



FITNESS SEM ENGANOS OS MAIORES MITOS

REVELADOS!



FILIPES LOLLIMITE



AUTOR

Sou o Filipe e, desde 2021, que venho a transformar vidas como coach desportivo online.

Sempre fui uma criança/adolescente com pouca confiança e baixa autoestima, muitas vezes era gozado por várias pessoas.

Quando iniciei a musculação, a minha vida mudou por completo.

Sou especialista em nutrição e suplementação do desporto, técnico e especialista em exercício físico e especialista em intervenção em psicologia do desporto.



INTRODUÇÃO

Bem-vindo ao ebook, onde vou explorar e desmistificar alguns dos maiores mitos do mundo fitness.

Se já alguma vez te sentiste confuso ou frustrado com as informações contraditórias sobre como alcançar os seus objetivos de saúde e bem-estar, então não está sozinho(a).

A indústria do fitness está repleta de mitos e mal-entendidos que podem atrapalhar até mesmo os mais dedicados.

Neste ebook, vou abordar as crenças mais comuns que têm enganado os novatos à procura de orientação ou um veterano no mundo fitness.

Prepare-se para descobrir a verdade sobre o fitness e libertar-se dos mitos que podem estar a sabotar o seu progresso.

Vamos começar esta jornada juntos e desbravar o caminho para um corpo mais saudável e uma mente mais esclarecida.



MITO 1- “COMER GORDURA ENGORDA”

Um dos maiores mitos sobre emagrecimento é que todas as gorduras são más. Na verdade, gorduras saudáveis, como as encontradas no abacate, nas nozes e no azeite de oliva, são essenciais para o nosso corpo. Elas ajudam na absorção de vitaminas e na produção de hormonas, além de fornecerem energia e promoverem a saúde do coração.

As gorduras também desempenham um papel crucial na manutenção da integridade das membranas celulares e na proteção dos órgãos vitais. Elas são fundamentais para a função cerebral e para a produção de ácidos graxos essenciais que o corpo não consegue produzir por si mesmo. Além disso, as gorduras proporcionam uma sensação de saciedade, o que pode ajudar a controlar o apetite e evitar excessos alimentares.

É importante fazer escolhas informadas e equilibradas, optando por fontes naturais e minimamente processadas de gordura. Lembre-se de que, embora as gorduras saudáveis sejam benéficas, o seu consumo deve ser equilibrado com outros macronutrientes, como proteínas e carboidratos, para garantir uma alimentação completa e nutritiva.



MITO 2- "SUPLEMENTOS PARA EMAGRECER"

Os suplementos para emagrecimento são amplamente comercializados, e não são eficazes nem seguros.

Alguns suplementos podem ter efeitos colaterais e também é crucial desconfiar de produtos que prometem resultados milagrosos ou rápidos, pois muitas vezes não são suportados por evidências científicas.

A melhor maneira de perder peso é através de uma dieta equilibrada estando em déficit calórico e com exercício físico.

É importante lembrar que a perda de peso saudável envolve mudanças sustentáveis no estilo de vida, e não soluções rápidas.

Em suma não há atalhos para uma saúde duradoura; a verdadeira transformação vem de dentro e é construída dia a dia com escolhas conscientes e informadas.



MITO 3- "QUEIMAR GORDURA LOCALIZADA"

Queimar gordura localizada é um dos mitos mais persistentes no mundo do emagrecimento e fitness. Muitas pessoas acreditam que é possível reduzir a gordura em áreas específicas do corpo através de exercícios direcionados, mas a realidade é bem diferente.

A ideia de que é possível queimar gordura em uma área específica do corpo, como o abdômen, coxas ou braços, ao focar exercícios nesses locais, é incorreta. Embora esses exercícios possam fortalecer e tonificar os músculos subjacentes, eles não eliminam a gordura que cobre esses músculos.

A perda de gordura ocorre de maneira sistêmica, o que significa que o corpo queima gordura de todas as partes do corpo de forma geral, não apenas de áreas específicas. Quando se consome menos calorias do que se gasta (défice calórico), o corpo começa a usar suas reservas de gordura como fonte de energia.

Cada pessoa é única e responde de maneira diferente a diferentes estratégias de perda de peso. É importante personalizar o plano de emagrecimento de acordo com as necessidades individuais garantindo assim uma abordagem sustentável e eficaz.



MITO 4- "SÓ PRECISO DE FAZER CARDIO"

Um dos equívocos mais comuns sobre a perda de peso é a crença de que apenas exercícios cardiovasculares são suficientes para emagrecer. Embora o cardio, como correr, andar de bicicleta e nadar, seja excelente para queimar calorias e melhorar a saúde cardiovascular, ele não é suficiente por si só para alcançar e manter um peso saudável de forma sustentável. A combinação de treino de força e cardio é fundamental para otimizar a perda de peso e melhorar a composição corporal.

Os exercícios cardiovasculares são eficazes para queimar calorias durante a atividade. No entanto, o treino de força desempenha um papel crucial no aumento da massa muscular, o que, por sua vez, aumenta o metabolismo basal. Ou seja, quanto mais músculos você tem, mais calorias o seu corpo queima em repouso.

Com o exercício físico ajuda a moldar e tonificar o corpo, melhorando a aparência física e a composição corporal. Um corpo com maior percentagem de massa muscular e menor percentagem de gordura não só é mais saudável, mas também mais eficiente em termos de metabolismo.

só cardio



cardio e musculação



MITO 5- "SALTAR REFEIÇÕES PARA EMAGRECER "

Saltar refeições pode parecer uma maneira rápida de perder peso, mas na verdade pode ter o efeito oposto. Isso pode levar a uma fome extrema, fazendo com que coma mais nas próximas refeições. Além disso, pode desacelerar seu metabolismo. Em vez disso, mantenha uma alimentação equilibrada e regular.

O facto de não comer regularmente, pode fazer com que o corpo entre em modo de conservação, diminuindo a taxa metabólica basal para economizar energia e além disso podem causar flutuações nos níveis de energia, tornando-o mais propenso a sentir-se cansado e menos motivado para se exercitar chegando ao ponto de sentir compulsões alimentares.

Portanto, adotar uma rotina alimentar equilibrada e regular é fundamental para uma perda de peso eficaz e sustentável. Evite saltar refeições e escolha uma abordagem que apoie a sua saúde e bem-estar geral.



MITO 6- "COMER HIDRATOS À NOITE ENGORDA "

Há um mito comum de que comer hidratos de carbono à noite leva ao ganho de peso. No entanto, o que realmente importa é o balanço calórico total diário, ou seja, a quantidade de calorias consumidas em comparação com as calorias gastas ao longo do dia.

Comer hidratos de carbono à noite não causa ganho de peso, desde que o total de calorias ingeridas não exceda as necessidades do seu corpo, até porque 1g de hidratos tem 4 kcal ou seja, comer de manhã ,de tarde ou à noite, 1g de hidratos será sempre 4 kcal.

Hidratos de carbono são uma fonte importante de energia e ao consumir hidratos à noite pode até ser benéfico, especialmente se tiver um estilo de vida ativo ou se treinar à noite, pois ajudam na reposição de glicogénio muscular.

A chave para uma alimentação saudável e para a manutenção ou perda de peso é fazer escolhas alimentares inteligentes, independentemente do horário das refeições. Ao focar-se em hidratos de carbono nutritivos e controlar as porções, pode desfrutar de refeições noturnas sem preocupações com o ganho de peso.



MITO 7- "BEBER ÁGUA COM LIMÃO EMAGRECE "

Existe um mito difundido de que beber água com limão, especialmente pela manhã, pode promover a perda de peso. No entanto, embora a água com limão possa ter benefícios para a saúde, não existe evidência científica sólida que comprove que esta mistura seja uma solução milagrosa para emagrecer.

Beber água regularmente, com ou sem limão, é essencial para manter o corpo hidratado e apoiar o metabolismo saudável. A hidratação adequada pode ajudar na perda de peso ao manter o funcionamento adequado dos órgãos e processos metabólicos.

O limão é rico em vitamina C e antioxidantes, que são benéficos para a saúde geral mas não tem efeitos diretos na perda de peso.

O conceito de que água com limão "desintoxica" o corpo para promover a perda de peso não é apoiado pela ciência.

Embora beber água com limão possa ser uma escolha saudável como parte de uma dieta equilibrada, não há evidências convincentes de que esta prática por si só ajude significativamente na perda de peso. É importante adotar hábitos alimentares e de estilo de vida saudáveis para alcançar e manter um peso saudável a longo prazo.



MITO 8- "MAIS REPETIÇÕES, MAIS QUEIMA GORDURA"

Um dos mitos comuns no fitness é a crença de que fazer mais repetições com pesos leves vai ajudar a definir os músculos. No entanto, o conceito de "definição muscular" não é alcançado apenas aumentando o número de repetições.

Para aumentar o tamanho e a definição muscular, é mais eficaz focar em hipertrofia muscular, que é alcançada com cargas moderadas a pesadas e um número moderado de repetições (geralmente entre 6 a 12 repetições por série mas dentro dessas repetições é necessário utilizar cargas que desafiam os músculos, desde que estes não prejudiquem a técnica.

A definição muscular está relacionado principalmente com o percentual de gordura corporal e para que os músculos fiquem mais definidos, é necessário reduzir a gordura corporal através de uma combinação de dieta adequada juntamente exercício físico e cardiovascular.



MITO 9- "COME SÓ SALADA PARA EMAGRECERES"

A ideia de que comer apenas saladas é a melhor forma de emagrecer é um mito comum. Embora as saladas possam ser uma parte saudável de uma dieta, confiar exclusivamente nelas para emagrecer pode levar a uma série de problemas nutricionais e não é uma abordagem sustentável a longo prazo para a perda de peso.

Para emagrecer de forma saudável e sustentável, é essencial seguir uma dieta equilibrada que inclua todos os grupos alimentares como por exemplo uma combinação adequada de proteínas, carboidratos e gorduras. Cada um desses macronutrientes desempenha um papel crucial no funcionamento do corpo e no suporte ao emagrecimento.

Lembra-te que seguir uma dieta restritiva como comer apenas saladas pode ser difícil de manter a longo prazo e pode levar a padrões alimentares insustentáveis como por exemplo levar a desmotivação e eventual abandono da dieta, prejudicando os objetivos de emagrecimento.



MITO 10- "TENHO O METABOLISMO LENTO"

A crença de que um metabolismo lento é a principal causa do sobrepeso é um mito comum. Embora o metabolismo tenha um papel no controle de peso, ele não é de longe o único fator determinante.

O que influência ter o metabolismo lento é por exemplo a falta de massa muscular, pois a quantidade de músculo no corpo afeta diretamente a taxa metabólica basal (TMB) porque os músculos queimam mais calorias do que gordura, mesmo em repouso. Portanto, mais massa muscular significa um metabolismo mais rápido.

A percentagem de gordura também influencia, pois as pessoas com maior percentual de gordura corporal tendem a ter um metabolismo mais lento, porque a gordura queima menos calorias do que os músculos.

E a falta regular da atividade física, pois atividade física aumenta o metabolismo, tanto durante o exercício quanto após, devido ao excesso de consumo de oxigênio pós-exercício.

Portanto, embora o metabolismo tenha um papel no controle de peso, ele não é a única causa do sobrepeso.



CONCLUSÃO

Tu agora tens nas tuas mãos um guia completo sobre um dos maiores mitos do mundo fitness.

Espero que tenhas aprendido e mudado a tua opinião sobre estes mitos para que possas mudar o teu corpo de forma saudável.

Lembra-te que a internet tem muito conteúdo falso só para vender ou enganar, baralhando assim as pessoas.

Espero que tenhas encontrado neste ebook uma fonte valiosa de informação e inspiração.

E, acima de tudo, que te tenha motivado a continuar a explorar o potencial do teu corpo e a desafiá-lo a alcançar novos objetivos sem informação errada.

Obrigado por me acompanhares nesta jornada.

Vou continuar a trabalhar para partilhar mais conhecimentos e dicas sobre treino e saúde.

