





## SOBRE O AUTOR

Sou Pedro Pojo, especialista em emagrecimento e criador do **Método FastLoss** que já ajudou vários alunos a alcançarem seus objetivos tendo um transformação em suas vidas.

### IMPORTANTE

Este e-book é destinado a pessoas que desejam uma transformação em sua saúde **de forma verdadeira. Não lhe darei dietas milagrosas ou qualquer promessa de perda de peso rápida.** Sua saúde é importante para mim. Por isso seja bem vindo(a)!

# SUMÁRIO

1. Introdução
2. Os 4 Pilares da Transformação da sua Saúde
  - 2.1. Treinamento
  - 2.2. Alimentação
  - 2.3. Metabolismo
  - 2.4. Mentalidade
3. Bônus Exclusivo
4. Colocando em Prática

# INTRODUÇÃO

Após atuar mais de 5 anos no mercado de emagrecimento em academias e através das consultorias online (que realizo até os dias de hoje) observei diversos fatores que impediam meus alunos e atletas de alcançarem um resultado que os levassem não somente a atingir seus objetivos de perda de peso, **mas a uma transformação verdadeira em sua saúde.**

Por isso, desenvolvi o **método FastLoss** que guia todos os participantes da consultoria em 4 etapas que transformam não só o corpo, mas também criam uma mentalidade sólida.

Entretanto, por acreditar em todo o potencial deste método, hoje eu quero compartilhar com você de forma **totalmente gratuita** esses 4 degraus que lhe levarão a uma mudança concreta na sua saúde.

Portanto, não perca tempo! Se dedique!

Desejo a você uma boa leitura! Te vejo na próxima página!

**Pedro Pojo**

## 2. OS 4 PILARES DA TRANSFORMAÇÃO DA SUA SAÚDE

Para atingirmos uma transformação verdadeira, precisamos trabalhar com **disciplina** e **organização**. Por esse motivo, organizei em 4 etapas que precisam caminhar juntas. São elas: **Treinamento, Alimentação, Mentalidade e Metabolismo**.

### 2.1. TREINAMENTO

O ser humano, na sua preocupação com o corpo, tem de estar alerta para o fato de que saúde e longevidade devem vir acompanhadas de qualidade de vida, tanto no presente como no futuro. A atividade física é uma aliada imprescindível para alcançar uma boa forma física e sua prática deve ser desenvolvida de uma forma prazerosa e contínua ao longo de toda a vida.

Quando nos exercitamos, liberamos hormônios como a endorfina que mexe com nosso corpo. Depois de um bom exercício, nos sentimos mais felizes e mais otimistas. Parece que de uma hora para outra a vida se enche de alegria. Escolha o treino ideal ! É qual é o treino ideal ? É aquele que lhe gera prazer , com prazer você terá constância e com constância você terá resultados reais em sua saúde geral

#### PRÁTICA

Defina um horário para realizar uma atividade física. Caso tenha dificuldades de ir a uma academia, siga meu perfil no Instagram **@pojopersonaloficial** e veja exercícios que pode realizar em casa.

## 2.2. ALIMENTAÇÃO (PART. NUTRICIONISTA JÉSSICA BARRETO)

*Manter um peso dentro de uma faixa considerada adequada tem sido preocupação constante na população adulta, seja pela questão de saúde ou estética. Atualmente, criou-se um padrão social de estereótipo da **imagem corporal e pessoas que não se enquadram sentem-se inferiores e infelizes.***

*A mídia tem sido o principal veículo que leva a existência desse “padrão”, no qual ser magro é sinal de felicidade, determinando o que é visto como belo. A insatisfação corporal é muito prevalente em mulheres, mesmo as mesmas estejam dentro do peso adequado. Um estudo realizado em 2019, no Distrito Federal, com mulheres praticantes de treinamento resistido, cuja maioria realizava atividades físicas de 3 a 4 vezes por semana, possuíam idade entre 26 a 40 anos, mostrou que **66,2% estavam insatisfeitas com imagem a corporal. Um claro exemplo disso é a elevada procura por cirurgias plásticas estéticas.***

É por isso que as **dietas malucas fazem sucesso, mas não dão resultados.** É preciso que você conheça seu corpo e quais as necessidades do mesmo.

O que funciona para uma pessoa pode não funcionar pra você e vice-versa.

### PRÁTICA

Procure um nutricionista para lhe auxiliar nessa etapa. Não estou aqui para lhe dar receitas milagrosas, mas para lhe guiar a um resultado verdadeiro.

## 2.3 METABOLISMO

O metabolismo é o conjunto de todas as reações químicas que ocorrem no organismo. Essas reações são capazes de satisfazer as necessidades do seu organismo , daí você tira que **cada organismo é individual!** Então entenda que **seu corpo irá funcionar de forma individualizada. Treino, alimentação e o sono são bases fundamentais no processo de melhora do metabolismo.**

Compreender como seu metabolismo funciona é fundamental para as evoluções estruturais de seu corpo e mente.

**Entenda um pouco sobre a importância do metabolismo basal:** é a quantidade de energia necessária para o corpo conseguir realizar suas atividades básicas, tais como bombear sangue para o corpo todo , respirar e garantir o funcionamento do sistema nervoso. Essa taxa de metabolismo basal é, portanto, a taxa mínima necessária para o corpo funcionar.

Vale destacar que a quantidade de energia para manter o corpo funcionando sofre alterações de acordo com algumas variáveis. Nas mulheres, por exemplo, a taxa de metabolismo basal é menor, uma vez que elas apresentam, por exemplo, menos massa muscular. A idade também é um importante fator, pois jovens em crescimento necessitam de uma maior quantidade de energia. Isso também é válido para aqueles que realizam atividades físicas.

## 2.3 MENTALIDADE

Um estudo da Universidade de Duke (EUA) estima que mais de 40% das nossas ações diárias são hábitos, não decisões intencionais. Os hábitos são formados para que nosso cérebro “poupe esforço”, por meio de um “loop de três estágios”: a deixa (estímulo), a rotina e a recompensa, que ajuda seu cérebro a saber se vale a pena ou não memorizar este hábito para o futuro. Entenda melhor como funciona o poder do hábito e como ele é capaz de transformar a produtividade.

O hábito é um mecanismo criado pelo cérebro pra poupar energia e esforço em 40% das nossas ações são hábitos

**Vou falar agora sobre os 3 hábitos mestres!**

**Mas o que é um hábito mestre?**

O hábito mestre é um comportamento que impacta outros comportamentos da tua vida.

**O 1º Hábito Mestre é a prática da Atividade Física.**

Quando você começa a treinar, a andar de bike, ou qualquer coisa desse tipo, vai impactar diretamente na tua alimentação e no teu sono, você vai começar a ter uma disciplina maior e tua vida como um todo vai melhorar.



## **O 2º Hábito Mestre é a Leitura.**

A leitura impacta diretamente nas suas relações e na forma como você se comunica com as pessoas, você melhora seu vocabulário e até mesmo a sua oratória .

Você vai se sentir mais confiante e com mais conteúdo.

## **O 3º Hábito Mestre é a Meditação.**

Você praticar a meditação todos os dias, vai fazer com que você se torne uma pessoa mais presente, mais consciente, mais auto-controlada e com uma inteligência emocional melhor, e com certeza isso vai impactar diretamente as tuas relações pessoais e profissionais, que vai fazer com que você se sinta muito melhor, vivendo de fato tua vida.

### **PRÁTICA**

Organize o seu dia-a-dia e escolha um horário para colocar em prática um ou mais Hábitos Mestres.

Vá mais longe a cada dia, lembrando que um hábito é construído aos poucos e não de forma radical. Por isso não tente colocar todos de uma vez.



**PEDRO POJO PERSONAL**

**pojopersonal.com**

 @pojopersonaloficial

 /pedropojopersonal

 (91) 98454-5445

