

MUDE SEU CORPO



MUDE.NU

ACADEMIA DE PILOTOS 
MUDE.NU

www.mude.nu

MUDE SEU CORPO

Todos os direitos reservados

© Mude.nu

Este eBook foi disponibilizado em

<http://mude.nu>

ÍNDICE

APRESENTAÇÃO	04
CAPÍTULO 01 <i>Janeiro</i>	06
CAPÍTULO 02 <i>Hormônios, não calorias</i>	10
CAPÍTULO 03 <i>Alimentação natural</i>	15
CAPÍTULO 04 <i>Mudança de hábito</i>	33
CAPÍTULO 05 <i>Exercícios com foco em saúde</i>	52
CAPÍTULO 06 <i>O passo a passo para o seu novo corpo</i>	62
CAPÍTULO 07 <i>As estratégias do inimigo</i>	78
CAPÍTULO 08 <i>Perguntas e respostas</i>	82
CAPÍTULO 09 <i>Como obter orientação de qualidade</i>	91

APRESENTAÇÃO

Este livro é um complemento do Guia Prático para Implementação do Plano de Voo. Ele irá focar exclusivamente em como você pode obter mais energia física para correr atrás dos seus objetivos.

Você sabia que, devido ao processo de renovação celular que ocorre a todo instante, daqui a um ano nenhuma célula do seu corpo atual (este que lê estas linhas) continuará existindo? E que se você começar hoje a aplicar um único conceito que vamos ensinar aqui irá ter um corpo ideal novo daqui a um ano?

Baseado neste princípio, publicamos no final de 2013 um eBook chamado “Ano novo, Corpo novo”, que foi baixado por mais de 16 mil pessoas em apenas seis meses. Recebemos diversos depoimentos agradecendo os ensinamentos passados naquele eBook.

Só que, depois desse período, as pessoas pararam de baixar, ler e comentar. Desconfiamos que tinha algo a ver com o título do livro e com o fato de já estarmos no meio do ano.

Este livro é uma reedição do “Ano novo, Corpo novo”, porém não focado apenas em uma mudança a ser realizada em uma virada de ano, mas em qualquer mo-

mento da sua vida.

Hoje mesmo, se você quiser.

O conceito que vamos explicar aqui é algo tão simples, mas tão simples, que você ficará de cara, pensando como não havia percebido algo tão óbvio antes. Você vai ver que o corpo ideal que você tanto procura é bem mais fácil de conquistar do que lhe fazem crer.

Esperamos que você aprecie a leitura e consiga mudar o seu corpo, e a sua saúde, para melhor.

CAPÍTULO 01

DESCOMPLICANDO

Toda semana, milhares de pessoas ao redor do mundo prometem que, a partir de segunda-feira, irão começar uma dieta e entrar em forma.

No próprio Mude.nu, o desafio “Entrar em forma” é disparado o que tem mais participantes, entre os mais de 80 desafios. Milhares de pessoas estão por lá.

Não é de se estranhar. Quase 70% dos brasileiros estão acima do peso, segundo a pesquisa Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico (Vigitel) de 2012, feita com base em 45 mil entrevistas nas 27 capitais do país.

A Vigitel mostrou que mais da metade da população com mais de 18 anos tem sobrepeso (51%) e 17% são obesos, o que representa um a cada seis indivíduos. O aumento desde 2006, quando começou a análise do Ministério da Saúde, foi de 8% para o sobrepeso e de 6% para a obesidade.

O resultado da pesquisa não surpreende tanto. Atualmente, tudo parece conspirar para que comamos mal e nos exercitemos pouco. As comidas vendidas são, em sua maioria, nutricionalmente pobres. O avanço da tecnologia faz com que nos mexamos cada vez menos. E a correria do dia-a-dia, somada a problemas como

trânsito e violência, nos deixa cada vez mais sem tempo ou vontade para fazer exercícios físicos.

Poucas pessoas se dispõem a encarar um programa de dieta e exercícios. Mas, quando se propõem a fazer isso, o que encontram?

Um mar de informações desconexas. Dietas mirabolantes estampadas em capas de revistas que se contradizem a todo mês. Exercícios modinha que funcionam só por uma temporada. E tudo, claro, com algum preço a pagar.

Não precisa ser assim.

Comer e movimentar-se são duas coisas naturais para o ser humano. O problema é que vamos adicionando tantas camadas de complicação, que de repente não sabemos mais o que fazer.

O objetivo deste livro, portanto, é descomplicar.

Vamos buscar na ciência o que realmente funciona e explicar da maneira mais simples e mastigadinha possível para você. Seguindo este livro, você irá ter uma saúde e um corpo bem além do que poderia imaginar. O processo pode parecer longo, mas o que realmente importa é que ele é definitivo. Estamos falando de um novo estilo de vida, não de uma dieta de algumas semanas.

Aliás, se você já tentou diversas dietas, passou horas na academia, gastou os tubos com suplementos, remédios e comidas mágicas, este livro é para você.

Não traremos aqui cardápios prontos e treinos montados. Isso você encontra aos montes pela internet. Vamos explicar detalhadamente, com base na ciência, como você deve montar suas refeições da maneira mais saudável e fazer exercícios físicos do modo mais efetivo.

Absorvendo os conhecimentos que estamos passando neste livro, você nunca mais precisará fazer dietas malucas ou se matar de correr na esteira para perder peso achando que está queimando gordura quando na verdade está perdendo só água e massa muscular.

Então, parabéns pela decisão de baixar e ler este livro. Ao longo do caminho, independentemente dos percalços, foque apenas em uma coisa: avançar. Se você segue avançando, mesmo que um pouquinho de nada a cada dia, em breve você irá alcançar as suas metas.

O corpo humano está em constante renovação. Daqui a um ano, nenhuma célula que você tem no seu corpo hoje não terá se renovado. Portanto, se você seguir o roteiro de alimentação e exercícios físicos deste livro, em breve terá um corpo novo para chamar de seu.

ESVAZIE SEU COPO

Um antigo ditado oriental lembra que é impossível alguém encher um copo de água se ele já está cheio. Para colocar água nova, é preciso antes esvaziar o copo.

De início, é isso que pediremos neste livro. Esqueça, por um momento, tudo o que já ouviu sobre dieta.

Nós vamos apresentar aqui um conceito de alimentação que vem sendo pesquisado por diversos nutricionistas ao redor do mundo, sendo o mais proeminente deles o Dr. Loren Cordain, mestre em Fisiologia do Exercício pela Universidade de Nevada-Reno e doutor em Fisiologia do Exercício pela Universidade de Utah.

Cordain advoga que deveríamos nos alimentar como nossos antepassados de longa data, aqueles que viveram antes da descoberta da agricultura. Isso quer dizer mais ou menos entre os anos 9.000 e 7.000 antes de Cristo. Por isso, ela foi chamada de

Paleo Diet, ou Dieta Paleolítica.

Este termo não é bom. Primeiro, porque dieta logo nos remete a algo temporário e sofrido. Segundo, porque ninguém gosta de fazer dieta.

Na prática, neste tipo de alimentação você só pode comer aquilo que pode caçar ou encontrar na natureza:

- Carnes
- Ovos
- Frutas
- Folhas
- Tubérculos
- Raízes
- Sementes
- Nozes e castanhas

Ficam de fora, obviamente, os produtos industrializados e carregados de açúcar, gordura trans e aditivos químicos, mas ficam ausentes também alimentos que tradicionalmente são classificados como saudáveis, como cereais (arroz, trigo, milho, cevada) e leguminosas (feijão, soja, lentilha, amendoim, grão de bico).

Esta forma de alimentação foi divulgada inicialmente na década de 1970 pelo médico Walter L. Voegtlin. Mais recentemente, ganhou impulso com as pesquisas do Dr. Loren Cordain, autor do livro *The Paleo Diet*.

Esta alimentação tem feito bastante sucesso por dois motivos: primeiro, você não precisa contar calorias ou quantidades de alimentos. Segundo, o resultado para perda de gordura e ganho de massa muscular é impressionante.

CAPÍTULO 02

HORMÔNIOS, NÃO CALORIAS

Veja como as pessoas cometem absurdos quando tentam emagrecer. Vou citar como exemplo uma fictícia gordinha chamada Nadja.

Nadja alimenta-se de manhã com pão, cereal matinal, iogurte e bolachas. Na hora do almoço, gosta de um pastelão de forno, macarrão e uma latinha de refrigerante. De sobremesa, geralmente manda para dentro um chocolate, acompanhado de um cafezinho com açúcar. À noite, não gosta de comer muito. Então come apenas mais um ou dois pães, com suco de caixinha.

Perceba que Nadja passa o dia inteiro comendo basicamente farinha de trigo e açúcar. Esses dois “alimentos” são nutricionalmente pobres, contendo praticamente nenhum micronutriente e sendo apenas carboidrato na sua forma mais refinada.

O açúcar é condenado por praticamente todos os nutricionistas, já que fornece calorias vazias e é responsável por uma interminável lista de problemas de saúde, que vão bem além do acúmulo de gordura que arruína a estética do corpo.

Já o trigo, um dos cereais mais consumidos do mundo, é ruim por ser de difícil digestão e por conter uma série de antinutrientes. Na explicação para leigos, Cordain relata que as plantas querem que seus frutos sejam comidos, para espalhar

Gracias por visitar este Libro Electrónico

Puedes leer la versión completa de este libro electrónico en diferentes formatos:

- HTML(Gratis / Disponible a todos los usuarios)
- PDF / TXT(Disponible a miembros V.I.P. Los miembros con una membresía básica pueden acceder hasta 5 libros electrónicos en formato PDF/TXT durante el mes.)
- Epub y Mobipocket (Exclusivos para miembros V.I.P.)

Para descargar este libro completo, tan solo seleccione el formato deseado, abajo:

