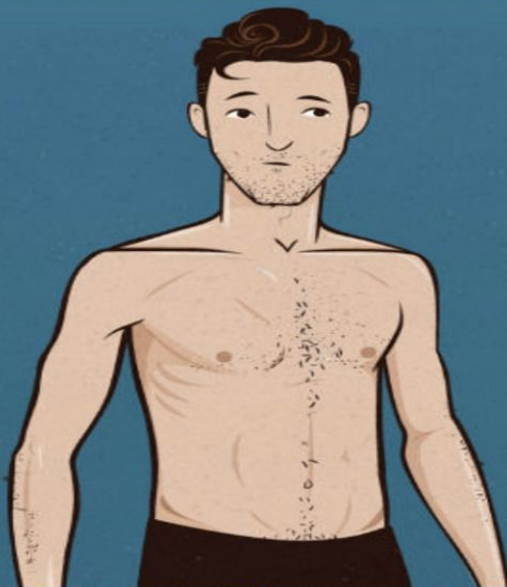




PASSOS PARA GANHAR PESO DE VEZ



DENILSON LOPES

Quem sou eu

Olá me chamo Denilson Lopes, sou o autor do ebook Manual do Ex Magrelo e antes de entrarmos no conteúdo deste ebook eu gostaria de te dar os Parabéns por ter baixado esse material.

A maioria das pessoas não tem resultado no ganho de peso simplesmente por falta de conhecimento sobre o assunto, e só por esse motivo você já se diferencia da multidão, e se eu consegui deixar de ser magro e ganhar peso você também vai conseguir.



Visite minhas Redes Sociais:

[Manual do Ex Magrelo](#)

[Facebook](#)

[YouTube](#)

[Blog](#)

Introdução ao Conteúdo

Se você baixou esse ebook provavelmente quer ganhar peso de uma vez por todas, e aqui vou te mostrar um método que eu utilizo e que me fez ter resultados incríveis, seguindo esse passo a passo você com certeza vai ter ótimos resultados.

Sumário

Teste Científico	03
Passo nº1	05
Passo nº2	07
Passo nº3	09
Conclusão	11

Teste Científico



Um estudo realizado por um programa chamado "Horizon" da TV BBC recrutou 10 voluntários para tentar responder o porque algumas pessoas são magras mesmo comendo de tudo, enquanto outras vivem de dietas para emagrecer.

As 10 pessoas, todas magras e que nunca haviam realizado nenhum tipo de dieta, passaram quatro semanas devorando todas as pizzas, batatas fritas, sorvetes e chocolate que tinham vontade.

Nenhum deles poderia fazer exercícios físicos e deveriam caminhar o mínimo possível.

Durante as quatro semanas do estudo, os voluntários deveriam duplicar a quantidade de calorias ingeridas diariamente, que era em média de 3 a 5 mil para as mulheres, e 5 mil para os homens. A experiência foi vigiada pelo médico pesquisador Rudy Leibel, da Universidade de Columbia, em Nova York.

Segundo o cientista, todos temos um peso natural, biologicamente determinado e o nosso corpo faz todo o tipo de esforços para manter-se nesse peso, sejamos magros ou gordos.

"O organismo constantemente tende a tentar que voltemos ao peso corporal normal que nos corresponde", afirma o especialista.

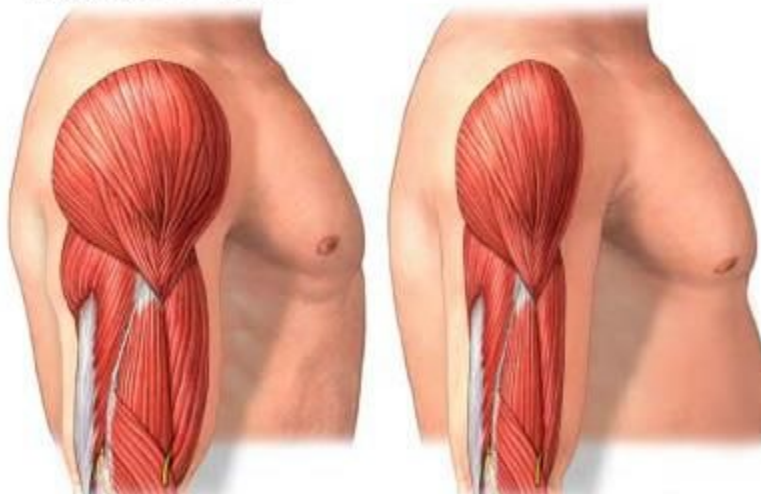
Depois de quatro semanas, os 10 voluntários haviam aumentado entre 3,5 e 5,5 kg. Dois não conseguiram cumprir a cota, um engordou apenas meio quilo e o outro baixou de peso.

Esses resultados, segundo o cientista, demonstram os diferentes comportamentos que o corpo humano pode assumir quando enfrenta um excesso de calorias.

Passo nº1

Estimule seu estado Anabólico

ESTADO ANABÓLICO X ESTADO CATABÓLICO



Como você pode ver, no estudo acima **"O organismo constantemente tende a tentar que voltemos ao peso corporal normal que nos corresponde"**, ou seja, não importa o quanto você coma você sempre vai tender a emagrecer de novo, e isso acontece por causa da velocidade do seu metabolismo, pois quanto mais rápido for o seu metabolismo mais rápido vai ser a sua queima de calorias.

Então se você aumentar a sua ingestão de calorias sem estimular o estado anabólico do seu corpo você vai continuar fazendo um sacrifício gigante para conseguir ganhar 1 kg que seja; que é o caso da maioria das pessoas magras que tentam engordar, elas fazem de tudo e mesmo assim não tem resultados.

Mais o que é anabolismo? O anabolismo é basicamente o estado do metabolismo onde ele transforma nutrientes em massa corporal, que é totalmente o oposto de catabolismo que é quando seu corpo transforma massa corporal em energia.

Ao estimular o anabolismo você evita que seu corpo consuma sua massa corporal para transformar em energia, ou seja, você evita o emagrecimento. Existem várias formas de estimular o estado anabólico do seu corpo, porém aqui nós vamos utilizar algumas maneiras bem simples.

A primeira coisa que eu recomendo que você faça é uma suplementação com vitaminas do complexo B, pois quase todas as suas vitaminas tem ação direta no metabolismo, e a ausência dessas vitaminas no corpo humano podem causar dificuldades no ganho de peso, por exemplo: fraqueza, falta de apetite e entre outras.

A segunda coisa que você deve fazer para estimular o estado anabólico do seu corpo é nunca ficar mais de 3 horas sem comer.

Como você tem o metabolismo acelerado o seu corpo precisa constantemente de energia, e se ele não encontrar essa energia por meio da sua alimentação ele vai ser obrigado a utilizar essa energia do seu próprio corpo causando um catabolismo muscular.

Então tente comer de 3 em 3 horas, para evitar que isso aconteça. Você pode fazer qualquer refeição pequena rica em carboidratos e calorias, simplesmente para evitar o catabolismo.

Passo nº2

Descubra sua Taxa de Metabolismo Basal (TMB)

Se você não sabe o que é Taxa de Metabolismo Basal (TMB) eu vou te explicar agora;

A TMB é basicamente a quantidade de calorias (energia) que seu corpo precisa para manter as atividades diárias, ou seja, ele é a **quantidade mínima de calorias que você precisa para não perder peso.**

Então se você não sabe qual é a sua TMB você pode estar ingerindo menos calorias do que seu corpo precisa diariamente para se manter e com isso você tende a emagrecer. Por isso saber a sua TMB é tão importante, **pois ela será uma espécie de bússola para te guiar no ganho de peso.**

Para saber qual a sua TBM basta seguir o seguinte cálculo:

Mulheres:

18 a 30 anos: $(14.7 \times \text{peso}) + 496 \times \text{NA} = \text{TMB}$

31 a 60 anos: $(8.7 \times \text{peso}) + 829 \times \text{NA} = \text{TMB}$

Homens:

18 a 30 anos: $(15.3 \times \text{peso}) + 679 \times \text{NA} = \text{TMB}$

31 a 60 anos: $(11.6 \times \text{peso}) + 879 \times \text{NA} = \text{TMB}$

Nível de Atividade (NA)

Sedentários = 1.2 (pouco ou nenhum exercício)

Levemente ativo = 1.375 (exercício leve 1 a 3 dias por semana)

Moderadamente ativo = 1.55 (exercício moderado, faz esportes 3 a 5 dias por semana)

Altamente ativo = 1.725 (exercício pesado de 5 a 6 dias por semana)

Extremamente ativo = 1.9 (exercício pesado diariamente e até 2 vezes por dia)

Você deve colocar o nível de atividade de acordo com a sua rotina diária, pois o nível de atividade de uma pessoa que só fica em casa é diferente de uma pessoa que pratica algum esporte, então preste bastante atenção no cálculo e faça conforme seu dia a dia.

O resultado do cálculo equivale a quantidade de calorias (energia) que seu corpo precisa durante o dia para se manter. Se você ingerir menos calorias do que a quantidade mostrada no cálculo você vai emagrecer (perder peso), se você ingerir mais calorias você vai engordar (ganhar peso).

Passo nº3

Aumente a ingestão de Calorias de 500 a 1000 por dia



Um estudo mostrou que **7000 calorias equivalem a 1 kg** então se uma pessoa quer ganhar 1 kg ela precisa ingerir 7000 calorias a mais do que seu corpo precisa, e se uma pessoa quer perder 1 kg ela precisa queimar 7000 calorias.

Claro que esse valor não precisa ser em um dia, você pode fazer isso em uma semana, **então se você quer ganhar 1 kg por semana divida 7000 calorias por 7 dias**, ou seja, 1000 calorias por dia, e para fazer isso é muito simples, basta você escolher alimentos que tenham uma densidade calórica alta.

Por exemplo 100g de maçã tem em média 52 calorias enquanto 100g de amendoim tem em média 560 calorias, então de nada iria adiantar você comer muitas maçãs, porque a maçã é um alimento de baixa densidade calórica, agora se você trocar a maçã pelo amendoim você vai ter praticamente 10x mais calorias com as mesmas 100 gramas.

Agora você pode estar pensando que come muito, mais na verdade você pode estar comendo muito, só que as coisas erradas, por isso que é importante você saber a sua TMB porque é a partir dela que você sabe de quantas calorias você precisa para se manter, e sabendo isso você pode aumentar a quantidade de calorias ingeridas por dia para conseguir subir de peso.

Então digamos que você está em uma dieta para adicionar 500 calorias diariamente durante uma semana para ver os resultados, e digamos que você consiga cumprir essa dieta em 4 dias da semana e nos outros 3 dias você não consiga, quais são as chances de você ganhar peso? poucas não é verdade?

Por isso que é importante se programar antes de iniciar uma dieta para aumento de peso, mas **fique atento ao seu email**, pois eu vou compartilhar alguns segredos que várias pessoas magras já estão utilizando para ganhar peso de forma rápida e natural, para que você também consiga ganhar peso ok?

Conclusão

Vamos relembrar os 3 Passos para Ganhar Peso de Vez

Passo 1 - Estimular o Estado Anabólico: fazendo isso você estimula o ganho de massa corporal e evita a perda de peso.

Passo 2 - Calcular a sua TMB: após descobrir a sua taxa de metabolismo basal você consegue saber de quantas calorias seu corpo precisa para subir de peso.

Passo 3 - Aumente a ingestão de Calorias de 500 a 1000 por dia - ao aumentar a ingestão de calorias você consegue ganhar de 500g a 1kg por semana dependendo de quantas calorias você ingerir por dia.

Seguindo esses 3 passos fica quase impossível de não ter resultados, pois você agora sabe exatamente do que seu corpo precisa para ter resultados de forma muito simples.

Se você gostou deste ebook e quer saber mais, [fique atento ao seu email, pois vou te enviar mais dicas sobre o ganho peso](#), porque se eu fosse escrever tudo aqui, esse ebook ficaria gigante.

Então fique atento ao seu email, pois em breve eu vou te enviar mais dicas para que você também consiga ganhar peso ok ?

Então é isso um abraço e até o próximo email..

E se você quiser aprender passo a passo como ganhar peso basta clicar no link abaixo e ver como eu consegui ganhar [5 kgs em apenas 30](#) dias mesmo sendo magro de ruim

[Clique aqui para ver o vídeo completo](#)