

Como ganhar peso?

Se seu objetivo é ganhar peso e músculos, você precisa de planejamento alimentar. Não busque teorias sobre treinos, alimentação, suplementos, etc. Muitas vezes essas opiniões não se baseiam em estudos científicos e outras vezes são mesmo feitas para enganar os consumidores e tentar vender-lhes algum programa milagroso ou algum suplemento que fará ganhar músculos rapidamente. Alguns dos fundamentos que são praticamente unânimes quando se fala em ganhar músculo. Os músculos respondem à sobrecarga que é posta sobre eles, obrigando-os a adaptarem-se para responder e assim crescendo e ficando mais fortes. Portanto é importante aumentar gradualmente a intensidade dos treinos, é por isso que se usam pesos, para que os músculos tenham de fazer os movimentos, não apenas com o peso dos próprios músculos mas com uma carga superior. Se você levantar e baixar os braços sem peso nenhum não faz absolutamente nada. Podem ficar, no máximo, um pouco cansados, mas nunca crescerão. Devido a esta lei da intensidade é também importante escolher os exercícios corretos para cada músculo, porque a intensidade colocada sobre os músculos varia mediante o exercício que está a ser feito naquele momento. Aumentar a intensidade dos treinos, diminuir a duração Quando se aumenta a intensidade não se consegue treinar durante tanto tempo. É por isso que as provas atléticas de maior intensidade são provas de curta duração (100m corrida) e as de menor intensidade são provas de longa duração (maratona). Quanto maior for o desejo de treinar com mais intensidade, menor terá de ser a duração. Para isso é necessário aplicar os melhores exercícios, os que lhe tragam mais intensidade em menos tempo. Assim você estimula o ganho de peso e de massa muscular. Mais intensidade nos músculos, mais descanso Se você aumentou a intensidade do treino, os músculos ficarão mais fatigados, portanto você terá que descansar durante mais tempo para que eles recuperem e possam fazer o tão desejado crescimento. Assim, terá de aumentar cada vez mais a intensidade do treino e deixar mais dias de intervalo entre dois treinos de musculação. Quando treina duas ou três vezes por semana, está a fazê-lo a uma intensidade baixa, que é suficiente para conseguir ganhar músculo, mas a partir de uma certa altura terá de aumentar a intensidade para treinos mais avançados e aí será a altura de aplicar estas leis fundamentais para ganhar peso e ganhar músculo. Construir massa envolve levantar pesos relativamente pesados. Isto é necessário porque as fibras que causam maior aumento no crescimento do tamanho do músculo (chamadas Tipo II) são melhor estimuladas levantando-se pesos pesados. Um peso pesado é um que apenas permite você fazer 4-8 reps antes de seu músculo falhar. Se você quer ganhar músculo e volume, excesso de repetições não irá lhe ajudar, vão ter efeito contrário trazendo sérias conseqüências tais como Overtraining. Programa Nutricional para Ganhar Peso · Manter a frequência de refeições (como café da manhã, almoço e jantar), mantendo os horários padrões que você estipular. Depois de um tempo, você comerá por hábito. · Comer devagar, num local tranquilo, sem barulho. Se não for possível, enquanto comer tente se concentrar na comida e no ato de se alimentar. · Enriquecer todas as refeições habituais, em termos de valor calórico. Se, por exemplo, você toma leite de manhã, enriqueça-o com Mass Olympia · Mass Olympia Mass Olympia é um suplemento que reúne carboidratos complexos ao que há de melhor em matéria de proteínas · Evite comer fora do horário. Algumas pessoas perdem a fome se comerem algo antes do almoço. Prefira fazer poucas refeições, mas bem feitas. · Tomar água em pequenas quantidades durante todo o dia. Num total de, pelo menos, 2 litros. Mas prefira água aos refrigerantes, que não são bons para o organismo ou você pode tomar um Maltodextrina. · Maltodextrina A Maltodextrina constitui um importante combustível para o organismo, devido ao seu elevado nível de carboidratos (maltose, dextrose, entre outros). · Durante a refeição não beba líquido. Ele atrapalha a mastigação, que prepara o alimento e o aparelho digestivo para a digestão. · Manter o consumo de frutas e verduras que vão normalizar o organismo para que ele absorva melhor os alimentos. · Tomar, até meia hora antes da refeição, um copo de suco de limão ou laranja, ou comer um pedaço de maçã. Abre o apetite e retém mais os sais minerais. · Faça um diário alimentar onde você registre tudo o que come e bebe (o mais detalhadamente possível, quer em termos de quantidade como de qualidade), com horas, e o seu sentir relativamente à refeição. Isto ajudará a identificar os pontos críticos do seu padrão alimentar. Como Funciona Produção de Energia + Recuperação Muscular. Esse é o resultado obtido com o consumo de Mass Olympia, que promove a manutenção dos níveis de proteína do músculo e, ao mesmo tempo, fornece energia para sua atividade física. 7500 calorias - 1450g PREÇO R\$ 20,00 Contatar : Francisco Amado - 9207.7987 despachamos para todo BRASIL SEDEX POR CONTA DO CLIENTEVeja mais aqui. <http://suplementosportoalegre.wordpress.com/>

About the Author

editor do site <http://www.jconexao.com.br>

Source: <http://www.centralartigos.com>