

Nate Miyaki's

FÓRMULA

QUEIMA

GORDURA



A VERDADE SOBRE A
QUEIMA DE GORDURA
& CARBOIDRATOS

A VERDADE SOBRE A QUEIMA DE GORDURA E CARBOIDRATOS

por Nate Miyaki CPT, CSFN, CSSN

A informação apresentada neste trabalho não tem a intenção de servir como conselho médico, ou como substituta para uma consulta médica. A informação deve ser usada em conjunto com a orientação e cuidados de seu médico. Consulte o seu médico antes de começar este programa, como você faria com qualquer exercício e programa de nutrição. Se você optar por não obter a aprovação de seu médico e/ou trabalhar com o seu médico ao longo do tempo em que você usar as recomendações do programa, você está concordando em aceitar completa responsabilidade pelas suas ações.

Ao continuar com o programa, você reconhece que apesar de todas as precauções por parte da Shapeshifter Media Inc., há riscos de lesão ou doença que podem ocorrer por causa de seu uso das informações mencionadas e você assume expressamente tais riscos e renuncia, cede e libera qualquer reclamação que você possa ter contra a Shapeshifter Media Inc. e seus representantes, ou seus afiliados como resultado de posteriores danos físicos ou doenças ocorridos em conexão com, ou como resultado do uso ou abuso do programa.

Importante: Downloads, retransmissões, redistribuições ou republicações não autorizadas para qualquer propósito é estritamente proibido sem a permissão por escrito da Shapeshifter Media Inc.

Copyright © 2013 Shapeshifter Media Inc. Todos os direitos reservados.

TABELA DE CONTEÚDO

INTRODUÇÃO

CAPÍTULO 1 – *Se Você Não Se Exercita*

CAPÍTULO 2 – *Se Você Gosta de Se Exercitar*

CAPÍTULO 3 – *O Tipo de Carboidrato Importa*

CAPÍTULO 4 – *A Forma Rápida e Fácil de Levar a Sua Dieta
Para o Próximo Nível*

INTRODUÇÃO

Eu olhei para o espelho um dia e então eu percebi. Eu era um profissional do fitness, mas nada do que eu estava fazendo para perder gordura e ficar bem com a minha camisa – ainda mais sem – estava funcionando. Eu pensei em desistir. Afinal, as pessoas não ligam se um cara de negócios for gordo ou não estiver sarado.

Eu me inscrevi na escola de negócios. E então eu percebi que mesmo se as outras pessoas não se importassem muito, eu ainda odiaria ser gordo. Me diga que homem ou mulher quer continuar comprando roupas maiores, se sentindo mal quando as câmeras aparecem, ou evitando a piscina em um dia ensolarado e perdendo toda a “cena” porque você não quis ser confundido com uma baleia enalhada ou uma morsa fugitiva?

Eu não. E eu aposto que você também não.

Então, ao invés de pegar um emprego que eu nunca quis realmente, eu caí de cara nos livros. Eu procurei em meio a toda a confusão sobre o que comer e o que não comer, e finalmente eu emergi triunfante. Eu tenho o corpo que eu quero. A minha saúde voltou (incluindo minha função hormonal) – Eu nunca havia percebido o quanto a comida afeta a função hormonal para homens e mulheres. E eu estou feliz com a minha dieta. Na verdade, eu estou feliz com a minha vida. E quer saber? Não foi difícil assim que eu entendi tudo. Ainda melhor – quando meus clientes usaram o meu novo sistema, eles conseguiram resultados e descobriram o quanto é bom fazer um banquete em uma dieta.

Não importa se você não pratica exercícios ou se você se exercita bastante. Você pode perder gordura. E você pode fazer isso sem ir para cama de noite sentindo vontade de mastigar seu braço de tanta fome. Na verdade, é importante se você pratica ou não exercícios. Mas isso só importa com relação ao que comer, não com a sua habilidade de perder gordura.

O meu grande problema era que eu havia comido como uma pessoa sedentária, enquanto era uma pessoa ativa. Mas a maioria dos meus clientes estava fazendo o contrário.

Deixe-me explicar. Eu vou começar falando sobre as pessoas que não gostam de se exercitar. E eu vou dizer a você exatamente o que elas precisam fazer para acabar com a confusão na dieta e perder o excesso de gordura de uma vez por todas. E então nós discutiremos um plano para pessoas que gostam de se exercitar.



Mas antes disso, eu quero explicar o que são os carboidratos. Eu sei que você ouviu falar deles o tempo todo. Mas isso não significa que você os entende.

Então o Que Diabos É Um “Carboidrato”?

A explicação mais simples é que os carboidratos são açúcares. Mas vamos ser mais técnicos por um segundo.

Os carboidratos são construídos por monossacarídeos (derivados de “mono”, que significa “um” e “sacarídeo” que significa “açúcar”). Você provavelmente já ouviu falar de glicose, frutose e talvez até galactose. Bem, esses são três tipos de monossacarídeos – blocos básicos de construção que se unem de formas diferentes para formarem diversos tipos de carboidratos.

Os carboidratos em sua dieta são normalmente divididos em três categorias principais: açúcares, amidos e fibras. Entre os alimentos encaixados nessas categorias estão as frutas, pães, massas, batatas, arroz, doces, batatas fritas, entre outros.

E o Que Acontece Com os Carboidratos Em Seu Corpo?

Quando você come carboidratos, o seu sistema digestivo os degrada em suas formas de monossacarídeos. (Com exceção da fibra, que passa pelo seu trato digestivo ou se torna uma refeição para as bactérias que ocorrem naturalmente em seus intestinos). A próxima parada dos carboidratos é o seu fígado, onde a galactose é convertida em glicose.

A frutose pode ser usada diretamente pelo seu fígado para obter energia, convertida em glicose ou armazenada como glicogênio (a forma pela qual o fígado e os músculos armazenam carboidratos) ou gordura. A glicose (de sua dieta ou das conversões de outros açúcares) é usada pelo seu fígado ou liberada em sua corrente sanguínea.

O seu corpo irá então usar esta glicose para abastecer as suas necessidades imediatas de energia, armazená-la como glicogênio no fígado ou do músculo, ou transformá-la em gordura se o fígado e os músculos já estiverem com as reservas cheias.

Certo. Agora você sabe como o sistema funciona. Chega de papo intelectual. Vamos seguir para a parte boa. Por que isto importa para VOCÊ?



CAPÍTULO 1

SE VOCÊ NÃO SE EXERCITA

Você está fazendo tudo o que acha que deveria fazer para “comer de forma saudável”. Você bebe seus sucos de fruta, toma seus iogurtes probióticos, come seus lanches diets de 100 calorias, e faz todos os seus sanduíches com pão integral, como parte de suas 7-11 porções de grãos integrais por dia.

Se o seu médico (que estranhamente está acima do peso), vier até a sua casa e dar uma nota a sua dieta, você receberia um A++.

Mas, apesar de sua “dieta saudável”, problemas surgem na Terra da Fantasia da Pirâmide Alimentar. Lentamente, mas com certeza, você ganhou peso consistentemente com o passar dos anos. E esta manhã você acorda chocado e abismado. Você está beirando a obesidade!

Então o que diabos aconteceu? Bem, acontece que há mais em sua história de horror “saudável” do que o seu médico gostaria que você acreditasse...

Assim como o aquecimento global, a sua pressão sanguínea e os seus níveis de colesterol aumentaram. Apesar de fazer o melhor possível para comer direito, você teve que começar a tomar alguns medicamentos prescritos para controlá-los. O seu médico também diz que o nível de glicose em seu sangue é alto, o que significa que você tem pré-diabetes.

Talvez você até se sinta confuso. Afinal, você está fazendo agora tudo o que fazia quando tinha 20, quando você era saudável, em forma e vibrante.

Primeiro, vamos esclarecer essa confusão. A maioria de nós pode fazer o que quisermos nessa idade, incluindo seguir um plano alimentar ruim – isso se chama juventude e um metabolismo rápido. É por isso que a maioria de nós não presta muita atenção em aprender sobre nutrição. Nós apenas aceitamos cegamente o que quer que os padrões principais sejam e os seguimos. Não importa se esses supostos padrões sejam influenciados politicamente, tendenciosos ou até incorretos. Nós os seguimos mesmo assim.

Mas, com um plano mal informado, problemas se acumulam em seu corpo ao longo do tempo. E então, um dia os sintomas e os efeitos colaterais o acertam em cheio.

Isto é exatamente o que aconteceu com a minha madrastra. Ela havia ganhado peso consistentemente ao longo dos anos. No começo era difícil de notar, mas então ela começou a ganhar peso exponencialmente.

Como ela pensou que estava comendo de modo saudável, ela não consertou o verdadeiro problema no começo. Ela tentou lutar contra seu ganho de peso com mais horas na esteira. E isso não funcionou.

Ela realmente passou a se importar quando seu médico lhe disse que ela estava pré-diabética. Ela sabia que precisava fazer uma mudança. Ela criou um limite e disse, “Já chega”.

Eu me sentei com ela para conversar um dia, “Esqueça tudo o que você leu na mídia e livros de dietas comuns e sobre comer de forma saudável”, eu disse. “O que os seus pais comiam? E o que você comia quando era criança”?

Minha madrasta é chinesa. Ela disse que sua família comia muitos vegetais, talvez com um pouco de carne, peixe e arroz em cima. Sem alimentos “saudáveis ou diets” artificiais com poucas calorias, há? Não. Não mesmo.

Adivinhem só? Seus pais eram magros e saudáveis. E eles não possuíam nenhum dos problemas de saúde que se tornaram tão comuns na sociedade de hoje também. Então eu disse a minha madrasta para largar a suposta dieta saudável e comer da forma que seus pais comiam.

Ela perdeu 8 quilos dentro de 3 meses. E o mais importante, os seus níveis de glicose no sangue voltaram ao normal. A diabete não seria seu destino. E isso foi tudo graças a comer como seus ancestrais.

Dogma dos Alimentos Ricos em Carboidratos

Muitos de nós, que estamos presos nos dogmas da Associação Americana de Diabetes, acreditamos que todos deviam comer uma dieta rica em carboidratos. Mas o problema é, se você não se exercitar regularmente, você não precisará de muitos carboidratos porque você não estará queimando muitos deles.

O seu corpo armazena predominantemente ácidos graxos – gordura de sua dieta ou das reservas de seu corpo, também conhecidos como seu pneuzinho, barriguinha, queixo duplo, etc. – quando não estão ativos.

Se você continuar bombardeando o seu corpo com grandes quantidades de carboidratos, dia após dia, você irá ganhar gordura. Carboidratos são combustíveis. E combustível não utilizado fica armazenado. Ponto final. Esse é um dos problemas da Dieta comum. Uma boa porcentagem de nós é completamente sedentária, e ainda assim os padrões nutricionais arcaicos pedem uma dieta composta 70% de carboidratos para todos.

Como uma nota final, por favor, lembre-se que esses padrões tendenciosos são fortemente influenciados pela indústria dos alimentos artificiais, que gera dinheiro de cereais e lanches. Enquanto a sua cintura cresce, os seus bolsos crescem e assim segue a história...

A Forma Como o Seu Corpo Funciona Se Você Não Se Exercitar

Se você for alguém que não está se exercitando e queimando as reservas de glicogênio (energia) dos músculos, então você não precisa se preocupar em reabastecer essas reservas com um alto consumo de carboidratos.

Dietas ricas em carboidratos (300g ou mais) são mais apropriadas para atletas que passam por um esgotamento cíclico das reservas de glicogênio dos músculos através de treinamento ou exercícios. Se você não gosta de se exercitar muito, então você só precisa se preocupar em providenciar carboidratos adequadamente para abastecer seu cérebro e sistema nervoso central em repouso. E as reservas de glicogênio do fígado cuidam principalmente disso para você.

Você pode manter as suas reservas de glicogênio do fígado com até 100-125g de carboidratos por dia. A quantidade não varia muito com o peso e o gênero, porque um fígado saudável é praticamente do mesmo tamanho, independente dessas duas variáveis.

Excesso de Abastecimento

Então, o que acontece se você não se exercitar regularmente e bombardear o seu corpo com carboidratos o dia todo?

1. Assim que as reservas de glicogênio do seu fígado estiverem cheias (e elas ficarão porque 100g não é muito: 2-3 pedaços de frutas e seus vegetais) e assim que as reservas de glicogênio de seus músculos estiverem cheias (e elas estarão, porque uma pessoa sedentária não as utiliza), esses carboidratos em excesso serão armazenados como gordura.

2. Com a insulina e açúcar do sangue cronicamente elevados, o seu corpo não precisará queimar gordura como uma fonte de combustível. Então:

A. O seu corpo nunca será forçado a usar suas reservas de gordura como combustível reserva e você não perderá nenhuma gordura corporal.

B. Qualquer gordura adicional na dieta que você comer não será usada como uma fonte imediata de combustível. Ela simplesmente será armazenada como gordura. O que significa que você irá engordar.

3. Com um tempo, algum nível de resistência a insulina ocorre – mesmo se o seu corpo ainda produzir insulina, as suas células se tornam menos responsivas (ou seja, resistentes) – a ela. Isso deixa açúcar na sua corrente sanguínea que não consegue chegar às células que precisam dele. A insulina não poderá mais fazer seu trabalho de limpar o açúcar (glicose) de seu sangue e depositá-lo em suas células, então esse açúcar se acumula em sua corrente sanguínea na forma de altos níveis de glicose. Isto é exatamente o que acontece com a diabetes tipo II.

4. A diabetes tipo II é um fator de risco para doenças cardiovasculares, derrames, doenças nos rins e é claro, a mais séria delas: A síndrome dos seios masculinos e os pneuzinhos.

O Que Comer Se Você Não Se Exercita

Então qual é a solução se você não se exercita muito e ainda quiser perder gordura? As pesquisas mostram que dietas de poucos carboidratos podem ser a melhor abordagem para melhorar a composição do corpo e os biomarcadores de saúde para populações obesas, resistentes a insulina e que não praticam exercícios.

A ideia é fornecer ao seu corpo carboidratos o suficiente apenas para suportar as reservas de glicogênio de seu fígado e abastecer o seu cérebro e sistema nervoso central em repouso. Dessa forma, você terá uma boa função cognitiva e energia sem exagerar com suas necessidades diárias de energia e ganhar gordura.

Se algo acima tiver sido muito técnico ou se eu apenas o confundi, não se preocupe. Aqui está uma estratégia de aplicação prática que realmente importa.

Passo de Ação: Diretrizes Para Carboidratos Se Você Não Se Exercita Regularmente

100 – 125g de carboidratos por dia é um bom número. Atenha-se a vegetais sem amido e frutas como suas fontes primárias de carboidratos. Corte as besteiras artificiais.

100 – 125g = 1-2 pedaços de frutas mais os seus vegetais

Se você preferir, você pode substituir por ½ xícara de arroz ou meia batata doce de noite. Apenas certifique-se de não exagerar e comer demais.



CAPÍTULO 2

SE VOCÊ GOSTA DE SE EXERCITAR

Fitness é sua paixão. Apesar de ter uma agenda ocupada, você vai à academia no horário, o tempo todo. E você não entende essas pessoas que sempre possuem uma desculpa para não se exercitarem. Nada entra no caminho dos exercícios.

Você não só pratica os movimentos. Você se esforça! Você faz uma combinação de puro treinamento de força, treinamento cruzado, intervalos de alta intensidade e mais. Definitivamente há uma destruição de gorduras ocorrendo quando você está na sala. Mas apesar do treinamento intenso e consistente, você está desapontado com seus resultados físicos.

Os seus números e tempos estão ficando melhores. Então por que você não se parece mais com um modelo de fitness do que com um preguiçoso que só lê o jornal em uma bicicleta ergométrica?

A verdade é... você não está. Você ainda está mantendo um pouco de flacidez em sua barriga. Certo, vamos ser 100% honestos. Você pode fazer repetições o suficiente para estrear um comercial de academia. Mas parece que você nunca entrou na academia.

E o que é pior, você não tem libido também. Você fica cansado e de mal humor o tempo todo. Você pode até ficar deprimido. E você não consegue dormir de noite.

Então é a sua dieta?

Não. É claro que não! Você é muito mais informado do que as pessoas comuns. Você sabe que os carboidratos são o demônio, e que se uma única bolacha tocar em seus lábios, você explodiria como um balão ou queimaria como uma bruxa.

Você usou a Dieta Paleo ou outra abordagem de baixas calorias no passado para perder peso e melhorar seus biomarcadores de saúde. E você sabe que essa é com certeza a melhor maneira de comer, mesmo passando de um sedentário completo para um treinamento de atleta.

Na verdade, você acha que todos deveriam comer dessa forma.

Bem, sinto lhe contar as más notícias, meu amigo...

Você foi pego pela onda da Era dos Poucos Carboidratos. E o seu problema é uma dieta e protocolo de treinamento que não combinam. Mas não se sinta mal. Eu cometi o mesmo erro. E fitness é a minha profissão.



Quando eu combinei a alimentação de poucos carboidratos com um treinamento anaeróbico intenso, foi um desastre total. Eu perdi massa muscular. Eu acabei gordo e magro. Eu pegava todos os resfriados que apareciam. Eu ficava doente o tempo todo, eu sofri de insônia e acabei com os níveis de testosterona de um homem de 70 anos.

Eu estava com pouco mais de 20 anos! E eu posso dizer a vocês por experiência que nenhuma dieta ou tanquinho vale ter um macarrão sem vida entre suas pernas.

Foi só quando eu realmente entendi a distinção entre sedentário e atleta que meus resultados melhoraram. Eu incorporei alguns princípios da Nutrição Esportiva em meu plano e reintegrei alguns carboidratos de volta a minha dieta.

E adivinhem o que aconteceu?

Eu ganhei músculos e perdi gordura ao mesmo tempo. Meus níveis de testosterona voltaram ao normal, e meu pênis saiu da hibernação também! Ele nem via sua sombra, meus níveis de energia aumentaram e eu voltei a ser um cara feliz.

Desde aquela época eu pude ajudar muitos outros – treinadores de força, cross-fitters, atletas de MMA e outras pessoas ativas – a saírem desta catástrofe dos carboidratos também.

O Dogma dos Poucos Carboidratos

Eu descobri que a maioria das pessoas que estão presas no Dogma dos Poucos Carboidratos acredita que todos os outros deveriam estar comendo uma dieta de poucos carboidratos também.

Mas o problema é que as pessoas ativas queimam um monte de carboidratos. E ao ingerir poucos carboidratos, você não estará providenciando ao seu corpo um combustível adequado. Isto pode levar a um problema no desempenho, perda de músculos e desligamento metabólico.

Este mesmo cenário funciona com atletas de treinamento de força que se aderem estritamente a dietas de poucos carboidratos. Eles acham que os planos de dieta que funcionam para as pessoas que não se exercitam funcionam para eles também. Mas eles não poderiam estar mais errados.

Entra o Fator Decisivo

Exercícios anaeróbicos – coisas como levantar peso, corridas de alta intensidade ou treinamento de intervalos de alta intensidade – mudam completamente o jogo.

Isso cria um ambiente metabólico único – um estado fisiológico alterado que muda a forma como o seu corpo processa nutrientes por até 48 horas após você terminar a sua sessão de treinamento.

Se você se exercitar intensamente por 3 ou mais dias por semana, então o seu corpo estará virtualmente em modo de recuperação 100% do tempo. E isto torna as suas necessidades nutricionais completamente diferentes daquelas das populações sedentárias.

Se o seu programa de treinamento for diferente, então a sua dieta será diferente também. Isto é apenas bom senso.

Então como isso funciona?

Eu tenho que ser um pouco técnico agora, então você pode sair do outro lado com um plano bem informado. Mas eu não quero entediá-lo com muita ciência, então nós vamos listar apenas as coisas mais "importantes":



Lista da Fisiologia

- O seu caminho de produção de energia anaeróbica – o que você usa enquanto faz treinamento de força, corridas, treinamentos cruzados, compete em esportes em grupo intermitentes ou basicamente desempenha qualquer atividade de alta intensidade – funciona com glicose/carboidratos. Isso não envolve gorduras ou cetonas. Embora o seu corpo possa usar ácidos graxos como energia quando em repouso, e até aqueles que treinam apenas na zona aeróbica, podem se tornar “adaptados a gordura”, e contrações musculares de alta intensidade exigem glicose.
- Portanto, o esgotamento crônico de carboidratos, combinado com treinamento anaeróbico pode eventualmente levar a perda de músculos. O seu corpo irá degradar aminoácidos (seus músculos) como um combustível reserva para providenciar a glicose necessária para dar energia para uma atividade de alta intensidade.
- Um treinamento anaeróbico intenso é na verdade uma atividade altamente catabólica. Ela degrada os músculos. Então você precisa combater isso com um período anabólico (de construção) de recuperação – incluindo carboidratos e insulina – para restaurar o equilíbrio e garantir que o seu treinamento incite o crescimento de músculos.
- Baixos níveis de glicogênio por não comer carboidratos o suficiente estão associados com baixos níveis de energia, fadiga, falta de motivação e queda no desempenho. Ao mesmo tempo, vários estudos documentaram os efeitos positivos de comer carboidratos e ter uma elevada concentração de glicogênio nos músculos durante o desempenho, em exercícios e atividades intermitentes de alta intensidade.
- Um treinamento intenso pode causar um dano temporário em seu sistema imune e pode aumentar a suscetibilidade a doenças. Com exercícios de alta intensidade consistentes, o consumo adequado de carboidratos pode diminuir alterações negativas em sua imunidade causadas pelo treinamento.

Está confuso? Não se preocupe.

Vamos simplificar em duas simples perguntas:

- 1) Você está treinando como um(a) louco(a), mas ainda está flácido ou com uma barriguinha?
- 2) E você costuma pegar quase todas as gripes e resfriados da cidade?

Se você respondeu “sim”, então provavelmente não está comendo carboidratos o suficiente.

Vou lhe contar o porquê. Vamos analisar as coisas de um jeito um pouco mais nerd por um segundo...

Listas Metabólicas e Hormonais

- Para os atletas, comer bastante carboidrato melhora o índice do hormônio sexual/cortisol. Obter bastante carboidrato é extremamente importante quando se pratica exercícios físicos de alta intensidade. Você provavelmente já ouviu falar que a gordura é necessária para a produção de hormônios. E é mesmo. Mas carboidratos têm essa função se você for um atleta. Sem carboidratos o suficiente, seus hormônios serão comprometidos, e os resultados vão de má função imune, infertilidade, até perda de massa muscular... e não importa se você é homem ou mulher. Mesmo que você tente repor os hormônios com uma terapia de reposição, ainda terá outros problemas a longo prazo. Por isso você precisa de uma abordagem mais bem informada.
- Uma dieta de poucos carboidratos junto com uma rotina de exercícios intensos pode prejudicar mais do que apenas seus hormônios sexuais. Se você sente que seu metabolismo está lento e ainda continua flácido depois de uma grande quantidade de treinos e um teor ultra baixo de calorias, seus hormônios da tireóide foram provavelmente afetados também. Sua glândula tireoide fica na garganta, e o hormônio produzido por ela controla a quantidade de energia que você usa. Uma dieta com poucos carboidratos e um treinamento com grande quantidade de exercícios intensos pode parar a conversão do hormônio tireoide T4 para sua forma mais ativa T3. Isso significa que mesmo que sua tireoide produza hormônios, seu corpo não poderá usá-los. Seu metabolismo fica mais lento e fica cada vez mais difícil perder gordura... sem mencionar ficar acordado, aquecido e saudável.
- Um estado de esgotamento de carboidratos pode afetar sua produção natural de neurotransmissores como a serotonina e a dopamina. Ter deficiência de neurotransmissores é parecido com não pagar sua conta de telefone: você ainda tem um telefone, mas sem serviço isso é inútil. A deficiência de neurotransmissores afeta seu estado de humor e sua capacidade de induzir o sono. Você está sofrendo de insônia, ou está rabugento, deprimido e quase sempre está de mau humor? Certo. Não estou surpreso.

Você está vendo o padrão aqui?

A moral da história é que não há uma dieta universal que funcione para todos. O consumo excessivo de carboidratos pode ter um efeito drasticamente negativo para a saúde e composição corporal se você não se exercitar. Mas a insuficiência crônica de carboidratos combinada com um treinamento anaeróbico consistente pode ser muito desastroso se você se exercitar regularmente.

Lembre-se da Etapa Caloria

Se você tem medo de comer carboidratos durante a fase de corte de gordura, apenas lembre-se que o total de calorias ainda é o número mais importante para ficar de olho.

Se você faz um treinamento de força enquanto mantém um déficit calórico relativo, você ainda pode incluir alguns carboidratos de amido em sua dieta e perder uma quantidade significativa de gordura corporal.

A melhor parte é que você terá um apoio melhor para o treinamento anaeróbico, mais energia, melhor retenção muscular, você não irá estragar seu metabolismo, você não sofrerá com a recuperação do peso após a dieta e você irá manter a produção natural de hormônios.

Como não adorar isso?

Ok, aqui está como fazer isso funcionar pra você.

Plano de Ação: Recomendações de Carboidratos Para Quem Se Exercita Regularmente

Há uma ampla gama de consumos apropriados de carboidratos baseados no nível de atividade específica, fatores metabólicos individuais e metas de composição corporal.

Um ponto de partida geral é levar em conta 2-6g/1kg do peso corporal. Use sua massa corporal magra para o cálculo, se você estiver com mais de 20% de gordura corporal.

Para uma consulta rápida (valores aproximados), aqui está como isso se traduz para a comida real:

120g de frango = 25g (de carboidrato)

120g de carne de boi = 30g (de carboidrato)

1 ovo cozido grande = 15g (de carboidrato)

120g de salmão = 25g (de carboidrato)

120g de atum = 25g (de carboidrato)

120g da maioria das carnes são apenas um pouco mais do que o resto



CAPÍTULO 3

O TIPO DE CARBOIDRATO IMPORTA

Certo, então você leu sobre os dois planos de dieta que eu apresentei neste livro.

Você entende que embora as dietas de poucos carboidratos sejam ótimas para pessoas que não se exercitam muito (ou não praticam nada), alguns carboidratos podem ajudá-lo a se abastecer e se recuperar de sessões de treinamento intensas.

Você descobriu exatamente quantos carboidratos você precisa comer para se adequar aos seus níveis de atividade e exercícios sem armazenar gordura. E você até ajustou os carboidratos que você come baseado em dias de treinamento e dias de recuperação.

Mas você ainda está tendo problemas...

Você está sofrendo de desconforto gastrointestinal. Quando você vai ao banheiro, às vezes você é rápido e às vezes você não consegue sair do vaso.

Apesar de se exercitar e fazer a dieta correta, você se sente inchado, cansado e letárgico com mais frequência do que deveria. Você ainda está sofrendo com retenção de água e com isso ainda restam alguns quilos de gordura teimosa. Ou talvez seja apenas gordura pura, sem água.

Então o que diabos está acontecendo...?

Você se esqueceu de um princípio crucial sobre os carboidratos: o tipo de carboidrato importa. Isso importa mais do que você pode imaginar.

A minha esposa Kalai aprendeu esta lição alguns anos atrás. Ela estava indo à academia consistentemente e ela estava seguindo os números da dieta calculados por mim – o profissional da profissional, haha.

Mas eu sabia que ela ainda estava comendo alguns carboidratos que não são excelentes para a saúde em geral, e para físicos 5 estrelas em particular.

Sabe, uma boa porcentagem de seus carboidratos estavam vindo de pães feitos de glúten, shakes de açúcar após os exercícios e laticínios.

Nós percebemos isso em um momento em que eu estava estudando várias dietas culturais saudáveis. Por acaso um de meus objetos de estudo era a dieta tradicional havaiana. Nela os carboidratos vêm principalmente de frutas tropicais e raízes com amido (taro). E onde açúcares refinados, carboidratos de glúten e laticínios eram totalmente ausentes.

Como esta era a dieta cultural nativa da Kalai – sim, ela é do Havaí – ela queria testá-la. Seus carboidratos se mantiveram exatamente os mesmos. Mas as suas escolhas de carboidratos mudaram drasticamente.

Dentro de 6-8 semanas, a Kalai perdeu cerca de 4 quilos – e ela nem tinha tanto peso para perder, ela já estava em forma. Mas o mais importante, parte do desconforto gastrointestinal que ela estava sofrendo desapareceu. Até mesmo a sua acne, que ela pensou que fosse genética, desapareceu.

Muito interessante, certo?

Eu vou dizer por que isso funcionou – e como fazer isso funcionar para VOCÊ.

O Modelo da Vila Japonesa

Os “carboidratos” tendem a ter uma má reputação na indústria do fitness, por causa das escolhas de carboidratos que a maioria das pessoas enfatiza na típica Dieta Americana. E é por isso que a “escolha alimentar” deve sempre continuar sendo a nº1 em sua hierarquia nutricional.

Há dois grandes problemas em aplicar a maioria dos estudos de poucos carboidratos em um atleta:

1. Níveis de atividade dos participantes

Essa pesquisa era normalmente conduzida em populações sedentárias ou doentes. Nós já falamos sobre isto mais cedo, e nós discutimos por que tratar alguém com uma doença (incluindo “sedentarite”) é diferente de tratar um atleta. Alguém com doenças cardíacas com certeza não deveria correr em uma pista de atletismo. Mas essas mesmas pistas são benéficas para um atleta.

2. O tipo de carboidrato consumido

Até 50% do consumo de carboidrato na dieta típica americana é em forma de açúcares (frutose causa resistência a insulina e obesidade abdominal). E esta Dieta Americana sempre serve como o grupo de “controle” na maioria desses estudos.

A comparação simplesmente não é válida.

Então o que o resto de nós pode aprender com isto?

Carboidratos Artificiais da Dieta Comum vs. Os Carboidratos Naturais

Quando você compara uma dieta típica baseada em carboidratos que vêm predominantemente de açúcares e alimentos artificiais com uma dieta de poucos carboidratos, é claro que a dieta de poucos carboidratos parecerá uma superestrela. Que dieta não pareceria uma heroína quando comparada com uma dieta que enfatiza doces e barras de chocolate?

Mas quando você compara uma boa dieta baseada em carboidratos que possui pouco açúcar, alimentos artificiais, glúten e outros compostos anti-nutrientes com a dieta de poucos carboidratos, os resultados são muito diferentes.

Pegue a dieta tradicional japonesa, por exemplo. No Japão, as taxas de diabetes e obesidade nunca excederam 3% da população até 1991, quando a produção de alimentos do estilo americano invadiu o país.

Se os carboidratos em geral fossem o vilão, então os japoneses com seu alto consumo de amido através do arroz e batatas doces seriam a população mais gorda, diabética e menos saudável do planeta. Mas este obviamente não é o caso.

A Dieta Okinawana – 70% dela vem de batatas doces – é outro bom exemplo.

Ainda não está convencido? A Dieta Kitavana e a Dieta Tradicional Havaiana – com frutas e tubérculos ricos em amido como base – são mais duas. Você vê um padrão aparecendo aqui?

O tipo de carboidrato que você come importa. Escolha os certos e eles poderão ser seus melhores amigos. Mas escolha os errados e eles podem se tornar seus piores inimigos.

Então Aqui Está o Que Eu Quero Que Você Faça:

1. Faça boas escolhas de carboidratos
2. Corte as escolhas ruins de carboidratos

Deixe-me dar um pouco mais de detalhes...

Passo de Ação #1: Faça Boas Escolhas de Carboidratos

1. Coma quaisquer vegetais sem amido (em quantidades ilimitadas)
2. Coma qualquer fruta (1-3 pedaços por dia)

*Os passos 1 e 2 são tudo o que você precisa se você não se exercitar. Os amidos a seguir são melhores se você malhar ativamente, e podem ser ingeridos em quantidades bem limitadas se você não se exercitar:

3. Adicione raízes vegetais a sua dieta – inhame, batata doce, batata vermelha, batata dourada, batata russet, abóbora, taro, etc.
4. Adicione arroz branco a sua dieta

Passo de Ação #2: Corte as Escolhas Ruins de Carboidratos

1. Corte as fontes concentradas de frutose (por exemplo: xarope de milho rico em frutose, açúcar de mesa e alimentos embalados e processados).
2. Corte o glúten (presente em trigo, centeio, cevada e como estabilizante em muitos alimentos processados).
3. Corte os laticínios (por exemplo: leite, iogurte).

Por que?

1. Frutose

Um consumo excessivo de frutose foi ligado a obesidade, gordura abdominal, resistência a insulina, diabetes tipo II, triglicérides elevados e colesterol LDL (ruim) elevado.

2. Glúten

A intolerância ao glúten, ou uma alergia ao glúten pode ser a raiz da doença celíaca, doença de Crohn e da síndrome do intestino irritável.

Uma sensibilidade ao glúten – que não diagnosticada em muitas pessoas – pode levar a fadiga ou letargia crônica, problemas no funcionamento do sistema imune, elevação do cortisol, retenção de água e inchaço, deposição de gordura abdominal, gorduras teimosas, “aquela última camada ou 4 kg”, e dor ou desconforto abdominal.

3. Laticínios*

Uma alergia a laticínios pode levar a produção de muco, produção de histamina estresse gastrointestinal (constipação e/ou gases nojentos), elevação do cortisol e retenção teimosa de gordura/água. O leite tem uma posição alta no índice de insulina e foi ligado a diabetes e acne, também por ser um alimento altamente ácido (principalmente alguns queijos) que podem levar a um desequilíbrio mineral. O leite é sistema de entrega de nutrientes minerais (estrogênio, IGF-1, prolactina) de OUTRAS espécies, e o queijo pode causar um acúmulo de gordura, etc.



*Os laticínios são de certa forma discutíveis, com treinadores, acampamentos e sistemas ficando em cima do muro. Muitas pessoas incluem alguns dos alimentos em suas dietas, e elas ficam bem de um ponto de vista cosmético e de saúde. Mas muitos outros acreditam que cortar um ou todos esses alimentos foi a verdadeira chave para seu sucesso.

Se você estiver batalhando com a sua saúde ou peso, o meu conselho é testá-los e avaliá-los no mundo real. Corte esses alimentos de sua dieta por algumas semanas e veja como você fica e se sente. Depois, tente adicioná-los de volta e veja como você fica e se sente. Em uma era de misticismo na dieta e de seguir cegamente um dogma, a abordagem “teste e veja” traz de volta uma pequena dose de bom senso.

Além da ciência e dos sistemas, os resultados no mundo real PARA VOCÊ devem providenciar as respostas do mundo real PARA VOCÊ. A minha experiência – e aquela de uma grande porcentagem de meus clientes – me levaram a minha hipótese atual, que esses alimentos devem ser excluídos de sua dieta para conseguir resultados ideais. Veja isso da forma que mais lhe agrada.



CAPÍTULO 4

A FORMA RÁPIDA E FÁCIL DE LEVAR A SUA DIETA PARA O PRÓXIMO NÍVEL

Carboidratos são definitivamente o número um dos tópicos mais confusos no mundo da perda de gordura e do fitness.

Mas como você viu aqui, ele não tem que ser.

Tudo se resume em comer o tipo e a quantidade certa de carboidratos, baseado em seu nível individual de atividade e seus objetivos.

Essa é a única maneira de ter um plano prático, funcional e sustentável para longo prazo.

Mas é apenas o primeiro passo. Além de escolher as comidas certas, a descoberta número 1 sobre perda de gordura e modelação do corpo que eu descobri ao longo de minha carreira foi algo que a maioria dos gurus nutricionais chama de “horário de refeição”.

Na verdade, eu foquei todo o meu sistema nutricional em QUANDO comer certos tipos de alimentos para acelerar os seus objetivos de perda de gordura e tonificação do corpo. E isso funcionou para mim, minha esposa Kalai, e para as centenas de homens e mulheres de vários estilos de vida que eu treinei nos últimos 12 anos em minha companhia de personal training em São Francisco (Califórnia).

[Clique aqui](#) e eu lhe informarei as especificidades de meu sistema. Eu também explicarei como você pode começar a perder gordura em menos de 30 minutos a partir de agora.

Próximo Passo → [O Sistema Completo de Nutrição Para Perda de Peso](#)