



CRAZYBULK

BULKING • CUTTING • STRENGTH

GUIA DE INTRODUÇÃO

Índice

Supervisão da Realidade	2
Libertação	3
Definindo uma Visão de Bem-Estar	4
Motivadores	5
Obstáculos	6
Estratégias	7
Objetivos de Três Meses	8
Objetivos Semanais	9
Fique Motivado	10

Introdução

Supervisão da Realidade

São 6 da manhã seu despertador começa a tocar e você se levanta da cama para enfrentar mais um dia que vem pela frente. Você se sente fraco, cansado, talvez até um pouco “dolorido” em alguns pontos e suas articulações se revoltam contra a ideia de movimentar.

Então você desajeitadamente vai até o banheiro e se olha no espelho. Você percebe que está oficialmente fora de forma e frustrado com a pessoa que se tornou. Em seu cérebro, a chave virou e finalmente chegou a hora de fazer algo sobre isso.

O único problema é que o simples pensamento de iniciar um programa de exercícios e fazer mudanças em sua dieta faz com que você se encolha de medo. Mas não se preocupe com o fato de que você terá que movimentar o seu corpo repetidamente por um longo período de tempo e, provavelmente, suar bastante para isso.

Relaxe meu amigo! Respire fundo, pense em coisas felizes e sinta-se como se estivesse em casa. Não há necessidade de se preocupar com falsas evidências que parecem verdadeiras.

Na realidade, esculpir seu corpo de forma bem torneada não é tão difícil como você pode ter sido levado a crer. Claro que é preciso desejar, se dedicar, ter disciplina e fazer com o coração, mas depois que você começar e obter um pouco de ímpeto, tudo vai dar bastante certo.

Dito isto, você provavelmente está bem ciente de que o declínio da saúde em paralelo com o aumento dos custos de saúde, assumiu um papel central nos olhos do público. Isto, por sua vez, não só teve um grande impacto sobre a economia, mas também fez com que milhões de programas de exercícios florescessem.

As empresas que conduzem tais programas afirmam firmemente na “garantia de resultados ou seu dinheiro de volta!” Infelizmente, nem sempre eles têm em mente o que é melhor para você. Muitas vezes, eles estão mais preocupados com os resultados DELES do que com os SEUS.

Verdade seja dita, se você está começando, investir tempo na última e mais bacana moda fitness não é o melhor caminho a percorrer. Você ficará melhor se escolher uma abordagem inteligente, segura e sadia que envolve mudanças graduais e significativas. Assim você ficará melhor preparado para uma nova alfabetização física e, como bônus adicional, a sua confiança irá aumentar e se elevará até os céus, assim como a sua motivação vai decolar!

As próximas páginas vão desvendar métodos, técnicas e dicas centradas em fitness, nutrição, dieta e acuidade mental.

Como um bônus adicional, espere ser submetido a atos aleatórios de bondade. Todos os quais são projetados para torná-lo uma pessoa ainda melhor do que você já é.

Lembre-se, não há atalhos. Mantenha-se no plano, trabalhe dura, siga sempre focado e assim, SOMENTE assim, você poderá se concentrar no prêmio, no seu abdômen de tanquinho ou na costa em forma de V que você sempre quis. E, embora a paciência seja uma virtude, a diligência é um divisor de águas!



Libertação

Não acredite em propaganda espalhafatosa. Mudar é bom e é algo que você nunca deve temer. E fazer alterações em seu estilo de vida se trata completamente de mudar. Isto inclui o seu corpo, a sua mente, o seu espírito e a sua atitude!

Algumas coisas que devem ser consideradas quando se trata de mudança pessoal são certificar-se de que você está fisicamente capaz de se exercitar e certificar-se de que um plano sólido seja definido. Para chegar ao ponto final desejado, você primeiro precisa de direção.

Antes de pular de cabeça na água gelada da incerteza, o melhor é procurar o conselho de um profissional de saúde. Seja um médico pessoal, médico de família ou qualquer tipo de praticante médico, você deve consultá-lo primeiro.

Há uma chance muito boa de que você receba uma carta branca de seu médico para começar. Mas, e se você não estiver bem? Veja esta situação hipotética, por exemplo. Você começa na academia, dando duro e de repente sente uma enorme dor no peito.

O melhor cenário para isso é que você está tendo uma queimação causada pela azia. Já o pior cenário é que você está à beira de um ataque cardíaco. O cenário A é, obviamente, melhor do que o B, mas ambos são desfavoráveis e poderiam ter sido evitados com um exame rápido.

Os médicos, basicamente, irão lhe pedir uma série de perguntas sobre o seu bem-estar geral. Eles vão querer saber a sua idade, se certas doenças ocorrerem em sua família, a lista de cirurgias que você fez ao longo dos anos, se você tem quaisquer limitações de movimento e seu nível atual e passado de atividade.

Seja honesto nesta hora também! Se você ocultar informações de seu médico, ele não será capaz de lhe dar uma avaliação precisa. Sua informação é privada e segura. Isso faz parte da política de confidencialidade que os profissionais de saúde devem ter por lei.

E apenas para o registro, consultar um médico antes de iniciar um novo programa é extremamente importante para pessoas que tem sobrepeso ou são obesas, tem idade superior a 40 anos, vivem uma vida sedentária, têm condições crônicas ou têm uma histórico familiar da doença. Se você é relativamente ativo e não se enquadra em nenhuma destas categorias, você deve estar pronto para começar.

Definindo uma Visão de Bem-Estar

No dia 1 de janeiro de cada ano, milhões de pessoas em todo o mundo fazem suas resoluções para o ano e entram na academia para perder o excesso de peso que elas adquiriram com o passar dos anos. Nem é sempre sobre perder peso. Às vezes, é só para comer de forma mais saudável ou interromper maus hábitos. Em alguns casos, é uma mescla de tudo citado.

De qualquer forma, há uma taxa muito alta de falha em tais resoluções e todas elas ocorrem devido a uma única coisa: a falta de um plano sólido. Pode parecer banal, mas falhar ao se preparar poderá fazer com que você esteja se preparando para falhar.

Se você já frequentou academia, você provavelmente já viu isso acontecendo. Tome nota de quantas pessoas existem nos dias seguintes ao Ano Novo e compare com o número de meados de fevereiro. As chances são de que exista uma diferença monumental.

Você pode dizer que chutaram o balde, que elas não têm disciplina ou que elas não têm direção. No final das contas, é provavelmente causado pela falta de um plano a ser seguido. É aí que entra em jogo a visão do bem-estar.

Se você parar e pensar sobre isso, verá que uma porcentagem elevada de pessoas bem-sucedidas no mundo dos negócios, dos esportes e do entretenimento possuem algo em comum. O fracasso não é uma opção. Elas olham a frente e enxergam a si mesmas em posse do que elas desejam. Isso é chamado de visão do bem-estar.

A primeira coisa que você precisa fazer é criar uma visão de bem-estar própria. Sente-se em uma cadeira, feche os olhos e imagine-se dentro de 9 ou 12 meses em seu lugar ideal. Defina como você quer que o seu corpo e sua mente fiquem.

Você quer perder peso, ter uma capacidade funcional melhor, quer ser capaz de tocar os dedos dos pés, participar em algum evento de fitness, ser maior, mais forte, mais feliz? Sinta-se como se você já estivesse na posse do que você deseja, memorize isso e também anote em um papel.

Se você estiver um pouco preso em relação a sua visão de bem-estar, aqui está um exemplo hipotético rápido...

“Neste momento, no ano que vem, eu quero...

- ✓ **ter todo o meu corpo bem definido**
- ✓ **emagrecer 22 kg**
- ✓ **estar seguindo uma dieta saudável**
- ✓ **ter altos níveis de energia**
- ✓ **me sentir confiante quando uso roupas reveladoras**
- ✓ **estar mais forte e ter mais massa muscular**

Você vai notar que nesta visão de bem-estar existem elementos de exercício, dieta e estilo de vida combinados. Isso porque o bem-estar é algo abrangente. Não poupe despesas ao elaborar a visão do que você deseja. Isso só vai dificultar mais o alcance de seus objetivos.

Motivadores

Depois de elaborar sua visão de bem-estar, você vai precisar localizar os principais motivadores para você chegar até lá. Eles precisam ser poderosos! Eles serão as forças motrizes que irão impulsioná-lo através de uma série de situações desagradáveis.

Eles precisarão fazer com que você se levante da cama de manhã cedo para trabalhar, eles precisarão lhe dar disciplina para não aceitar as guloseimas fritas quando alguém lhe oferecer e precisarão impedi-lo de beber aquela cervejinha com os seus amigos enquanto assiste a partida de futebol.

Apenas dizer “eu quero ficar em forma” não vai adiantar. É preciso ir um pouco mais fundo. Por exemplo, pense no efeito que a sua saúde tem sobre os outros em sua vida, como por exemplo, em seu cônjuge, seus pais, seus filhos, seus netos e seus colegas de trabalho - aqueles que dependem que você seja fisicamente, mentalmente e emocionalmente forte. Se você for à falência em qualquer uma ou todas essas áreas, você não terá nada.

Aqui estão alguns exemplos dos principais motivadores para colocá-lo na direção certa.

- ✓ **Eu quero ser capaz de colocar mantimentos no meu carro sem sentir dor nas costas**
- ✓ **Eu quero ser capaz de correr no parque com os meus filhos, sem perder o fôlego**
- ✓ **Eu quero estar vivo para ver meus netos terminarem o ensino médio**
- ✓ **Eu quero ser magra e ficar ótima em meu vestido de casamento**

Mais uma vez, são apenas hipóteses. Use qualquer uma ou todas elas se elas se encaixarem no seu estilo de vida, mas fique à vontade para bolar o seu próprio conjunto também!

Obstáculos

É uma verdade absoluta de que obstáculos vão surgir durante a busca da sua visão de bem-estar. Por diversas vezes eles podem surgir através de sua própria culpa ou de atos prejudiciais de outras pessoas. No quadro maior, realmente não importa de quem é a culpa. Pois de qualquer forma você terá que lidar com eles e retirá-los de seu caminho. A única coisa que importa é você olhar para o futuro e para o presente para determinar quais obstáculos desagradáveis poderão aparecer.

Aqui estão alguns exemplos e, provavelmente, pelo menos um ou dois vão se aplicar a você.

- ✓ Falta de tempo para treinar
- ✓ Baixa autoestima
- ✓ Falta de dinheiro para entrar na academia
- ✓ Não saber o que comer
- ✓ Horário de trabalho muito agitado
- ✓ Viajo muito para permanecer no trilho com a minha dieta
- ✓ Pressão dos companheiros

Há algo realmente importante que você precisa saber. Os obstáculos nada mais são do que padrões condicionados antigos que continuamente ressurgem em sua vida para deixá-lo louco e impedi-lo de alcançar o melhor de si.

Eles são graves, pesados e lhe causam dor de dentro para fora. É possível referir-se a este fenômeno como “obesidade mental.” É muito semelhante a transportar um excesso de peso, que não tem nenhum valor para você. A principal diferença é que a obesidade mental afeta você a nível emocional, enquanto a obesidade física afeta você em nível fisiológico.

Estratégias

Você se lembra da cena da academia comentada anteriormente? Os obstáculos nas vidas das pessoas que pararam de ir na academia, obviamente, tiram o melhor delas justamente porque elas não possuem estratégias para superá-los. Mas isso não acontecerá com você. Você tem sorte pois está prestes a aprender como criar estratégias matadoras para esmagar seus obstáculos no momento em que eles surgirem naquela pior hora.

Por favor, não confunda as estratégias com os motivadores. Não são a mesma coisa. A estratégia é como um curativo para parar o sangramento. Não é exatamente uma solução rápida, mas sim um plano para resolver um problema desfavorável em curto prazo.

Aqui estão alguns exemplos de estratégias que você pode usar para enfrentar obstáculos aleatórios

- ✓ **Contratar uma babá por uma hora para que eu tenha tempo de ir malhar**
- ✓ **Irei para a cama uma hora mais cedo todas as noites, para que eu tenha mais energia para realizar melhor o meu trabalho.**
- ✓ **Vou acordar uma hora mais cedo de manhã para adequar os meus treinamentos.**
- ✓ **Vou levar lanches saudáveis para o trabalho para evitar comer porcarias.**
- ✓ **Vou preparar as refeições para a semana no domingo quando estou com tempo livre.**

Você entendeu a sacada? Estas são todas estratégias muito boas também, portanto, fique à vontade para usá-las caso elas se aplicam a você. Também é uma boa ideia se sentar em um espaço tranquilo e dedicar-se uma hora ou uma hora e meia para pensar e escrever os detalhes sobre seu bem-estar. Quando você encontrar um espaço e bloquear todas as distrações, você se surpreenderá quão fácil as respostas fluirão.

Objetivos de Três Meses

Aqui é onde tudo começa a engrenar de verdade! É chegada a hora de definir algumas metas. Você vai começar traçando objetivos para três meses, então, fará a transição para objetivos semanais. Três meses é um prazo bom, porque é tempo longo suficiente para perceber uma grande diferença em sua mente e corpo, e curto suficiente para ter um senso de urgência para fazer as coisas acontecerem.

Esses objetivos são basicamente versões menores de sua visão de bem-estar geral. Faça eles altos, mas não tão altos que você não possa alcançá-los. Todos os seus objetivos devem seguir o acrônimo SMART, o que significa pequeno (Small), mensurável (Measurable), baseados em ação (Action-based), realistas (Realistic) e relacionado ao tempo (Time-related)

Mantenha sua atenção focada especialmente no aspecto realista. Como a história conta, se você mirar na lua, talvez alcance as estrelas. Mas se você tentar morder mais do que você pode mastigar, você pode ter uma indigestão. Seja sensato com suas iniciativas.

Aqui estão alguns exemplos para os objetivos de três meses.

- ✓ **Perder 4,5kg.**
- ✓ **Fazer qualquer tipo de exercício três vezes por semana durante pelo menos 60 minutos às 6am.**
- ✓ **Cortar meu consumo de café para um copo por dia, em vez de cinco.**
- ✓ **Comer cinco pequenas refeições com alimentos saudáveis em quatro dias da semana.**

Objetivos Semanais

Seus objetivos semanais devem dividir as coisas em partes ainda menores. Eles serão pequenos passos em direção aos seus objetivos de 3 meses. Tenha certeza de defini-los com a precisão de uma medida de raio laser.

Aqui estão alguns exemplos.

- ✓ **Acordar e tomar um café da manhã saudável que consiste em iogurte, granola e framboesas de Seg a Qui**
- ✓ **Levar roupas de treino para o trabalho na Terça e Quinta para que eu possa caminhar por 60 minutos no estacionamento local às 17h.**
- ✓ **Usar o banheiro mais distante no escritório todos os dias.**
- ✓ **Beber apenas uma xícara de café no início da manhã na Segunda, Quarta e Sexta.**

Observe a precisão desses objetivos. Note que quantidades específicas, as durações, horários e os dias são mencionados. Não seja desonesto com os detalhes. Quanto mais específico você for, maior é a chance de honrá-los.

Por exemplo, se você dizer apenas: "Vou fazer exercícios três vezes na próxima semana". Você não saberá quando, por quanto tempo, qual o tipo ou onde. Se você reformular esse objetivo para: "Eu vou fazer treino com peso, seg, qua e sex na próxima semana às 6h durante 60 minutos na academia" - então você terá todas as informações que você precisa para fazer acontecer.

Pense em seus objetivos semanais como compromissos ou obrigações de trabalho. Se você tem uma reunião marcada para às 12 horas com o conselho de administração da sua empresa, você deixaria de comparecer? Trate seus objetivos da mesma maneira!

Resumindo

Agora você já sabe como criar um sistema completo para colocá-lo no caminho certo e enfrentar todos os obstáculos. Atualize suas metas semanais e fique à vontade para ajustar o seu programa conforme necessário no caso de acontecer alguma epifania.

Esperemos que você esteja se divertindo até agora. Pois é assim que a vida diária deve sempre ser. Se ainda não estiver se divertindo, então talvez você precisa de um pouco de movimento. Você sabe, é muito bom se levantar e se movimentar a cada duas horas durante o curso do dia. Se você ainda não fez isso, faça agora. Quando você voltar, você vai estar bem e pronto para ler o próximo capítulo deste guia que irá falar de treinamento e exercícios.



**NÃO HÁ UM PASSO QUE O FAÇA.
É UM LOTE DE PEQUENAS ETAPAS.
CRAZYBULK ESTÁ COM VOCÊ DE TODO O CAMINHO!**

CRAZYBULK

BULKING • CUTTING • STRENGTH