

Você sabia? Musculação emagrece mais que aeróbico; Entenda

DA REDAÇÃO

Ao contrário do que muita gente acha, a musculação é a verdadeira grande aliada no emagrecimento, mais até que os exercícios aeróbios. É cientificamente comprovado que o fato de suar mais praticando cardio não garante um resultado maior na perda de gordura, se comparado ao treino muscular, uma vez que a gordura não é eliminada na transpiração, como explica o personal trainer dos famosos, Cássio Fidlay.

"Sua mais não significa queimar mais calorias. Sim, até queima calorias, mas não tanto quanto a construção dos músculos na musculação. Quando você está suando nada mais é que a hiperventilação do seu



Cedida Assessoria

Ao contrário do que muita gente acha, a musculação é a verdadeira grande aliada no emagrecimento

corpo. É como se fosse a ventoinha do carro. O carro aqueceu, ele liga a ventoinha para refrigerar. O corpo é a mesma coisa, quando você faz cardio, você eleva a temperatura do corpo e conseqüentemente o corpo precisa manter uma temperatura ambiente natural. O que ele faz? Começa a transpirar, a soltar água pelos poros para refrigerar, mas isso não quer dizer que você está perdendo gordura. A gordura só é eliminada pelas fezes. A gordura não derrete ao ponto de oxidar em água para sair pelos poros".

Os resultados do emagrecimento vindos do treino muscular são mais eficazes, pois no aeró-

bio a quantidade de fibras rompidas é muito inferior. "No aeróbio você demora entre 12h a 24h para recuperar essas fibras. Com a musculação você acaba tendo micro lesões na sua fibra muscular, proporcionando o rompimento de mais fibras, demorando de 48h a 72h nessa recuperação. Quanto mais músculo ganha, mais gordura perde. O músculo é ativo no seu corpo, a gordura fica em estoque. Quanto mais músculo se tem, mais trabalho o corpo tem para se manter vivo, já que a gordura é a energia e o corpo precisa de energia para manter essa massa muscular. O corpo precisa usar essa energia (gordura) como combustível para man-

ter a musculatura", detalha o personal.

Cássio ainda desmistificou as dietas radicais em que não se come praticamente nada. "Se você fica sem comer, seu corpo entra em estado de defesa e não queima gordura, porque se ele queimar toda a gordura, ele morre. O corpo se protege e acaba entrando em modo econômico, passando a consumir o que gasta mais. E o que gasta mais? O músculo. Então você acaba perdendo músculo, mantendo a gordura e aí que surge a flacidez", diz.

A dica de ouro para um resultado mais rápido é uma dieta com déficit calórico. "Não consumindo energia externa (comida) suficiente, o corpo entende que precisa de mais e começa a pegar essa energia da gordura. Tirem esse mito da cabeça de que ficar sem comer emagrece. Chega uma hora que o corpo para e entra em estado de defesa. Ele começa a perder.

Loterias



Acumulou - Concurso 2533

17 18 20 37 45 53



Acumulou - Concurso 5985

05 24 40 55 73



Acumulou - Concurso 2436

11 12 17 35 42 47
05 22 37 44 45 47



Acumulou - Concurso 1853

20 24 32 35 53 69 74



Acumulou - Concurso 2383

02 05 07 13 16 18 29
32 36 41 55 58 68 71
73 79 84 86 89 97

DATAS COMEMORATIVAS



Dia 29
Dia do Cerimonialista
Dia Nacional do Livro

DATAS COMEMORATIVAS



Dia 30
Dia do Balconista
Dia do Comerciante
Dia do Fisioculturista

DATAS COMEMORATIVAS



Dia 31
Dia Mundial das Cidades
Dia da Reforma Luterana
Dia das Bruxas
Dia Mundial do Comissário de Voo