



3

Dicas **Especiais**

para **Emagrecer**

e **permanecer**

no **peso**

E-book gratuito oferecido pelo projeto

“Conhecimento Compartilhado”

através do site

www.metacompartilhada.com.br

Meta

#metacompartilhada

Compartilhada

Superação - Motivação - Resultado



Pablo Lopes

- Educador Físico
- Especialista em Fisiologia do Exercício;
Exercício físico aplicado à reabilitação
cardíaca e grupos especiais;
Administração e Marketing Esportivo
- Practitioner em Programação
Neurolinguística - PNL
- Mestre em Fisiologia e Farmacologia
- Sócio proprietário da empresa de
consultoria Físioex®
- Atua nas áreas de Consultoria,
Personal Training, Docência e
Treinamentos

Sumário

| | |
|--|----|
| Como alcançar seus objetivos..... | 4 |
| Dica #1 - Especifique o peso desejado..... | 5 |
| Dica #2 - Criando compromisso com seu objetivo..... | 6 |
| Dica #3 - Fracione seu objetivo em metas menores..... | 7 |
| Dica #4 - Benefícios dos exercícios..... | 8 |
| Dica #5 - Benefícios da nutrição..... | 9 |
| Dica #6 - Valide seus passos em direção ao objetivo..... | 10 |
| Dica #7 - Você faz muitas escolhas diariamente..... | 11 |
| Bônus especial..... | 12 |

Como alcançar seus objetivos

O passo inicial mais importante para se obter o **sucesso** em qualquer objetivo, é saber exatamente onde você quer chegar. Nosso cérebro possui algumas maneiras peculiares de construção do pensamento que podem ser usadas a nosso favor, ou contra nós mesmos.

Sabendo disso, devemos tomar consciência de que todos os objetivos na nossa vida devem ser traçados de maneira **positiva**.

Isso pode parecer um pouco estranho a princípio, mas é muito comum pessoas traçarem seus objetivos de forma **negativa**. No caso deste e-book que traz dicas especiais voltadas para o emagrecimento, podemos observar dois casos comuns: “- Não quero engordar”, ou “-Quero perder 5 quilos”.

Em ambos os exemplos citados acima, o objetivo foi definido de forma negativa, utilizando palavras de negação e subtração, respectivamente. Quando utilizamos dessas expressões ou palavras para definirmos algo que queremos alcançar, nosso cérebro será o nosso primeiro inimigo e criará condições para

dificultar sua conquista e desta forma será sempre muito difícil alcançar o sucesso.

Pensando inicialmente da forma **correta**, é necessário determinar o que você quer alcançar utilizando expressões e palavras no sentido **positivo**.

Vamos observar os exemplos abaixo para uma pessoa com 1,60 metros de altura que pesa 78 quilos:

Formulação Errada de Objetivos - “Meu objetivo é perder 20 quilos.”

Formulação **Correta** de Objetivos - “Meu objetivo é pesar 58 quilos!”

É impressionante como a simples diferença entre a forma de pensar e traçar nossos objetivos pode fazer toda a diferença! Em ambos os casos, o objetivo a ser alcançado é o mesmo, ou seja, uma alteração do peso em 20 quilos. Entretanto, quando pensamos em perder 20 quilos, nosso cérebro logo vai armar algumas formas de atrapalhar essa conquista, pois o **seu cérebro não gosta de perder!**

Quando pensamos na segunda condição, onde o objetivo é atingir um determinado peso, isso se torna **um alvo a ser atingido para o seu cérebro!** Você conseguirá se manter muito mais focado em alcançar o peso desejado, mesmo que isso envolva uma diferença de 20 quilos.

Acredite, isso faz muita diferença!

Agora que sabemos como devemos formular nossos objetivos, vamos passar para as dicas de como emagrecer e conseguir manter o peso alcançado!



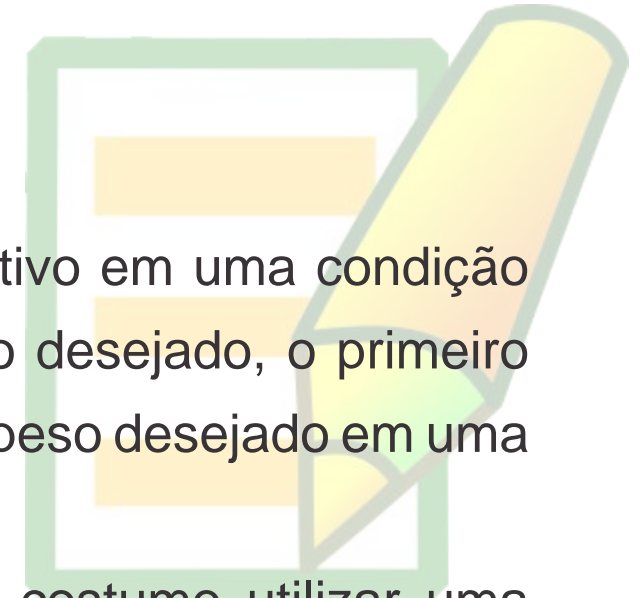
DICA #1 - Especifique o peso desejado!

Agora que você já sabe que deve formular seu objetivo em uma condição positiva e que, para emagrecer deve estabelecer o peso desejado, o primeiro passo é literalmente definir e anotar. Isso mesmo, anote o peso desejado em uma folha de papel para que esta seja a sua referência!

Neste ponto onde especificamos o peso desejado, costumo utilizar uma ferramenta chamada Mapa Mental, para visualização dos fatores intervenientes ao projeto, e que ilustram de maneira geral os passos a serem seguidos.

Em nosso site, você pode conhecer o Mapa Mental, uma forma de desenhar as informações do seu projeto de forma simples e objetiva. Aliás, uma das coisas mais importantes nesse ponto é ser objetivo, especifique ao máximo tudo que fará para alcançar o peso desejado.

No exemplo apresentado, você verá um sujeito com o objetivo de pesar 54kg, onde estão detalhados os dias e horas destinados ao exercício, o tipo de exercício, a frequência, a alimentação, e a modificação do peso semanal.



DICA #2 - Criando compromisso com seu objetivo!

Agora que você já sabe como definir corretamente seus objetivos, chegou o momento de se apropriar verdadeiramente dele.

Neste momento é importante que você tenha definido de forma específica o que você quer alcançar para saber responder as seguintes perguntas:

- O que você ganha se alcançar seu objetivo?
- O que você perde se alcançar seu objetivo?
- O que você ganha se não alcançar seu objetivo?
- O que você perde se não alcançar seu objetivo?



Pode parecer um pouco estranho quando pensamos na pergunta sobre “perder se você alcançar seu objetivo”, mas não é, pois se analisarmos cuidadosamente as 4 perguntas, teremos respostas para todas. Todas as modificações implicam em ganhos e perdas, e isso deve ser observado

cuidadosamente para saber se você está sendo congruente e se o seu objetivo trará resultados realmente positivos para a sua vida.

Vamos usar alguns exemplos aqui, para que isso fique mais claro!

Você pode se propor a fazer exercícios todos os dias da semana as 6 horas da manhã, isso porque você começa a trabalhar as 8 horas e acredita que se sentirá mais bem disposto para o trabalho. Entretanto, você acordava as 7 horas todos os dias, e portanto, “perderá uma hora de sono” durante a semana. Neste momento, você descobre o quanto gosta de dormir até as 7 horas e logo desiste de seu objetivo!

Você pode se propor a comer salada todos os dias no almoço pois ouviu pessoas dizendo que isto emagrece. Entretanto, vai se sentindo desmotivado ao pensar que não quer levar este padrão alimentar diário para o resto de sua vida!

Analisar cuidadosamente, todos os ganhos e perdas relacionados ao seu objetivo o tornará mais consciente do que realmente deseja, trazendo mais benefícios para sua vida. Este exercício fará com que você se aproprie verdadeiramente de seu objetivo, aumentando seu comprometimento!

DICA #3 - Fracione seu objetivo em metas menores!

O objetivo que você traçou no início deste e-book, provavelmente não é algo que você alcançará ao terminar de ler esta página, e por isso, exige foco, determinação, atitude e consciência. Consciência de que se leva tempo para alcançar os resultados. Mantenha os olhos no seu objetivo!

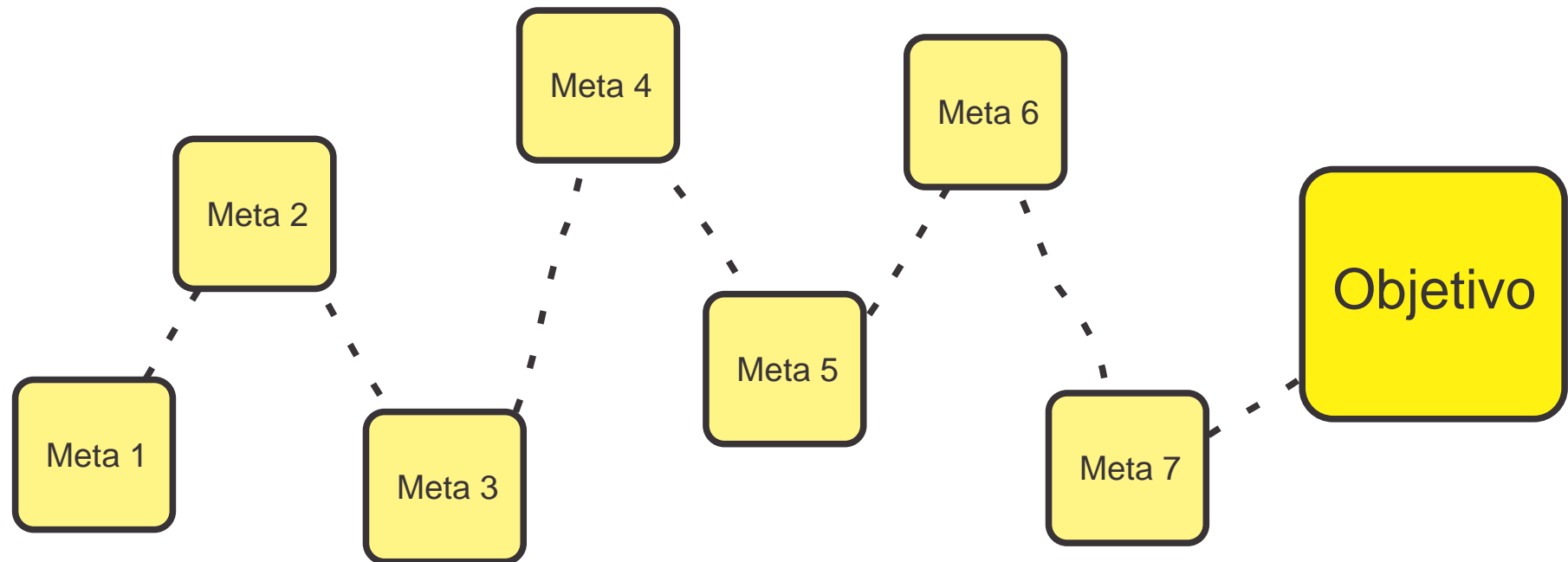
Pensando nisso, para que possamos nos manter motivados e determinados em direção ao que sonhamos, é importante fracionarmos nossos objetivos em metas menores, para que possamos validar todos os passos e desta forma, saber se estamos na direção correta.

Como foi apresentado no modelo de Mapa Mental onde a pessoa tinha como objetivo uma modificação de peso corporal na casa dos 10 kg, onde o peso inicial era de 64 kg e o final de 54 kg, podemos observar as metas fracionadas em meses e semanas, onde cada uma dessas metas representa um estágio semana após semana para se chegar ao objetivo final.

Um dos fatores mais importantes de se estabelecer metas menores, é que

you will be able to stay motivated with each achievement and thus it will be easier to stay firm in the right direction. Each of these goals established must be measurable, or in other words, it must be possible to be measured and evaluated to know if you reached or not the goal.

Try to validate each of your steps (goals) every week, so your commitment and your motivation will remain high!



DICA #4 - Benefícios dos exercícios!

O exercício oferece muitos benefícios para o emagrecimento e para a saúde, sendo alguns deles, aumento da taxa metabólica basal, gasto energético durante e após exercício, aumento de massa muscular, redução do percentual de gordura, aumento da satisfação e motivação através de respostas hormonais decorrentes da prática do exercício e por aí vai.

Alguns pontos são importantes para ajudá-lo com a melhor utilização dos exercícios no processo de emagrecimento, sendo:

- Adaptação aos exercícios respeitando seu nível de condicionamento físico, utilizando combinação correta entre volume x intensidade;
- Utilização de exercícios de moderada à alta intensidade;
- Combine exercícios resistidos (ex.: musculação) e exercícios aeróbios (ex.: corrida) para aumentar suas opções de acordo com a motivação diária;
- Encontre exercícios que te desafiem, ou te motivem a buscar sempre mais;
- O uso de exercícios intervalados é sempre positivo, desde os aeróbios até os

anaeróbios;

- Não menos importante, procure por um profissional competente para te orientar nesse trabalho.

Quando se fala em exercício para o emagrecimento, existem muitas “lendas” de coisas milagrosas que oferecem resultados surpreendentes em um curto espaço de tempo. Fuja desses oportunistas!!!!

Não existem milagres, mas sim, disciplina, foco e suor!

O mais importante é saber que a regularidade e a permanência em um programa de exercícios físicos trará os melhores resultados para o seu corpo e os efeitos que você procura para melhorar ainda mais a sua estética corporal!



DICA #5 - Benefícios da nutrição!

Assim como vimos na dica anterior, a nutrição também tem um papel fundamental no seu processo de emagrecimento. Ingerir alimentos saudáveis através de uma dieta balanceada e rica em, frutas, verduras, legumes e sementes e grãos integrais, ajuda a manter seu corpo bem nutrido constantemente, além de oferecer muitos outros benefícios, tais como: diminuição de ação de radicais livres, melhora do sistema imunológico, mantém um bom funcionamento do nosso organismo, e ainda pode melhorar a sua performance nos exercícios, auxiliando assim, um aumento na quantidade de massa muscular e uma redução no percentual de gordura!

Alimentar-se bem é uma escolha e uma questão de hábito!



Alguns detalhes são fundamentais quando falamos em nutrição aplicada aos exercícios e ao emagrecimento, portanto, aqui também é importante evitar os

“milagres” que vemos todos os dias por aí.

Não caia em tentações milagrosas, como as dietas rápidas, dietas de um único tipo de alimento ou macronutriente (ex.: Dieta da Proteína), ou até a restrição calórica diária (ex.: ingerir baixa quantidade de calorias) frequentemente observado em dietas onde a pessoa passa fome ou faz poucas refeições ao dia.

Acredite em um detalhe importante: para emagrecer é preciso comer!

Costumo utilizar uma linha de pensamento com meus clientes que gostaria de compartilhar com você. “A boa alimentação acontece através da realização sucessiva de boas escolhas!”



DICA #6 - Valide seus passos em direção ao objetivo!

Estamos caminhando passo a passo em nossas dicas para entendermos melhor diferentes parâmetros que interferem no processo de emagrecimento. Na dica #3, falamos sobre a importância de fracionarmos nosso objetivo em metas menores, pois dessa forma conseguiremos nos manter motivados e focados no resultado final.

Agora vamos falar sobre como validar cada uma dessas metas e o quanto isto é importante para se obter o sucesso.

Como saberemos se estamos seguindo na direção correta?

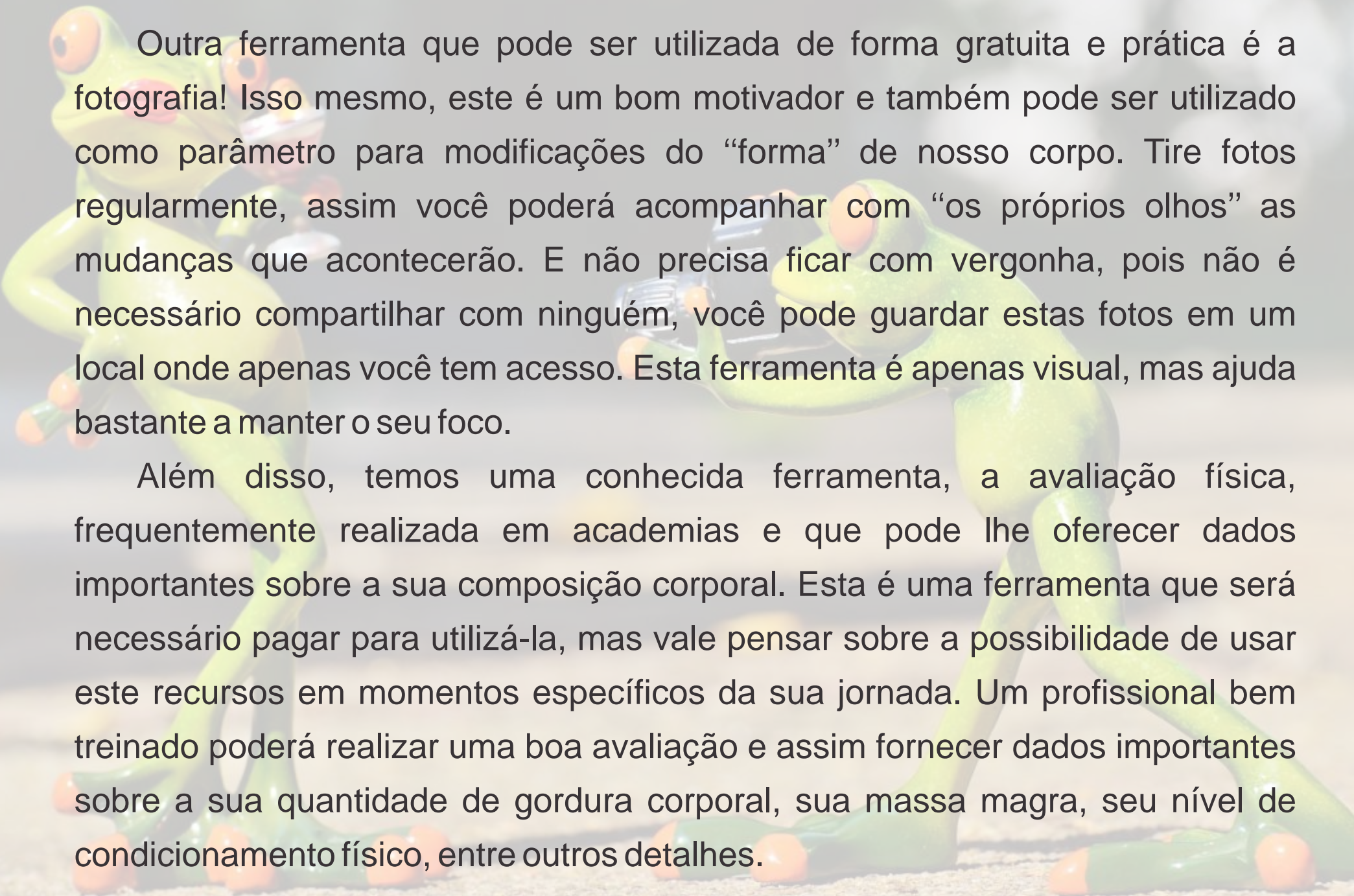
Para que sejamos capazes de validar cada um de nossos passos, precisamos saber de quais ferramentas podemos utilizar para isso e como utilizá-las. O mensuração dos passos dados em direção ao seu objetivo final é feita da mesma forma que utilizamos do GPS para nos levar à um determinado destino, onde o

equipamento vai nos dando as coordenadas e assim, sabemos se estando indo na direção correta.

Para mensurar se está no caminho certo no seu projeto de emagrecimento, você poderá utilizar de diferentes ferramentas, algumas são gratuitas e outras terão um custo, sendo todas importantes mas sempre de sua livre escolha.

A primeira ferramenta que apresento à você, são os quadros de metas semanais da metodologia Meta Compartilhada. Em nossa metodologia de trabalho, uma das ferramentas que utilizamos para projetos de emagrecimento são quadros de metas de exercícios, de alimentação e do peso corporal. Como as metas são fracionadas para serem atingidas semanalmente, é necessário cumpri-las semana após semana. Nós utilizamos um sistema simples de “concluiu” ou “não concluiu”, onde você preenche em um dia específico os 3 quadros, e assim, fica fácil de acompanhar e saber em qual direção está seguindo e em qual velocidade.

Exemplos de nossos quadros de metas podem ser baixados diretamente em nosso site, juntamente com outros materiais de apoio.

A green, stylized frog-like character with large orange eyes and a camera around its neck. The character is holding a camera up to its eye, as if taking a picture. It is standing on a sandy surface. The background is a soft, out-of-focus landscape with a blue sky and a horizon line.

Outra ferramenta que pode ser utilizada de forma gratuita e prática é a fotografia! Isso mesmo, este é um bom motivador e também pode ser utilizado como parâmetro para modificações do “forma” de nosso corpo. Tire fotos regularmente, assim você poderá acompanhar com “os próprios olhos” as mudanças que acontecerão. E não precisa ficar com vergonha, pois não é necessário compartilhar com ninguém, você pode guardar estas fotos em um local onde apenas você tem acesso. Esta ferramenta é apenas visual, mas ajuda bastante a manter o seu foco.

Além disso, temos uma conhecida ferramenta, a avaliação física, frequentemente realizada em academias e que pode lhe oferecer dados importantes sobre a sua composição corporal. Esta é uma ferramenta que será necessário pagar para utilizá-la, mas vale pensar sobre a possibilidade de usar este recursos em momentos específicos da sua jornada. Um profissional bem treinado poderá realizar uma boa avaliação e assim fornecer dados importantes sobre a sua quantidade de gordura corporal, sua massa magra, seu nível de condicionamento físico, entre outros detalhes.

DICA #7 - Você faz muitas escolhas diariamente!

Diariamente fazemos muitas escolhas para tudo, em sua grande maioria, são escolhas inconscientes, mas temos muitas conscientes também. Escolhemos entre levantar ao tocar o despertador ou colocar “só mais 5 minutos”, a roupa que vamos usar no dia, o que vamos comer logo no café da manhã, se vamos treinar logo cedo ou somente a noite, após o dia de trabalho. Nossa vida acontece em função de sucessivas escolhas, e isso determina tudo o que acontece de sucesso ou fracasso em nosso dia a dia.

Referente aos exercícios, você pode escolher quais os tipos de exercício que deseja fazer, onde irá realizá-los e com quem, quantas vezes na semana realizará seus exercícios, quanto tempo terá disponível para a prática, qual o horário, e até se escolherá fazer os exercícios ou não.

Fazer as melhores escolhas para a prática dos exercícios ou esportes prediletos é de extrema importância para o sucesso do seu projeto de emagrecimento, pois assim, será determinada a sua rotina e conseqüentemente,

seus novos hábitos diários.

Escolha se exercitar e comece a caminhar em direção ao seu sucesso!

Com relação à sua alimentação, pense comigo: Se você segue um programa alimentar onde deve se alimentar a cada 3 horas, em um dia normal, você fará 6 refeições. Uma semana, possui 7 dias, e sua meta semanal é validada toda semana. Sendo assim, para cada meta semanal, terei feito 42 escolhas (6 refeições x 7 dias). Cabe a você equilibrar de forma positiva suas escolhas para que consiga alcançar o resultado que espera e assim manter-se motivado e focado.

É comum, vemos pessoas que vão à uma festa, ou se alimentam de maneira errada em uma refeição e acabam por perder o foco e sair completamente da linha porque acredita que tudo foi perdido. Pense bem, são 42 escolhas, se você errar em 1, ainda terá mais 41 para melhorar!

É importante ter em mente, que imprevistos acontecem, algumas escolhas

não muito boas podem ter sido feitas, mas no final das contas, o importante é manter um “saldo positivo”.

Além disso, procure um nutricionista que possa te auxiliar nesse planejamento, seja muito transparente em suas ambições e suas limitações e assim façam um planejamento possível de ser seguido e mantido a longo prazo.

Mesmo que você tenha se alimentado mal em um final de semana, pense na quantidade de escolhas positivas que você pode fazer ou fez até aqui. Mantenha seu Foco!



Não

Talvez

Sim

Bônus especial - Juntando as peças!

Você viu até aqui, 7 dicas especiais para emagrecer e se manter no peso, e talvez esteja pensando em como começar ou como juntar todas essas dicas e iniciar o seu projeto de emagrecimento.

Inicie definindo em uma folha de papel ou em arquivo digital, qual é o seu estado inicial, ou seja, quanto pesa. Então defina seu estado desejado, que será o peso que deseja atingir. Lembra quando falamos sobre definição de objetivos na condição positiva? Essa é a hora!

Definidos o estado atual e o estado desejado, escreva as 4 perguntas que você viu na dica #2 e suas respectivas respostas, para que então, você faça o fracionamento do seu objetivo em metas menores semanais.

A partir desse ponto, defina sua rotina semanal, tipo de exercício que será realizado, dias e horários de treino, horários de alimentação diário, destaques pontos importantes da sua alimentação e seguindo o nosso modelo de quadro de metas, faça seus 3 quadros de metas semanais, indicando quais serão os

detalhes que deverão ser cumpridos semana após semana.

Fique atento à todas as suas escolhas diárias e como estão seus níveis de motivação e foco, aproveite para utilizar a fotografia semanalmente e faça um planejamento de realizar avaliações físicas com algum profissional de educação física em momentos específicos do seu projeto.

Caso julgue necessário, a metodologia Meta Compartilhada oferece atendimentos individuais e em grupos onde realizamos o acompanhamento profissional com ferramentas de PNL, Coaching e algumas específicas de nossa metodologia para assegurar que sua jornada seja de muito sucesso em busca de seus objetivos.

Espero que tenha gostado destas dicas especiais que preparei com muito carinho e atenção, para que você, encontre a motivação que precisa para começar hoje mesmo seu projeto de emagrecimento e modifique sua vida para muito melhor!