

Natural ou Fake Natty

Neste ebook, exploraremos a diferença entre um fisiculturista natural (natural) e um fisiculturista que usa esteróides de forma ilegal (fake natty). Aprenderemos sobre os benefícios de ser um natural, como identificar um fake natty e dicas valiosas para se tornar um fisiculturista natural saudável e bem-sucedido.



by Beto Farias

O que é um natural ou fake natty?

Um fisiculturista natural é alguém que constrói seu físico musculoso usando apenas suplementos e exercícios, sem o uso de substâncias ilegais como esteróides anabolizantes. Já um fake natty é um fisiculturista que afirma ser natural, mas na verdade usa esteróides de forma ilegal para alcançar seu corpo musculoso.

A distinção entre natural e fake natty é crucial, pois os naturais enfrentam desafios e limitações diferentes dos que usam esteróides. Entender essa diferença é essencial para estabelecer expectativas realistas e seguir um caminho saudável no mundo do fisiculturismo.

Benefícios de ser um natural

1

Saúde a longo prazo

Os naturais evitam os efeitos nocivos dos esteróides, como problemas cardíacos, hepáticos e hormonais, podendo desfrutar de uma vida saudável por mais tempo.

2

Conquistas mais significativas

Alcançar um físico impressionante apenas com exercícios e alimentação saudável é uma realização muito mais significativa e gratificante.

3

Integridade e autenticidade

Os naturais podem se orgulhar de sua honestidade e integridade, sabendo que seu corpo é o resultado de seu próprio esforço e dedicação.

4

Inspiração para outros

Servir como modelo e inspiração para outros fisiculturistas naturais é uma recompensa valiosa para os naturais.

Desvantagens de ser um fake natty

Saúde comprometida

O uso de esteróides pode causar problemas de saúde graves, como disfunção hepática, cardiovascular e hormonal. Isso pode levar a complicações a longo prazo e até mesmo à morte.

Falta de integridade

Mentir sobre o uso de esteróides compromete a integridade do fisiculturista e enganar o público. Isso pode levá-lo a perder a confiança e o respeito da comunidade.

Expectativas irreais

Os seguidores de um fake natty terão expectativas irreais sobre o que é possível alcançar naturalmente, o que pode ser decepcionante e desmotivador.

Como identificar um fake natty

Ganhos rápidos de massa muscular

Um natural leva anos para construir uma quantidade significativa de massa muscular, enquanto um fake natty pode alcançar resultados impressionantes em um curto período de tempo.

Definição e vasculatura excessiva

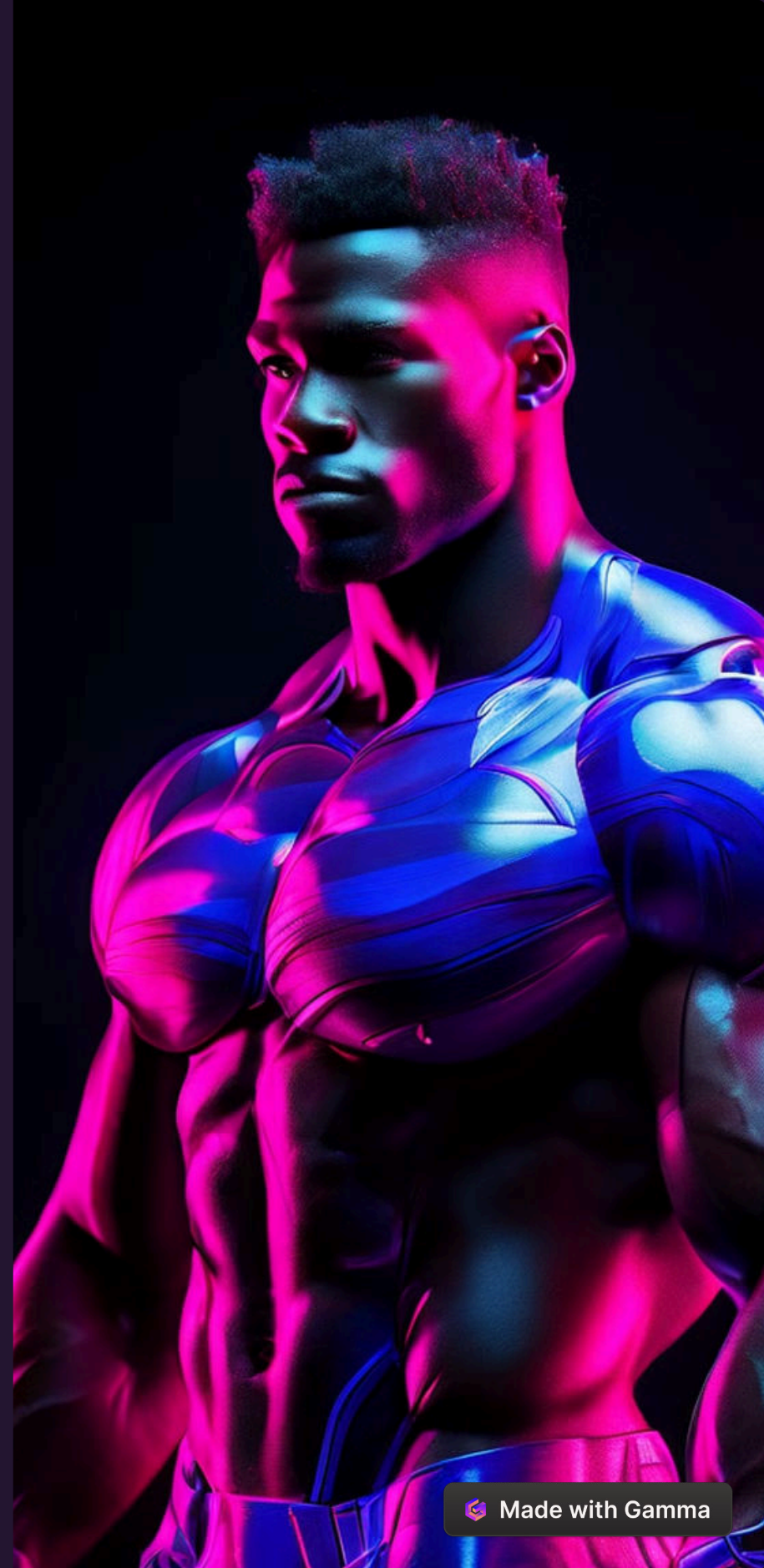
Níveis extremos de definição muscular e vasculatura proeminente são sinais característicos do uso de esteróides, algo que um natural dificilmente alcançaria.

Mudanças abruptas no físico

Transformações físicas muito rápidas e dramáticas, sem um processo gradual, são um indicativo de que o indivíduo pode estar utilizando esteróides ilegalmente.

Falta de transparência

Se um fisiculturista evita discutir seu uso de suplementos ou se esquivar de perguntas sobre seu regime, isso pode ser um sinal de que ele é um fake natty.



Dicas para se tornar um natural

Defina Metas Realistas

Estabeleça objetivos de construção muscular que sejam alcançáveis como natural, sem se deixar levar por padrões irrealistas.

1

Aprenda Sobre Nutrição

Estude as melhores fontes de proteínas, carboidratos e gorduras para maximizar o crescimento muscular natural.

3

2

Adote uma Rotina Consistente

Desenvolva um plano de treino e alimentação sustentável a longo prazo, focando em progresso gradual e consistente.

Rotina de treino e alimentação de um natural



Treino Intenso

Foco em exercícios compostos que envolvem múltiplas articulações, como agachamentos, supino e levantamentos terra.



Alimentação Equilibrada

Dieta rica em proteínas magras, carboidratos complexos e gorduras saudáveis, com calorias em superávit moderado.



Descanso Adequado

Dormir 7-9 horas por noite e incluir dias de descanso na rotina, permitindo a recuperação muscular.



Suplementação Segura

Uso moderado de suplementos confiáveis, como whey protein, creatina e vitaminas, para apoiar o crescimento muscular.



Conclusão

Ser um natural no fisiculturismo requer persistência, paciência e determinação. Embora os desafios possam ser maiores, os benefícios a longo prazo em termos de saúde, integridade e realização pessoal tornam essa jornada extremamente valiosa. Ao seguir as dicas apresentadas neste ebook, você poderá se tornar um fisiculturista natural de sucesso e inspirar outras pessoas a seguirem o mesmo caminho.