



TOTAL FITNESS

47 DICAS PARA DEFINIR SEU ABDÔMEN!

FÓRMULA 47

TOTAL FITNESS

47 Dicas Para Ganhar Músculos Definidos!

Uso Do E-Book

FÓRMULA 47 divulga informações via publicação digital, textos ou vídeos, sobre musculação, treino, dieta, uso de suplementos, entre outros assuntos ligados à prática de musculação. Trata-se portanto de uma publicação online, acessada diretamente por uma URL ou através de um nome de usuário e senha.

Você não pode duplicar, publicar, modificar ou distribuir qualquer material do FÓRMULA 47, sejam quais forem os meios empregados, para qualquer finalidade outra que não seja para seu uso individual, a menos que expressamente autorizado pelo proprietário do FÓRMULA 47. Você concorda em não transferir ou revender o seu uso ou seu acesso para terceiros. A utilização destas práticas isenta o FÓRMULA 47 de responsabilidades resultantes deste mal uso do site.

O FÓRMULA 47, assim como seus responsáveis, não se responsabiliza por qualquer atitude que o CLIENTE/VISITANTE possa vir a fazer e que tenha reflexo em sua saúde. O FÓRMULA 47 é um site que apenas divulga informações sobre musculação. O CLIENTE/VISITANTE é o responsável pela sua saúde e pelas decisões que tomar. Sendo assim, o FÓRMULA 47 aconselha que consulte o médico ou profissional de saúde antes de fazer sua dieta ou tomar qualquer decisão que tenha reflexo em sua saúde.

Resultados Obtidos Com Os Programa De Treino, Dieta E Suplementação

Os testemunhos e resultados obtidos com a prática de nosso sistema de treino e dieta apresentados em nosso vídeos, revistas, e-books e artigos variam de pessoa para pessoa, uma vez que cada indivíduo possui diferente constituição metabólica, fisiológica, estrutural e muscular.

Você pode demorar mais ou menos tempo para alcançar os resultados esperados. Quanto maior for a sua consistência para com o programa de treino e dieta, maiores e mais rápidos serão os seus ganhos, porém é preciso frisar que estes ganhos dependem exclusivamente do potencial e dedicação de cada indivíduo.

"Como Definir O Abdômen Em Apenas 47 Dias..."



CLIQUE E APRENDA O PLANO COMPLETO!

<http://formula47.com.br/>

47 Dicas Para Definir Seu Abdômen!

“Enxerguei mais longe porque me apoiei em ombros de gigantes.”

Isaac Newton

Como você, eu sempre procurei meios mais fáceis, simples e com menor custo de tempo e energia para alcançar resultados imediatos na academia.

Sei que existem informações demais rolando por aí, principalmente na internet, sobre como perder barriga e ganhar músculos definidos, porém, após passar anos estudando isso, e por hoje eu estar cursando medicina, posso afirmar com todas as letras que descobri as 47 regras básicas, simples e mais eficientes para perder barriga e ganhar músculos definidos, ao mesmo tempo.

Eu criei um verdadeiro guia para perder barriga e ganhar músculos ultra definidos, destinado para pessoas que não querem perder muito tempo sabendo os motivos para fazer isso ou aquilo, ou os motivos de porque isso funciona e porque isso não funciona.

Este guia destina-se para aquelas pessoas que querem ter resultados imediatos na academia, sem muitos estudos, sem muita leitura, e sem gastar muito tempo aprendendo. Se você é uma destas pessoas, então a solução está realmente na sua frente!

Não sou nenhum monstro cheio de músculos trincados... Eu apenas compilei de forma muito sintetizada estas regras, e tenho certeza de que você também pode

conquistar um corpo mais saudável e mais definido em muito menos tempo.

Este guia vai lhe mostrar o caminho certo para você alcançar resultados em poucas semanas... Imagine perder toda sua gordura abdominal e ganhar aquela barriga de tanquinho bem definida? Imagine também conquistar músculos mais definidos e aparentemente mais fortes?

Você pode conseguir tudo isso, se seguir estas dicas que vou lhe apresentar neste guia.

Dicas De Treino

Dica 1: Treine com mais frequência

Se você quer perder mais barriga e ganhar músculos ao mesmo tempo, sugiro que aumente a frequência de treino em sua academia para até 6x na semana.

Aumentar a frequência do seu treino vai fazer com que você queime mais calorias ao longo deste treino, e vai aumentar drasticamente seu metabolismo ao longo das semanas.

Quanto maior for seu metabolismo, mais gorduras você vai queimar, e mais músculos estará apto a produzir.

Dica 2: Treine seu corpo inteiro 2x na semana

Para conseguir resultados mais rápidos, mantenha uma rotina de treino da seguinte forma:

<i>Dia Da Semana</i>	Grupo Muscular
<i>Segunda</i>	Peito, tríceps e abdômen
<i>Terça</i>	Ombros, coxas e panturrilhas
<i>Quarta</i>	Costas e bíceps
<i>Quinta</i>	Peito, tríceps e abdômen
<i>Sexta</i>	Ombros, coxas e panturrilhas
<i>Sábado</i>	Costas e bíceps

Neste esquema de treino não existe “overtraining”, se realizado ao longo de 4 semanas ou 6 semanas, com uma dieta apropriada e uma suplementação mínima.

Dica 4: Faça no máximo 3 séries para cada grupo muscular

Aumentar demais o volume do seu treino não é interessante por conta do acúmulo de cortisol e quebra do tecido de massa muscular. Então, faça entre 2 a 3 séries para cada grupo muscular.

Escolha sempre exercícios básicos, feitos com barras e halteres. Esqueça as máquinas, elas não trabalham sua musculatura apropriadamente, e vão gerar menor quantidade de massa muscular.

Dica 5: Fuja das máquinas

Como disse, se está interessando em ter resultados mais rápidos, fuja das máquinas, e escolha exercícios que

utilizem mais barras e mais halteres. Quanto mais simples o exercício, melhor.

Exercícios que usam barras e halteres recrutam mais fibras musculares e produzem maiores lesões em seu tecido muscular.

Quanto maiores forem estas lesões, maiores deverão ser os reparos. E estes reparos significam hipertrofia, que significam músculos maiores, mais fortes e mais definidos.

Dica 6: Faça repetições entre 8 e 12

Queima de gorduras não está relacionada ao treino com pesos, mas sim com a dieta e ao treino cardiovascular. Portanto, mantenha a faixa de repetições dentro dos parâmetros indicados para hipertrofia, assim você vai ganhar músculos enquanto queima gorduras.

Coloque uma carga com a qual consiga fazer mais de 8 repetições, porém que não ultrapasse as 12. Se não conseguir chegar a 8, diminua a carga. Se passar de 12, aumente.

Dica 7: Faça séries combinadas

Faça uma série após a outra, sem pausa ou descanso. Por exemplo, se vai fazer rosca direta com barra e rosca alternada com halteres para bíceps, então faça um exercício após o outro, sem descanso, e somente depois de completar os dois exercícios, você descansa.

Dica 8: Faça um treino HIIT de 20 minutos após o seu treino com pesos

Depois de terminar o treino com pesos, vá até a esteira e faça uma caminhada rápida durante 1 minuto, para no minuto seguinte aumentar a velocidade e correr por mais 1 minuto. Repita este ciclo até completar 20 minutos.

Dica 9: Faça alongamentos depois do treino

Antes do treino basta uma corrida na esteira durante 3 ou 5 minutos. O importante é alongar após o treino, para dissipar o ácido láctico acumulado em seus músculos, e distender ainda mais a fáscia muscular, proporcionando o crescimento dos seus músculos.

Dica 10: Mantenha a cadência dos seus exercícios em 2-0-2-0

Cadência é o tempo de execução do exercício. Manter uma cadência nestes valores, é o melhor para conseguir resultados mais rápidos.

O primeiro número significa o tempo necessário para retirar a carga de sua posição natural, e leva-la até a posição final.

O segundo número significa o tempo de pausa da carga na posição final.

O terceiro número significa o tempo de retorno da carga para a posição inicial.

O quarto número significa o tempo de reinício do ciclo. Todos os valores estão em segundos.

Dica 11: Altere sua rotina a cada 4 semanas

Para manter seu corpo e seus músculos sempre surpresos, altere sua rotina de treino a cada 4 semanas, escolhendo exercícios diferentes, e alterando também a o cronograma ao longo da semana. É importante também parar de treinar durante 1 semana a cada 8 semanas de treino completadas.

Dica 12: Não roube nos treinos

Não use o balanço do seu corpo ao realizar um exercício, e tente isolar ao máximo a musculatura atingida. Faça sempre o exercício completo, com máxima distensão e máxima contração muscular.

Dicas De Dieta

Dica 13: Diminua a quantidade de carboidratos

Para otimizar o processo de queima de gorduras, você tem que diminuir o consumo de carboidratos, e isso inclui: arroz, feijão, batata, massas, doces, e tudo o que seja feito com farinha. O ideal é consumir no máximo 150g a 200g de carboidratos em seu dia.

Dica 14: Aumente a quantidade de proteínas

Para otimizar o processo de hipertrofia, aumente para o consumo de proteínas magras, e isso inclui: carne bovina magra, aves, peixes, claras de ovos. O mínimo recomendado é 1g por quilo corporal, ou seja, uma pessoa com 80kg deve consumir no mínimo 80g de proteínas. O ideal mesmo é consumir 2g por quilo corporal.

Dica 15: Aumente o consumo de legumes e verduras verdes

Legumes e verduras verdes contém grande quantidade de fibras. Brócolis é o ideal, porque aumenta a saciedade e ainda contribui para a formação de músculos maiores.

Dica 16: Diminua o consumo de frutas

Frutas são legais, e todo nutricionista recomenda. Mas o que a maioria não sabe é que as frutas contém açúcares e são do tipo que se convertem mais facilmente em gorduras.

Por isso, se quer comer frutas, coma bem menos, e escolha sempre as vermelhas, por serem mais antioxidantes – ajudam a prevenir a perda de massa muscular – e por conterem menor quantidade de frutose.

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:

