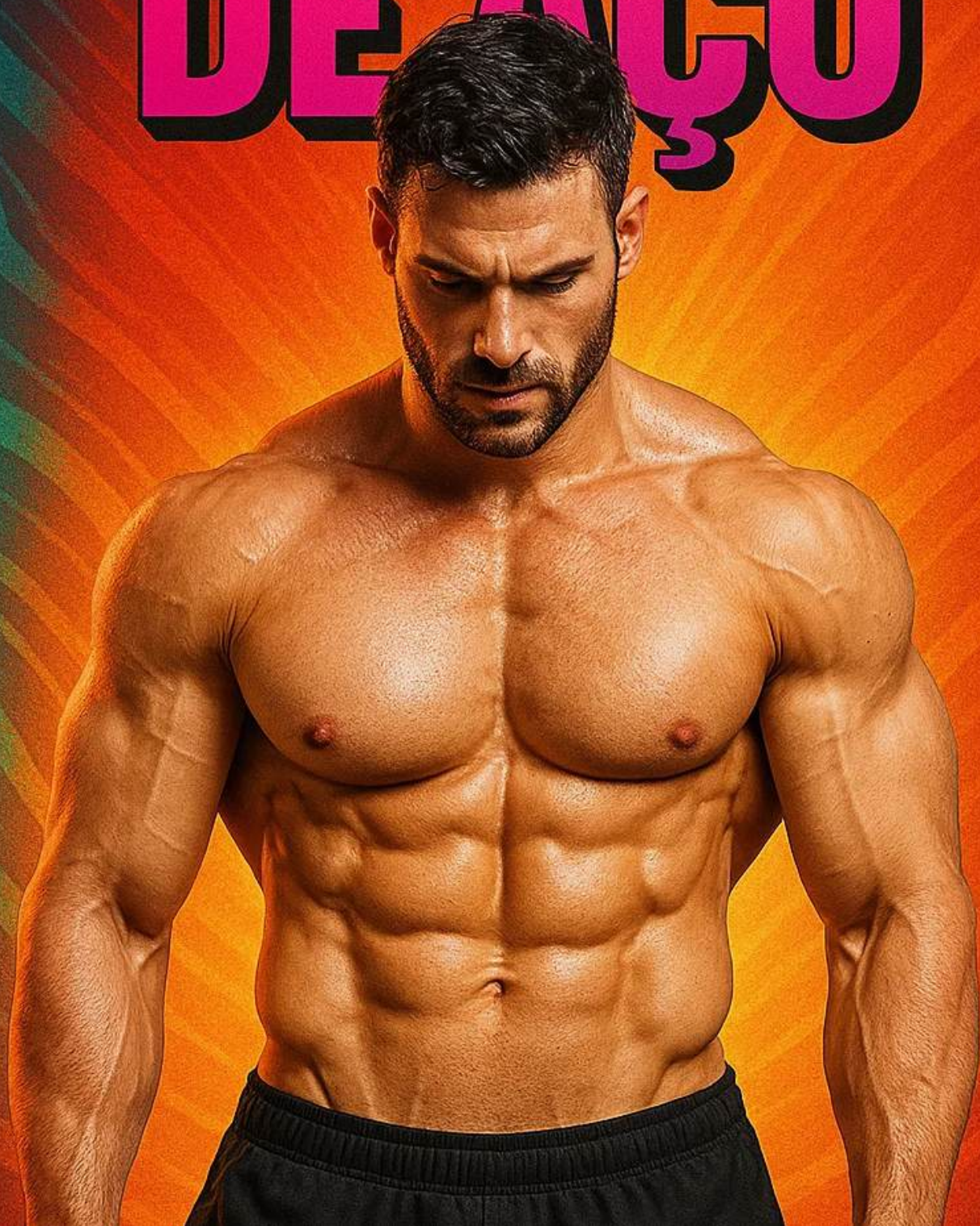


ABDÔMEN DE AÇO



ABDÔMEN DE AÇO

Abdomem de aço

Você está lendo isso agora porque está farto do tamanho e da aparência da sua barriga, não é mesmo? Bem-vindo ao Abdômen de aço..

Antes de mais nada, não vamos adoçar a pílula. Você tem muita gordura, não tem um abdômen definido e está farto disso. Você quer o corpo de uma jovem de vinte anos, e quem não quer? Você quer mudar. A boa notícia é que você veio ao lugar certo. O que você vai aprender neste livro não vai te chocar, e nem vai te fazer gritar "aha!". Sabe por quê? Porque você já "sabe" intuitivamente tudo o que está neste livro. Posso dizer com convicção que, como seu corpo já sabe como ter um abdômen definido... você simplesmente não está ouvindo.

Não se preocupe, vou te lembrar de como conseguir o corpo que você sempre quis. Vou decifrar os códigos do seu corpo para que você nunca mais os confunda. Acha que isso parece loucura? Seu corpo fala com você o tempo todo. Quando você está com fome, seu corpo está lhe dizendo para comer. Quando você está com sede, seu corpo está lhe dizendo para beber. O problema é que o nosso mundo é barulhento demais para ouvir nossos corpos e, além disso, o entregador de pizza vai chegar em vinte minutos. Entendeu o que eu quis dizer?

Você sabe como ter um abdômen definido, mas sua falta de motivação, somada à falta de hábitos alimentares saudáveis, impedem que você consiga o corpo que tanto deseja.



ABDÔMEN DE AÇO
PROGRAMA TREINO & SAÚDE

ABDÔMEN DE AÇO

É ótimo ter um abdômen definido

Barriga tanquinho é a coisa certa a se ter, de acordo com a mídia, a indústria fitness e todos os outros setores que têm a ver com alcançar as massas. E nós esperamos tanquinhos dessas indústrias.

Quando vemos alguém na TV tirando a camisa e não tem um abdômen definido, não é incomum que pelo menos uma pessoa na sala diga "Eca". Isso acontece o tempo todo e, na maioria das vezes, a pessoa que diz isso nem tem um abdômen definido.

A questão é que a mídia, a TV, os filmes, as revistas e tudo o mais que é projetado para consumo em massa está distorcendo nossas visões sobre o que é normal em nossa sociedade.

Se ouvíssemos a mídia, todos no planeta seriam fracos e inferiores. Por quê? Porque a maioria das pessoas não tem abdômen definido. Não acredita em mim? Pense em como a mídia retrata pessoas poderosas ou influentes. Elas quase sempre têm abdômen definido.

Tarzan tinha um abdômen definido, todos os guerreiros do filme "300" tinham um abdômen definido e até mesmo os filmes da saga Crepúsculo mostram abdômen definido quase que completamente. E isso só contando os homens. Hoje em dia, não é incomum que celebridades femininas também ostentem um abdômen definido.

Isso porque abdômen definido significa poder, sensualidade, e nossa mídia está nos dizendo que tê-los significa que somos especiais. Não somos apenas



ABDÔMEN DE AÇO
PROGRAMA TREINO & SAÚDE

ABDÔMEN DE AÇO

comum; somos alguém a ser respeitado. É assim que a mídia retrata pessoas com barriga tanquinho.

Mas a verdade é que ter um abdômen definido também é saudável.

É bom para sua saúde

Ter um abdômen definido significa ter músculos abdominais fortes. Ao fortalecer esses músculos, você essencialmente ajuda suas costas a funcionarem melhor. Você se sentará mais ereto, caminhará mais ereto e terá menos, se houver, problemas nas costas no futuro.

Se você tem problemas nas costas e seguir as informações deste e-book, sua dor nas costas pode literalmente desaparecer. É incrível como entrar em forma pode curar muitas das nossas doenças.

A verdade é que ter um pouquinho de gordura na barriga pode deixá-lo suscetível a doenças. Quando você tiver o abdômen definido, se sentirá saudável pela primeira vez em muito tempo. Você perceberá que ficará doente com menos frequência, se é que ficará doente, e terá mais facilidade para se proteger de certas doenças, como o câncer. Mas provavelmente o aspecto mais importante de ter um abdômen definido é que ele tem um efeito tão grande na sua atitude e na sua saúde mental em geral. Há um número recorde de pessoas sofrendo de depressão no mundo.

Também estamos engordando a cada ano. Será que os dois fatores estão interligados? Sei que quando engordo uns quilinhos me sinto muito mal. O mundo não está apenas engordando uns quilinhos, mas também está enfrentando uma epidemia de obesidade.



ABDÔMEN DE AÇO
PROGRAMA TREINO & SAÚDE

ABDÔMEN DE AÇO

Então não é de se admirar que o mundo esteja deprimido. Se você se sente mais deprimido do que bem, talvez consiga sair dessa depressão finalmente conquistando um abdômen definido.

Embora eu não esteja dizendo que ter um abdômen definido irá curar doenças mentais, de forma alguma, estou apenas dizendo que ter um abdômen definido irá melhorar sua perspectiva de vida exponencialmente.

Seja notado

Ter um abdômen definido também fará com que você seja notado. Antigamente, as pessoas em forma superavam em número as pessoas mais gordas da sociedade, mas, cara, os tempos mudaram. Hoje em dia, o mundo é muito maior do que era há dez ou quinze anos, e com isso quero dizer que as pessoas estão maiores. As companhias aéreas estão cobrando mais por pessoas com estatura maior e até se recusando a deixar alguns passageiros obesos embarcarem.

Os tamanhos de roupa também estão aumentando. Estamos nos tornando uma sociedade mais ampla.

Então, quando você atingir o seu objetivo de ter uma barriga definida, você vai se destacar como uma estrela de cinema. Isso porque abdominais tão incomuns são realmente chocantes quando vistos pessoalmente.

A pergunta que você precisa se fazer é: "Você está pronto para isso?". O que quero dizer é que a maioria das pessoas não gosta de ser o centro das atenções. Elas gostam de se misturar com os outros. E é essencialmente por isso que a maioria das pessoas engorda. Elas gostam de se encaixar e, por isso, inconscientemente, comem mais para acomodar a outra pessoa, ou pessoas em suas vidas. É por isso que cônjuges engordam juntos, ou são melhores amigos. E é por isso que eles te dizem



ABDÔMEN DE AÇO
PROGRAMA TREINO & SAÚDE

ABDÔMEN DE AÇO

que se você quer perder peso, não deve conviver com pessoas acima do peso. Acredite ou não, você precisa deixar seu corpo saber que está completamente confortável em finalmente entrar em forma, em finalmente ter um abdômen definido. Porque seu corpo, sem achar que você está pronto, tentará te sabotar. Mas se você deixar seu corpo saber que está pronto, vai descobrir que perder o excesso de gordura será mais fácil do que imaginava.



ABDÔMEN DE AÇO
PROGRAMA TREINO & SAÚDE

ABDÔMEN DE AÇO

O que você vai receber

Como você provavelmente já percebeu, este e-book não é como outros livros sobre abdômen definido. Esses livros começam logo com planos de dieta e exercícios. Este livro é diferente, pois todas essas dietas e exercícios não vão te dar um abdômen definido a menos que você esteja pronto para deixá-los trabalhar.

Este e-book contém tudo o que você precisa para conquistar o tanquinho que sempre quis.

Leia até o final e você nunca mais precisará recorrer a outra fonte.

Você também encontrará coisas sobre dieta e exercícios aqui, mas elas não terminam nunca, então você pode relaxar um pouco mais.

Por que você os quer?

Já falei sobre os benefícios de ter um abdômen definido e por que ele é tão importante para a sociedade, mas por que ele é importante para você? Você já pensou nisso? Por que você quer ficar definido, definido, com um abdômen definido, com uma barriga tanquinho, ou seja lá como você quiser chamar? Qual é a sua motivação?

Sua motivação tem que ser forte

Se você quer apenas ter um abdômen definido para fazer com que uma certa garota ou rapaz note você, isso não é suficiente para sustentá-lo durante todo o seu processo de transformação.



ABDÔMEN DE AÇO
PROGRAMA TREINO & SAÚDE

ABDÔMEN DE AÇO

E é basicamente isso que acontece. Você vai passar por uma transformação, uma metamorfose. Mesmo que você seja uma daquelas pessoas "magras e gordas", ainda vai ter que transformar seu corpo atual em um mais forte e em forma. Não tem jeito. É assim que se conquista um abdômen definido. Ei, ninguém disse que seria fácil. Se fosse fácil, todo mundo teria um abdômen definido. Mas não tem, tem? Você terá, contanto que ouça o que eu digo e siga em frente.

A primeira coisa que você precisa são metas. Todos sabemos que seu principal objetivo é ter um abdômen definido. Mas você não pode simplesmente dizer a si mesmo que quer um abdômen definido, mirar nele e esperar manter o ritmo suficiente para chegar até o final.

A verdade é que você vai se esgotar no meio do caminho, bem antes de atingir seu objetivo, e vai desistir. Digo isso porque é o que a maioria das pessoas faz. Elas estão indo muito bem e então chegam a um platô ou desistem, e pensam: "Ah, dane-se!" e devoram uma pizza inteira sozinhas. Eu já passei por isso. Já passei por isso.

Por esse motivo, você precisa definir metas menores para se sentir bem ao alcançá-las. Você pode se comprometer a perder centímetros de cintura, perder quilos, fazer uma certa quantidade de exercícios ou qualquer coisa que o mantenha motivado durante todo o processo.

Aposto que você está pensando: "Quanto tempo isso vai levar?". Não sei responder. E você também não. Só o seu corpo pode. Pode levar duas semanas, pode levar dois anos. A questão é que você precisa ser consistente e não pode desistir. Você precisa continuar insistindo, mesmo quando as pessoas, ou você, tentam sabotar seus resultados.



ABDÔMEN DE AÇO
PROGRAMA TREINO & SAÚDE

ABDÔMEN DE AÇO

Quando isso acontecer, e acontecerá, você precisará de uma rede de segurança.

Rede de segurança

Nunca falha. No momento em que você decide que finalmente vai fazer algo sobre seu peso/barriga/saúde, etc., alguém sempre te convida para jantar fora ou para uma festa. É nessas festas que a comida costuma ser farta, assim como as bebidas. Isso não é nada bom para a pessoa que há dez minutos prometeu finalmente voltar a se alimentar.

Mas não se preocupe, você pode se proteger desses obstáculos, ou solavancos no caminho, como gosto de chamá-los, mantendo lembretes dos seus objetivos com você o tempo todo. Mantenha um cartão com seus objetivos escritos na carteira para quando você se sentir tentado a se desviar, ou guarde uma foto que te motive na carteira, ou use o celular para se motivar. Os smartphones hoje em dia permitem que você veja fotos, ouça áudios, assista a vídeos e até têm aplicativos que podem ser usados para realmente te manter no caminho certo. Você só precisa querer muito. E é por isso que sua motivação deve ser questionada e fortalecida, se você espera alcançar o corpo dos seus sonhos.

Você continuará sendo a mesma pessoa!

Por fim, uma observação sobre como um abdômen definido pode mudar você. Ele lhe dará uma atitude melhor e uma perspectiva melhor sobre a vida, e definitivamente lhe dará mais autoestima, mas não é como ganhar na loteria.



ABDÔMEN DE AÇO
PROGRAMA TREINO & SAÚDE

ABDÔMEN DE AÇO

Algumas pessoas sonham com o dia em que alcançarão o corpo ideal. Começam a imaginar todo tipo de portas de oportunidade se abrindo para elas.

Você continuará sendo a mesma pessoa, só que mais em forma.

Você ainda vai dirigir o mesmo carro, morar na mesma casa/apartamento e ainda terá os mesmos problemas que tinha quando sua barriga era flácida.

Conseguir um abdômen definido pode melhorar sua vida, mas você nunca deve esperar que atingir essa meta vá consertar sua vida.



ABDÔMEN DE AÇO
PROGRAMA TREINO & SAÚDE

ABDÔMEN DE AÇO

Por que a barriga tanquinho escapa da maioria das pessoas

A maioria das pessoas é gorda

A maioria das pessoas não tem um abdômen definido, e isso é óbvio. Todos os feriados que celebramos, independentemente da religião, geralmente giram em torno da comida. E quando há fartura de comida, geralmente há álcool também. Não é de se admirar que nossa sociedade seja tão gluttona.

Mas pode ser mais do que apenas a disponibilidade de comida. Os italianos também comemoram com comida, mas não são conhecidos por serem uma cultura com muito excesso de peso. O que pode estar nos fazendo ganhar peso? E o que pode estar impedindo você de alcançar o seu sonho de ter um abdômen definido?

Há pouco mencionei que o mundo está ficando cada vez mais deprimido à medida que as pessoas engordam. Alguns cientistas acreditam que ganhar peso é um dos mecanismos de defesa do nosso corpo.

Alguns estudos concluíram que crianças vítimas de abuso sexual ganham peso à medida que crescem para esconder seus corpos. A gordura acumulada funciona essencialmente como uma barreira entre elas e o resto do mundo.

Isso pode parecer um monte de bobagens psicossomáticas, mas muitos estudos comprovam sua relevância. O que pensamos e sentimos afeta a forma como nossos corpos mudam e se desenvolvem. Ao relaxar e dizer ao seu corpo que você realmente quer atingir esse objetivo, você terá mais chances de alcançá-lo de uma vez por todas.



ABDÔMEN DE AÇO
PROGRAMA TREINO & SAÚDE

ABDÔMEN DE AÇO

Álcool

E agora, uma palavra sobre álcool: quando comecei minha jornada para atingir um abdômen definido, procurei conselhos em vários lugares online sobre se eu poderia ou não beber e ficar em forma ao mesmo tempo.

Encontrei pessoas que disseram absolutamente que não! Álcool é péssimo para emagrecer. Essas pessoas me disseram, através das inúmeras páginas que visitei, que seu corpo precisa queimar todo o álcool antes de poder usar suas reservas de gordura.

Essas pessoas disseram que o álcool desacelera o metabolismo e que é uma toxina que faz com que o corpo fique desidratado, o que é exatamente o oposto do que você precisa se quiser perder peso.

Então, saí desses sites e comecei a ler aqueles em que as pessoas decidiam que era possível beber e ainda perder peso. Adivinhe o que eu encontrei?

Os sites que me disseram que eu não podia beber vieram todos de pessoas que eram especialistas em fitness ou que tinham perdido muito peso recentemente.

Os sites que me diziam que eu podia beber geralmente estavam em fóruns onde as pessoas ainda estavam em sua "jornada fitness". Em outras palavras, quem não bebia conseguiu, e quem bebia ainda está lutando contra isso.

Olha, tomar uma ou duas cervejas nos fins de semana, ou uma taça de vinho, ou uma taça de álcool, não vai te matar. Não vai sabotar seus resultados. Mas você não pode beber em excesso, não pode beber todos os dias e você



ABDÔMEN DE AÇO
PROGRAMA TREINO & SAÚDE

ABDÔMEN DE AÇO

Não dá para encher o copo até a borda e dizer que é só uma bebida. Leve seus esforços a sério e você obterá resultados significativos.

Não só o álcool é queimado primeiro, antes que o corpo busque as reservas de gordura, como também anestesia o estômago. É por isso que os restaurantes drive-thru rendem uma fortuna às duas da manhã, quando os bares e casas noturnas fecham. Porque todas essas pessoas bêbadas estão MORRENDO DE FOME! É fato, o álcool te dá fome. Mas é uma fome falsa, e se você beber e comer tarde da noite, essas calorias não vão a lugar nenhum, a não ser para o seu intestino, exatamente a parte do corpo que estamos tentando reduzir.

O que você já tentou antes?

Você já experimentou outros programas/pílulas/poções/dispositivos antes? Se sim, provavelmente sente que desperdiçou seu dinheiro, não é mesmo? Mas e se eu dissesse que tudo em que você gastou seu dinheiro provavelmente funcionou? E se eu dissesse que o problema não era o dispositivo que você comprou, a poção que você experimentou ou os comprimidos que você tomou na tentativa de ganhar um abdômen definido? E se eu dissesse que o problema era você?

Os infomerciais são geniais em nos fazer pegar o telefone ou entrar na internet com o cartão de crédito nas mãos gananciosas. Eles exibem seus comerciais de fitness às três da manhã. Geralmente, é logo depois de você ter devorado um balde inteiro de sorvete ou uma caixa inteira de biscoitos.



ABDÔMEN DE AÇO
PROGRAMA TREINO & SAÚDE

ABDÔMEN DE AÇO

Esses programas prometem que você ficará em forma em sessenta dias! Ou que perderá nove quilos em duas semanas!

Embora os produtos possam não funcionar tão bem, eles provavelmente funcionam. Você simplesmente não teve o acompanhamento ou o plano que permitiu que esses produtos funcionassem.

Mas estou aqui para lhe dizer agora mesmo que você não precisa de nada para ter uma barriga tanquinho. Você não precisa de uma máquina, não precisa de drogas e, certamente, não precisa de nenhuma bebida nojenta. Tudo o que você precisa é de conhecimento e motivação.

Então economize seu dinheiro. Não compre em infomerciais às duas da manhã.

Não compre em revistas, não clique em links ou compre pela internet e, certamente, não compre produtos no supermercado ou hipermercado local.

Você não precisa deles. Se quiser tomar um suplemento, tome um multivitamínico vitamina. Fora isso, você só precisa comer comida de verdade. Esse é o segredo para ter um abdômen definido. 85-90% é dieta.

Dietas

Eu sei o que você está pensando. No momento em que você vê a palavra dieta, você imediatamente fecha a mente. A palavra dieta evoca memórias de fome e desconforto. Não é uma palavra agradável.

Mas não me refiro a dietas em que só se come ovos, morangos ou algo do tipo. Estou falando de comida de verdade. É isso aí. Coma carnes magras,



ABDÔMEN DE AÇO
PROGRAMA TREINO & SAÚDE

ABDÔMEN DE AÇO

vegetais saudáveis, bons carboidratos (arroz integral, pão de trigo, aveia, etc.), coma muitas frutas e beba bastante água.

É isso. Não parece difícil, não é? As dietas que exigem muita restrição alimentar estão fadadas ao fracasso. E mesmo que você as siga, elas são muito prejudiciais à saúde.

Deixe-me contar uma história. Quando eu tinha dezoito anos, trabalhei em um supermercado como empacotador. Uma mulher tinha alguns sacos de areia que precisavam ser levados até o carro dela. Então, como um bom funcionário, empurrei o carrinho carregando dois sacos de areia de 45 quilos pelo estacionamento até o carro dela e esperei enquanto ela abria a porta. Então, coloquei meus braços em volta de um dos sacos e... nada. Eu não conseguia levantá-lo.

Veja, eu estava fazendo uma dieta na época, comendo metade de tudo que estava no meu prato. Aí, quando cheguei ao platô, comi metade. Cheguei ao ponto em que fiquei basicamente anoréxica. Eu estava tão magra que tinha consumido todos os meus músculos.

Não siga meus passos. Acredite ou não, você precisa comer para perder peso. Basta comer os alimentos certos, na hora certa e nas quantidades certas.

Tudo o que você precisa saber para perder aquela barriga chapada e finalmente conseguir ver seu abdômen é comer menos, se exercitar mais e evitar o consumo de álcool até pelo menos atingir seu objetivo. É isso. É tudo o que você precisa saber.

A maioria das pessoas está em busca daquela pílula mágica. Odeio usar o termo "pílula mágica" porque é usado com muita frequência. Mas ele descreve perfeitamente o que as pessoas buscam em sua jornada para perder peso.



ABDÔMEN DE AÇO
PROGRAMA TREINO & SAÚDE

ABDÔMEN DE AÇO

Não é fácil. Na verdade, às vezes pode ser extremamente difícil. Mas sabe de uma coisa? A maioria das pessoas não sabe porque desiste prematuramente, antes mesmo que o plano em que estão se metendo tenha tempo de produzir qualquer ação.

Isso porque a maioria das pessoas não tem paciência.

Paciência e por que a maioria das pessoas não tem nenhuma

Parece que no dia em que o micro-ondas foi inventado, nossa sociedade perdeu todo o sentido para aquela pequena virtude que chamamos de paciência. Não acredita em mim? Quantas coisas você tirou do micro-ondas antes que ele chegasse a zero? Quantas vezes você viu o micro-ondas mostrar o número 3 ou até 1 em vez das horas? Um segundo? Você não conseguiu esperar nem um segundo para sua comida ou sopa ficarem prontas?

Esse comportamento é a forma como a nossa sociedade funciona atualmente. Nos acostumamos a obter informações agora, quando precisamos.

Podemos encomendar algo online de um país completamente diferente e recebê-lo em casa no dia seguinte. Podemos pegar nossos celulares e falar instantaneamente com um parente em outro estado, conferir os horários dos filmes ou até mesmo negociar ações.

Vivemos em uma sociedade instantânea, de micro-ondas, onde queremos tudo e queremos agora, seja lá o que for. Não temos paciência, e essa é a única razão pela qual a maioria das pessoas não consegue atingir seus objetivos de condicionamento físico.



ABDÔMEN DE AÇO
PROGRAMA TREINO & SAÚDE

ABDÔMEN DE AÇO

A passagem do tempo

Preste atenção, porque este será o melhor conselho que alguém pode lhe dar quando estiver tentando perder gordura e ganhar músculos. Agora, você está tentando eliminar a gordura da região abdominal para finalmente ver os músculos definidos por baixo. O problema é que não é possível reduzir a gordura localizada. Isso significa que você não pode simplesmente eliminar a gordura da região abdominal. Você precisa fazer isso lentamente e ela precisa vir de todo o corpo, como em lençóis.

Portanto, se você sabe que vai levar algum tempo, o melhor conselho que você ouvirá é esquecer o que está fazendo. Isso mesmo. Você pode marcar o dia em que começou para ter uma boa referência, mas a melhor aposta é esquecer que está tentando terminar algo. Basta incorporar bons hábitos alimentares e alguns exercícios à sua rotina normal. É aí que você vai olhar para cima um dia e ver seu abdômen aparecendo. Se você conseguir esquecer, os dias passarão mais rápido e os resultados parecerão vir mais rápido.

Geralmente, a gordura leva o dobro do tempo para derreter do que para ganhar peso. Portanto, se você ganhou 9 quilos em três meses, geralmente levará seis meses para perder esses 9 quilos. Claro que isso não é científico, mas pode ajudar você a se preparar para o tempo que seus esforços provavelmente levarão. Se você conseguir continuar comendo direito e fazendo os exercícios que vou lhe mostrar, você notará sua cintura diminuindo e aquele abdômen definido aparecendo num piscar de olhos.



ABDÔMEN DE AÇO
PROGRAMA TREINO & SAÚDE

ABDÔMEN DE AÇO

Por que a maioria das pessoas recupera o peso?

Para perder peso e ter um abdômen definido, você precisa mudar seu estilo de vida. O problema é que a maioria das pessoas volta ao estilo de vida original assim que perde peso. O resultado? Elas recuperam tudo e mais um pouco.

Por que isso acontece?

Geralmente, isso acontece porque a pessoa está tão tomada pela confiança que começa a frequentar a vida social. Ela sai para se exhibir e se divertir, mas também costuma beber em bares e casas noturnas e depois comer quando o álcool lhe dá fome.

Algumas pessoas entram em relacionamentos que sempre parecem ajudar a ganhar peso. Pode ser porque um ou outro se sente confortável, mas provavelmente é porque a maioria dos encontros gira em torno de comida e/ou álcool, então você se depara com o mesmo cenário acima.

Quanto mais você come e bebe, mais peso você vai ganhar.



ABDÔMEN DE AÇO
PROGRAMA TREINO & SAÚDE

ABDÔMEN DE AÇO

Alguns especialistas afirmam que temos um ponto de gordura. Por exemplo, se você está nove quilos acima do peso e perde esses nove quilos, segundo alguns cientistas, é mais provável que você recupere esses nove quilos porque seu corpo se acostumou. Esses nove quilos acima do peso são o seu ponto de gordura.

Esses mesmos cientistas também afirmam que é possível mudar seu ponto de gordura. Para isso, você precisa perder peso e mantê-lo por um bom tempo. Isso pode levar seis meses, alguns anos. Mas eles dizem que, se você conseguir manter a perda de peso, terá menos chances de recuperá-lo.

Nossos corpos ganham e perdem peso porque foram projetados para isso por razões específicas. Mais peso nos protegerá do frio nesses climas, e menos peso nos permitirá evitar o calor em climas mais quentes. No entanto, às vezes, o ganho de peso pode ser atribuído a razões psicológicas. Já ouviu falar do termo "comer emocionalmente"? É quando alguém se empanturra com alguma guloseima pecaminosa porque está chateado.

Algo ou alguém os machucou gravemente, e é bom consumir grandes porções de comida que não deveriam. Raramente as pessoas fazem isso com frutas ou vegetais. Geralmente é sorvete ou pizza.

A questão é que você precisa lidar com qualquer estresse ou problema emocional que esteja enfrentando para não ter uma dessas crises de culpa por estar se sentindo triste. Acredite, isso ajudará nos seus esforços.



ABDÔMEN DE AÇO
PROGRAMA TREINO & SAÚDE

ABDÔMEN DE AÇO

Outro motivo pelo qual a maioria das pessoas recupera o peso é porque se tornam menos ativas. Elas começam a pensar: "Ei, atingi minha meta. Posso relaxar um pouco". Logo, esse pouco se transforma em relaxar bastante e o peso volta a subir. Os aparelhos de musculação ou de cardio que usavam para ganhar o abdômen definido acumulam poeira no canto do quarto e, às vezes, são usados até para pendurar roupas.

É muito importante, se você quiser manter seus resultados e redefinir seu ponto de gordura, mudar seu estilo de vida e mantê-lo mesmo depois de ter sucesso. É a única maneira de fazer seus esforços valerem a pena.

Mudando seu estilo de vida

Mudar seu estilo de vida parece difícil, mas não é. Basta comer menos e se exercitar mais. Ao comer, use pratos menores. Ao comer fora, coma apenas porções individuais e leve o restante para casa para comer mais tarde. Não conte calorias, aprenda a observar o tamanho correto das porções dos alimentos que você come e reduza o consumo de junk food ao mínimo. É isso. É só isso que você precisa para mudar seu estilo de vida. E faça os exercícios, que veremos a seguir.

Aprenda a conhecer seu limite

Para ter um abdômen definido, você precisa comer apenas para se sentir satisfeito. Você não pode comer até estar satisfeito. A regra geral para ganhar e perder peso é: se você está tentando perder peso, deve sair da mesa deixando apenas um



ABDÔMEN DE AÇO
PROGRAMA TREINO & SAÚDE

ABDÔMEN DE AÇO

Um pouco grande e faminto. Se você está tentando ganhar peso, deve se alimentar o máximo possível.

Obviamente, não estamos tentando ganhar peso, então saia da mesa com um pouco de fome. Seu estômago vai encolher com o tempo e você logo se acostumará a comer porções menores. E sua cintura começará a diminuir no processo.

Lembre-se de que comida é combustível. Também é importante considerar o tipo de combustível que você está colocando no tanque do seu corpo. Combustível premium lhe dará muito mais energia, enquanto combustível abaixo do padrão pode encher o tanque, mas não lhe dará muito combustível.

Se você conseguir se lembrar disso, vai se lembrar de não enfiar comida na cara como se estivesse morrendo de fome. Você não está morrendo de fome, está só com fome. Alimente-se até não sentir mais fome e depois pare de comer. É simples assim.

Beba água

Outra coisa a lembrar é que você precisa beber muita água. Você pode tomar bebidas de baixa caloria, como chá gelado ou Chrystal Light, mas certifique-se de se manter o mais hidratado possível. Quanto mais você beber, mais gordura perderá e mais saciado se sentirá. Como bônus, mais água melhorará a aparência da sua pele e você também se sentirá melhor. Lembre-se: somos compostos por 70% de água. Beba bastante. Seu corpo precisa dela.



ABDÔMEN DE AÇO
PROGRAMA TREINO & SAÚDE

ABDÔMEN DE AÇO

Os Exercícios

Quando se trata de exercícios, a regra número um é que você não precisa gastar dinheiro. Desligue os comerciais! Tudo o que você precisa é de um chão e do seu corpo. Se você quiser uma bola abdominal, tudo bem, mas é só isso. A bola abdominal pode realmente ajudar você a trabalhar muito bem o abdômen, mas você pode fazer os mesmos exercícios no chão.

Cardio

Abdominais e abdominais não vão deixar seu abdômen à mostra a menos que você elimine a gordura que o cobre. Para remover essa gordura, você vai precisar fazer algum trabalho cardiovascular. Não se preocupe, não estou pedindo para você correr uma maratona, escalar uma parede de escalada ou algo assim.

Para se exercitar adequadamente e perder peso, faça uma caminhada. Dê uma volta no quarteirão. Suba as escadas. Peça a um amigo para ir com você ao mercado em vez de ir de carro. Tente fazer isso por trinta minutos e depois aumente o tempo quando se sentir mais confortável. Ou você pode correr se realmente quiser maximizar seus resultados.

Quanto mais alto você conseguir fazer seu coração bater, mais gordura você perderá. Mas caminhar é perfeitamente aceitável, desde que você ande por tempo suficiente e com frequência suficiente. Lembre-se de ficar em pé enquanto caminha, pois isso mantém seu abdômen contraído e ajuda a tonificá-lo durante a caminhada. Você também dará muito mais suporte às suas costas, o que também pode ajudar a fortalecer os músculos.



ABDÔMEN DE AÇO
PROGRAMA TREINO & SAÚDE

ABDÔMEN DE AÇO

lá. 30 a 45 minutos por dia, cinco dias por semana, deve ser o ideal para perder peso rapidamente, para que seus resultados apareçam.

Para facilitar, ouça sua música favorita enquanto caminha, corre ou faz kickboxing cardiovascular. A música faz o tempo voar e pode realmente te energizar, resultando em um treino melhor.

No início, incluir um pouco de exercício na rotina diária pode parecer um trabalho árduo. Isso vale principalmente para quem não está acostumado a se movimentar muito. Mas logo seu corpo começará a ansiar por isso.

Você notará sua pressão arterial caindo, seu apetite se estabilizando, sua atitude melhorando, seus níveis de energia aumentando e, claro, você aproveitará todo o peso que está perdendo.

Abdominais vs Abdominais

Algumas pessoas defendem abdominais para ter um abdômen definido e outras dizem que abdominais são melhores. A verdade é que não importa quais exercícios abdominais você faça. Contanto que você coloque alguma intensidade neles e sinta a queimação, eles lhe darão o abdômen definido que você tanto deseja.

Em termos de repetições e séries, faça quantas achar necessário. Lembra quando eu disse que seu corpo fala com você? Ele avisa quando chega. Mas certifique-se de se esforçar e se dedicar.



ABDÔMEN DE AÇO
PROGRAMA TREINO & SAÚDE

ABDÔMEN DE AÇO

tudo de si para não desistir antes mesmo de começar a trabalhar.

Lembre-se de que, para exercitar o abdômen corretamente, você precisa exercitar os músculos laterais, superiores e inferiores. Você pode fazer isso fazendo flexões laterais, abdominais, abdominais invertidos, onde você levanta o bumbum no ar em vez dos ombros, etc. Esses exercícios vão te dar um ótimo treino que deixará seu abdômen à mostra em um piscar de olhos, desde que você mude seu estilo de vida e siga o restante das minhas dicas.



ABDÔMEN DE AÇO
PROGRAMA TREINO & SAÚDE

CRONOGRAMA DE EXERCÍCIOS



ABDÔMEN

ABDÔMEN DE AÇO

 Estrutura geral do protocolo

Duração: 21 dias

Tempo por treino: 15 a 25 minutos

Local: Casa ou academia

Frequência: 6 dias de treino + 1 de descanso

Objetivo: Reduzir gordura abdominal e aumentar definição (com foco em abdômen reto, inferior e oblíquos)

Recomendação: Fazer em jejum leve ou 2h após refeição, sempre com hidratação e respiração controlada.

 Semana 1 — Ativação e Consciência Corporal (Dias 1–7)

Foco: acordar o abdômen, ativar a região profunda e alinhar postura.

Dia 1 – Despertar do Core

- Prancha frontal: 3x30s
- Abdominal básico: 3x15
- Elevação de pernas (deitado): 3x10
- Respiração diafragmática: 2 min

Dia 2 – Controle e Estabilidade

- Prancha lateral: 3x20s cada lado
- Toques no calcanhar: 3x20
- Ponte de quadril: 3x15



ABDÔMEN DE AÇO
PROGRAMA TREINO & SAÚDE

ABDÔMEN DE AÇO

- Alongamento lombar: 2 min

Dia 3 – Abdômen Inferior

- Elevação de pernas: 3x12
- Tesoura: 3x20s
- Prancha com joelho alternado: 3x30s
- Respiração controlada: 2 min

Dia 4 – Descanso Ativo

- Caminhada leve ou alongamento: 15–20 min

Dia 5 – Abdômen Reto + Oblíquo

- Crunch: 3x15
- Toque no tornozelo: 3x20
- Bicicleta no ar: 3x20
- Prancha frontal: 3x40s

Dia 6 – Core de Ferro

- Prancha alta (mãos): 3x30s
- Elevação de pernas lenta: 3x10
- Mountain climber: 3x30s
- Respiração profunda: 1 min



ABDÔMEN DE AÇO
PROGRAMA TREINO & SAÚDE

ABDÔMEN DE AÇO

Dia 7 – Regeneração

- Yoga ou alongamento completo: 20 min

✂️ Semana 2 — Intensificação e Queima (Dias 8–14)

Foco: aumentar resistência, ativar oblíquos e estimular queima de gordura.

Dia 8 – Core Ativo

- Prancha com toque no ombro: 3x30s
- Crunch duplo: 3x15
- Leg raise com pausa: 3x12
- Prancha lateral: 3x25s cada lado

Dia 9 – Resistência Total

- Bicicleta no ar: 4x25
- Prancha frontal com elevação de perna: 3x30s
- Russian twist: 3x20
- Abdominal em V (tentando encostar pés e mãos): 3x10

Dia 10 – Abdômen Inferior + HIIT

- 30s mountain climber
- 30s prancha
- 30s tesoura
- 30s descanso
- 🔄 Repetir 4 ciclos



ABDÔMEN DE AÇO
PROGRAMA TREINO & SAÚDE

ABDÔMEN DE AÇO

Dia 11 – Descanso Ativo

- Caminhada rápida ou mobilidade: 20–25 min

Dia 12 – Definição dos Oblíquos

- Prancha lateral dinâmica: 3x20s
- Abdominal cruzado: 3x15
- Toque alternado no pé (deitado): 3x20
- Prancha frontal: 3x45s

Dia 13 – Explosão Core

- Jumping jack: 3x40s
- Abdominal canivete: 3x10
- Prancha com joelhos alternados: 3x30s
- Elevação de pernas: 3x12

Dia 14 – Alongamento + Descanso

- Mobilidade lombar, flexão lateral, torção de tronco: 20 min

 Semana 3 — Definição e Trincar de Verdade (Dias 15–21)

Foco: contração máxima, baixo descanso e ritmo intenso.

Dia 15 – Circuito de Definição

1. Abdominal canivete – 15 rep
2. Bicicleta no ar – 25 rep

Prancha com toque no ombro – 30s



ABDÔMEN DE AÇO
PROGRAMA TREINO & SAÚDE

ABDÔMEN DE AÇO

1. Elevação de pernas – 12 rep

2. 🏹 3 a 4 voltas

Dia 16 – Core Inferior Avançado

- Tesoura com pés baixos: 3x30s
- Elevação lenta de pernas: 3x15
- Prancha com joelhos cruzados: 3x30s
- Respiração abdominal: 2 min

Dia 17 – HIIT Abdômen Mortal

4 Rounds:

- 40s mountain climber
- 40s prancha alta
- 40s descanso

Dia 18 – Descanso Ativo

- Caminhada ou alongamento: 25 min

Dia 19 – Circuito Final

1. Prancha 1 min
2. Abdominal canivete 15 rep
3. Russian twist 25 rep
4. Bicicleta no ar 30 rep
5. 🏹 3 séries



ABDÔMEN DE AÇO
PROGRAMA TREINO & SAÚDE

ABDÔMEN DE AÇO

Dia 20 – Desafio Final

- Teste: quantos segundos consegue segurar a prancha máxima
- Repetir 3x
- Registrar progresso

Dia 21 – Regeneração + Reflexão

- Alongamento completo
- Respiração profunda
- Medir cintura e observar o resultado



ABDÔMEN DE AÇO
PROGRAMA TREINO & SAÚDE

ABDÔMEN DE AÇO

Para obter um abdômen definido

Seja fazendo abdominais, abdominais, flexões laterais ou abdominais invertidos, se quiser aproveitar ao máximo seus movimentos, faça-os lentamente. Por exemplo, conte dois segundos para cima e dois segundos para baixo ao fazer cada repetição. E lembre-se sempre de que você não está realmente trabalhando os músculos abdominais até sentir a queimação.

O que quero dizer é que, se você estiver fazendo abdominais e sentir seu abdômen começar a esquentar e depois começar a queimar, é aí que o exercício está funcionando. É nesse ponto que você precisa fazer o máximo de repetições possível, além dessa queima, para obter os melhores resultados.

Para obter resultados ainda melhores, sempre que fizer um movimento, tente segurar e contrair o músculo antes de retornar à posição inicial. Isso realmente trabalhará o abdômen intensamente e você obterá resultados incríveis.

É tão simples quanto isso

Você não precisa se matricular em uma academia, comprar roupas especiais ou qualquer equipamento. Você só precisa comer os tipos certos de alimentos e somente quando estiver com fome. Faça exercícios abdominais três ou mais vezes por semana e certifique-se de fazer algum tipo de exercício cardiovascular de três a cinco dias por semana, por pelo menos trinta minutos.

É tudo o que você precisa para alcançar o abdômen definido dos seus sonhos. Se

você conseguir manter o ritmo, manter a motivação alta e se lembrar de



ABDÔMEN DE AÇO
PROGRAMA TREINO & SAÚDE

ABDÔMEN DE AÇO

constantemente sobre os benefícios e vantagens de ter uma barriga definida, você alcançará seu objetivo em pouco tempo. Eu garanto! Agora, mãos à obra. Em breve, você poderá andar sem camisa sem se sentir envergonhado, poderá desfrutar de energia e confiança ilimitadas e poderá dizer que alcançou um dos seus objetivos de vida. Mas primeiro você precisa começar.

Quanto mais rápido você começar, mais rápido chegará lá. Então, o que está esperando?



ABDÔMEN DE AÇO
PROGRAMA TREINO & SAÚDE