

DESVANTAGENS

DE TER GORDURA

—▶ NA ◀—

BARRIGA

Fórmula para uma vida saudável

CONTEÚDO

Uma Carta Pessoal para Você	p.03
A Oportunidade que Temos	p.05
A Equação da Vitória	p.07
Primeiro Ponto: Exercício Físico	p.08
Segundo Ponto: Alimentação Saudável	p.10
Terceiro Ponto: Paz Mental	p.12
Entendendo a Gordura	p.14
Anatomia da Gordura	p.14
Como se formam as gorduras da barriga	p.14
Riscos da gordura na barriga	p.15
Riscos da gordura na barriga entre homens e mulheres	p.17
Porque a Gordura na Barriga pode Matar	p.18
Tome conta da sua barriga	p.18
Melhor Barriga, Melhor Vida Sexual	p.19
O que aconteceria com você se aplicasse a mesma equação?	p.20

Uma carta pessoal para você

O propósito desse e-book é ajudá-lo a encontrar a melhor versão de você, enquanto a saúde, sem gordura no seu corpo.

Outro benefício que poderá experimentar como resultado do que vai aprender é tomar consciência das doenças que isto pode causar e, talvez, começar a exercitar-se de uma maneira efetiva e alimentar-se saudavelmente.

Quando veja os pontos que gostaria de te mostrar, você vai esclarecer na sua mente e ver que, apesar do tema “Gordura na Barriga” ser muito amplo, tem um ponto simples que pode lhe ajudar a resolver esse problema.

Então esse e-book será a primeira parte de tudo o que preciso lhe compartilhar. Se aplicado corretamente, tenho certeza que você vai entrar para o grupo de pessoas saudáveis no mundo.

Será fácil ter disposição física para caminhar, subir escadas, levar seus dias com produtividade, escolher roupas que combinem com você, mostrar ao seu marido ou esposa que você é uma nova pessoa, ou simplesmente, que seus amigos e familiares vejam a melhor versão de você.

E a melhor parte disso é que não precisará um período muito longo para acabar com a gordura que ameaça sua saúde.

Os dias em que as pessoas se exercitavam por horas na academia e comiam como passarinho estão ultrapassados.

O que vai descobrir aqui vai colocá-lo como uma das pessoas que escolhe emagrecimento com saúde de maneira inteligente.

Em comparação com a maioria das pessoas que não sabe nem por onde começar, “morre” de fome, treina em jejum e para terminar, em vez de reduzir gordura, reduz massa muscular.

A oportunidade que temos

Pensenisso: Porque existem tantos aparelhos, remédios, academias e fórmulas mágicas para emagrecimento e mesmo assim a taxa de obesidade continua alta.

Porque vivemos num dos países onde o número de academias cresce e a taxa de obesidade também?

Então, eu estou aqui para lhe falar que alguma coisa está errada.

O método de treinamento tradicional, adicionado aos alimentos industrializados e comida rápida que temos à disposição não fazem nossa vida fácil.

Mas a verdade é que, mesmo que não esteja enxergando, a gordura está acabando com sua saúde lentamente.

Agora, estudos revelam que reduzir gordura e aumentar massa magra aumenta a qualidade da sua saúde no futuro.

Então se você ler esse ebook até o final e seguir as partes subsequentes que vou lhe passar, terá a oportunidade de mudar a tendência mundial da obesidade.

Existe um personal trainer brasileiro chamado Vinícius Possebon.

Fiquei sabendo que ele tem a missão de atingir 1 milhão de vidas transformadas até 2019. Ou seja, que 1 milhão de pessoas saiam do sedentarismo e obesidade até esse ano.

Então por escolha própria me uni a essa causa porque acredito que 1 milhão é pouco se consideramos os bilhões de pessoas que estão precisando sair do sedentarismo.

Imagine quantos habitantes tem o Brasil, México, Índia, Turquia, Rússia, Coreia, França, África do Sul, etc.

Você pode unir-se a essa causa REPASSANDO ESSE EBOOK para quem ache que está precisando de ajuda.

Considere que a vida é curta, muitas pessoas podem não ter acesso ao conhecimento que você tem, então aja e passe esse ebook para quem você quiser, quem ache que esteja precisando.

Ok então agora vamos pôr mãos à obra.

Até logo.

A Equação da Vitória

O que vamos revisar aqui é uma equação simples do que precisa saber antes de conhecer as desvantagens de ter gordura na barriga e no corpo.

Você precisa considerar que a gordura no corpo não é a causa do problema em si. Realmente há algo detrás que não está lhe ajudando e se reflete em gordura no corpo.

Pode ser que haja estresse ou ansiedade na sua vida, que tenha falta de tempo e não consiga exercitar-se e sobre tudo que não tenha a orientação certa.

Nesse caso, o treino do personal trainer brasileiro Vinícius Possebon, vem como luva na mão já que só precisa exercitar-se por poucos minutos.

Ele diz que poucos minutos várias vezes na semana é melhor que várias horas de academia por 3 vezes na semana.

Veja o treino do Vinícius aqui: [Programa Q48 pelo Personal Trainer Brasileiro Vinícius Possebon.](#)

Então a equação fica assim:



Adotar hábitos saudáveis pode não ser tão fácil assim, mas os benefícios do exercício já lhe empurram a ter maior disciplina, aumentar a sua auto estima ao cumprir metas, e assim fazer escolhas saudáveis.

Por isso o primeiro ponto da equação se refere ao exercício físico.

Mas o problema é que na maioria das ocasiões as pessoas não sabem por onde começar. Sem contar que aqueles sucos para emagrecer rápido só retornam resultados ilusórios para depois voltar ou piorar o peso das pessoas.

Então alguém que vai iniciar, normalmente vai entrar numa academia ou começar a correr aos finais de semana e, não que isso seja ruim, mas na experiência do personal trainer Vinícius

Possebon “ as pessoas que começam a correr e entram na academia pelo geral vêem um resultado consistente após 1 ano de treino” .

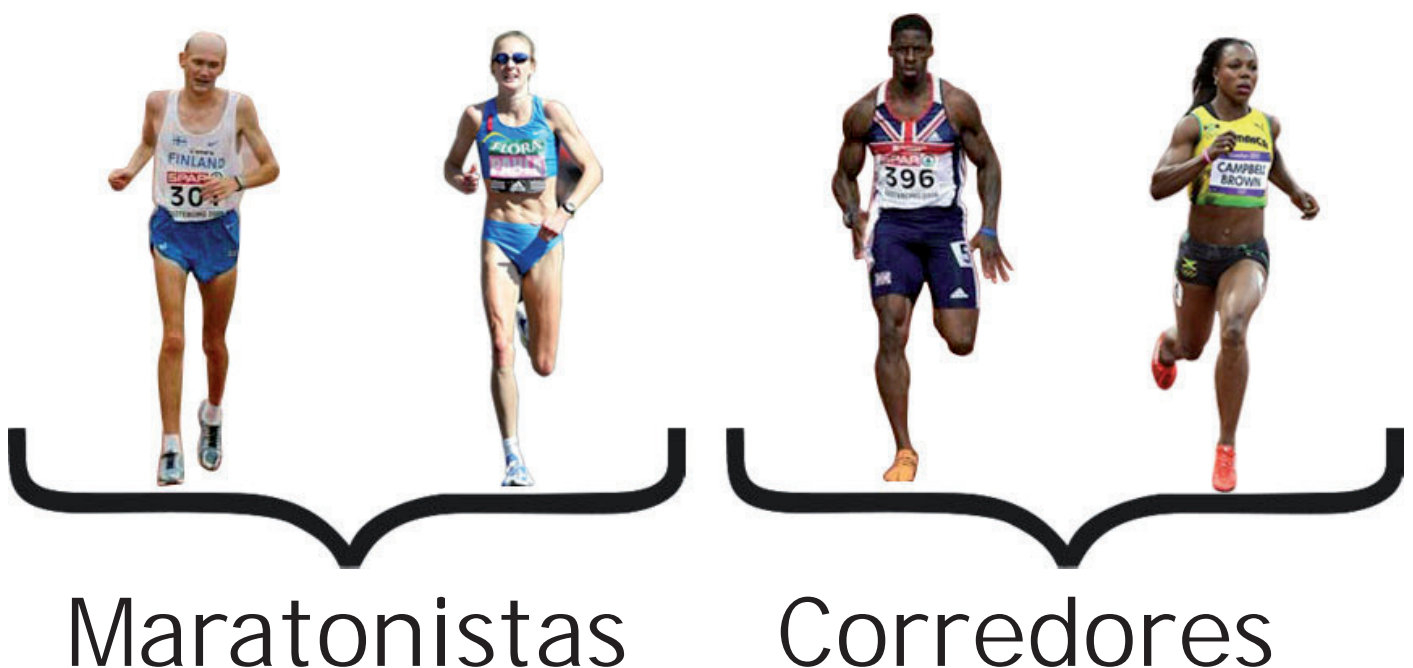
Custa tanto manter esse resultado, e perdê-lo a qualquer momento, que chega a ser frustrante.

Ele diz que o método de ficar contando calorias também está ultrapassado, por isso o método que ele recomenda trabalha com a aceleração do metabolismo.

Isso só é possível quando o corpo é levado a um choque da gordura através de treinos intensos.

A melhor maneira que encontrei para explicar isso é através da comparação de um treino realizado por um maratonista e de um atleta que faz corrida de 100m.

Veja a diferença do corpo torneado de um para outro.



Então, se bobear e começar a correr de manhã, em jejum, e cortar a sua alimentação é possível que veja algum resultado, mas não se engane, pergunte-se se não está perdendo músculo em vez de gordura corporal.

Porque os idosos não conseguem se levantar? Em ocasiões é por falta de força, porque perderam a sua massa muscular. Se quer chegar na velhice com saúde é hora de começar a se exercitar de maneira inteligente.

Se não conhece ainda o método Q48 do personal trainer Vinícius Possebon, pode ser que esteja perdendo um treino efetivo que lhe retorne menos gordura no corpo e mais saúde na sua vida.

O segundo ponto se refere a uma alimentação saudável.

Após realizar exercício o seu corpo irá precisar de energia, de combustível para continuar fazendo as atividades da sua vida. Uma alimentação balanceada é um dos fatores que tem maior influência no bem estar da pessoa.

Se você realiza [exercício como o Método Q48](#) então não precisa fazer dieta de contar calorias. Não precisa se matar de fome e passar a alimentar-se de maneira completamente diferente à que estava acostumado.

O personal trainer Vinícius Possebon te diz que você pode no começo fazer pequenas mudanças nos seus hábitos alimentares.

Por exemplo cortar pão, refrigerantes, doces e frituras. Isso não é dieta, é uma escolha de alimentação saudável.

Ele defende um sistema de alimentação por categorias de alimentos. De maneira que você poderá comer quanto quiser de determinados alimentos e sempre haverá um dia para o lixo.

Ou seja, não vai se privar de comer as vezes um chocolate, um brownie, uma sobremesa ou se quiser uma succulenta pizza.

Beba de seis a oito copos de água por dia. Beba muito líquido especialmente quando o tempo estiver quente. Alimente-se nas horas certas, sem comer demasiado nem comer alimentos que não são necessários.

Evite as dietas de moda e sobre tudo evite os excessos de açúcar e sal, alimentos muito gordurosos e bebidas alcoólicas.

O terceiro ponto se refere a sua paz mental.

Saiba que se não controla esse ponto, você irá perceber outros sintomas diferentes à gordura no corpo, mas igual de desequilibrantes. Um deles é o estresse.

O estresse é conhecido como a doença do século e foi comprovado que isso leva a padecer inúmeras doenças.

Saiba que o estresse também pode ser liberado fazendo atividade física. E como disse o personal trainer Vinícius Possebon, não precisa exercitar-se por horas. Só precisa de 5 a 15 minutos que isso já vai lhe dar maior benefício do que ter que preparar-se mentalmente para se exercitar por longo tempo.

Setenta por cento das pessoas que procuram médicos poderiam curar-se livrando-se do estresse e das preocupações.

As enfermidades mais comuns são doenças do coração, úlceras no aparelho digestivo e pressão alta.

Ter a mente saudável é essencial para o bem estar e reflete positivamente em diversos outros aspectos do dia-a-dia e da vida, como família, trabalho e relações sociais. A psicanalista brasileira Carla Almeida diz que "As situações da sociedade moderna

acabam gerando com muita frequência, ansiedades e alterações mentais, transitórias ou permanentes, suficientes para retirar de algumas pessoas a serenidade mental e/ou a capacidade de decisão necessária nos atos da vida” .

Manter o equilíbrio exige muitas vezes esforço e força de vontade. É preciso por exemplo, conviver com as diferenças, aceitando-as. **Isso é algo que alivia os conflitos, principalmente os familiares,** que levam a explosões de irritação e desentendimentos que prejudicam o equilíbrio mental.

Outro ponto é que ao ter maior equilíbrio mental, graças ao exercício físico, você saberá encarar as situações de frustração, tendo em mente que nem sempre poderemos possuir tudo o que desejamos e nem mesmo ser como idealizamos.

O exercício então tem uma função de higienização. Diante dos **desafios devemos minimizar a ansiedade a tal ponto que ela seja levada a um nível de importância muito baixo.**

É importante também manter uma atitude positiva constante, equilibrando com sabedoria as vicissitudes da vida, como as alegrias que temos ou podemos ter, ao considerar os nossos bens, o que possuímos de bom, o que conquistamos e quanto é bom viver diante das mudanças que vivemos todos os dias.

Entendendo a Gordura

O tema da gordura na barriga e no corpo é muito amplo. Você sabe que altera seu físico e sua saúde mas tem muito mais a entender do que só saber que isso pode afetar a sua auto estima.

Se não é atendido, o inchaço pode ser fatal, então vamos compreender, de maneira simples, a gordura do corpo.

Anatomia da Gordura

As gorduras não são todas ruins. Elas existem no corpo com o propósito de isolar. As gorduras que acumule no verão lhe ajudarão quando o inverno chegue e não tiver alimento suficiente para ter energia.

Esse tipo de tecidos adiposos é o que chamamos de gorduras subcutâneas. São aquelas que se encontram sob a pele e acima dos músculos abdominais. Mas também há outro tipo de gordura que é aquela que cresce ao redor dos seus órgãos internos. Essas são as que se chamam gorduras viscerais. Esse é um tipo mais perigoso já que pode levar a uma série de doenças.

Podemos dizer que no geral as gorduras em excesso são perigosas, mas ainda mais quando elas se constroem na sua barriga.

Como se formam as gorduras da barriga?

Uma das causas mais comuns é uma alimentação descontrolada e uma vida sedentária. Quando você come sem inibição e ainda leva um estilo de vida sedentário isso só aumenta as chances de

formar uma barriga inchada.

Como vimos na nossa equação, o estresse também é um fator que pode aumentar o tamanho da barriga. Quando está exposto para situações de estresse crônico, o seu corpo libera um hormônio chamado cortisol que retém gordura e a junta na barriga.

O mesmo acontece quando as mulheres chegam na menopausa. Quando a quantidade de estrógenos diminuem, a distribuição da gordura no corpo é alterada e estocada na barriga.

Riscos da Gordura na Barriga

A medida da cintura vai lhe contar a história. Se ela é maior do que esperava isso pode representar um problema de saúde sério.

Os doutores qualificam isso de duas maneiras, seja a que você tenha forma de maçã, quando a gordura se concentra no abdômen ou de pera, quando esta se concentra nas nádegas e coxas.

Mas esses nomes bonitos se referem a gordura visceral, a qual não tem nada de lindo.

O Dr. Robert Eckel, Presidente da Associação Americana do coração diz que uma circunferência abdominal pronunciada o coloca em risco de muitos problemas de saúde como: diabetes, doenças do coração, alta pressão sanguínea ou infarto.

Inclusive pessoas consideradas magras podem ter gordura escondida não saudável. Pesquisas mostram que esta pode estar

“embrulhando” órgãos sob o estômago. Esse tipo de gordura coloca estas pessoas no mesmo risco que pessoas com barriga mais evidente.

Então, como a gordura lhe afeta?

A gordura na barriga não só fica inerte no abdômen. Os pesquisadores a definem como um órgão ativo no seu corpo, o qual faz rotar hormônios e substâncias que inflamam.

Segundo o Dr. Lewis Kuller, epidemiologista da Universidade de Pittsburgh “A gordura abdominal se transforma em ácidos gordurosos que fluem diretamente para o fígado e os músculos”.

Quando se infiltram no fígado eles desencadeiam algumas mudanças, de maneira que se eleva o colesterol ruim e os triglicerídeos. Durante esse período a insulina no corpo se torna menos efetiva no controle do açúcar no sangue.

Os níveis de açúcar no sangue começam a desbalancear-se de maneira que coágulos de gordura entram na corrente sanguínea. Isso configura o cenário ideal para diabetes, doenças do coração, pressão alta e mais.

De fato, a gordura na barriga é um indicador de uma síndrome metabólica. Um conjunto de anormalidades que incluem altos níveis de açúcar no sangue, pressão alta, triglicerídeos e baixos níveis de colesterol bom. Essa combinação tem um impacto sobre as estatísticas de mortalidade por doenças do coração.

Riscos da Gordura na Barriga entre Homens e Mulheres

Os homens tendem a coletar maior gordura na barriga do que as mulheres e isso começa cedo. Segundo o Dr. Kuller “Desde a adolescência os homens começam a juntar gordura na barriga e por isso tendem a ter maiores doenças coronárias que as mulheres”.

As mulheres tendem a estar mais protegidas antes da menopausa, quando a gordura é majormente coletada nas nádegas e coxas. Isso as protege de doenças cardíacas. Parece que as células de gordura abaixo da cintura produzem hormônios que combatem alguns dos efeitos perigosos sobre o coração.

No entanto, após a menopausa, as mulheres começam a acumular gordura na barriga, principalmente pelo menor nível de estrógeno no corpo. Esse tipo de gordura abdominal é muito mais perigoso que a gordura na barriga.

Estudos mostram que:

- *As mulheres com gordura na barriga e altos níveis de gordura no sangue tem maiores probabilidades de doenças cardíacas.
- *Se a mulher tem uma circunferência abdominal pronunciada tem maior risco de passar por cirurgia de cálculos renais.
- *As mulheres com gordura na barriga podem ter problemas para engravidar caso a barriga seja maior que o quadril.

Vários tipos de câncer estão ligados a excesso de gordura na barriga como câncer de peito, útero, cólon e pâncreas.

Porque a Gordura na Barriga pode Matar

Quando acumula gordura na barriga é sinal que os problemas de peso ficam sérios. Como vimos a gordura abdominal não simplesmente fica aí sem fazer nada.

Deve entender que funciona como se fosse um órgão separado que começa a liberar substâncias perigosas para o corpo.

Como falamos, libera ácidos gordurosos que impedem a insulina de funcionar normalmente (e muita insulina também leva ao quadro de diabetes). Então aí começa o risco de doenças cardíacas, infartos, assim como liberação do hormônio cortisol (o qual se relaciona com diabetes, obesidade e pressão alta).

Então a culpa de muitos problemas de saúde está ligada à gordura na barriga. Basicamente porque está próxima a órgãos vitais como coração e fígado, os quais são envenenados e afetam seu funcionamento diário.

Tome conta da sua Barriga

Veja só, aquela pessoa que tem o abdômen trincado é o ícone de força e boa saúde não é? Está plano, forte, se vê bem com roupa, se vê bem sem roupa. Então a barriga tanquinho é verdade que nos dá a referência de alguém malhado. Mas também nos dá a referência de alguém que está no controle do seu corpo e de

certa maneira da sua saúde.

Menor barriga, melhor vida sexual!

O poder que gera durante o ato sexual não vem das suas pernas se não do seu centro. Se você tem músculos abdominais fortes e espalda baixa fortalecida você terá maior força para tentar novas posições, manter-se firmes nas tradicionais e manter o ritmo que é importante para o seu parceiro.

Quanto aos homens, ao ter artérias com ótimo fluxo sanguíneo, eles terão melhores ereções pois será mais fácil para seu coração bombear o sangue para seus genitais. Por outro lado se reduzir o tamanho da barriga o tamanho do pênis parecerá maior. Isto é porque quando a barriga é grande ela cobre a base do membro.

O que aconteceria com você se aplicasse a mesma equação?

Como seria se você pudesse praticar atividade física, reduzir a gordura abdominal, fazer pequenas mudanças alimentares como recomenda o Vinícius Possebon e liberar o estresse da sua vida para conseguir paz mental?

Pense por um minuto sobre disso.

Se você não precisasse ficar horas se deslocando para uma academia e fazer treino de longa duração.

Se não precisasse ficar numa esteira como hamster para fazer exercício aeróbio sem que isso lhe retorne resultados.

Se você pudesse controlar a sua alimentação sem deixar aqueles alimentos gostosos que curte com familiares e amigos, e ainda sem sentir culpa.

Se pudesse liberar o estresse e dar melhor qualidade de vida ao seu corpo.

Veja só, você pode ter tempo, dinheiro, amor e experiências maravilhosas na sua vida, mas se não tem saúde não poderá

desfrutar disso tudo.

Eu te dei nesse ebook o caminho que precisa seguir numa equação simples.

Inclusive indiquei a você a missão do Vinícius que quer chegar a 1 milhão de vidas fora do sedentarismo até 2019. Tenho certeza que você pode integrar parte desse milhão de pessoas.

Para mim, o Programa de Treinamento Q48 do Vinícius é um dos métodos mais simples para percorrer o caminho da equação acima.

[Veja o que compõe esse Programa AQUI](#)

Se lembra da última vez que ficou feliz por ter conseguido alguma coisa na sua vida.

É assim que gostaria que se sentisse.

Com o corpo do jeito que deseja e com a saúde que lhe dará melhor qualidade de vida.

Para chegar aí você só precisa tomar uma decisão.

A decisão de estar melhor.

Para chegar na melhor versão de você mesmo.

Tenho certeza que se sentirá maravilhado consigo mesmo e as pessoas ao seu redor vão reconhecer essa mudança.

Para começar só precisa clicar no botão abaixo.



Nem precisa gostar do Vinícius ou de mim.

Só precisa seguir os passos que ele te fala para chegar ao resultado.

E se você chegar lá e fizer parte do 1 milhão, eu vou ficar feliz por você.

Só isso. O que não te desafia não te faz mudar.

Então espero que tome uma decisão sensata e comece o programa de treinamento agora.

SIM começar minha mudança
AGORA >>>>>>

Dentro de alguns dias vou te falar mais sobre esse tema amplo que é o sedentarismo.

Sobre os maiores erros que não pode cometer e como milhares de pessoas que já praticam Q48 no Brasil e no mundo estão obtendo resultados.

Ao seu sucesso!

Regiane Miranda
www.regianemiranda.com

Bibliografia

Qualidade de Vida, a Importância de manter o Corpo e Mente Saudáveis

www.hportugues.com.br, Notícias Dezembro 2010

Belly Fat Risks

www.webmd.com, Diet, Jeanie Lerche Davis, Brunilda Nazario, Junho 2007

The Dangers of Belly Fat

www.ezinearticles.com, Rena Graham, Janeiro 2012

Belly Fat Will Kill You

www.menshealth.com, David Zinkzencko, Julho 2004