

Preserve a massa magra, enquanto emagrece!

Siga estes passos e dicas para estar em forma no verão, com um corpo magro e saudável. Quantas vezes ouvi a pergunta: Como posso perder gordura enquanto mantenho a massa magra ao mesmo tempo? Com o verão a bater à porta, há vida que se quer um corpo definido o mais rápido possível! Para muitas pessoas, definir o corpo pode ser uma espada de dois gumes. Por um lado, enquanto em dieta, revela-se uns abdominais extraordinários e uma definição soberba. Por outro lado, se não tiver cuidado, provavelmente perderá também massa magra que levou meses, senão anos a construir. Siga estas dicas e este verão esteja mais definido(a), mais cortado(a) e muito maior, como nunca esteve!

1 - Tempo certo para hidratos de carbono & tudo O maior erro cometido por quem faz dieta, & drasticamente cortar nos hidratos de carbono ou seguir a famosa dieta "zero carbs" por longos períodos de tempo. Sem hidratos, o seu corpo irá procurar outras fontes de energia, e o primeiro lugar será a sua massa muscular! Ingerir a quantidade certa de hidratos e saber quando os ingerir & a chave para segurar uma actividade anabólica positiva e fornecer os músculos com glicogénio para mais energia, sem perda dos mesmos. Para comer, precisa de uma boa fonte de [hidratos de carbono](#) de ingestão lenta para alimentar e sustentar a sua massa muscular. Hidratos de Carbono de acção lenta, tal como a aveia, arroz integral ou batata doce, são perfeitos para dietas, pois fornecem uma lenta e estável fonte de nutrientes. & também importante que divida a ingestão dos mesmos por 6 a 7 refeições diárias para regular os níveis de açúcar no sangue. A altura que deve consumir hidratos de carbono de acção rápida & imediatamente a seguir ao seu treino, quando os níveis de glicogénio estão baixos e o seu corpo necessita urgentemente de uma recarga para uma rápida recuperação e crescimento.

2 - Cicle os seus hidratos Outro popular método de manipulação de hidratos de carbono, que irá derreter gordura rapidamente, & ciclar os hidratos de carbono. Tipicamente, ciclar hidratos de carbono envolve manter uma dieta de zero hidratos por um período de 4-5 dias seguido de 1-2 dias de alta ingestão dos mesmos, repetindo este ciclo até decidir que o seu corpo está no estado que deseja. A premissa atrás deste ciclo & que irá esvaziar as reservas de hidratos no seu corpo, permitindo ao mesmo que use todo o glicogénio dos seus músculos, e consequentemente use a gordura existente como energia. Para prevenir queima excessiva de massa magra ou catabolismo, & forneça hidratos rapidamente após os 4-5 dias de zero ingestão de hidratos.

3 - Gordura & sua inimiga O maior equívoco & que a ingestão de gordura deve ser evitada ao máximo enquanto em dieta. Claro, que deve ficar longe das gorduras saturadas, & que tendem a elevar os níveis de colesterol, mas o seu corpo continua a necessitar de gorduras essenciais. Gorduras tais como o Omega-3 e Omega-6 em particular apoiam um número importante de processos fisiológicos. Gorduras essenciais também ajudam o sistema imunológico. Peixes de água fria, tal como o salmão, atum, truta ou sardinhas, bem como azeite extra virgem, & óleo de linhaça e amendoas são excelentes fontes de gorduras saudáveis.

4 - Proteína & o mais importante em qualquer dieta Enquanto numa dieta baixa em hidratos, nada & mais importante para manter a massa muscular magra e promover o estado anabólico do que a proteína. A ingestão de proteína deve ser aproximadamente 1.0 a 2.0 gramas por quilo de peso corporal. Então, por exemplo, se pesar 85 quilos a ingestão deve ser de entre as 85 a 170 gramas diárias. Enquanto tenta chegar a esse valor, tenha a certeza de que ingere a melhor fonte de proteína biológica disponível, proteína de soro de leite. Também conhecida como Whey. A whey & uma excelente fonte de proteína para aumentar a ingestão diária necessária para prevenir a queima de massa magra durante a dieta. Mas tenha atenção, nem todos os suplementos de proteína são criados de igual. Mas atenção, escolha o suplemento de proteína que tenha um avançado nível de entrega de nitrogénio projectado para maximizar o fornecimento de peptídeos de aminoácidos e sensibilizar os músculos para uma máxima absorção da proteína.

5 - Resumindo e concluindo. Nada & mais difícil do que querer definir enquanto mantém os níveis de massa limpa intactos. É o sonho procurado por muitos, atingido por alguns.

Agora que está armado(a) com algum conhecimento em como atingir um corpo perfeito sem gordura, ponha o seu fato-de-banho, ou bikini e aproveite o verão. Por: Suplementos Desportivos

Sobre o Autor

HardSupps & uma loja online de venda de suplementos alimentares e desportivos

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