



PLRLAB.COM.BR

O GUIA DEFINITIVO PARA UM PLANO DE TREINO DOMÉSTICO EFICAZ

COMO FICAR TRINCADO EM CASA COM O
MÍNIMO DE EQUIPAMENTOS.

O melhor treino em casa

CHECKLIST

Sua oferta para ter a forma corporal de seu sonho pode ser prejudicada ou limitada pela ausência de informações de qualidade. Este guia apresenta dicas e sugestões úteis que podem ajudá-lo a criar um plano de treino doméstico eficaz. Você também encontrará um exemplo típico de um plano de dieta que se alinha ao seu compromisso com a prática regular de exercícios. Este livro é uma abordagem baseada na ciência para os benefícios do exercício físico, que oferece inspiração e motivação mais do que suficientes para iniciar e manter um plano de exercícios e dieta em casa.

Capítulo 1: Mantendo-se em forma: um caminho para a sanidade

O mundo moderno está cheio de pessoas insensíveis que se divertem zombando dos outros. Você é um alvo fácil para essas pessoas sem escrúpulos quando tem um tamanho grande. Fica pior quando você tem pessoas como seus amigos e familiares. Você pode até sentir um desgosto devido ao seu parceiro romântico trocá-lo por outra pessoa devido à sua aparência. Circunstâncias como essa podem afetar sua saúde mental. E fica pior quando você é vítima de cyberbullying. Pode causar depressão e ideação suicida. Portanto, manter a forma pode ajudá-lo a superar algumas dessas situações embaraçosas e desagradáveis. A criação de um plano de treino doméstico eficaz envolve o seguinte:

- **Objetivo**
- **Visão**
- **Processo gradual**
- **Motivação**
- **Comprometimento**

Capítulo 2: Fazendo por você mesmo

É fácil ficar desesperado para perder peso ou atingir uma forma corporal atraente. Você pode querer provar um ponto para as pessoas que o têm insultado. No entanto, essa abordagem pode ser contraproducente. Você pode até se machucar no processo. Você precisa aprender a se valorizar independentemente de sua aparência. Fique longe de pessoas que fazem você se sentir inútil por causa de sua aparência. Se você quer perder peso, deve ser tudo sobre você, e não para impressionar ninguém. Os seguintes sinais mostram que você está treinando pelos motivos errados:

- **Você está se esforçando demais porque deseja ver resultados instantâneos.**
- **Você se concentra mais em um aspecto do treino do que em sua saúde geral.**
- **Você está sofrendo ferimentos e seu corpo está excessivamente dolorido com dor que dura mais de uma semana.**
- **Você costuma sentir dor em um lado do corpo.**

Capítulo 3: Benefícios de ficar em forma

Saber as vantagens de participar de uma atividade dá a você a motivação e o ímpeto para se engajar nela. Os treinos regulares oferecem os seguintes méritos:

- Prevenção de perda muscular
- Melhoria do processo de digestão
- Melhoria da aparência física
- Melhoria do desempenho mental e eficiência no trabalho
- Juntando-se a um novo círculo de amigos produtivos
- Prevenção do vício em mídias sociais.

Capítulo 4: A ciência por trás da física

Ginástica

Os benefícios de malhar são abundantes. Os especialistas acreditam que um medicamento contendo esses efeitos teria valido um milhão de dólares. Os cientistas sempre se interessaram em examinar as vantagens de se envolver em atividades físicas. Abaixo estão algumas de suas descobertas:

- Os exercícios regulares melhoram o sistema imunológico, reduzindo assim as chances de adoecer com frequência.
- Ser fisicamente ativo limita o risco de sofrer de câncer. O câncer de cólon e de mama, em particular, pode ser evitado praticando exercícios regularmente.
- Pessoas fisicamente ativas têm menos probabilidade de sofrer de doenças cardiovasculares em comparação com suas contrapartes inativas.
- O exercício regular diminui suas chances de se tornar um paciente com diabetes. O diabetes tipo 2, em particular, afeta mais pessoas fisicamente inativas.
- Malhar melhora a saúde óssea, especialmente quando você participa de um exercício de treinamento de resistência.

Capítulo 5: Aptidão Física e Seu Sexo

É impossível negar a ligação óbvia entre aptidão física e vida sexual. No entanto, seu principal motivo para malhar não deve ser para melhorar seu desempenho sexual. Ser fisicamente ativo afeta sua vida sexual das seguintes maneiras:

- Aumenta suas chances de atrair o homem ou mulher dos seus sonhos
- Aumenta a sua autoconfiança ao pedir ou sair para um encontro
- Manter a forma melhora seu desejo sexual
- Reduz a fadiga e a exaustão mental, aumentando assim o seu desejo sexual e o desempenho na cama

Capítulo 6: Dicas para criar um viável plano de treino

Você nunca deve esquecer seus objetivos ao criar um plano de exercícios em casa. Também é vital que você comece com tarefas mais fáceis para evitar esgotamento ou lesões, o que pode desencorajá-lo de continuar a treinar. Você pode começar praticando exercícios três dias por semana. Se você escolher segunda, quarta e sexta-feira, sua rotina pode ficar neste formato.

Segunda-feira

- Arrebatamento de poder
- Press de agachamento
- Agachamento de salto
- Moinho de vento
- Sair da cama

quarta-feira

- Balanço com halteres
- Agachamento
- Press-Up Renegade Row
- Investida lateral
- Elevação da perna

sexta-feira

- Back Of Steel
- Agachamento com uma perna
- Woodchop Lunge
- Deadlift Romeno com uma perna
- Roupa turca

Capítulo 7: Como criar um plano de dieta

Um plano de treino sem um plano de dieta correspondente será contraproducente. Você precisa da comida certa para ter o físico desejado. Portanto, você precisa criar um plano de alimentação saudável que lhe permita manter seu plano de exercícios em casa. Um excelente hábito alimentar incorpora os seguintes nutrientes na quantidade adequada:

- Carboidratos
- Gordos
- Proteína
- Água

Para conseguir isso, seu plano de dieta deve conter os seguintes alimentos:

- Legumes como folhas verdes
- Óleos como manteiga e molho para salada
- Frutas como manga e maçã
- Grãos como flocos de cereais e arroz
- Leite, incluindo iogurte
- Carnes e Feijões

Capítulo 8: Como manter seu plano E Momentum

Não é bom o suficiente para criar e iniciar um plano de treino e dieta. É vital ser capaz de mantê-los e sustentá-los. Você não pode desfrutar dos benefícios da dieta e dos exercícios físicos quando não é consistente. As dicas a seguir irão ajudá-lo em sua oferta para manter seu impulso inicial:

- Seja consistente com o tempo e local
- Nunca se esqueça de seus objetivos e dos benefícios de seguir seu plano
- Cerque-se de pessoas positivas que o encorajarão a manter seu compromisso com dieta e exercícios
- Mantenha e atualize um diário de seu progresso
- Compartilhe sua experiência e resultados com pessoas com paixões semelhantes, aproveitando as plataformas online.