



# CRAZYBULK

BULKING • CUTTING • STRENGTH

GUIA DE MANUTENÇÃO

## Índice

Guia de Manutenção	2
Chi Hit & O ponto de conforto	3
Competições & Sistema do Amigo	4
Contratar um Treinador	5
Comentários Finais	6

## Guia de Manutenção

OK, então você deu duro, trabalhou um monte e fez uma tonelada de sacrifícios para chegar onde chegou. Através de tanto suor, você finalmente conseguiu o corpo que você queria. E agora? Bem, a última coisa que você quer fazer é sair deste lugar e voltar para onde você estava. Então, aqui estão algumas informações importantes sobre como manter o que você conquistou arduamente.

### Antigos Padrões Condicionados

Isso pode levar um tempo para ser compreendido, mas é muito verdadeiro e não pode ser negado. Acredite ou não, cada preocupação, medo, dúvida e problema que você tem se deve aos padrões condicionados. Aqui está um exemplo para melhor entender este conceito.

Vários anos atrás, você estava acima do peso e fora de forma. Você começou a se exercitar e a comer direito, mas foi a uma festa e perdeu o controle. No dia seguinte, você acordou e jogou tudo para o alto voltando aos seus velhos hábitos. Você, então, ganhou de volta o pouco de peso que você tinha perdido e voltou aos seus padrões antigos.

Avançando para o presente, você foi capaz de se manter a um programa saudável. Você perdeu uma tonelada de peso, você está ótimo, você se sente bem e seus níveis de energia são realmente altos. Então você recebe um convite para uma festa muito parecida com a anterior. Há vários tipos de comidas, bebidas e sobremesas, bem como foi da última vez. Você come, bebe e é sociável durante toda a noite e acorda no dia seguinte ...

É nessa hora que as pessoas entram em apuros e é preciso preservar e se manter disciplinado. Você será muito tentado a voltar para o lugar onde estava há tempos atrás porque você espera que isso aconteça! Essa é a parte sobre os padrões condicionados antigos.

Pare com esta loucura imediatamente! Você obviamente tem a força de vontade para fazer mudanças monumentais, por isso, não se permita a sair do trilho, nunca volte para trás novamente.

Perceba que deslizamentos vão ocorrer. Você é humano. Apenas saiba que você tem a capacidade levantar-se, sacudir a poeira e voltar direto para o caminho correto.

Até mesmo dê um passo a mais e se permita uma refeição fora da dieta em um dia da semana. Use ela como um sistema de recompensa para manter-se motivado para permanecer na pista nos outros dias da semana.

Além disso, seja muito cauteloso em relação as pessoas, lugares e coisas que lhe colocavam para baixo no passado. Alguns restaurantes, áreas da cidade e bares podem acionar sentidos insalubres e fazer com que você se torne fraco. Se você não acha que é uma boa ideia passar na frente da padaria que você costuma ir todo dia após o trabalho, então faça outra rota.

Você tem que ter cuidado com as pessoas que você confraterniza também. Há algumas pessoas que são muito favoráveis e há outras que o puxarão para baixo para sabotar tudo o que você já conquistou. Estas são as pessoas que não têm a disciplina necessária para fazer por conta própria e que ficam loucas só deverem você obter sucesso. Então, elas irão aos extremos para trazê-lo de volta para baixo no nível em que elas estão. Não caia nessa!

Elas são vampiros de negatividade e elas não vão pensar duas vezes antes de sugar o ímpeto diretamente para fora do seu corpo. Se você for forte o suficiente, lembre-se que não importa o que elas dizem, são apenas palavras. É apenas a sua interpretação ou aceitação dessas palavras que poderá causar algum dano.



## Chi Hit

Se você cair para fora do trem e precisar de um pouco de motivação para recuperar o seu ímpeto, tente o seguinte. Coloque fotos de seu eu antigo perto de todas as áreas que você estará durante o dia. Até mesmo coloque uma em seu bolso.

Quando você cair, dê uma boa olhada em uma dessas imagens e pense sobre o que você passou na época. Como você se sente fisicamente? Como era seu nível de energia? O que você vê no espelho? Responda a essas perguntas de forma honesta e provavelmente a motivação voltará para que você não volte para aquele lugar.

## O ponto de conforto

Não, este não é o ponto que você para de fazer qualquer coisa. É o lugar onde você precisa ir para manter-se feliz e se sentir bem. Simplificando, as suas expectativas podem ser muito altas para serem mantidas para o resto de sua vida.

Você pode ter passado seis meses se levantando às 5h para ir treinar, preparar as refeições e indo caminhar após o trabalho para a queimar calorias extra, mas esta "coisa" chamada vida sempre pega você.

Perder os jogos de futebol de seu filho, evitar as funções da família e a rotina de fazer exercícios por duas horas todos os dias não é algo sustentável a longo prazo. É por isso que você precisa encontrar o ponto de conforto.

Na maioria dos casos, os hábitos alimentares das pessoas que as fazem sair do controle. Faça alguma experimentação com sua dieta e programa de exercícios que lhe permita manter o seu corpo.

Isto significa que você talvez não precise continuar fazendo exercícios de forma tão intensa para que você mantenha o seu corpo em boa forma. E você também poderá ser capaz de dar um pouco mais de folga para a sua dieta. Ir ao extremo foi parte de uma fase diferente onde você já pagou suas dívidas.

É provável que agora você já tenha mais massa muscular, que está metabolicamente ativa no tecido. Você pode sair impune ao comer mais calorias e não ganhar peso.

Neste ponto, se trata mais de criar a consciência de como seu corpo responde à alimentação e ao exercício. A partir disso, elabore um plano que cria mas equilíbrio e harmonia entre sua vida profissional e pessoal.

## Competições

Por outro lado, você pode agora estar obcecado com esta sensação que você tem ao se exercitar e comer bem. Não há nada de errado com isso. Neste caso, você pode querer ir em outra direção e se inscrever para uma competição.

Esta é uma ótima maneira de se forçar a permanecer na pista, especialmente se houver uma tarifa envolvida. Saber que você gastou dinheiro para entrar, pode dar uma motivação extra para você se preparar.

A lista de competições que existem é grande e crescente. Concentre-se em algo que você goste. Se você gosta de musculação, inscreva-se para uma competição deste tipo. Se você gosta de correr, faça uma corrida de 5K ou meia maratona. Se você gosta de treinamento em circuito e de testar seu corpo ao seu máximo, faça corridas de obstáculos ou desafios. Basta escolher um evento que você goste de treinar e se preparar regularmente e você terá a motivação que você precisa para permanecer na pista.

## Sistema do Amigo

O reforço positivo é sempre uma coisa boa quando você está começando, mas não descarte isso quando você alcançar sua meta. Criar um sistema de amigo, por exemplo, é uma ótima maneira de manter o que você já conquistou.

Encontre alguém para treinar com você, ir às aulas e para ser responsável em manter você dentro de sua dieta. Procure alguém que esteja em uma posição semelhante, assim você pode ser responsável por ela também. O melhor cenário é casa você tenha vivido todas as mudanças juntamente com o seu cônjuge, assim vocês podem se ajudar mutuamente.

Em alguns casos, as pessoas precisam de alguém ou elas não conseguirão. Elas só se sentem mais confortáveis em uma situação de parceria ou grupo. Isto se deve à autoconsciência, mas, às vezes, elas simplesmente se sentem mais motivadas quando tem alguém com elas. Se isso é o que funciona para você, então faça isso! Não há nada de errado com isso.



## Contratar um Treinador

Talvez o maior motivador de todos é um personal trainer. Será especialmente melhor você contratar um treinador, caso você tenha realmente se inscrito em algum evento. Neste caso, procure alguém que tenha experiência específica no seu evento e que já tenha treinado outras pessoas para tal objetivo. Não faz sentido contratar um treinador especialista em jiu-jitsu brasileiro se você está treinando para um evento de corrida.

Contudo, para fins gerais, um treinador pode ajudá-lo também. Se você agendar uma ou duas consultas semanais com ele, você sempre terá alguém para conferir o que você está fazendo. Eles também podem preencher aquele vazio causado pela falta de motivação e colocar de lado o seu medo de treinar sozinho.

Além disso, eles podem fazer você treinar de maneira adequada e com a programação ideal. Pode ser que você esteja acelerando as coisas e isso é algo que você não quer fazer.

Seja seletivo ao escolher um treinador. Não há falta deles, mas também não há falta de bons e de ruins. Um bom treinador vai aparecer na hora certa, ser positivo, motivante, feliz e ter um conjunto de habilidades sólidas em suas ações.

Ele não tenta chamar a atenção, não age como se soubesse de tudo sobre tudo e ele não passa a maior parte de suas sessões enviando mensagens de texto. Ele faz o que deve fazer e faz bem feito.

Um mau treinador, por outro lado, faz o oposto do bom treinador. E, às vezes, parece descontente. Mas, mais frequentemente do que nunca, eles são arrogantes e nada modestos. E, pelo amor de tudo que é santo, nunca contrate um treinador que gosta de gritar com você. Eles não deveriam nem mesmo serem permitidos nas academias!

Por último, certifique-se de que o seu treinador faz o que fala. Demasiadas vezes, eles estão fora de forma ou nem ao mesmo treinam. Você quer ser instruído por alguém que diga como fazer algo que nem ele nunca fez? Claro que não. Certifique-se de que ele tenha um histórico comprovado e até mesmo consulte alguns de seus clientes passados. Eles saberão melhor do que ninguém se o treinador vale o seu tempo e seu dinheiro.



### Comentários Finais

Lembre-se sempre de que qualquer progresso é um bom progresso. Você terá obstáculos, você vai se deparar com ele e haverá dias em que você vai se sentir derrotado. Contudo, basta os remover e perceber que tudo é temporário. Perdoe a si mesmo se você escorregar alguma vez e siga em frente sem olhar para trás.

Qualquer um pode ter sucesso quando o caminho é fácil. Mas é uma verdadeira marca de excelência quando você supera as adversidades e encontra uma maneira de vencer, não importa o quão distante as probabilidades de sucesso estejam de você.

# CRAZYBULK

BULKING • CUTTING • STRENGTH