

# Como Impulsionar O Seu Metabolismo

"Finalmente você vai descobrir como aumentar o seu metabolismo e perder peso..."



[ECF - Livro Cortesia](#)

# **Aumente O Seu Metabolismo**

## **Termos e Condições**

### **Aviso Legal**

O escritor esforçou-se para ser o tão exacto e completo quanto possível na criação deste relatório, em todo o caso ele não garante em qualquer altura o conteúdo descrito devido às mudanças rápidas que existem na internet.

Apesar de se ter feito todas as tentativas de se verificar toda a informação nesta publicação, o editor não assume qualquer responsabilidade por erros, omissões ou interpretações erradas deste livro. Quaisquer referências a pessoas específicas, organizações não são intencionais.

Nos livros de conselhos práticos, tal como na vida, não existem garantias para um rendimento. Os leitores são avisados de fazer o seu próprio julgamento sobre as suas circunstâncias e agir de acordo com isso.

Este livro não tem a intenção de ser usado como conselheiro legal, de negócios ou financeiro. Todos os leitores são aconselhados a procurar serviços de profissionais competentes nos campos legais, de negócios e finanças.

Aconselho-o a imprimir este livro para ser mais fácil de ler.



# O Que É Metabolismo?

Algumas pessoas pensam que o metabolismo é uma espécie de órgão ou uma parte do corpo, que influencia a digestão.

Na verdade, o metabolismo não é uma parte do corpo.

Metabolismo, é o processo de transformação de alimentos (nutrientes, por exemplo) em combustível (energia, por exemplo). O corpo usa essa energia para realizar um vasto conjunto de funções essenciais.

Na verdade, a sua capacidade de ler esta página é derivada do seu metabolismo.

Se você não tivesse metabolismo você não seria capaz de se mover.

Na verdade, muito antes de você perceber que não conseguiria mover um dedo ou levantar o pé, os seus processos internos teriam parado, porque os tijolos básicos da vida - que circulam no sangue, transformando o oxigênio em dióxido de carbono, expelindo resíduos potencialmente mortais através dos rins e assim sucessivamente - dependem todos do metabolismo.

Apesar de pensarmos no nosso metabolismo como uma única função, ele é um termo genérico para as incontáveis funções que estão a ocorrer dentro do corpo.

Cada segundo de cada minuto de cada dia da sua vida inúmeras conversões químicas ocorrem através do metabolismo, ou do funcionamento metabólico.

De uma certa perspectiva, tem-se referido ao metabolismo como um processo de harmonização que consegue realizar duas funções críticas do corpo que parecem estar em desacordo.

# O Anabolismo E O Catabolismo

Os nossos corpos estão continuamente a criar mais células para substituir as células mortas ou disfuncionais.

Por exemplo, se você se cortar num dedo, o seu corpo inicia o processo de criação de células da pele, coagula o sangue e inicia o processo de cura instantaneamente. Este processo de criação é uma resposta metabólica, e é chamado de anabolismo.

Por outro lado, há uma atividade oposta a decorrer noutras partes do corpo. Em vez de construir células e tecidos o corpo está a assimilar energia para que ele possa funcionar.

Por exemplo, à medida que você se exercita, a sua temperatura corporal aumenta e aumenta o seu batimento cardíaco. Quando isso acontece, o seu corpo necessita de mais oxigénio, então aumenta a sua respiração. Se o seu corpo não se pudesse ajustar a essa maior exigência de oxigênio, você entraria em colapso. E tudo isto requer energia adicional.

Presumindo que você não está a exagerar, o seu corpo vai começar a converter alimentos em energia através de um processo metabólico chamado catabolismo.

O seu metabolismo é um processo constante que funciona de duas maneiras aparentemente opostas: o anabolismo usa energia para criar células, e o catabolismo assimila as células para criar energia.

O metabolismo é um harmonizador. Ele reúne duas funções aparentemente opostas, e faz isso de uma forma otimizada que permite ao corpo criar células conforme seja necessário, e assimilá-las, sempre que necessário.

# Metabolismo e Perda de Peso

## Calorias

Calorias são simplesmente unidades de medida, não são coisas a sério. As calorias são rótulos tal como é um centímetro, que na realidade não é nada mas mede a distância entre dois pontos.

Sendo assim, o que medem as calorias?

Energia.

O seu corpo gera energia a partir dos alimentos que você come, seja comida saudável ou não. Ele cria energia a partir de frutas e verduras usando o mesmo processo que ele usa para criar energia a partir de chocolate e doces.

Enquanto você sabe que é melhor para o seu corpo obter energia a partir de frutas e legumes, o seu corpo não avalia a comida. Ele cria energia a partir de tudo com que você o alimenta.

Parece estranho, mas na realidade o corpo não se importa. Para o corpo, a energia é energia. O corpo fica com tudo o que recebe, e não sabe que alguns alimentos são mais saudáveis do que outros. É como uma espécie de depósito de lixo: o corpo fica com tudo o que colocar nele, quer deva ou não ser colocado.

Então, vamos aplicar esta ideia ao corpo e ao ganho de peso. Quando o corpo recebe uma caloria é preciso fazer alguma coisa com essa energia. Se uma cenoura fornece 100 calorias para o corpo, ele tem de aceitar essas 100 calorias. O mesmo vale para 200 calorias de chocolate e doces.

O corpo faz uma de duas coisas com a energia, ou ele metaboliza-a através do anabolismo, ou metaboliza-a através do catabolismo. Ou seja, ele converte a energia (calorias) em células / tecidos, ou ele vai usar essa energia (calorias) para assimilar as células.

Quando há um excesso de energia e o corpo não pode utilizar essa energia para lidar com quaisquer necessidades do momento, ele será forçado a criar células com a energia extra. Ele tem de fazê-lo.

Ele não tem necessariamente de o querer, mas depois de perceber que a energia não pode ser usada para fazer nada (como ajudá-lo a exercitar-se ou digerir alguns alimentos), tem que transformá-la em células através do anabolismo.

E essas células extra? Sim, você adivinhou: peso adicional.

Em poucas palavras, todo este assunto de calorias/ metabolismo / aumento de peso é apenas sobre energia em excesso. Quando existem muitas calorias no corpo, elas são transformadas em gordura.

Às vezes, estas calorias extras são transformadas em músculo. Na verdade, os músculos necessitam de calorias para manter a sua massa, pelo que pessoas com forte tónus muscular queimam calorias sem fazer nada; o seu metabolismo queima-as por elas.

Esta é a principal razão pela qual o exercício e a construção de músculo magro fazem parte de um programa global para impulsionar o seu metabolismo. Quanto mais magro for o músculo que você tiver, mais lugar terá para onde podem ir calorias em excesso antes de serem transformadas em gordura.

# Uma Palavra Final Sobre A Gordura

Há por aí um rumor desagradável de que as células de gordura são permanentes. Infelizmente, o rumor é verdadeiro.

A maioria dos especialistas concorda que uma vez criadas as células de gordura são permanentes. Mas isto não significa a ruína nem a melancolia para aqueles que querem perder alguns quilos.

Mesmo que os especialistas acreditam que as células de gordura são permanentes, eles também concordam que as células de gordura podem ser reduzidas.

Assim, mesmo que o número de células de gordura no seu corpo permaneça o mesmo, o seu tamanho, aparência e percentagem do seu peso total, pode ser reduzido.



# Dicas, Técnicas e Estratégias Para Impulsionar O Seu Metabolismo

É provável que você tenha tentado aumentar o seu metabolismo pelo menos uma vez na vida. Talvez você não estivesse muito certo sobre o que era o seu metabolismo, ou não sabia como alcançar os seus objetivos.

Talvez você tenha começado um programa rigoroso de exercícios de corrida e tonificação muscular. Ou começou a comer várias pequenas refeições ao dia, em vez das tradicionais três grandes refeições. Talvez você tenha começado a tomar todos os tipos de suplementos que prometiam aumentar o seu metabolismo.

A questão é que todos estes métodos podem funcionar.

Exercício, comer estrategicamente, e garantir que o seu corpo tem suplementos amigos do catabolismo são três das muitas ideias geralmente boas para perder peso.

Então, qual é o problema?

O problema é que muitos de nós não temos compreensão científica do que, como ou porquê esses métodos aceleram o metabolismo.

Por exemplo, uma pessoa pode iniciar um programa de exercício vigoroso que inclui movimento aeróbico cardiovascular significativo, como corrida ou ciclismo. Depois de uma semana, essa pessoa pode notar uma diminuição de peso.

Mas será isso devido a um metabolismo impulsionado? Talvez - talvez não. Poderia ser devido à perda de água através da transpiração que não foi adequadamente repostada? Talvez - talvez não.

Muitas pessoas arriscam a sua saúde, porque não entendem muito bem as dicas, estratégias e técnicas de impulsionar o seu metabolismo. A popular e amplamente respeitada publicação na Internet iVillage, destaca 11 principais maneiras de acelerar o metabolismo. Para a mais facilmente introduzir e discuti-las aqui, tiramos estas 11 ideias-chave e dividimo-las em três grandes categorias:

1. Exercício
2. Estilo de vida
3. Dieta

À medida que você passa por cada um dos 11 pontos-chave, você vai certamente notar que há alguma sobreposição entre eles. Por exemplo, é difícil imaginar que a introdução de exercício na sua vida não é uma escolha do seu estilo de vida.

Não se entere nas categorias, elas são fornecidas apenas para ajudar a organizar estes pontos, e para ajudá-lo a facilmente referir-se a eles no futuro. O importante é entender cada um dos 14 pontos, e avaliar como pode integrá-los na sua vida com responsabilidade.

## **Exercício**

O exercício é uma grande parte no impulsionar seu metabolismo e na queima de calorias.

A menos que você nasça com um desses metabolismos hiperativos, que lhe permite comer milhares de calorias por dia sem ganhar peso, você é como a grande maioria de nós que precisamos dar ao nosso metabolismo um pouco de incentivo.

Exercício cardiovascular (aeróbica) é uma parte importante no aumento do seu metabolismo. Aumentando o seu ritmo cardíaco, a circulação sanguínea, temperatura corporal e inspiração de oxigênio / troca de dióxido de carbono, enviam mensagens para ao seu sistema metabólico para iniciar o catabolismo (consumo de células para energia).

## **Ganhe Músculo**

Muitas pessoas, especialmente mulheres, são muito desconfiadas sobre um regime de exercícios que podem levar à construção de músculo. Há uma percepção de que a construção de músculo leva ao fortalecimento



muscular, e que em pouco tempo as pessoas se vão parecer com um culturista.

Desde que as mulheres não estejam a completar os seus treinos específicos de fortalecimento muscular com suplementos, não há necessidade de se preocupar, porque a construção de músculo magro não vai massificar os seus músculos.

Mas porquê preocupar-me em construir músculo?

Porque um quilo de músculo queima mais calorias do que um quilo de gordura. Assim, quanto mais músculos você tem, mais calorias você vai queimar.

Você nem precisa fazer nada. Você vai simplesmente queimar mais calorias, porque o músculo exige uma maior quantidade de energia.

Mas se você ganhar músculo e depois deixá-lo sem exercício, ao longo do tempo, as fibras musculares enfraquecem e você perde essa maravilhosa fábrica de queimar de calorias.

## **Treino intervalado**

O princípio básico de perda de peso por trás do exercício é o catabolismo.

Essencialmente, se você pode projetar o seu corpo para exigir mais energia, o seu corpo vai cumprir, consumindo células para obter energia. E o processo do metabolismo queima calorias.

Assim, com base nesta lógica, os treinos intervalados enquadram-se no plano. O treino intervalado é simplesmente adicionar, em intervalos ou infrequentemente, um componente de elevada queima de energia ao seu plano de exercícios.

Por exemplo, se você pode correr 20 minutos todos os dias, você está a aumentar o seu metabolismo e a queimar calorias / energia. Mas você pode queimar desproporcionalmente mais calorias se durante essa corrida de 20 minutos, você adicionar um sprint de 30 segundos a 1 minuto.



Por quê? Porque durante esses 30 segundos a um minuto, você dá um solavanco ao seu corpo.

Não é um solavanco pouco saudável, mas o suficiente para que o seu corpo seja levado ao limite. E para compensar as suas necessidades de energia extra, o corpo irá queimar mais calorias.

O treino intervalado só funciona quando é feito em intervalos. Os benefícios de aumento do metabolismo que você quer como resultado do treino intervalado são principalmente devido ao fato de que o seu corpo, de repente, precisa de encontrar mais energia.

Enquanto ele lhe fornece a energia necessária durante o seu exercício cardiovascular, de repente o corpo precisa de arranjar mais energia para 30 segundos a um minuto, e nesse período, ele irá aumentar o seu metabolismo ainda mais.

Se você decidir alargar o seu sprint de 30 segundos a um minuto para um sprint de 20 minutos, você não irá ter todos os benefícios.

Sim, o seu corpo iria usar mais energia se você fosse mais além da sua zona de seu treino aeróbico. Mas o seu corpo não vai ter necessariamente aquele solavanco que só vem com o treino intervalado.

Então lembre-se: o seu objetivo com o treino intervalado é dar ao seu corpo um solavanco saudável, onde de repente diz para si mesmo:

"Whoa! Precisamos aqui de mais energia e rápido, esta pessoa aumentou a sua frequência cardíaca de 180 batimentos por minuto para 190

batimentos por minuto. Vamos para qualquer célula disponível, como as células de gordura na cintura, e assimilá-las via catabolismo assim esta pessoa pode obter a energia de que necessita. "

O treino intervalado pode durar mais de 30 segundos ou um minuto. Alguns especialistas sugerem que você pode usar o treino do intervalo durante 30-40 minutos, dependendo do seu estado de saúde e de como é o seu regime de exercício.

A razão pela qual nos concentramos em 30 segundos a 1 minuto é

simplesmente para lhe dar uma explicação clara de que o treino intervalado é uma espécie de mini-treino dentro de um programa de treino.

E, como sempre, não exagere com o treino intervalado. O seu objetivo aqui é tornar-se mais saudável e mais forte, e perder peso no processo.

Você não ganha nada se correr demasiado rápido ou andar tanto de bicicleta durante o treino intervalado que acabe por se magoar. Você vai prejudicar a sua própria saúde e, possivelmente, terá de parar de se exercitar, enquanto os músculos rasgados ou outras doenças se curam.

## **Variedade**

Existem algumas maneiras fáceis de adicionar variedade ao seu programa de exercícios. Além de treino intervalado, você pode quebrar uma rotina maior em partes menores.

Por exemplo, em vez de se comprometer a 1x1 hora de treino por dia, pode dividi-la em treinos de 2x30 minutos, ou mesmo, 3x20 minutos.

Na sua rotina diária você também pode trabalhar em exercícios adicionais, fazendo coisas como ir pelas escadas em vez do elevador. Ou iniciar o seu dia com uma caminhada em vez de um café e um jornal. Em vez de estacionar próximo à entrada de um edifício, estacione tão longe quanto possível e ande.

Todas estas dicas fornecem dois benefícios de aumento de metabolismo.

Primeiro, estas dicas podem tornar o exercício mais divertido. Embora seja importante ter uma rotina de exercícios, você não quer ter uma rotina de exercícios chatos, porque então a probabilidade de você parar é muito maior.

Assim adicionar estes novos elementos ao seu compromisso global de exercício ajuda-

o simplesmente a continuar com o programa. E uma vez que o exercício

é uma parte essencial de impulsionar o seu metabolismo, qualquer técnica ou dica que o ajude a continuar a fazer exercício a longo prazo é um sábio conselho.

O segundo benefício importante da variedade no seu programa de exercícios leva-nos de volta ao conceito de treino intervalado, discutido antes.





Quando você adiciona variedade ao seu treino, o seu corpo não pode entrar numa rotina monótona. Lembre-se, o corpo é uma peça notável, e irá sempre esforçar-se para fazer as coisas de forma eficiente.

Naturalmente, o estado geral da sua saúde, que pode ser influenciado pela genética e outros fatores fora do seu controle, irá desempenhar um papel na forma como o seu corpo funciona de forma eficiente.

Mas independente da forma como o seu corpo é organizado, ele quer fazer as coisas de forma tão eficiente quanto possível. Logo, quando você começa a fazer exercício, o corpo desenvolve uma expectativa de produção de energia.

Ele não faz isso para ser preguiçoso, ele faz isso porque é eficiente. Se o seu corpo começa a prever que você precisa de uma certa quantidade de energia para completar uma corrida de 20 minutos, mas você corre 2 minutos, seguidos de 5 minutos de caminhada, 2 minutos de corrida e 1 minuto de corrida, o seu corpo pode exigir muito mais energia para ajudá-lo a conseguir isso.

Como resultado, você pode estar com muita falta de ar ou cansaço à medida que o seu corpo se esforça para responder a essa procura crescente. Naturalmente, o catabolismo estará envolvido no processo e o metabolismo do seu corpo aumenta.

Mas com o tempo, talvez um mês ou assim, o seu corpo vai simplesmente tornar-se mais eficiente. Ele tornar-se-á mais forte, e será capaz de suprir as suas necessidades de energia de

forma muito mais eficiente. A sua saúde melhorou e o seu corpo tem de trabalhar menos para lhe fornecer a energia necessária.

Ironicamente, isto pode obscurecer os seus esforços de aumento de metabolismo, porque você quer que o seu corpo comece o processo de catabolismo, mas se o seu corpo está a trabalhar de forma eficiente, ele não vai cavar nas suas reservas (por exemplo, as células de gordura), a fim de lhe fornecer a energia que você precisa.

Portanto, o truque é manter a variedade nos seus treinos. Muitas pessoas optam por treinos cruzados. Estes treinos têm como alvo diferentes grupos musculares, mas impedem o seu corpo de encontrar um canal pelo qual ele tentou ajudá-lo a abrandar o seu metabolismo.



Lembre-se, o seu corpo não lê livros como este. Ele não precisa, e não se importa. Ele não faz ideia de que um metabolismo rápido é "bom" ou "mau".

# Estilo De Vida

Equilibrar trabalho, família, hobbies e outros compromissos, muitas vezes significa que o nosso estilo de vida não é tanto uma escolha, pois é uma necessidade, mas podemos fazer pequenas coisas que ajudam a acelerar o nosso metabolismo.

## Apanhar o Comboio

Você conhece pessoas que escolhem cuidadosamente as opções de refeição de baixo teor de gordura, baixo teor calórico, são muito disciplinadas quando se trata de resistir à torta de noz especial do Chef para sobremesa, mas pedem um copo ou dois de vinho à refeição?

Estas pessoas estão a minar os seus esforços para aumentar o seu metabolismo.

Estudos mostram que o consumo de álcool durante as refeições incentiva comer em excesso, o que significa mais calorias que precisam ser queimadas ou transformadas em gordura.

Muitas pessoas simplesmente desconhecem que muitas bebidas alcoólicas estão carregadas de calorias, quase tanto como refrigerantes e refrescos adoçados.

Uma garrafa de cerveja ou um cocktail têm algumas centenas de calorias. O vinho tem menos, mas ainda acrescenta calorias à sua contagem. A dica aqui é não parar por completo de beber álcool, mas estar ciente de que está a aumentara sua ingestão de calorias.

## Sono

A maioria de nós não tem tanto controle como deveríamos sobre o quanto dormimos. Trabalho, família, educação, limpeza, e tantas outras

tarefas podem literalmente impedir-nos de ter a quantidade de sono que precisamos.

Segundo os especialistas, dormir o suficiente, melhora o metabolismo. Pessoas que estão constantemente privadas de sono, geralmente acham que têm menos energia para fazer atividades diárias normais.

Como resultado, as pessoas privadas de sono muitas vezes diminuem o seu próprio metabolismo. Elas simplesmente não têm a força para assimilar alimentos de forma eficiente, principalmente hidratos de carbono. Esta é uma questão muito difícil, porque muitas pessoas só podem encontrar tempo para fazer exercício tirando tempo de descanso.

Por exemplo, após um longo dia de trabalho e ter de lidar com compromissos familiares, uma pessoa pode achar que o único tempo que têm para fazer exercício é à tarde ou à noite. Então, o que deve você fazer?

Em última análise, é uma questão de equilíbrio. Naturalmente, se você estiver disposto a fazer exercício, e o seu médico concorda que é saudável para você, então você não vai ficar em forma a dormir em vez de fazer exercício.

No entanto, se você roubar tempo ao seu sono, a fim de fazer exercício, você pode fazer mais mal do que bem, porque no dia seguinte, você não terá energia suficiente para digerir o que come. A resposta a estes está no equilíbrio.

Você não tem de trabalhar todas as noites. Ou talvez você possa integrar um treino na sua vida durante o dia, talvez na hora de almoço ou logo após o trabalho.

A maioria dos ginásios estão abertos desde muito cedo, alguns estão mesmo aberta 24 horas. Você também pode obter alguns equipamentos de ginástica para a sua casa e treinar lá.

Se você achar que você tem problemas em dormir, isso também pode afetar negativamente a velocidade do seu metabolismo, pois você não terá energia suficiente no dia seguinte. Insônia e outros distúrbios do sono são problemas muito comuns.

Algumas dicas não-médicas para ajudá-lo a dormir incluem:

- Não coma tarde à noite
- Experimente beber leite morno antes de dormir
- Não ligue a TV à noite
- Tente o yoga ou outras práticas de aliviar o stress
- Tente tomar um banho morno antes de dormir
- Não faça exercício perto de se ir deitar, o seu corpo pode ficar tão cheio de energia que não quer dormir.

## **Relaxar**

Indicamos ioga na lista anterior de coisas a fazer, o que nos leva a outra influência chave no seu metabolismo, o stress.

Especialistas acreditam que o stresse pode enviar sinais indesejados ao nosso corpo, sinais que levam a um metabolismo mais lento. Essencialmente, quando o corpo está sob stress constante, ele liberta hormonas de stresse que inundam o sistema.

Estas hormonas de stresse dizem ao corpo para criar células de gorduramaiores no abdómen. O resultado pode ser tanto o aumento de peso como um metabolismo mais lento.

Alguns aliviantes de stress fáceis são:

- Andar mais
- Ouvir música relaxante
- Meditar
- Praticar ioga
- Comer alimentos não-estimulantes (por exemplo, sem cafeína, sem açúcar, e assim sucessivamente)

- Recentre-se e não stresse

Portanto, há uma ligação entre a quantidade de stresse que você experiencia e a sua capacidade de assimilar células e perder peso.

Se você não quiser relaxar, porque não tem tempo, a sua vida stressada está provavelmente a desempenhar um papel no seu aumento de peso ou na sua incapacidade de perder peso.

### **Só Senhoras**

Cientistas determinaram que o período de 2 semanas antes da menstruação é um tempo bonificado de queima de gordura. Estudos australianos têm mostrado que as mulheres são capazes de queimar tanto quanto 30% mais de gordura nas 2 semanas anteriores a sua menstruação.

Nesta altura, a produção de estrogénio e progesterona do corpo feminino são mais elevados. Uma vez que estas hormonas dizem ao corpo que use a gordura como fonte de energia, fazer exercício nesta altura pode realmente valer a pena. O corpo será inclinado a visar as células de gordura para o catabolismo.

## Não Odeie as Calorias

A palavra caloria tem má reputação. Estamos constantemente a depararmo-nos com alimentos com valor calórico reduzido ou baixo teor calórico.

As calorias que vêm de um bolo são calorias vazias, o que significa que não há um valor nutricional real que o seu corpo possa espremer e fazer uso. Mas em geral, não é aconselhável para o seu metabolismo que você se esquive às calorias.

Se de repente você diminuir a quantidade de calorias que você come, o seu

corpo não vai tentar fazer mais com menos. Não irá necessariamente provocar o catabolismo e, assim, reduzir o peso e as células de gordura. Em vez disso, o seu corpo vai tentar mantê-lo vivo abrandando o seu metabolismo. Ele vai simplesmente acreditar que algo está errado, que talvez você esteja preso em algum lugar sem comida, e ele vai começar a tornar-se muito mesquinho com a energia.

Então, qual é o resultado final? Se o seu corpo necessita de 2.000 calorias por dia para sobreviver, e de repente você dá-lhe apenas 1000, o corpo não vai começar a queimar o equivalente a 1000 calorias de células que você têm em torno da cintura.

Em vez disso, o seu corpo vai abrandar o seu metabolismo. Ele vai tentar tirar o máximo de energia que puder dessas 1000 calorias porque não quer perder nada.

Você vai sentir-se mais cansado porque o seu corpo está a ser muito forreta com a energia, e vai dedicar a sua ração de 1.000 calorias a sistemas essenciais, como o sangue e o fornecimento de oxigênio.

Metabolicamente, você não estará a queimar calorias extra. Na verdade, você pode estar a ganhar peso, ao reduzir drasticamente a sua ingestão de calorias.

O outro da moeda é que você deve ter uma ingestão calórica diária proporcional ao tamanho e tipo do seu corpo, e aos seus objetivos de perda de peso.



Depois de determinar a quantidade de calorias que você precisa, você pode fornecê-las ao seu corpo através de calorias saudáveis e eficiente.

Por exemplo, se o seu corpo necessita de 1500 calorias por dia, e uma fatia de bolo de chocolate dá-lhe 500 calorias, você pode ver que ao comer apenas uma fatia vai obter um total de 1 / 3 das suas necessidades calóricas diárias, e isso não é bom.

Por outro lado, você pode ver que beber um batido de fruta saborosa feito com iogurte e nozes pode dar-lhe metade das calorias, mas com nutrientes essenciais, vitaminas e outros elementos que o seu corpo precisa para fazer o seu trabalho de forma saudável.

### **Comer mais?**

Com a discussão sobre calorias ainda fresca, também é útil observar que comer com frequência ao longo do dia pode ser muito bom para estimular o metabolismo. Há um par de razões para isso.

A primeira razão é que as pessoas que tendem a comer durante todo o dia pe-tiscam consideravelmente menos. Como resultado, elas tendem a evitar batatas fritas ou chocolates que poderiam consumir se de repente sentissem fome.

Pessoas que comem durante o dia tendem a não ter fortes dores de fome, porque têm um fluxo constante de alimentos a entrar no corpo.

A segunda razão é que, ao comer ao longo do dia, você está constantemente a manter o seu metabolismo em movimento. É como ter um gerador ligado o tempo todo. Ele vai usar mais energia do que se você ligasse 3 vezes ao dia.

Se você pretende comer mais vezes, você deve manter um diário alimentar onde aponte o que você come e bebe durante o dia.

Você deve saber os níveis de calorias do que você come, e os valores nutricionais globais, também.

Focar-se apenas em calorias é só metade do trabalho. Você precisa certificar

ar-se que está a comer bastante proteína, hidratos de carbono,

2016 © - *Como Impulsionar O Seu Metabolismo* - [ECF - Livro Cortesia](#)

gorduras insaturadas, e outras vitaminas e minerais que o seu corpo precisa para funcionar em níveis ótimos.

## **Comer Cedo**

O pequeno-almoço é a refeição mais importante do dia para impulsionar o seu metabolismo e ajudar a perder peso. Pessoas que tomam o pequeno-almoço têm menor probabilidade de lanchar a meio da manhã. Claro, se você come com mais frequência, você ainda pode comer algo entre o pequeno-almoço e o almoço.

Estudos têm mostrado que o metabolismo diminui durante o sono, e normalmente não recomeça até que você comer. Portanto, começar o dia com um pequeno-almoço é como um pontapé de saída para o seu metabolismo. Você queima mais calorias durante todo o dia, simplesmente por tomar o pequeno-almoço.

Lembre-se, controle tanto as porções como o conteúdo do seu pequeno-almoço. Você não quer comer a ponto completamente cheio, porque você quer comer durante o dia e não será capaz de fazer isso se estiver cheio.

Ao mesmo tempo, tenha cuidado com pequenos-almoços com alto teor de gordura. Estudos têm demonstrado que pequenos-almoços ricos em gordura, como aqueles que incluem bacon e salsicha, não só têm muitas calorias como também o vão fazer ter fome novamente num curto espaço de tempo.

Além de ter ingerido uma grande quantidade de gordura e calorias, você fica bastante sôfrego novamente em algumas horas.

Alternativamente, os pequenos-almoços que são ricos em fibras, demoram mais tempo a digerir e assim o corpo não sentirá fome novamente por algum tempo.

Isso é algo a ter em conta e pode explicar porque é que muitas pessoas que tomam pequeno-almoço ficam dolorosamente com fome à hora de almoço. Não é o seu metabolismo hiperativo a funcionar, é o alto teor de gordura, que foi rapidamente digerida.



Estudos têm demonstrado que ter a quantidade adequada de proteína no seu sistema, pode realmente aumentar a velocidade do seu metabolismo. Ele requer mais energia para assimilar as proteínas, do que muitos outros alimentos. Quanto mais tempo o corpo leva a assimilar as proteínas, mais calorias ele usa.

Pessoas diferentes requerem diferentes quantidades diárias de proteína. Aquelas que fazem exercício e ganham músculo normalmente precisam de mais do que a quantidade média de proteína.

O Guia Alimentar USFDA sugere cerca de 50 gramas de proteína por dia para um adulto razoavelmente ativo.

Tenha em mente que algumas fontes de proteína também são fontes de gordura. Hambúrgueres de comida rápida podem fornecer até 20 gramas de proteína, mas também têm uma grande quantidade de gordura, o que os torna nutricionalmente quase inúteis. Garanta que a sua fonte de proteína vem de proteína magra. Normalmente, a proteína de alguns peixes e frango é magra.

Se você é um vegetariano, ou simplesmente à procura de alternativas de proteína magra que não sejam carne, queijo com baixo teor de gordura, legumes (lentilhas) e iogurte são boas fontes. Basta verificar os rótulos dos alimentos para determinar se a fonte de proteína é magra ou gorda.

## **Hidratos de carbono**

Quando o corpo digere hidratos de carbono, ele requer picos de insulina. Quando a insulina é libertada no sistema ela promove o armazenamento de gordura e alguns especialistas acreditam que isso também diminui a velocidade metabólica.

Os tipos de hidratos de carbono bons para consumir são aqueles que são ricos em fibras, e aqueles que vêm de frutas e vegetais. Estas fontes de hidratos de carbono não têm alta pontuação no índice glicémico, logo eles não causam um aumento nos níveis de insulina e, portanto, eles não promovem o armazenamento de gordura.

## Conclusão

Parabéns. Você sabe mais sobre o metabolismo, e como aumentar a velocidade metabólica, do que a maioria das pessoas. Você aprendeu que o metabolismo é um processo e não uma parte do corpo.

O metabolismo harmoniza duas funções essenciais do corpo: converter os alimentos em células / tecidos e assimilar as células para fornecer energia. Nós aprendemos que o primeiro processo é conhecido como anabolismo, e o último é o catabolismo.

Na verdade, é este último processo que influencia a nossa capacidade de perder peso e mantê-lo de voltar.

E indo além das bases biológicas, aprendemos também os 3 aspectos integrados de acelerar o metabolismo e perder peso, exercício, estilo de vida e dieta.

E dentro de cada uma dessas três categorias estão um total de 11 formas importantes, práticas, e muito fáceis de aumentar o seu metabolismo.

Agora é hora de agir. O próximo passo para impulsionar o seu metabolismo é consigo. Boa sorte, divirta-se e desfrute da sua vida mais saudável, melhor e mais magra.

# Uma Palavra Final:

## Mitos Comuns Sobre Impulsionar O Metabolismo

O centro de recursos SparkDiet tem consultado especialistas em fitness para encontrar os quatro mitos mais comuns sobre o metabolismo e o aumento de metabolismo.

Uma vez que este livro foi sobre a realidade e não sobre mitos, na realidade não falamos de qualquer mito no livro. No entanto, considerando o quão comum esses mitos são, pode ser útil para você conhecê-los, e saber que eles são mitos.

Desta forma, se você se deparar com eles numa revista, num ginásio, ou apenas com os conselhos bem intencionados, mas equivocados de um amigo, você pode dizer com confiança (ou que pelo menos acha): desculpe, mas isso é um mito; Eu não vou cair nessa!

### **Mito 1: Comprimidos de Dieta**

O consenso geral sobre comprimidos dietéticos está contido em duas palavras poderosas: TENHA CUIDADO.

O problema aqui é que as ofertas de muitos fabricantes de comprimidos dietéticos não são simplesmente realistas, e se você ler as letras pequenas da maioria destes anúncios, você verá que eles são realmente bons demais para ser verdade.

Pequenas notas, como as afirmações feitas neste anúncio não são típicas e devem ser chamada de atenção suficiente para perceber que há algo mais além desta história.

Em alguns casos, os comprimidos de dieta podem ajudar a aumentar o metabolismo temporariamente. No entanto, isto pode ser arriscado e geralmente não deve ser feito sem o conselho de um médico.

Infelizmente, as pessoas podem tornar-se um pouco viciadas em comprimidos de dieta, e isso pode levar ao desastre.

E antes de ir para mito # 2, lembre-se que alguns comprimidos dietéticos são comprimidos de perda de água. Isto é, eles são diuréticos que promovem a perda de água, geralmente através de um excesso de micção. O veredicto sobre comprimidos de perda de água é um pouco menos aberto que o de comprimidos de dieta em geral: ELES NÃO FUNCIONAM!

A sério: comprimidos de perda de água são construídos sobre a premissa de que você vai perder peso através da água. E, sim, é verdade: se você urinar 15 vezes por dia, você fisicamente vai pesar menos.

Mas esta não é uma perda de peso real! É apenas a perda de peso temporária e não saudável, e o peso voltará no minuto em que as reservas de água forem repostas.

Ou, ainda mais difícil de compreender, se uma pessoa tomar estes comprimidos de perda de água e não conseguirem restaurar as suas necessidades corporais de líquidos, elas podem sofrer desidratação, o que pode levar, e já levou, ao coma e à morte.

## **Mito 2: Diminuição da ingestão de calorias**

Como discutimos anteriormente neste livro (mas é tão importante que merece uma repetição aqui no final), tentar perder peso cortando drasticamente as calorias não funciona, na verdade não é saudável.

A única coisa a lembrar é que a capacidade do corpo para perder peso não é controlada por calorias. As calorias são o input. O mecanismo de controle real é aquele famoso conceito com o qual você se tornou muito familiar: o metabolismo.

Calorias são apenas unidades de energia. É como seu corpo lida com essa energia que determina se o peso é aumentado ou diminuído.

Então, com isto dito, reduzir a sua ingestão calórica para, digamos, 1000 calorias por dia, não vai necessariamente ajudá-lo a perder peso porque não vai necessariamente mudar o seu metabolismo.



De fato, como você sabe, se você diminuir a sua ingestão calórica, o seu corpo - que está sempre a tentar ajudá-lo da melhor maneira que sabe - vai abrandar o seu metabolismo.

Realmente, faz sentido: o corpo diz que algo correu mal, em vez das 2000 calorias de que precisa, só tem 1000. O corpo não sabe porque é que isso está a acontecer, não sabe que você quer perder peso.

Ele só sente que algo está mal, talvez você esteja preso numa caverna ou algo assim, ou preso numa tempestade de neve. Assim, o corpo, tentando ajudá-lo, vai abrandar o seu metabolismo, o corpo fará o seu melhor para abrandar a taxa de conversão, de modo que você tenha tanta energia quanto possível disponível.

Agora, se o seu corpo fosse capaz de ler este livro e você pudesse dizer: olha, por favor, faça o que normalmente faz, mas com 1000 calorias por dia a menos durante algum tempo, então podíamos realmente chegar a algum lugar.

Mas o corpo não funciona dessa forma. Não vai ajudá-lo a perder peso se você reduzir drasticamente as calorias.

Isso retarda o metabolismo e (aqui está a parte pior), se e quando você aumentar as calorias novamente, o seu corpo terá que lidar com isso através de um motor metabólico mais lento.

Então você pode realmente ganhar peso se, depois de cortar as calorias por um período de tempo, você descobre que está a consumir calorias extras (por exemplo durante as férias ou algo assim).

### **Mito 3: Treinos de Baixa Intensidade**

É justo dizer que qualquer exercício é melhor do que nenhum exercício. Logo, se você levar uma vida sedentária mesmo fazendo caminhadas de 10 minutos por dia é para algo positivo para o seu corpo e para o seu metabolismo.

É verdade, essa diferença pode ser imperceptível a olho nu (ou talvez não?), a conclusão é que o exercício é bom.



No entanto, com tendo dito isto, algumas pessoas acreditam que devem fazer exercícios de baixa intensidade, mesmo quando poderiam estar a fazer treinos de maior intensidade.

Ou seja, em vez de correr 20 minutos com o coração no topo da sua zona aeróbia, algumas pessoas optam por corridas de baixa intensidade que mal fazem suar.

Treinos de baixa intensidade simplesmente não levam a um metabolismo mais rápido, pois eles não podem. Lembre-se, como discutimos antes neste livro, o metabolismo é um processo.

E esse processo é realmente um de dois tipos: levar energia e fazer as células (anabolismo), ou assimilar células para fazer a energia (catabolismo).

Se você não conseguir um treino de alta intensidade, o seu corpo não pode atingir o catabolismo porque não vai precisar. E a única maneira do seu corpo assimilar as células existentes é se ele precisar delas.

Portanto, tenha isso em mente enquanto você faz exercício, seja em casa ou no ginásio. Treinos de baixa intensidade são melhores do que nada, e eles podem ser necessárias se você estiver a recuperar de uma lesão, ou apenas a começar jornada de exercícios.

Mas uma vez que você alcançar um nível de aptidão básica, só treinos de alta intensidade (aeróbicos) vão fazer a diferença em termos do seu metabolismo. Treinos de alta intensidade forçam o seu corpo a encontrar energia para ajudá-lo a manter esse nível de exercício, e fazem-no através do catabolismo.

#### **Mito 4: Demasiada Concentração**

Acelerar o seu metabolismo e alcançar os seus objetivos de perda de peso envolveu um certo grau de atenção; no fim de contas há um muitas coisas a competir pela sua atenção (incluindo a deliciosa torta de nozes especial do Chef!), e é preciso você ser capaz de manter os olhos na meta a fim de manter o seu programa.

No entanto, por vezes, demasiada concentração pode ser uma coisa má, e algumas pessoas que fazem dieta entendem isso muito bem.

Lembre-se: acelerar o seu metabolismo é um esforço global que inclui mudanças ao nível de exercícios, estilo de vida e dieta.

Focar apenas um destes em detrimento dos outros (quer seja um ou ambos) pode ser prejudicial. De fato, em alguns casos, pode ser contraproducente.

Assim, o mito aqui é que você não deve concentrar-se em tornar-se um guru de exercícios, e só depois passar para o estilo de vida, e depois para a dieta.

Você tem de integrar ao mesmo tempo todos os três aspectos na sua vida. É verdade que com base na sua situação original você provavelmente vai enfatizar mais um dos aspectos do que os outros. Tudo bem é normal. Mas é um mito - e um erro - ignorar qualquer um destes aspectos.

São precisos todos os três aspectos para acelerar o seu metabolismo, e para chegar ao seus objetivos de emagrecimento a longo prazo.

Tenha um dia fantástico,

Rui Ludovino

[ECF - Livro Cortesia](#)

***Desejos De Boa Sorte !!!***

