

COMO GANHAR MÚSCULOS

www.ComoGanharMUSCULOS.com



MINI EBOOK GRATUITO

SEU OBJETIVO ALCANÇADO



Copyright - www.ComoGanharMUSCULOS.com

Este é ebook é livre, e pode ser usado por você como quiser, pode distribuir, pode mandar para seus amigos, claro desde que não seja alterado o conteúdo.

www.ComoGanharMUSCULOS.com

Este é um mini ebook de **BRINDE** entregue a você por ter visitado o site do Mega Curso “**Como Ganhar Músculos**”.

Para que você compreenda perfeitamente estas informações não deixe de estudar todo o curso completo.

Valeu, até mais...

www.ComoGanharMUSCULOS.com

O cliente é totalmente responsável pela sua própria saúde e pelas decisões que vai tomar, o sistema **COMO GANHAR MÚSCULOS** não se responsabiliza por suas decisões.

Recomendamos fortemente consultas a profissionais da saúde antes de iniciar qualquer treino ou dieta.



LEIA MUITO IMPORTANTE

Havia prometido no site o ebook “Como Ganhar 4kg Em 2 Semanas”, até ai tudo bem, mas o quero dizer é que você esta recebendo muito mais que isso, este ebook alem do guia para ganhar 4kg em 2 semanas, você ainda esta recebendo muito mais conteúdo (veja no índice), isso vai acontecer sempre no programa “[COMO GANHAR MÚSCULOS](#)” você sempre vai receber muito mais do que espera.

GANHE 4KG EM 2 SEMANAS	4
PRIMEIRA SEMANA	5
SEGUNDA SEMANA	5
A IMPORTÂNCIA DO AQUECIMENTO	13
DEFINIÇÃO TOTAL.....	14
DEFINIÇÃO CORPORAL	14
DIETA HIPOCALORICA	16
SUPLEMENTOS NECESSÁRIOS	23
TREINO COM PESOS	25
TREINO AERÓBICO	27
CONCLUSÃO	31
MAIS TESTOSTERONA	32
DICAS RÁPIDAS PARA TREINO FEMININO	36



GANHE 4KG EM 2 SEMANAS

Nossa proposta para esse objetivo não é fácil. Então se você não tem força de vontade para sacrifícios de verdade voltados para a musculação com resultados, pode parar de ler aqui mesmo. Mas se está interessado em ganhos de verdade, sem uso de drogas, sem gastar uma fortuna em suplementação, vai gostar da nossa idéia. Algumas sugestões serão bem simples, outras não, mas todas deverão ser seguidas rigorosamente.

A razão que essas técnicas funcionam é porque simularemos efeitos só conseguidos com esteróides.

Antes de começar esse trabalho, é importantíssimo que haja o tempo necessário para atender os esquemas de treino e dieta. Se estiver fora da cidade, sem tempo, ocupado pelo trabalho ou estudos, enfim, se sua rotina está tumultuada demais, impedindo que se estabeleçam seus horários com tranqüilidade, talvez não seja a hora de iniciar esse processo. Espere até que tenha duas semanas em que possa manter os seus horários de treino e de comer sem interferência de outros compromissos.

O que será apresentado aqui tem o objetivo de fazer com que você cresça em tamanho muscular!



PRIMEIRA SEMANA

Para começar, primeiramente, dê um tempo do seu treinamento. Algo de 5 a 7 dias. Com isso teremos a certeza de que toda a musculatura encontra-se recuperada da sua rotina normal de exercícios. Vá se condicionando a voltar aos pesos com fome, com raiva, com agressividade.

Vai chegar a hora de obter resultados, e se for para usar o tempo dentro da academia para conversar, namorar, botar as conversas em dia, pode esquecer. Vá comendo com o máximo de qualidade, nada de frituras, açúcares ou fast-food. Crie um pequeno déficit de calorias, nada drástico, apenas com menos calorias do que o seu normal. Coma carne vermelha pelo menos uma vez por dia.

SEGUNDA SEMANA

1) Aumente a frequência da alimentação:

Depois da semana de preparação, agora o importante é comer. Nada é mais anabólico do que comida (aliás, você vai ler isso várias vezes aqui nos ebooks do site, tal é a importância disso). O que será feito agora não é o tradicional, “comer de 3 em 3 horas”, mas comer toda a hora! O fato é que você estava em um



estado de déficit calórico, que levou a perda de glicogênio, e que agora deve ser recuperado.

Como os músculos podem estocar mais açúcar depois da semana de ingestão de menos calorias, há menos chance da conversão de carboidratos em gordura. Isso permite que o excesso de comida seja aproveitado como reserva de energia e crescimento muscular. Se você tem medo de aumentar sua ingestão de calorias, tem muita preocupação com seu percentual de gordura, então pode esquecer tudo isso. De nada adianta prosseguir.

2) Consuma mais água:

Imagine um galão de pelo menos 5 litros de água, ou melhor, consiga um. Comece a beber ao acordar, e esteja com o galão vazio até o fim do dia. Nós somos constituídos de 70% de água! Pense em nossa musculatura como uma estrutura hidráulica, movida pela pressão da água. Sem essa ingestão de líquidos o processo anabólico de crescimento fica comprometido.

Não espere até ter sede, beba antes. Ao ter sede, você já está iniciando um processo de desidratação, extremamente negativo aos nossos objetivos, portanto, água para dentro. E se você já é um atleta mais experiente, não se preocupe com a quantidade de sódio,



esse mineral só vai ajudar nesse trabalho agora. Claro, você poderá ficar com uma aparência mais inchada, com menos definição, mas isso é o que ocorreria com qualquer trabalho com anabolizantes, e tenha em mente que estamos falando de uma situação passageira, apenas 15 dias! Não é a hora de ter preocupação com qualidade muscular, é hora de crescer.

3) Aumente o seu apetite:

Um dos conhecidos aspectos do uso de anabolizantes está no aumento do apetite. Quando Larry Scott, o primeiro Mr. Olympia, começou a utilizar o Dianabol, os ganhos foram estúpidos. O ciclo dele era de apenas 2 comprimidos por dia, durante 8 semanas, antes dos campeonatos. Você leu certo. É isso mesmo: 2 comprimidos por dia! Nada das megadosagens defendidas por alguns nos dias de hoje. Larry dizia que com essa quantidade de Dianabol, seu apetite ficava quase incontrolável, fazendo com que comesse constantemente.

Será que pequenas quantidades de esteróides seriam mais eficientes que as maiores? Talvez. Mas com toda a certeza, o aumento drástico da ingestão de calorias foi o responsável pelas mudanças em seu físico.



Mas como no nosso projeto não usaremos tais tipos de drogas, vamos fazer uma adaptação. Uma substância muito antiga caiu em desuso diante das novas opções de suplementos, no entanto é bastante eficiente, e barata. Você pode encontrar com certa facilidade em lojas de produtos naturais. Trata-se do Fígado Dissecado em comprimidos. É riquíssimo em vitamina B-12, que tem influência direta no aumento de apetite, além de conter ferro em sua forma animal, ao contrário do sulfato ferroso, que é vendido em multivitamínicos, que é tóxico se tomado em grandes quantidades. Com isso haverá um aumento do nº de glóbulos vermelhos no sangue, semelhante a outro fator causado pelos anabolizantes.

Então, a receita é: 100 gramas de fígado dissecado divididos em 6 vezes por dia, entre as refeições.

4) Não execute abdominais:

Nada de abdominais durante os treinos. Eles estressam o sistema nervoso mais do que outros tipos de exercício em razão da pressão causada no plexo solar, que é considerado o nosso centro nervoso. E mesmo assim seus abdomens não aparecerão nesse período, então não tem porque se preocupar com eles.

5) Não execute exercícios aeróbicos:



Nada de atividades aeróbicas. Nada mesmo! Ciclismo, natação, futebol, nada! Nem mesmo em dias de descanso do treino com pesos. Toda a energia será canalizada sempre para a musculação.

6) Utilize hipercalóricos:

Use esses suplementos. No entanto, deverão ser batidos com leite integral, nada de água ou leite desnatado. Além da riqueza em lactoferrina do leite integral, que aumenta seu sistema imunológico, existe o teor de gordura, e é disso que precisamos agora. Beba um shake entre o almoço e lanche, e outro após o jantar. Você vai se assustar com a diferença que isso pode fazer na sua dieta.

7) Coma muitos ovos por dia:

Ovo é o mais anabólico dos alimentos. Para muitos nutricionistas, a albumina (forma de proteína derivada do ovo) ainda é considerada uma das melhores, considerando a relação custo benefício.

Cozinhe uma dúzia (todos com a gema) e deixe dentro da geladeira. Vá comendo os ovos junto com as refeições. E o colesterol? Boa pergunta! O colesterol presente nos ovos é diferente dos outros tipos. Eles



contêm a quantia apropriada de gordura capaz de estimular o aumento de HDL, o bom colesterol, e não do LDL, o ruim.

Veja, o nosso corpo vai produzir a quantidade que achar necessária de colesterol, ainda que esteja se fazendo uma dieta pobre em gordura. Se o colesterol ingerido exceder as taxas normais do organismo, aí sim haverá o risco de problemas. A idéia é restringir a ingestão de LDL, e aumentar a de HDL, que é a base do crescimento celular, e nisso é que ovos são uma boa coisa. Antes que algum nutricionista leia isso e tenha um ataque histérico, só para comprovar o que estamos falando, basta observar vegetarianos, ou pessoas em dietas macrobióticas, por exemplo. Eles não ingerem praticamente nada de colesterol, e isso não significa que estejam imunes a problemas, pelo contrário, muitos necessitam de remédios para manterem suas taxas sob controle.

8) Valorize e priorize o seu sono:

Durma pelo menos 8 horas por dia. Se puder fique ainda mais tempo na cama, de 9 a 10 horas. Se tiver condições, tente ainda um cochilo à tarde, por meia-hora.

9) Ingira mais gorduras:



Azeite de oliva nas refeições e castanhas durante o dia todo. Esses alimentos são ricos em gorduras monoinsaturadas, fáceis de comer, e não irão te dar a sensação de estomago cheio, ajudando a elevar o n° de calorias diárias.

10) Treine intensamente:

Essa pode ser a mais fácil e simples rotina de treino que você já usou. Mas pode ter certeza de que é muito eficiente. Você vai trabalhar os grupos musculares maiores, com os chamados exercícios básicos. Pode ser feita em qualquer academia razoável, sem a necessidade de equipamentos sofisticados. **NÃO SUBSTITUA OS EXERCÍCIOS!**

DIA 1	SÉRIES	REPETIÇÕES
Mergulho Nas Paralelas	4	FALHA

Faça o movimento inteiro até cansar, ao chegar à exaustão, faça somente o movimento parcial até não agüentar mais. Se você consegue fazer 15 ou mais repetições com facilidade, adicione peso na cintura. Arrume uma corda resistente, amarre na cintura passando a corda pelo buraco no centro de uma anilha, e faça desse jeito. Se na sua academia ainda existir um

COMO GANHAR MUSCULOS



daqueles cintos com correntes que permitem esse tipo de exercício, muito melhor. Execute 4 séries até a falha muscular concêntrica.

DIA 2	SÉRIES	REPETIÇÕES
Descanso		

No segundo dia, não treine. Apenas descanse.

DIA 3	SÉRIES	REPETIÇÕES
Agachamento	4	20

Usando uma carga em que você normalmente faria 10 OU 12 repetições, tente 20. Depois descanse o tempo que precisar, até recuperar o fôlego. Repita isso mais 3 vezes, totalizando 4 séries.

DIA 4	SÉRIES	REPETIÇÕES
Descanso		

No segundo dia, não treine. Apenas descanse.

DIA 5	SÉRIES	REPETIÇÕES
Tração Na Barra Fixa	1	FALHA
Levantamento Terra	3	4

Na barra fixa, faça o exercício lentamente, até a falha muscular concêntrica. Descanse por 1 minuto. Parta



então para o terra e execute 3 séries com carga suficiente para apenas 4 repetições cada.

DIA 6	SÉRIES	REPETIÇÕES
Descanso		

No sexto dia, não treine. Apenas descanse.

DIA 6	SÉRIES	REPETIÇÕES
Descanso		

No sétimo dia, não treine. Apenas descanse.

IMPORTÂNCIA DO AQUECIMENTO

Antes de cada dia de treino, aqueça o seu corpo utilizando a bicicleta ergométrica por 5 minutos, moderadamente. Lembre-se que a idéia não é queimar gordura, mas apenas aquecer o corpo.

Se todas essas dicas forem seguidas, pode se preparar para conseguir ganhos que você nunca imaginou. Depois de 2 semanas, os resultados já começam a cair, e o excesso calórico começa a ser transformado em gordura. Chega a hora então de voltar ao seu treino convencional.

Bons treinos!



DEFINIÇÃO TOTAL

A rotina que apresentamos é muito especial e muito requisitada. Trata-se de um método muito eficiente para queimar gorduras e hipertrofiar o abdômen. O resultado? Barriga estilo tanque!

Para começar, o que você precisa entender de uma vez por todas é que:

DEFINIÇÃO CORPORAL = DIETA HIPOCALÓRICA + TREINO AERÓBICO (OU TREINO CARDIOVASCULAR)

Esta equação é DEFINITIVA! Definição muscular não tem nada a ver com treino com pesos. Logicamente que, este tipo de treino também faz com que você perca calorias, mas não faz com que você perca gorduras, afinal você não usa as gorduras para exercícios de alta intensidade, você usa uma fonte de energia mais simples, que é o glicogênio.

Este fator é muito importante, e vamos utilizá-lo logo mais a frente no artigo.

Então, não adianta fazer 100 mil exercícios de abdômen por dia, se você não tiver uma dieta hipocalórica e não estiver fazendo o treino aeróbico correto. E é isto o que você vai aprender hoje.

DEFINIÇÃO CORPORAL

COMO GANHAR MUSCULOS



Se você acha que é possível queimar gorduras localizadas, você está enganado. Por isso, todos estes aparelhos que a Polishop mostra na TV, dizendo “queime gorduras localizadas com apenas 1 minuto” é mentira, e vamos provar o motivo.

O motivo é simples, seu corpo não pensa: “Ah, agora eu vou utilizar as gordurinhas que estão na parte anterior da coxa!” ou “Não, não, acho melhor usar as gorduras que estão nesta pança enorme...”.

Pois bem, o nosso corpo usa as gorduras do corpo de uma forma completa, isto é, usa as gorduras de todas as partes do corpo. Ele não escolhe as fontes, logo, você não vai conseguir queimar gorduras locais.

A menos que você vá até um cirurgião plástico e diga, “Olha, eu quero tirar gorduras nesta e nesta região”. Queima de gordura localizada, somente com CIRURGIA PLÁSTICA.

Então é por isso que você sua a camisa para retirar aquela barriguinha de chopp que tanto lhe incomoda quando você está sem camisa na praia ou na piscina da casa de sua namorada... O corpo vai retirando a gordura de todos os lugares de seu corpo, aos poucos, e caso um local tenha mais acúmulo, paciência meu amigo, você vai ter que esperar mais...



O título do artigo cai muito bem para quem não tem uma barriga muito avantajada, que já tenha uma boa estrutura muscular, e que esteja pensando agora em perder gorduras rapidamente.

Se você tem um grande acúmulo de gordura, muito provável que você precise de no mínimo 12 semanas (ou mais) de treino, e não apenas 4 semanas.

DIETA HIPOCALÓRICA

Talvez esta seja a parte mais difícil para quem está acostumado com pizzas nos fins de semana, brigadeiros da festinha de aniversário da irmã mais nova, aquele chopp gelado com os amigos depois do trabalho.

Permanecer com uma dieta hipocalórica é sim algo muito incômodo. Muitos nutricionistas (que nada entendem de maromba de verdade) afirmam e reafirmam que é possível sim fazer uma dieta para emagrecer com muito sabor e sem sacrifícios.

O que alguns destes nutricionistas não entendem é que é muito diferente ter uma dieta para emagrecer, e ter uma dieta para perder gorduras.

Emagrecer é sim mesmo muito fácil, basta você reduzir o montante de alimentos que você ingere no dia, moderando as fontes de carboidratos, e comendo

COMO GANHAR MUSCULOS



pequenas porções ao longo do dia, entre 5 a 7 porções. Esta é a receita mais simples, fácil e rápida de perder peso. Não tem nenhum segredo... Todo mundo está careca de saber o que comer e o que não comer.

Algumas pessoas ainda podem sentir dificuldades em perder peso, por questões fisiológicas, hereditárias, ou até mesmo, de meio social.

O que temos a dizer é que: o corpo **TENDE A PERDER PESO DE FORMA NATURAL**. Você não luta contra o corpo para perder peso, você luta contra a sua mente!

É a sua mente que não deixa você emagrecer. É a sua mente que lhe diz que aquela sobremesa depois da janta é um recompensa para o seu dia extenuante de trabalho. É a sua mente que diz que você precisa colocar açúcar nas bebidas. É a sua mente que lhe faz comprar o Número 1 no McDonald's.

Seu corpo não faz nada disso, ao contrário. Seu corpo trabalha sempre para mantê-lo em equilíbrio.

Mas não queremos perder peso, mas sim, perder gorduras e ficar trincado! E aqui meu caro leitor, reside o sacrifício...

Para perder gorduras você precisa ensinar seu corpo a utilizá-las como fonte de energia. Atualmente o seu corpo, desde pequeno, foi ensinado a usar os carboidratos como fonte de energia.

COMO GANHAR MUSCULOS



Você pode conseguir isso fazendo um ciclo de carboidratos, no seguinte modo:

SEMANAS DE 1 ATÉ 4

Segunda feira	Muita proteína Pouca Gordura Moderado Carboidrato
Terça feira	Muita proteína Pouca Gordura Moderado Carboidrato
Quarta feira	Muita proteína Pouca Gordura Pouco Carboidrato
Quinta feira	Muita proteína Pouca Gordura Pouco Carboidrato
Sexta feira	Muita proteína Pouca Gordura Pouco Carboidrato
Sábado	Muita proteína Pouca Gordura Muito carboidrato
Domingo	Muita proteína Pouca Gordura Moderado Carboidrato

* Aos sábados, o montante calórico total é igual a 35x o peso corporal.

Você também precisa calcular as quantidades calóricas de suas refeições.

COMO GANHAR MUSCULOS



Ao longo do seu dia, você deve ingerir um montante calórico igual a 20x o seu peso corporal. Por exemplo, se você pesa 80kg:

$$\text{Montante calórico} = 80 \times 20 = 1600\text{kcal}$$

A quantidade de proteínas de sua dieta deve ser igual a 2g por quilograma corporal. Por exemplo, se você pesa 80kg:

$$\text{Proteínas} = 80 \times 2 = 160\text{g}$$

Já sabemos que 1g de proteína tem 4kcal. Então, o montante de proteínas em calorias de sua dieta é igual a:

$$\text{Montante calórico de proteínas} = 160 \times 4 = 640\text{kcal}$$

Pois bem, agora basta subtrairmos o montante calórico de proteínas do montante calórico total:

$$\text{Montante calórico restante} = 1600 - 640 = 960\text{kcal}$$

Ou seja, restam 960kcal para serem distribuídas em carboidratos e gorduras (espero que você esteja entendendo tudo!)

A quantidade de carboidratos que devemos ter nos dias de moderado carboidrato deve ser também igual a 2g por quilograma corporal. O mesmo montante das proteínas. Nós já sabemos o quanto isso representa: 160g que é igual a 640kcal.

COMO GANHAR MUSCULOS



Então, basta diminuir do montante calórico restante, para encontrarmos o montante calórico de gorduras:

$$\text{Montante calórico de gorduras} = 960 - 640 = 320\text{g}$$

1g de gordura tem 9kcal. Então:

$$\text{Quantidade de gorduras} = 320 / 9 = 35\text{g}$$

Resumindo, uma pessoa com 80kg para dias com moderado carboidrato:

- Calorias totais: 1600kcal
- Proteínas totais: 160g (640kcal)
- Carboidratos totais: 160g (640kcal)
- Gorduras totais: 35g (320kcal)

Para dias de pouco carboidrato, vamos alterar apenas a quantidade de carboidratos, que de 2g vai para apenas 1g por quilograma corporal. Com isso, temos o seguinte resultado para uma pessoa com 80kg:

- Calorias totais: 1600kcal
- Proteínas totais: 160g (640kcal)
- Carboidratos totais: 80g (320kcal)
- Gorduras totais: 71g (640kcal)

Para dias com muito carboidrato, a coisa muda. O montante calórico no dia passa a ser 35x o peso corporal,



e a quantidade de carboidratos passa a ser 4g por quilograma corporal. A quantidade de proteínas continua a mesma, 2g por quilograma corporal.

Uma pessoa com 80kg, nos dias de muito carboidrato, deverá consumir um montante igual a:

- Calorias totais: 2800kcal
- Proteínas totais: 160g (640kcal)
- Carboidratos totais: 320g (1280kcal)
- Gorduras totais: 100g (900kcal)

As contas são simples de serem feitas. Assustam no começo, mas quando você pegar a prática e ler mais pausadamente os cálculos, vai ver que é muito simples o raciocínio.

Este ciclo de carboidratos vai ensinar o seu corpo a usar a gordura como fonte de energia primária, pois são 3 dias com baixo consumo de carboidratos, e outros 3 com moderado consumo.

O dia com alto teor de carboidratos é necessário para que seu corpo receba um choque, e também para que você não perca volume muscular. Este dia também será importante para que seu treino ao longo da semana não fique prejudicado pela falta de energia.



Bom, este procedimento é válido para uma pessoa com um bom nível muscular, e que não tenha uma barriga saliente.

Se você acha que seu corpo está com um acúmulo maior de gorduras (maior do que o normal), então o melhor seria manter apenas o sábado com alto carboidrato e o domingo como moderado carboidrato. Os demais dias devem ser de baixo carboidrato.

Agora você deve estar pensando, “Tudo bem, já sei o quanto comer. Agora, o que eu posso comer?”

Abaixo temos uma lista com todos os alimentos permitidos para a sua dieta:

Fontes de proteína:

- Carne vermelha magra
- Aves (frango, peru, cheddar)
- Peixes

Fontes de carboidrato:

- Batata doce
- Aveia
- Inhame
- Cará
- Arroz integral
- Pão integral
- Feijão (de preferência, feijão branco)



Fontes de gordura:

- Azeites
- Castanhas
- Nozes
- Queijos
- Ovos

Legumes e verduras:

- Todos os verdes em quantidade moderada

Como você pode ver, a lista não é muito grande.

Você vai ter que se controlar muito bem para não cair em tentações. O uso de temperos com sódio também não é recomendado, uma vez que o sódio gera acúmulo de líquidos no corpo, e isso acaba com a definição.

SUPLEMENTOS NECESSÁRIOS

Para ajudar a queima de gordura, seria bom você usar alguns suplementos. Eles vão ajudar você a queimar mais gordura, uma vez que aumentam a termogênese do seu corpo, e aceleram o seu metabolismo.

Em [meu curso completo](#) existem várias receitas para você obter o máximo de resultados, vou ensinar agora você a fazer um termogênico caseiro muito potente.



- 250mg de cafeína (que equivale a um copo de 150ml de café forte sem açúcar)
- 1 colher de sopa de pó de guaraná com 150ml de água
- ½ aspirina

Você deve utilizar este termogênico logo pela manhã, em jejum, antes do almoço, e antes do seu treino com pesos.

Outro bom suplementos que você pode comprar é chá verde em pó, e tomar 3x no dia também. Cálcio em cápsulas também é recomendado, em torno de 2g por dia.

Os demais suplementos básicos como, whey protein, BCAA, albumina, glutamina, creatina, podem ser usados também sem problemas. Em especial a creatina, que vai manter suas células musculares hidratadas e não vai deixar você perder volume muscular.

O seu shake pós-treino deve conter apenas:

- Whey protein (30g a 45g)
- BCAA (dose indicada pelo fabricante)
- Glutamina (5g a 10g)
- Creatina (3g a 5g)



Não adicione nenhuma fonte de carboidratos no pós-treino, porque isso vai fazer com que sua insulina dispare, retendo gordura corporal.

Um bom shake pré-treino muito bom para esta rotina de treino especial pode ser feita com:

- Polivitamínico (1 comprimido)
- BCAA (dose indicada pelo fabricante)
- Glutamina (5g a 10g)
- Creatina (3g a 5g)
- Vitamina C (1g)
- Óleo de prímula (1g)
- Óleo de linhaça (2g)

Além do termogênico caseiro. Sem dúvidas, com este pack, você vai ter muita energia para o treino com pesos.

TREINO COM PESOS

Você pode continuar o treino que está fazendo, como já disse, o treino com pesos não influi na perda de gordura corporal tão contundentemente quanto a dieta e o treino aeróbico.

O treino que vamos apresentar está mais ligado ao PUMP muscular. A fazer com que suas células musculares sejam bem irrigadas com sangue, e você ganhe mais



volume devido ao inchaço. Com este volume extra, e com a perda de gordura, você vai ter a aparência mais trincada. Seus músculos vão aparecer muito mais.

O treino é no modo GIANT SET, explicado em detalhes [no curso completo](#): três ou mais tipos de exercícios diferentes realizados em ciclos sem descanso.

Detalhes do treino:

- Cadência: 1-0-1
- Tempo de descanso: 1 minuto
- 4 ciclos totais
- Cada exercício deve ter 10 repetições
- O treino deve ser feito de segunda à sexta
- Aos sábados e domingos você deve descansar

Dia 1: Tríceps e Bíceps

Tríceps testa

Rosca direta

Tríceps Frances

Rosca alternada inclinada

Dia 2: Pernas

Agachamento livre

Stiff

Agachamento unilateral

Dia 3: Peito

COMO GANHAR MUSCULOS



Supino reto com halteres

Crucifixo inclinado

Flexões

Voador reto

Dia 4: Costas

Pullover com barra

Remada curvada

Tração na barra fixa

Remada unilateral

Dia 5: Ombros

Desenvolvimento militar

Remada alta

Levantamento lateral de halteres

- Para ver vídeos e fotos da realização de todos os exercícios, veja nosso [curso completo](#);

Em resumo, você deve fazer todos os exercícios em seqüência, sem descanso. Após terminar todos, deve descansar por 1 minuto e repetir este processo mais 3x, totalizando 4 ciclos. Cada exercício deve ter 10 repetições.

TREINO AERÓBICO

COMO GANHAR MUSCULOS



Muito bem, explicado o treino com pesos, agora vamos explicar o segundo fator principal (lembrando que o primeiro fator é a dieta hipocalórica): o treino cardiovascular.

Este treino deve ser realizado TODOS OS DIAS, sem exceção, de segunda à segunda.

O melhor treino para queimar gorduras é o treino intervalado. Você mantém um ritmo cardíaco moderado por um tempo, para aumentá-lo no tempo seguinte, repetindo este processo até completar o tempo do treino. Este método chama-se HIIT (High Intensity Inteval Training), e queima gorduras que é uma beleza...

É um treino bem cansativo, mas bem curto. Porém, antes de começá-lo, você vai fazer treino abdominal. Isso quer dizer que você vai treinar abdômen também todos os dias. Não para o crescimento muscular (logicamente que ele vai se desenvolver), mas para que queime o máximo de calorias e reservas de glicogênio, antes de iniciar o treino aeróbico.

Deve ser feito em JEJUM. Você deve tomar antes apenas o termogênico caseiro. Caso você seja uma pessoa ectomorfa, com grande dificuldade em ganhar massa muscular, você pode adicionar antes deste treino 30g de whey protein e uma dose de BCAA.

COMO GANHAR MUSCULOS



Vamos dividir o treino em PARTE A (treino abdominal) e PARTE B (treino aeróbico).

O treino abdominal é feito também em modo GIANT SET. Você vai realizar o 4 exercícios sem descanso, e vai fazer 4 ciclos, descansando 1 minuto em cada ciclo. Não conte quantas repetições você faz. Faça até o máximo possível para cada exercício.

O treino aeróbico é em modo HIIT, você pode fazer na bicicleta ergométrica, ou uma corrida na esteira ou na máquina elíptica.

Ajuste o tempo para 26 minutos. Durante os primeiros 3 minutos, você vai fazer um ritmo moderado. Terminado este 3 minutos, faça 30 segundos em ritmo bem alto (o máximo que conseguir) e depois 1 minuto em ritmo moderado. Repita este ciclo até atingir os 3 minutos finais. Até atingir os 3 minutos finais, você vai ter feito o ciclo por 12x. Feito isso, mantenha nestes 3 minutos finais um ritmo moderado.

Parte A – Abdômen	Parte B – Treino Aeróbico
Abdominal normal	Bicicleta ergométrica ou
Levantamento de pernas	Corrida na esteira ou
Abdominal alternado	Máquina elíptica Modo HIIT
Abdominal no pullover	26 minutos



- Para ver vídeos e fotos da realização de todos os exercícios, veja nosso [curso completo](#);

Após estes treinos, descanse por 20 minutos, e somente após isso tome um banho e faça a sua primeira refeição do dia. Ou seja, você vai gastar em torno de 1 hora neste treino.

Você também pode fazer o treino aeróbico correndo na rua. No entanto, os aparelhos são muito melhores e dão mais resultados porque mantém você num ritmo constante. Você não vai ter que parar por causa de um semáforo que fechou, nem por um carro que está passando no momento em que você vai atravessar a rua... Já que você vai correr na rua, escolha um parque com pista para corrida.

O treino aeróbico deve ser repetido após o seu treino com pesos, mas não em modo HIIT. E você também não vai treinar abdômen. Apenas mantenha um ritmo moderado, durante 30 minutos ou 45 minutos, nos aparelhos já citados. Terminado o treino, tome o shake pós-treino, espere uns 10 minutos para tomar banho, e pronto.



CONCLUSÕES

Se você seguir este treino por 4 semanas, vai notar em seu corpo uma incrível diferença.

Trata-se de uma rotina com treino aeróbico 2x no dia, sendo o primeiro em modo HIIT e o segundo em movimento convencional, e treino com pesos em modo GIANT SET, para gerar mais pump muscular, e aparência mais definida.

A rotina é completa, pensada, e muito eficiente para a queima de gordura corporal. Você não vai se arrepender caso comece esta rotina na próxima segunda-feira.

Lembre-se de tirar uma foto antes e uma foto depois destas 4 semanas, para comparar os efeitos.

Tenha um bom treino!



MAIS TESTOSTERONA

A testosterona é um hormônio masculino, que desempenha um papel vital na saúde do homem e de sua sexualidade.

A sua produção é dependente de zinco e vitamina B e, embora ele não seja encontrado diretamente no alimento que comemos, certos alimentos podem levar o organismo a produzir mais do mesmo.

A testosterona é muito importante para ambos, homens e mulheres. No entanto, os homens produzem cerca de 40 a 60 vezes mais testosterona que as mulheres. Normalmente, os níveis de testosterona em homens é de cerca de 30% maior no período da manhã do que durante a noite.

Isto pode explicar porque os homens estão mais interessados em sexo no período da manhã e é por isso que pela manhã ocorrem ereções espontâneas.

Aumento da varonilidade Naturalmente com testosterona.

Baixo nível de testosterona diminui a libido, aumenta a perda de músculos e da densidade óssea, mas o mais importante, ela aumenta o risco de doença cardiovascular. Entre 8-12 milhões de homens têm baixos níveis de testosterona.



Evite a impotência com alimentos que aumentam a produção de testosterona.

Adicionando alguns dos seguintes alimentos para sua dieta diária pode aumentar seus níveis de testosterona, em longo prazo. Estes alimentos são também conhecidos como alimentos naturais para a libido, potenciadores ou afrodisíacos e pode ser utilizado tanto para homens e mulheres.

Alimentos que aumentam a produção de testosterona e como eles trabalham.

OSTRAS

Ostras têm um alto teor de zinco, que aumenta a produção de testosterona e esperma. O zinco é essencial para muitos processos que afetam o corpo, ela ajuda a construir novas células, estimular o sistema imunológico, promove o crescimento, alerta mental, auxilia no bom funcionamento cerebral e desempenha um papel ativo na saúde do sistema reprodutores masculino e femininos, que lhe dará testosterona suficiente.

Ostras frescas são mais bem comidas cruas. Elas também são uma boa fonte de magnésio e fósforo, e uma excelente fonte de proteínas, vitamina D, vitamina B12, ferro, cobre, manganês e selênio.

PEIXES



Gorduras essenciais como o ômega 3 ácidos graxos encontrados nos peixes e linhaça, bem como gorduras saturadas são essenciais para a produção normal de testosterona.

O salmão e a sardinha como outra boa fonte de vitaminas B B5, B6, B12, que são todos importantes para manter boa saúde reprodutiva. Salmão também é uma grande fonte de vitamina A e zinco.

BANANAS

As bananas são boas porque são ricas em potássio e vitaminas B como riboflavina que são necessárias para produção de testosterona. Bananas também contêm a enzima Bromelain que é tido como para aumentar a libido masculina.

A banana triturada em liquidificador é uma ótima maneira de introduzir as bananas em sua dieta diária. O suco é delicioso com uma consistência cremosa.

ABACATES

Abacates contem vitamina B6, importante no aumento da produção hormonal do sexo masculino e têm níveis elevados de ácido fólico, que ajuda a metabolizar proteínas para manter nervos e a pele saudável.

COMO GANHAR MUSCULOS



Além disso, dispõe também o abacate de potássio que auxilia na regulação da glândula tireóide que pode ajudar no aumento da libido masculina.

Outros benefícios nutricionais encontrados nos abacates são, ácido fólico, vitaminas B, e vitamina E. O abacate é praticamente a única fruta que tem gorduras mono.

Outras fontes de vitamina B6 são bananas, framboesas, melancia, pimentão e couve de Bruxelas.



DICAS RÁPIDAS PARA O TREINO FEMININO

Muitas meninas enviam dúvidas ao suporte, afirmando que querem treinos mais “femininos”, com menor ênfase na parte superior do corpo, que não querem ficar grandes, que querem um treino melhor para pernas e glúteos, etc, etc.

No entanto, apesar do título do capítulo dizer o contrário, **NÃO EXISTE TREINO FEMININO**. O que existe é treino com objetivos.

Algumas outras considerações também devem ser feitas para as mulheres, tais como:

- As mulheres não possuem grande nível de testosterona, por isso, ainda que o treino seja focado em bíceps e tríceps, eles não irão ficar muito musculosos, mas sim trabalhados.
- Para se ter pernas grandes, é preciso ter ombros e costas fortes.
- O agachamento livre profundo é o melhor treino para desenvolver todo o conjunto das pernas, incluindo os glúteos.

A seguir, uma planilha excelente para ganhar pernas mais grossas e mais fortes.

Mas como já dito, não adianta treinar pernas todos os dias, e não treinar costas e ombros. Tais grupos musculares, negligenciados pelas mulheres, precisam ser

COMO GANHAR MUSCULOS



trabalhados, para que agüentem a carga usada no agachamento livre.

Um outro exercício ótimo para desenvolver pernas e panturrilhas é pedalar, portanto, em seu treino aeróbico, faça sempre bicicleta ergométrica.

Então, a melhor forma de dividir um treino focado em pernas é o seguinte:

Dia 1: Peito, Ombro e Costas

Dia 2: Pernas

Dia 3: Descanso + Treino aeróbico (bicicleta)

Dia 4: Bíceps e Tríceps

Dia 5: Pernas

Dia 6: Descanso + Treino aeróbico (bicicleta)

Dia 7: Repete Dia 1

EXERCÍCIO	SÉRIE/REP	CARGA
Agachamento livre profundo	Aquecimento 5 * 12 a 15	
Agachamento Hack	3 * 8 a 12	
Stiff na maquina Smith	3 * 8 a 12	
Coices deitado	3 * 50	
Gemêos sentado com barra	5 * 8 a 12	

- Para ver vídeos e fotos da realização de todos os exercícios, veja nosso [curso completo](#);

No curso completo como ganhar músculos, existe um ebook somente com treinos e técnicas para mulheres.

COMO GANHAR MUSCULOS



Te veja lá, até mais, bons treinos.

www.ComoGanharMusculos.com



SOBRE O SISTEMA DE TREINOS

“COMO GANHAR MÚSCULOS”

Nossos CURSOS, APOSTILAS, E-BOOKS, VÍDEO AULAS etc. visam sempre informar o cliente, sendo assim, de maneira nenhuma deve-se substituir consultas a médicos, psicólogos, nutricionistas, educadores físicos etc.

Quero também deixar bem claro que cada pessoa tem o organismo único e responde diferente a estímulos musculares e nutricionais, todas as dicas dadas pela nossa equipe são as mais genéricas possíveis, mas o acompanhamento de um médico profissional é extremamente fundamental.

O cliente é totalmente responsável pela sua própria saúde e pelas decisões que vai tomar, o sistema COMO GANHAR MÚSCULOS não se responsabiliza por suas decisões.

Recomendamos consultas a profissionais da saúde antes de iniciar qualquer treino ou dieta.

Atenciosamente,

Equipe **COMO GANHAR MÚSCULOS**

<http://www.comoganharmusculos.com>