

Queima Total HIIT



**O método definitivo para
emagrecer e eliminar gordura
localizada**

<http://emagrecernamedida.com>

Você já fez de tudo e mais um pouco para emagrecer, más nada funcionou?

Então é hora de tentar algo novo.

Se você quer perder gordura (e não músculo) rapidamente e sem fazer horas de cardio todas as semanas, então você precisa saber mais sobre o **treinamento intervalado de alta intensidade**.

Afinal, não há nada mais desmotivador do que passar meses na academia, fazendo 30-40 minutos de exercícios aeróbicos e não conseguir àquele corpo magro e definido.

Casos assim não são difíceis de encontrar-mos, e certamente isso já aconteceu com você ou alguém que conheça.

Então, qual é a solução?



A resposta é o **treinamento intervalado de alta intensidade, o HIIT**.

Treino HIIT (high intensity interval training) significa treinamento de alta intensidade intervalado.

O que, trocando em miúdos, significa fazer uma atividade física de altíssima intensidade com pequenos intervalos de recuperação.

Mesmo tendo sessões mais curtas, este tipo de treino pode gerar o dobro de benefícios que aeróbicos de longa duração com intensidade moderada.

O HIIT pode ser feito com inúmeras maneiras como correr, pedalar, pular corda e qualquer outra atividade aeróbica.

E aliado a uma boa [alimentação pré e pós treino](#), este tipo de exercício irá ajudá-lo a eliminar muita gordura corporal.

Um treino completo de HIIT pode ser constituído a partir de 3 tipos de exercícios que devem ser feitos de forma intensa por um tempo determinado um após o outro.

Depois de um ciclo, você tem um breve descanso e depois repete todo o circuito novamente.

Hoje em dia, podemos encontrar diversos estudos que comprovam que um treino intervalado de alta intensidade (HIIT), é a estratégia mais eficaz para perder gordura localizada.

Mais Resultados Em Menos tempo



Os treinos intervalados são ótimos para quem tem uma rotina conturbada ou não gostam de academia.

Geralmente um treino HIIT pode durar de 6 a 15 minutos.

E cada sequência pode consistir em exercícios de 30 segundos na máxima intensidade.

Obviamente, cada rotina de treino deve ser de acordo com o grau de capacidade de cada pessoa.

Por exemplo, um treino HIIT usando a esteira pode consistir de 30 segundos correndo o mais rápido possível, com intervalos de 1 minutos de caminhada leve em cada tiro.

Isto seria considerado apenas “uma série” de HIIT e seriam necessárias umas 4 a 6 para completar o treino.

A duração, intervalo e intensidade do treino pode mudar para se enquadrar a recuperação e necessidades do praticante.

Eficiência Do Treino HIIT



O que torna o treino de alta intensidade tão eficiente para a perda de gordura é o fato que ele permite as estimulações de diferentes sistemas de produção de energia se for comparado a um treino composto apenas por exercícios aeróbicos.

Em contra partida , os exercícios HIIT conseguem queimar uma maior porcentagem das gorduras e aumentar a produção corporal de enzimas que participam no metabolismo da gordura e estimulam o desenvolvimento muscular.

Outro ponto importante é que esse método de treino intenso, estimula um maior consumo de oxigênio pós exercício quando comparado com exercícios aeróbicos de longa duração.

Resultados do Programa de Perda de Peso HIIT



Uma revisão dos programas de treinamento intervalado descobriu que muitos treinadores usaram um programa de treinamento intervalado de alta intensidade em seus clientes por 2 a 16 semanas para ver a perda de gordura e um aumento na massa muscular magra.

A maioria dos programas mais bem sucedidos de perda de peso da HIIT durou 8 semanas.

Sim, fazer de 4 a 6 sprints de 30 segundos queima mais gordura do que 60 minutos de caminhada na esteira.

Os mecanismos exatos por trás da superioridade do HIIT ainda não são totalmente compreendidos, mas os cientistas isolaram alguns dos fatores :

- Aumento da taxa metabólica de repouso para mais de 24 horas após o exercício
- Melhoria da sensibilidade à insulina nos músculos.

- Níveis mais altos de oxidação de gordura nos músculos.
- Picos significativos nos níveis de hormônio de crescimento (que ajudam na perda de gordura) e nos níveis de catecolaminas (que são substâncias químicas que seu corpo produz para mobilizar as reservas de gordura para a queima).
- Supressão do apetite pós-exercício.

E mais...

A ciência é clara: se o seu objetivo é queimar tanta gordura no menor tempo possível, então o HIIT é o caminho a percorrer.

Razões Para Usar o HIIT Para Emagrecer e Perder Barriga

#1 – MAIS EFICIÊNCIA, TREINOS MAIS CURTOS

Quer resultados de verdade com apenas 6 minutos de treino por dia, três ou quatro vezes por semana? Os treinos HIITs vão lhe dar isso.

Mas não se iluda, pois ele não faz milagre!

Os treinos são puxados de verdade e você precisa estar disposto a suar pra valer.

Mas os resultados aparecem em uma velocidade que você nunca viu.

#2 – QUEIMA MAIS GORDURA

Sim, você COM CERTEZA vai queimar mais gordura com o HIIT, mesmo malhando menos.

Você deve estar se perguntando: como os treinos intervalados de minutos acabam queimando mais gordura do que treinos aeróbicos longos, de meia hora ou mais?

É simples! Os treinos intensos fazem seu corpo continuar queimando calorias e gordura durante o dia, mesmo depois de o treino ter acabado.

Você chega a queimar gordura por até 48 horas depois de realizado o treino!

#3 – NÃO EXIGE EQUIPAMENTOS

Para fazer um treino HIIT, você não precisa de nenhum equipamento especial, nem fazer nada que já não esteja acostumado.

Correr, nadar, pular corda, bater saco de pancada, saltar na caixa pliométrica, pedalar na ergométrica, fazer exercícios com o peso do corpo... Tudo isso pode ser feito conforme um protocolo HIIT.

Ou seja, você não vai precisar gastar dinheiro e nem comprar nada novo para fazer seus treinos intervalados de alta intensidade!

#4 – PERCA PESO, NÃO MÚSCULOS

Todo mundo que faz regime ou dieta de emagrecimento sabe que é quase impossível perder peso sem perder massa muscular.

Além disso, os exercícios aeróbicos tradicionais costumam estimular a queima da massa magra, junto com a gordura.

O que os pesquisadores descobriram, no entanto, foi que um treinamento HIIT, combinado com treino de resistência e boa [alimentação antes e depois do treino](#), é capaz de preservar a massa muscular e garantir que a perda de peso venha exclusivamente da queima de gordura!

#5 – PODE SER FEITO EM QUALQUER LUGAR

Os treinos intervalados de alta intensidade podem ser realizados em qualquer lugar e a qualquer hora, graças ao seu formato básico (intensidade máxima, seguida por descanso) e sua curta duração.

Não importa o quanto seu dia seja corrido, sempre é possível encontrar alguns minutos para malhar e garantir que você continue no caminho certo para o ter corpo que deseja.

Você pode fazer seu treino em casa, no parque, na praia, onde quiser.

#6 – MELHORA A SAÚDE E A CAPACIDADE CARDIOVASCULAR

A maioria das pessoas não está acostumada a ir fundo nos treinos aeróbicos, a ponto de entrar na zona anaeróbica (aquele momento em

que você está tão sem fôlego que não consegue respirar direito, e seu coração bate com tanta força que parece estar a ponto de explodir).

Mas os treinos HIITs vão levá-lo até lá, e isso é muito bom!

Diversas pesquisas descobriram que o HIIT aumenta o fôlego para exercícios aeróbicos de longa duração, embora os treinos sejam curtos!

#7- VOCÊ DEFINITIVAMENTE VAI PERDER MAIS GORDURA ABDOMINAL

“Pesquisas sobre o HIIT indicam que ele é mais eficaz na redução da gordura corporal subcutânea e abdominal do que outros tipos de exercício.” *Professor Associado da UNSW, Steve Boutcher*

Pesquisas mostram claramente que você vai perder mais gordura da barriga fazendo HIIT do que quaisquer outros exercícios de perda de peso ([este estudo](#) confirma que você vai perder 48% mais gordura da barriga).

Devo fazer HIIT todos os dias ? Senão, quantas vezes por semana ?

Como já mencionado anteriormente, HIIT não deve ser tratado como uma atividade qualquer.

HIIT é pesado e qualquer atividade pesada, tem um carga na recuperação do sistema muscular e nervoso.

Isto significa que fazer HIIT todos os dias pode exigir mais recuperação do que o corpo aguenta, principalmente se você já faz musculação.

Como regra geral, três sessões de HIIT por semana, com até 20 minutos cada, já pode gerar todos os benefícios relacionados a esta atividade.

A não ser que você esteja implementando o HIIT para aumento de performance em um esporte específico e está fazendo isto sob supervisão do seu treinador, fazer mais do que três vezes por semana é desnecessário.

Além disso, o HIIT vai fazer seu corpo continuar queimando gordura mesmo depois de terminado.

No geral, esta atividade vai gerar os mesmos benefícios de saúde que outras formas de aeróbicos, mas com menos tempo.

Como Potencializar A Queima De Gordura Com O HIIT

Treino HIIT é extremamente eficiente para emagrecer, queimar mais calorias, ganhar condicionamento e tudo isso em menos tempo quando comparado com outras formas de aeróbicos.

Mas de nada adianta realizar atividade física para ativar o metabolismo se a alimentação durante o dia atuar no sentido oposto.

Portanto, atividade física e a alimentação adequada devem ser combinadas para que o resultado na perda de gordura aconteça de uma forma eficaz.

Pensando nisso, preparei um Guia mostrando [10 opções de alimentos para comer no pré o pós treino HIIT](#).

Baixe sua cópia gratuita [clicando aqui](#).