônico você irá receber:

- Acesso ao mais novo Clube Emagrecer De Vez que é uma área fechada e restrita somente à quem adquiriu o livro. Dica: Ele está “bombando” de gente e as discussões lá dentro estão impressionantes! Pessoal compartilhando cardápios, dicas, dúvidas, etc.
- 2 Guias de alimentos para consulta rápida e sem erro.
- 1 Guia Plano De Ataque
- Guia De Receitas Rápidas e Práticas pra quem não tem tempo de ficar muito tempo na cozinha, assim como eu. Ainda, eu compartilho minha “fórmula mágica”, coisa que uso em 80% das minhas refeições principais para manter meu peso ideal sem esforço!

Se você acha que ainda não é a sua hora, tudo bem. Agora, se você sente que este é o momento de começar à, finalmente, emagrecer de verdade e de uma vez por todas, aja rápido e clique abaixo.

[CLIQUE AQUI PARA ADQUIRIR TODO O PACOTE AINDA PELO PREÇO PROMOCIONAL TEMPORÁRIO](#)