



Shape com CAROL NEVES

Aprenda a emagrecer

Eu sou Carol Neves, professora de Educação Física e Atleta Diva Fitness WBFFPRO.

Resolvi fazer esse e-book pois vejo a dificuldade que as pessoas tem pra emagrecer. Vou ajudar você com base em minha experiência como atleta, no “secar” pros meus campeonatos. Quero que você aprenda como REEDUCAR sua rotina de exercícios e alimentação. Serão passados dados para a maioria da população em geral e, para uma trabalho mais individualizado aconselho procurar um nutricionista ou nutrólogo.

Na verdade é simples! Exercício junto com alimentação! Mas para isso funcionar exige muito psicológico, paciência, persistência e principalmente, querer ficar melhor. Você me pergunta: Mas como assim????! Lógico que eu quero!

O problema é que quando queremos algo temos que pagar o preço. Você quer comprar um apartamento, tem que trabalhar muito para comprar e juntar dinheiro. Não dá pra ficar saindo em festa, gastando com tudo pois não vai atingir sua meta. Igual pra emagrecer. Tem que investir em querer mudar seu estilo de vida e construir seu SHAPE. Tem que fazer o déficit de ingestão calórica (comer menos do que seu corpo gasta), não tem escapatória.

3 REGRAS BÁSICAS:

- ✓Se exercitar é fundamental: aumentar os músculos e gastar calorias não valem só pra estética, é ser saudável.
- ✓Comer as calorias e nutrientes certos: use como base mais proteína e baixo carboidrato.
- ✓Beber muitaaaaaaa água: emagrece viu gente! O corpo não vive sem ela.



Confira meus programas de treinos disponíveis no www.carolneves.com.br

 @carolnevesofficial



Shape
com
CAROL NEVES



Dicas para Atividade Física



O que queima mais? Essa pergunta que não quer calar. Vou te explicar: Qualquer movimento que o corpo gaste energia “queima”.

O certo é o seguinte: trabalho com pesos 🏋️‍♀️ como Musculação ou ginástica localizada vão aumentar os músculos e, corpo mais forte, gasta mais em repouso. Exercícios aeróbios 🏃‍♀️ 🚴 🚶 como esteira, corrida, polichinelos gastam mais calorias na hora da prática, porém NÃO tem o efeito pós exercício em repouso. Pense nisso.

*Eu sempre aconselho fazer mais exercícios com peso para formar o **SHAPE** e fazer o aeróbio de 20-60' para manter seu cardiovascular saudável, ambos pelo menos 3x na semana.*

Um acessório fundamental é o frequencímetro cardíaco. Ele mede seus batimentos ❤️ e calcula o gasto calórico de acordo com seus dados. Tem por preços bem acessíveis na internet .

De acordo com o monitor, homens gastam em média 600-900 cal/hr de treino e mulheres 200-400 cal/hr treino. Mulheres sofrem não?! 😭😭



Calcule sua zona alvo de treinamento para queima de gordura: 65 a 85% da sua frequência cardíaca máxima está ótimo. Para iniciantes aconselho começar com 50-60% e ir aumentando aos poucos conforme ganha condicionamento.

Vamos calcular: $220 - (\text{sua idade}) \times 65\%$ e $220 - (\text{sua idade}) \times 85\%$.

Exemplo: $220 - 40 \text{ anos} = 180 \times 65\% = 117 \text{ bpm}$

$220 - 40 \text{ anos} = 180 \times 85\% = 153 \text{ bpm}$

Portanto pra esta pessoa queimar gordura tenho que trabalhar entre 117 e 153 bpm

Confira meus Programas de Treinos disponíveis no www.carolneves.com.br

📷 @carolnevesofficial



Shape com
CAROL NEVES

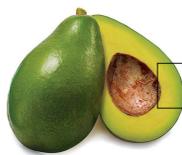
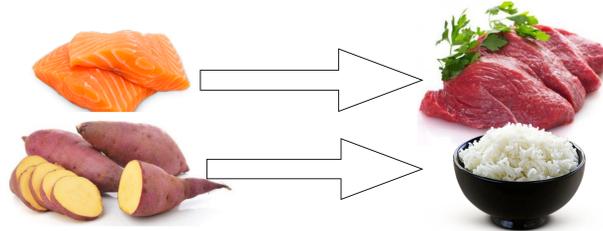


Dicas para Reeducação Alimentar



A principal coisa que você tem que ter na cabeça é que a quantidade é **FUNDAMENTAL** para perder ou ganhar peso. Um pouco que erramos não saímos do lugar. Então, compre uma balança e pese sempre os alimentos. Aprenda fazer marmitas no seu dia a dia com tudo pesadinho.

Alimentos são nutrientes: proteínas, carboidratos ou gorduras. Deve haver um equilíbrio entre eles em suas refeições. Quando for alterar algum alimento da alimentação troque pelo mesmo nutriente: proteína com proteína, carbo com carbo, fruta com fruta, etc.



200 cal



Observe as calorias. Se por exemplo são 1000 cal por dia, divida em 4-5 refeições do dia, ou seja, entre 200 a 250 calorias por refeição, com os nutrientes certos. Caso tenha que fugir do programado e não tiver o que comer corretamente, siga **PELO MENOS** a quantidade de calorias a serem ingeridas.



Procure se alimentar no horário certo e beber muita água entre as refeições (mínimo 2l dia). Água ajuda manter sua massa magra e perder mais gordura. E evite bebidas alcoólicas. Cada cervejinha equivale a 1 pão, e só aumenta sua barriga.

Estabeleça metas curtas. 1 mês, 20 dias, mas fazendo **A RISCA A ALIMENTAÇÃO**, sem o tal **DIA DO LIXO**. Quando você perder uma média de 4kg, pode ir liberando algo em **APENAS** uma refeição: um doce, comer um pouco a mais, 1 taça de vinho, etc. Mas primeiro deixe ter algum resultado pro seu corpo e seu psicológico se empolgarem.



Alguns APP que podem te ajudar a contar as calorias e não sair da meta:



www.carolneves.com.br
@carolnevesofficial

Shape com CAROL NEVES

Como fazer?



Em resumo, na população geral, mulheres tem um gasto energético em repouso de aproximadamente 1200 a 1400 calorias por dia. Os homens entre 1800 e 2000 calorias diárias. Se contar atividades cotidianas, exercício etc aumentam mais 200-600 cal diárias, totalizando gasto médio 🧑 1500 calorias e 🧑 2300 cal.

Agora a grande questão: quanto comer pra emagrecer? Em minha experiência, quanto menos você ingerir mais rápido emagrece, claro. Mas você precisa comer o suficiente pra sobrevivência e bom estado físico e mental. Dietas muito restritivas tiram sua concentração e raciocínio, depletam seus músculos, desaceleram seu metabolismo.

Um bom número de calorias para ingerir e chegar no SHAPE seria, em média, 🧑 mulheres 800 a 1000 cal e 🧑 homens 1000 a 1200 cal. Para quem quer aumentar o peso, 🧑 mulheres 1800 calorias e 🧑 homens 2700 calorias. Lembrando que estou generalizando. Sempre procure um nutricionista ou nutrólogo. Ele saberá com exatidão o melhor para você.

Partindo desse princípio, vamos dividir nas refeições do dia:



1000 cal : 5 refeições = 200 calorias em cada uma



1500 cal : 5 refeições = 300 calorias em cada uma

Você pode tirar as calorias de uma refeição e jogar para outra. Só evite isso a noite.

E a atividade física? Esta é a grande “sacada”. Esse será seu “trunfo” para emagrecer. Irá acelerar o processo, de maneira saudável e eficaz.

Mas uma observação: se não se alimentar direito não espere emagrecimento com atividade física. Lembra do que eu disse pra você no início: pagar o preço para ser MELHOR!

Confira meus programas de treinos disponíveis no www.carolneves.com.br

@carolnevesofficial

Shape com CAROL NEVES

Imprima esta página e cole na sua geladeira

Exemplo de distribuição de nutrientes Objetivo: Mulher, emagrecimento

Valores referentes a 1 porção

Refeição 1: 7h 🕒 1 proteína + 1 carbo 🕒 200 a 220 cal



Refeição 2: 10h 🕒 1 proteína + 1 carbo (fruta) 🕒 200 a 220 cal



Refeição 3: 13h 🕒 1 proteína + 1 carbo 🕒 200 a 220 cal



Refeição 4: 17h 🕒 1 proteína + 1 carbo 🕒 200 a 220 cal



Refeição 5: 20h 🕒 1 proteína + 1 oleaginosa 🕒 200 a 220 cal



Confira meus programas de treinos disponíveis no www.carolneves.com.br

@carolnevesofficial

Shape com CAROL NEVES

Imprima esta página e cole na sua geladeira

Exemplo de distribuição de nutrientes Objetivo: Homem, emagrecimento

Valores referentes a 1 porção

Refeição 1: 7h 🕒 1,5 proteína + 2 carbo 🕒 250 a 300 cal



Refeição 2: 10h 🕒 1,5 proteína + 2 carbo (fruta) 🕒 250 a 300 cal



Refeição 3: 13h 🕒 1,5 proteína + 2 carbo 🕒 250 a 300 cal



Refeição 4: 17h 🕒 1,5 proteína + 2 carbo 🕒 250 a 300 cal



Refeição 5: 20h 🕒 1,5 proteína + 2 oleaginosa 🕒 250 a 300 cal



Confira meus programas de treinos disponíveis no www.carolneves.com.br

@carolnevesofficial



Shape com
CAROL NEVES

Imprima esta página e cole na sua geladeira

Aprenda a troca de alimentos

Valores de 1 porção

Proteínas	Carboidratos	Frutas (carboidrato)	Gorduras	À vontade
Frango - 100gr - 165 cal 	Arroz branco ou integral - 1 colher de sopa - 20g - 32cal 	Abacaxi - 1 fatia de 2cm - 40 cal 	Abacate ou avocado - 1/4 da fruta - 80 cal 	Água 
Clara de ovo - 1 grande - 17 cal 	Batata doce - 40g - 1 fatia - 34 cal 	Morango - 1 unidade - 4 cal 	Castanha de caju - 1 unidade - 10 cal 	Chá zero 
Ovo inteiro - 1 grande - 74 cal 	Batata inglesa - 40g - 1 fatia - 31 cal 	Melão - 1/8 da fruta - 19 cal 	Pasta de amendoim - 1 colher sopa - 15g - 91 cal 	Verduras folhas 
Peixe e frutos do mar - 100g - 171 cal 	Aveia - 1 colher de sopa - 20g - 52 cal 	Banana - 1 unidade - 58 cal 	Amêndoas - 25g - 145 cal 	Café 
Carne vermelha - 100g - 231 cal 	Tapioca - 1 colher de sopa - 30g - 72 cal 	Mamão - 1 fatia - 67 cal 	Castanha do Pará - 1 unidade - 30 calorias 	Água de coco 1 copo por dia 
Whey protein - 1 scoop - 120 cal 	Feijão - 1 colher de sopa - 26 cal 	Laranja - 1 unidade - 37 cal 	Alimentos que devemos evitar:	
Barra de proteína - pequena - 140 cal 	Legumes - 1/2 xícara - 59 cal 	Pera - 1 unidade - 59 cal 	Chocolate - 100g - 546 cal 	Pizza - 1 fatia - 250 calorias 
Iogurte - 1 unidade - 127 cal 	Bolacha de arroz - 6 unidades - 71 cal 	Melancia - 1 fatia grande - 31 cal 	Pão francês - 1 unidade - 150 cal	Cerveja - 1 lata - 150 cal

Confira meus programas de treinos disponíveis no www.carolneves.com.br
@carolnevesofficial