



OS 5 ELEMENTOS FUNDAMENTAIS EM UMA ROTINA DE EMAGRECIMENTO





03

Introdução

05

1) Planejamento é fundamental para emagrecer

07

2) Foco na reeducação alimentar

10

3) Procurando a ajuda de um profissional

12

4) O início de uma rotina de exercícios

15

5) A metodologia **TOP ONE** para emagrecimento



A man with a beard, wearing a grey long-sleeved shirt and dark shorts, is captured in a dynamic stretching pose on a wet, reflective surface. He is leaning forward, with his right hand on the ground and his left hand reaching towards his right foot. The background is a blurred cityscape with tall buildings under a hazy sky. The word "INTRODUÇÃO" is overlaid in a bold, teal, sans-serif font across the center of the image.

INTRODUÇÃO

Com um ritmo de vida tão acelerado, cheio de compromissos e tarefas para serem realizadas em prazos curtos, as pessoas têm deixado os cuidados com a alimentação cada vez mais de lado, o que é bem preocupante.

De acordo com a revista científica **Lancet**, um quinto da população brasileira está obesa e o país está em quinto na lista dos mais pesados do mundo. Em apenas 30 anos, o mundo passou a ter mais pessoas obesas do que pessoas abaixo do peso ou no peso ideal.

Muitas delas carregam por anos o **desejo de emagrecer**, a insatisfação com o corpo e a vontade de cuidar da saúde. Mas acabam se perdendo em promessas, dietas milagrosas e por fim, no sentimento de frustração. A verdade é que não existe milagre, é preciso **cuidar da alimentação e se exercitar com regularidade**.

Você tem vontade de mudar de vida, começar um ritmo mais saudável e garantir o emagrecimento? **Descubra agora os 5 elementos fundamentais para atingir os seus resultados.**

A top-down view of a desk with various office supplies. On the left, a pair of black-rimmed glasses. Below them, two rolls of white tape. In the center, a spiral-bound notebook with a geometric pattern on its cover. Two pens are visible: a silver one and a black one, both with 'STABILO' branding. On the right, a Micron pen with 'MICRÓN 08' and 'ARCHIVAL INK' branding. A semi-transparent white text box is centered over the notebook, containing the text 'Planejamento é fundamental para emagrecer'.

**Planejamento é
fundamental para
emagrecer**

Quando você dá início a um programa de emagrecimento, uma das primeiras palavras que você precisa ter em mente é "planejamento".

Sem ele, é provável que você acabe escorregando da nova dieta alimentar ou caindo em algumas tentações.

Planejar, significa organizar o seu tempo, a sua semana, tanto em relação aos treinos e, principalmente, a sua alimentação. **Preparar a comida da semana, organizar almoços e lanches do dia a dia**, para que desta maneira você evite qualquer deslize na sua rotina.

Antes de se planejar, é muito importante que você tenha em mente aquilo que você deseja alcançar. Emagrecer, queimar gordura, aumentar a disposição e condicionamento físico. Tudo isso faz parte de um conjunto de metas que devem ser definidas e estabelecidas em conjunto com os profissionais que vão te acompanhar.

No momento de traçar os objetivos que você deseja atingir, vale a pena traçar planos para curto e longo prazo. Desta maneira, você consegue se sentir estimulado semanalmente, mas, sem perder o os principais objetivos de vista. Manter-se motivado é outro ponto muito importante na rotina para o emagrecimento.

Pensando nisso, podemos estabelecer que a combinação de planejamento, definição de metas e motivação devem funcionar como a base da mudança para uma vida mais saudável.

A definição das metas vai ajudar a determinar a sua nova alimentação e ritmo de exercícios. Mantendo a motivação, você estará sempre disposto a buscar novos resultados e se superar a cada dia. Com o planejamento, você conseguirá seguir todas as indicações passadas pelo profissional que te acompanha e, assim, se adequar perfeitamente a um novo ritmo de vida.



FOCO **na reeducação** **alimentar**

Para muitas pessoas, emagrecer sempre foi um objetivo na vida.

No entanto, também é muito comum que muitos já se sintam completamente frustrados depois de tantas tentativas que não deram muito certo.

Isso acontece porque muitas vezes focamos em dietas que prometem resultados rápidos e quase milagrosos. Entretanto, sabemos também, que estas dietas são praticamente impossíveis de serem seguidas por muito tempo e acabam por causar um efeito inverso quando paramos de fazê-las.

Para que o seu esforço valha a pena, que os seus resultados sejam reais e duradouros, é preciso esquecer a ideia de uma dieta restritiva e adotar uma reeducação alimentar. Provavelmente você já ouviu falar neste termo. Talvez você ainda não saiba o que ele significa exatamente.



A **reeducação alimentar** é um processo com objetivo de mudar de maneira sólida os seus hábitos alimentares, deixando de lado alimentos e comportamentos que atrapalhem o funcionamento perfeito do seu organismo, prejudiquem a sua saúde e, conseqüentemente, contribuam para o ganho de peso.

Ao contrário das dietas, a reeducação alimentar deve ser feita progressivamente, sem caráter restritivo e com o foco na introdução de alimentos reais e saudáveis. Ou seja, para seguir este conceito, é preciso abrir mão de alimentos industrializados, congelados ou pré-prontos. Pois, apesar de sua praticidade, eles costumam conter altos índices de sódio, açúcar, adoçantes, gorduras trans e tantos outros componentes que não trazem benefício algum ao seu organismo.

O consumo de frutas, legumes, verduras, grãos integrais, carnes brancas e muita água, são elementos essenciais na reeducação alimentar. Aos poucos, você começará a descobrir novos prazeres, novos sabores, além de se sentir mais leve, bem disposto física e mentalmente.



**Procurando
a ajuda de um
profissional**

No processo de emagrecimento e mudança de vida, com hábitos mais saudáveis, a ajuda de um **profissional** para guiar seus passos e ajudar na motivação é algo fundamental.

O trabalho do nutricionista é muito importante para aqueles que desejam emagrecer. Afinal, este profissional é o responsável por identificar o que há de errado na sua alimentação, os pontos positivos, o que pode ser melhorado e também ajudar na elaboração da sua nova dieta alimentar.

Como dissemos, a reeducação alimentar é a melhor maneira de alcançar resultados reais e duradouros. Mas, algumas dietas um pouco mais restritivas, se elaboradas por um profissional, de maneira personalizada, podem trazer resultados positivos, ideal para que você se sinta **motivado** com nas primeiras semanas.

É importante ressaltar o quanto isso deve ser feito de maneira individual. Afinal, cada pessoa tem **um objetivo, um tipo de metabolismo, dificuldades e facilidades**, quando o assunto é alimentação.

Só com o acompanhamento de um nutricionista que você saberá se a sua alimentação de ser focada mais em proteínas, quais carboidratos poderão ser ingeridos, o que é preciso restringir e o que se pode comer a vontade. Nos casos em que é preciso perder muito peso, é só com a ajuda de um profissional que você poderá estabelecer uma dieta do tipo detox, por exemplo, que ajuda a limpar o organismo, acelerar o processo e atingir resultados com maior velocidade.

Portanto, não deixe de buscar o apoio de um nutricionista, para dar início ao seu processo de emagrecimento com muito sucesso.



A collection of fitness-related items is arranged on a dark wooden surface. In the top left, there is a clear plastic water bottle with a white cap and a folded white towel. Below the towel is a white alarm clock with two bells. To the right of the alarm clock are white earbuds with a white cord. In the bottom left, there is a pair of white sneakers with a perforated design on the side. The text "O início de uma rotina de exercícios" is overlaid in the center-right of the image in a large, white, bold, sans-serif font.

O início de uma rotina de exercícios

Há muitos anos, o cientista Isaac Newton anunciou a primeira das Leis da Mecânica, que nós conhecemos como a Lei da Inércia.

Ela estabelece o seguinte:

"Por inércia, um corpo em repouso tende a continuar em repouso. Por inércia, um corpo que está se movendo tende a continuar em movimento."

E o que isso tem a ver com o início da prática de atividades físicas? Tudo.

Muitas pessoas passam a vida sem ter uma rotina de exercícios. Portanto, dar início a este processo pode parecer algo muito difícil.

Acordar mais cedo ou voltar para casa mais tarde, encontrar um tempo na correria da semana, suar a camisa, resistir as dores iniciais e tantos outros motivos, faz com muitos deixem os exercícios de lado.

Da mesma maneira, logo que se pega o ritmo, em que se percebe o prazer de se movimentar, muitos passam a ter a atividade física como prioridade na vida.

Exercícios e alimentação saudável andam de mãos dadas no processo de emagrecimento. Quando você soma a potencialidade dos dois, os resultados aparecem muito mais rápido.

Como você já leu no nosso primeiro elemento, quando isso acontece, aumenta também a sua motivação e assim, é possível manter um ciclo de metas atingidas e muito entusiasmo.



Outro aspecto importante em relação a atividade física, é a modalidade que você deve fazer. Hoje em dia, existem muitas opções para serem praticadas, seja nas academias ou ao ar livre. Assim como a alimentação, o exercício deve ser escolhido de acordo com os seus objetivos.

Para muitos, as atividades aeróbicas, que garantem a queima de calorias e gorduras de maneira mais acelerada, são a melhor opção. Em outros casos, a combinação da musculação também é necessária para que os resultados sejam atingidos. Na verdade, atualmente há modalidades que apostam na alta intensidade da atividade, trabalhando diferentes grupos musculares ao mesmo tempo e que exigem disposição.

O **Hiit**, treino intervalado de alta intensidade, é perfeito para os que precisam suar a camisa, mas não tem muito tempo disponível. O treino funcional e o crossfit têm um tempo de treino maior, mas também estão entre os treinos que combinam atividade aeróbica, força, condicionamento físico, alongamento e proporcionam uma excelente forma física.



A metodologia TOP ONE para emagrecimento



Conseguir engrenar uma rotina de emagrecimento pode ser a parte mais difícil. Mais uma vez, o apoio de profissionais faz toda a diferença na hora de começar a se alimentar melhor e se exercitar com regularidade.

Com quatro sedes espalhadas pela cidade de Porto Alegre, a academia **TOP ONE** é uma rede de academias que tem como foco e principal a garantia de **resultados** para os seus alunos. Para que todos os alunos consigam alcançar os resultados, foram elaborados programas que atendem as necessidades específicas de cada um.

A metodologia em relação ao emagrecimento da **TOP ONE** é um programa de treinamento avançado que conta com um sistema de exercícios e cuidados, sempre acompanhado por profissionais, que vão te ajudar a eliminar as gordurinhas indesejadas.

Este programa possui as seguintes etapas:



1ª fase:

Guia do Sucesso Garantido

Nesta primeira etapa, o aluno recebe o Guia do Sucesso Garantido que é um manual com todas as informações e dicas necessárias para que o aluno atinja os resultados esperados com o Programa de Treinamento **TOP ONE MAX**.

2ª fase:

Avaliação física digital + Prescrição de treino

Para que possa atingir os resultados desejados, é fundamental realizar uma avaliação física para prescrição do programa de treinos.

Neste momento, o avaliador reúne todas as informações possíveis para garantir a elaboração de um treino personalizado, planejado de acordo com os objetivos de cada aluno.

É por meio da avaliação física digital, que faz uma análise completa, é que o profissional da TOP ONE terá parâmetros para identificar as atividades ideais, a intensidade e frequência corretas de cada exercício, para cada pessoa.



3ª fase:

Atendimento Setorizado

Este é o momento que você vai realizar o treinamento efetivamente. É hora de suar a camisa. Para esta etapa existe um acompanhamento diferenciado, com profissionais qualificados, atentos a execução de cada exercício e sempre de prontidão para esclarecerem dúvidas ou para revisarem o que for necessário do nosso **Guia do Sucesso Garantido**.



4ª fase:

Reavaliação a cada 45 dias + Troca de treino

Tão importante quanto a 2ª fase, a reavaliação é momento em que o profissional consegue quantificar e qualificar os resultados que você obteve. Além disso, é possível comparar, mensurar a evolução e ajustar tudo o que for preciso para que o aluno continue alcançando novos objetivos.

Esta etapa é realizada periodicamente a cada 45 dias. No entanto, a troca do treinamento não está restrita ou condicionada a reavaliação. Pois, o profissional está sempre aberto a ouvir as necessidades de cada aluno.

Ao optar por um programa definido, com apoio de profissionais qualificados e com acompanhamento individual, como o **TOP ONE MAX**, você terá todo o apoio e suporte necessário para alcançar os resultados com muito mais facilidade e segurança de estar seguindo o caminho certo.

Ao iniciar o **TOP ONE MAX**, você deve se preparar para começar a observar uma mudança radical no seu corpo. Além dos resultados físicos, você alcançará muitos outros benefícios. Entre os principais pontos, pode-se destacar as seguintes melhorias:

- **Redução de medidas;**
- **Abdômen definido;**
- **Diminui o inchaço;**
- **Perda de gordura localizada: barriga, costas, quadril, culotes, coxas, braços.**
- **Melhora da auto-estima;**
- **Combate a insônia;**
- **Reduz a ansiedade;**
- **Redução de peso;**

Sem contar a satisfação pessoal de conseguir colocar em prática algo que você deseja há tanto tempo.



MELHORE JÁ A SUA VIDA



Muitos dizem que a tomada de consciência é um caminho sem volta. Isso inclui o despertar para uma vida mais saudável e ativa. Depois que você descobre os benefícios, o bem-estar proporcionado, novos paladares e prazeres, é bem provável que você não queira mais abrir mão disso.

Apesar do emagrecimento ser o seu estímulo inicial, aos poucos você vai descobrindo o quanto vale a pena ser mais saudável, fazer opções mais leves e manter um ritmo regular de atividades físicas.

Portanto, melhore já a sua qualidade de vida, dê início a este novo momento e seja muito mais feliz consigo!





Siga-nos nas redes sociais para ficar
por dentro das novidades e ganhar descontos!

FACEBOOK

SITE

INSTAGRAM