

TOMÁS COSTA



MANUAL
COMO PERDER
GORDURA







AVISO!

Não andes a saltar capítulos. A próxima página é o índice, temos capítulos todos numerados para que saibas exatamente onde procurar cada coisa.

Não sejas como 99% das pessoas que vão direitinhos ao capítulo que diz "Dieta" ou "O que comer" ou algo do tipo. Eu sei que é tentador, especialmente com as nossas vidas tão ocupadas no dia a dia.

Mas...

A maioria das pessoas faz isto e a maioria das pessoas também não tem os resultados que quer.

O livro está feito desta maneira e os tópicos estão nesta ordem por alguma razão. Se saltares logo para os tópicos mais "apetecíveis", não vai fazer sentido nenhum para ti, vais ficar confuso, desistir e continuar igual. Tu queres resultados, portanto, tira um tempinho e lê isto de trás para a frente, o e-book é super curto, eu tentei ao máximo ser conciso e direto ao que importa. Boa sorte! ;)

Índice

Acerca de Mim.....	4
Crenças Limitantes	7
Como emagrecer?.....	8
Calorias	7
A Dieta.....	12
Sono.....	14
Água e Álcool.....	15
O Plano de Ação.....	16



Acerca de mim

Deves estar-te a perguntar, mas ,afinal quem sou eu? E porque é que estou a dar coisas de graça?

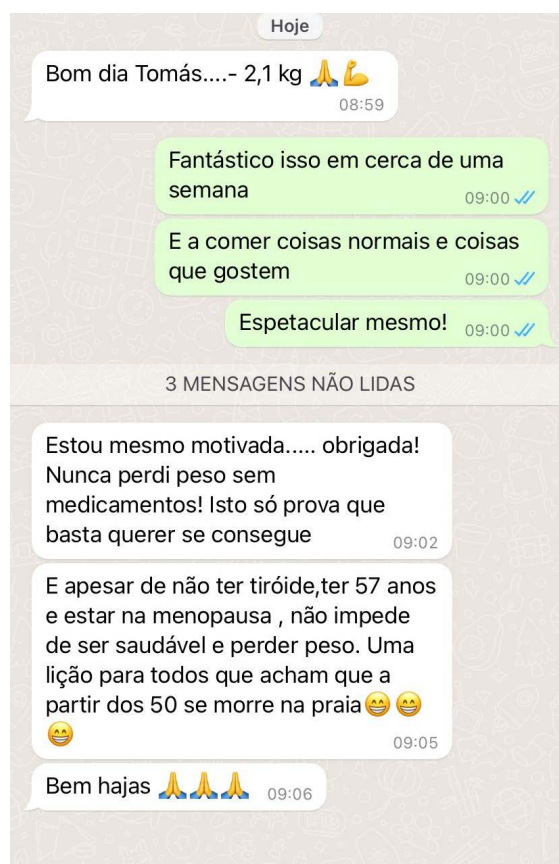
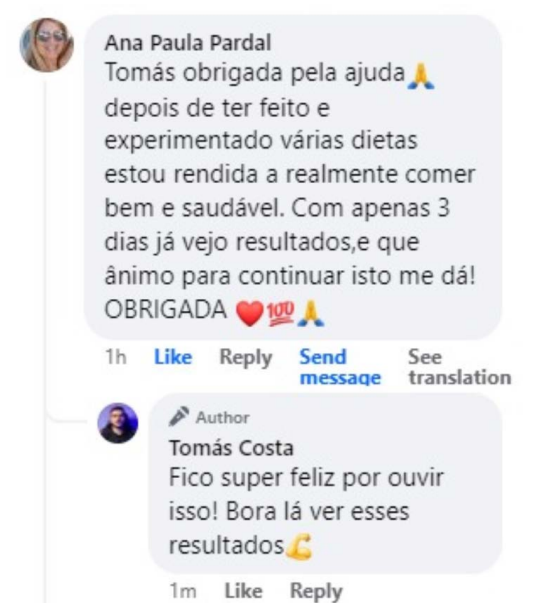
Principalmente a pagar anúncios para o fazer?

Qual é o truque?

O meu nome é Tomás Costa, oriundo da minha rica cidade de "Abeiro".

Sou apenas alguém que talvez como tu, quando ia à praia tinha vergonha de tirar a camisola, ou sempre que passava por um espelho, evitava olhar ao máximo.

Desde que descobri o mundo do Fitness, apaixonei-me. Já lá vão quase 5 anos de altos e baixos, mui-tas amizades feitas, lições aprendidas e de dinheiro investido. Para não falar, das dezenas de pessoa com quem tive a oportunidade de trabalhar e ajudar na transformação delas. Eternamente grato por me terem permitido fazer o que realmente gosto e poder ter um impacto positivo na vida delas :) .



"Ok Tomás, mas porque raio é que estás a dar isto de graça?"

Bem, como é óbvio, eu não sou nenhuma caridade nem me alimento de ar e vento. Eu ajudo pessoas exatamente como tu (ou até em piores situações do que tu), a não só, chegar ao corpo de sonho delas, mas, a ganhar auto-estima, autoconfiança e o respeito das outras pessoas, enquanto o fazem.

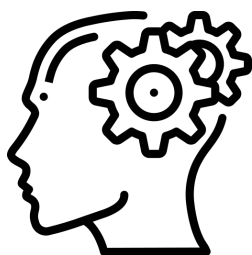
(Uma vez tive um cliente que me disse que chegou a casa, e a filha mais nova dele disse "Papá, o que é que se passa? A tua cara está mais linda!" - Só isto fez-me o dia)

Mas para te explicar o meu raciocínio, se eu te oferecesse os meus serviços sem sequer me conheceres primeiro, aquilo que eu faço, os resultados que já dei a outras pessoas e sem sequer dar valor em primeiro lugar, para mim, isso não faz sentido nenhum.

Era a mesma coisa que, passar na rua, ver uma miúda super gira que não conheço de lado nenhum e pedir-lhe em casamento. Não faz sentido e pareço um idiota.

Portanto, eu acredito em dar antes de receber e acima de tudo, dar ainda mais do que aquilo que é esperado.

E é exatamente isso que podes esperar deste mini e-book. O meu objetivo é que no final de o leres, compreendas exatamente como é que podes realmente perder peso em condições mesmo comendo aquilo que gostas. (Sim, até os McDonald's, os doces e essas coisas todas.)



Crenças Limitantes



"Não tenho tempo / não gosto de treinar"

- No que toca a perder peso e emagrecer, não precisas de mexer uma palha. Podes literalmente passar o dia todo sentado no sofá, se estiveres num défice calórico, (eu explico-te como é que podes fazer isso neste ebook, não te preocupes), tu vais ter os resultados que tu queres. É literalmente tudo o que tu precisas, não precisas de te matar no ginásio, muito menos estourar dinheiro em chás, suplementos ou comprimidos milagrosos. Tudo o que precisas é de uma dieta bem adaptada a ti e às tuas necessidades, apenas.

"Eu gosto de comer bem e bom! Não quero andar a comer arroz, frango e brócolos todos os dias!!"

- Pois, nem tu, nem eu, nem provavelmente ninguém. E na realidade, nem tens necessidade de fazer isso. Tu até podias andar a comer McDonald's todos os dias e emagrecer, (desde que comesses menos calorias que aquelas que gastas diariamente, provavelmente não seria sustentável, mas era possível).

"Não consigo ser consistente / falta-me força de vontade"

- Ouve, não há diferença nenhuma entre ti e a malta que atinge resultados, tu não és diferente nem "pior" que eles. O que quer que tenhas tentado no passado, simplesmente não estava bem feito nem adaptado a ti

"Mas comer bem é caro!"

- Bem, quanto a isso, culpa o governo ou assim pela economia. Mas aquilo que te posso dizer, é, tu podes escolher à vontade o que quer que seja que queiras comer, só tens de montar o teu plano em função disso, e sorte a tua, estás no sítio certo para aprender a fazê-lo!

Como emagrecer então?

Ok, isto é tudo muito bonito e tal, mas como é que emagreço? Basicamente temos de consumir menos energia do que aquela que o nosso corpo gasta no dia a dia.

Então mas isto significa que, vou andar cansado, passar fome ou bater mal da tola? Nada disso.

Até te podes sentir muito melhor dependendo daquilo que escolhas comer.



Calorias



Então, a energia que nós gastamos e consumimos, são as calorias, e são simplesmente uma unidade de medida como outra qualquer (como os centímetros (cm) ou os quilogramas (kg)).

O nosso corpo tem um determinado nº de calorias que precisa todos os dias de consumir (tipo uma renda que ele paga ao senhorio do apartamento), para fazer as suas coisas básicas e manter-se vivo.

A gordura que tens armazenada no corpo (e de que te queres ver livre dela), não é nada mais do que um depósito de calorias (pensa numa conta bancária de depósitos), que o teu corpo armazenou ao longo do tempo.

Se o teu corpo consumir mais calorias do que aquelas que gasta, tu vais ganhar gordura (se recebes mais do que aquilo que gastas, poupas dinheiro, é a mesma história).

Então aquilo que queremos fazer é obrigar o nosso corpo a ter de ir às "poupanças" para pagar a renda. Como é que o fazemos? Fazendo com que ele "receba" menos. (Pondo desta maneira soa um pouco cruelahaha).

Ok, então, antes de mais, vamos precisar de saber quantas calorias é que precisamos por dia (quanto é a renda?), como é que podemos saber isto da forma mais simples possível?

Vamos começar por chamar a quantidade de calorias que precisas no dia a dia de Manutenção (M).

$$M(\text{anutenção}) = B + T + E + N$$

Para calculares o "B", vais pegar no teu peso atual em quilogramas (kg) (Certifica-te de pesares em jejum, despido e depois de teres ido à casa de banho, provavelmente a melhora altura para fazeres isso é depois de acordares) e multiplicas por 20, portanto:

$$B = \text{Peso Atual (Kg)} \times 20$$

Para calculares o "T", multiplica o "B" por 0,1:

$$T = B \times 0,1$$

Quanto ao "E" e ao "N", estes dois são mais relativos e têm a ver com o quão ativo tu és. Deixa-me explicar. Tanto um como o outro são um intervalo de valores entre "250" e "500" (250-500).

O "E" tem a ver com algum eventual exercício físico que faças, quanto mais intenso e/ou mais vezes por semana, mais te aproximas do "500", quanto menos exercício físico (ou mesmo nenhum), estás mais próximo do 250. Portanto baseado nisso, escolhe um valor dentro desse intervalo.

O "N" é a mesma história, mas tem a ver com a tua profissão e atividade do dia a dia. Se passas o dia todo sentado, estás mais perto do "250", se andas sempre de um lado para o outro, tendes mais para o "500".

Mais uma vez, escolhe um valor neste intervalo que faça sentido para ti. Agora que temos as 4 variáveis todas, vamos somar e obter a nossa manutenção (o valor da renda do corpo)

Por exemplo, vamos supor que eu corria 3x por semana, trabalhava sentado numa secretária o dia todo e tinha 90kgs:

$$B = 90 \times 20 \gg 1800$$

$$T = 1800 \times 0.1 \gg 180$$

$$E = 350$$

$$N = 250$$

$$B + T + E + N = 2580 \text{ calorias (manutenção)}$$

Agora, como eu queria emagrecer, a essas calorias de manutenção ia subtrair por exemplo 300 ou 400

$$M - 300 = 2280 \text{ calorias}$$

Portanto, para emagrecer, preciso de ingerir 2280 calorias, por dia.

A Dieta






Ok, então agora que sabemos a quantidade de calorias diárias que vamos ingerir, temo de traduzir isto para comida em concreto. Tu podes fazer isto como quiseres. Desde a nº de refeições diárias, frequência, o céu é o limite. Pessoalmente, gosto de estruturar as coisas assim: 1 pequeno-almoço, almoço, jantar e entre eles, lanches. E gosto sempre de fazer as refeições o mais saciantes possíveis. O que comer ao certo, é contigo, tu é que sabes o que é que gostas ou não de comer, mas para os almoços e jantares eu gosto sempre de ter uma fonte de proteína (carne ou peixe), uma fonte de carboidratos (Massa, arroz, batata, etc) e uns legumes ou sopa.

Para saberes as calorias que cada alimento tem, tens imensos sites na Internet para veres isso, pessoalmente gosto do FatSecret.pt.

Vou aproveitar e poupar-te a cabeça, mas para a fonte de proteína, eu considero os alimentos a terem as calorias todas iguais e pronto (não faço distinção por exemplo, entre picanha e pescada, sei que tenho de comer X gramas de carne ou peixe e acabou), isto porque as diferenças não são assim tão grandes para dar muito atenção a isso, e já vais ter demasiado para te preocupares.

Quanto aos hidratos, a batata e a batata doce são praticamente iguais, o arroz e a massa é que diferem um pouco portanto tem atenção a isso.

Para veres como é que costumo estruturar os planos alimentares, tens aqui um exemplar de um dos meus clientes.

Período do dia	Sugestões	Observações
Refeição 1	 <p>4x Ovos (Mexidos / Cozidos / Estrelados) + Fatia Mozzarella</p>	<p>Fazer os ovos com manteiga e sal</p> <p>A maneira como são feitos não interessa, é como preferir</p>
Refeição 2	 <p>Fruta da época</p>	
Refeição 3	 <p>130g Carne ou Peixe + Hidratos (Ver Observações) + Legumes ou Sopa</p>	<p>130g de carne ou peixe, não importa o quê</p> <p>200g Batata ou 200g Batata Doce ou 100g Arroz ou 100g Massa Sopa ou Legumes, se for legumes, cerca de 100g</p>
Refeição 4	 <p>Fruta da época</p>	
Refeição 5	 <p>130g Carne ou Peixe + Hidratos (Ver Observações) + Legumes ou Sopa</p>	<p>Exatamente o mesmo da Refeição 2, aqui pode por exemplo alternar e se tiver comido os legumes ao almoço, comer uma sopa</p> <p>Aproveita e utiliza a outra metade do abacate que comeu ao almoço</p>

Sono

Não posso falar de perder peso ou qualquer coisa relacionada com o nosso corpo, sem falar de uma das coisas mais importantes, o sono.

Teres um sono de boa duração e boa qualidade vai fazer maravilhas e garantir que chegas aos resultados que queres. Aquilo que eu te recomendo é muito simples:

- 8 a 9 horas de sono todos os dias. Mas, horas na cama, não são horas de sono, muitas das vezes demoramos a adormecer, acordamos, etc e não temos a noção do tempo que gastamos nisso. Portanto para assegurar 8 horas de sono, debes estar 9 horas na cama, para assegurares 9 horas de sono, debes estar 10.
- Tentar ir para a cama e acordar todos os dias, às mesmas horas (seja fim-de-semana ou não)
- Regra do 3-2-1, 3 horas antes de ires para a cama, não comas nada, 2 horas antes, não bebas líquidos, 1 hora antes, evita luzes azuis (computador, telemóvel, televisão e afins)

Água e Álcool

Tal como o sono, a água é super importante. A todos os meus clientes eu recomendo sempre 2 a 3 litros de água por dia.

"Ah mas oh Tomás isso é imenso!"

Uma garrafa de litro e meio (1,5L) e um copo de água ao almoço e ao jantar e praticamente garantes os 2 litros.

Super simples, não há por onde inventar.

Quanto ao álcool, eu recomendava que o largasses, mas se quiseres continuar a beber, vais ter de ter em atenção às calorias, principalmente, algumas bebidas são super altas em calorias.

Por acaso, sorte a tua, uma mini tem para aí 10 calorias, portanto é uma boa aposta.

O Plano de Ação

Uma coisa é certa, podemos aprender o que quisermos sobre isto, mas sem meter em prática, nada feito.

Aqui em baixo tens um mini plano de ação para os próximos tempos:

- Começa por descobrires o teu peso real, em jejum, depois de ires à casa de banho
- Tira fotos de como estás neste momento (foto de frente, costas, de lado, etc). Eu sei que não faz sentido neste momento "Porque é que haveria de tirar fotos a como estou agora? Eu quero é ver me livre disto!". Uma das coisas que eu mais me arrependo é de não ter tirado mais fotos quando comecei por causa desta mentalidade. Não só é provavelmente a melhor maneira de ires vendo a tua progressão, como um dia vais olhar para elas e ficares orgulhoso da decisão que tomaste em mudar a tua vida, que já agora, é um grande passo e eu próprio tenho orgulho em ti :).
- Monta o plano alimentar como te ensinei neste ebook
- Sê consistente com os outros hábitos que mencionei (Água e Sono)

E vai vendo a tua progressão, é simples.

Se quiseres a minha ajuda na tua transformação corporal, e garantir o sucesso, envia-me mensagem no WhatsApp ou liga-me! +351 914 387 097