

Emagrecimento Saudável

“Conecte-se com o seu Corpo & Mente e viva em constante equilíbrio promovendo o bem-estar a você mesmo. ”

Thiago Rizaffi -- Fisioterapeuta

Invista Em Você!



Índice

1. Introdução.....	4
2. Papel do Fisioterapeuta.....	7
3. Emagrecimento.....	9
4. Benefícios no Emagrecimento.....	14
5. Cuidados com o Emagrecimento.....	15
6. Musculação no Emagrecimento	16
7. Dicas de Exercícios de para Emagrecer.....	19
8. Pilates no Emagrecimento.....	21
9. O Método Pilates	22
10. Benefícios do Pilates.....	23
11. Conclusão.....	24
12. Contatos.....	25

Autor



Sou formado em Fisioterapia pela faculdade Unipinhal no ano de 2005 e Pós-graduado em Fisioterapia Musculoesquelética com ênfase em Terapia Manual pela faculdade Metrocamp no ano de 2009. Possuo Certificação Internacional de RPG (Reeducação Postural Global) e de Terapia Manual. Formação completa em Pilates Clínico Terapêutico e Funcional.

Formação em Coaching e sócio proprietário do Instituto Fisiolife onde atuo com o método de Prevenção e Reabilitação das mais diversas patologias incluindo principalmente lesões de coluna e joelho associado a metodologia de técnicas do Coaching e Criador do Programa Cuidando de sua Coluna.

Introdução

A modernidade vem sendo um grande complicador para a vida das maiores das pessoas ou melhor é o principal causador de desequilíbrios não só na situação que envolve a parte alimentar e mental, mas também em relação a prática regular de exercícios físicos.

E você pode estar me perguntando o porquê ocorre esse desequilíbrio avassalador nas vidas das pessoas? Bom é muito simples e fácil de responder

Você sabia que muitos indivíduos tem uma vida ativa fora da anormalidade onde muitos acabam deixando de cuidar de si mesmo e viver em função do seu trabalho e isso de fato ocorre hoje principalmente porque as tarefas diárias estão a um clique de nós, ou seja nem precisamos mais levantar a bunda da cadeira, sofá para trocar de canal e até mesmo aumentar o volume da televisão.

Isso é apenas um exemplo claro para que possamos entender o porquê hoje as coisas não funcionam de acordo com o que gostaríamos e que muitas vezes acabam nos levando a tomar decisões precipitadas naquilo que realmente poderia ser uma situação favorável à nossa vida e saúde.

Como sabemos 90% das pessoas querem que todos os seus objetivos e situações desejadas aconteça de forma imediata, como por exemplo o “Emagrecimento”. Afinal de contas nem sempre ocorre da forma que desejamos.

Hoje devido a modernidade e a facilidade de ver, realizar essas pequenas tarefas muitos indivíduos acabam buscando os meios mais fácil para transformar seu corpo. E um dos meios utilizados são as Redes Sociais que ampliam este culto à magreza, e fazem parecer que tudo é questão de “foco, força e fé”. Ou seja: quem é persistente tem barriga de tanquinho, quem ainda não conquistou a sua, é porque não se esforçou o suficiente. Será?

Claro que a persistência e a força do hábito são fatores importantes no caminho de emagrecimento saudável, e vou falar mais sobre isso neste artigo.

Mas prefiro propagar uma mensagem mais otimista para quem está tentando perder alguns quilos: não se sinta mal se sua última dieta restritiva não deu certo. Não faltou foco, força, fé: é que a coisa mais normal do mundo é falhar em dietas

que cortam grupos alimentares inteiros ou reduzem radicalmente a ingestão de calorias diárias.

Além desse fator que citamos a “Famosa Dieta” outro fator importante é a não regularidade da prática de exercícios físicos, isso pode gerar também o não andamento daquilo que realmente você deseja e almeja conquistar.

Portanto o segredo não é restrição/dieta, mas procurar comer melhor e praticar exercícios físicos regularmente associados com um boa noite de Sono.

Todos nós queremos que o que almejamos e desejamos ocorre de forma rápida, mas a questão é que não existe emagrecimento saudável rápido.

Tudo o que você viu, ouviu ou leu a respeito não passa de modismo. Quando a pessoa emagrece de forma drástica (muitos quilos em muito pouco tempo) ela realmente tem uma falsa impressão de vitória e poder.

É gostoso poder entrar de novo naquela calça que estava guardada há um tempão no armário, não é mesmo?

Mas quando o peso volta (e ele volta mesmo!) Essa sensação prazerosa dá lugar a um sentimento de fracasso. Isso acaba com a autoestima das pessoas.

Eu digo isso porque a maior parte das dietas ou remédios que prometem o emagrecimento saudável na verdade falham em vender essa mensagem. Primeiro porque não são métodos saudáveis, muito menos sustentáveis.

Segundo porque a mudança de hábito não acontece do dia para a noite. E esta forma de emagrecer não cultiva hábitos saudáveis, que possam ser mantidos a longo prazo sem prejuízos à saúde.

Você acha que é possível passar a vida inteira fazendo jejum, por exemplo? Ou comendo menos calorias do que o seu corpo pede? Ou, ainda, vivendo só de proteína, deixando o carboidrato de fora da sua vida? Não esqueça que deixar os exercícios físicos de lado também não irá te ajudar em nada e pelo contrário só irá deixar você ainda mais com pulga atrás da orelha.

A princípio, este tipo de atitude realmente pode refletir em uma certa perda de peso, mas o novo padrão alimentar dificilmente dura mais do que algumas semanas ou meses.

E aí quando os quilos voltam (95% das pessoas que fazem dieta voltam a ganhar o peso, ou engordam ainda mais), vai querer fazer outra dieta e fica cada vez mais difícil emagrecer.

Em primeiro lugar, você precisa se perguntar por que quer emagrecer. Sua saúde vai bem? Faça um check-up, procure saber se não existe uma causa por trás dessa dificuldade em perder alguns quilos.

Depois de se certificar de que realmente precisa emagrecer, seria interessante adotar hábitos mais realistas, que possam ser levados para a vida toda, sem estresse e mais feliz. Vamos entender a melhor forma de fazer isso!

START



Papel do Fisioterapeuta no Emagrecimento

Falar em emagrecimento não é ir atrás de educadores físicos e nutricionistas para se pôr em praticar um novo hábito é necessário que cada indivíduo observe realmente aquilo que precisa ser trabalhado pois muitas vezes a procura por este tipo de trabalho porque muitos indivíduos estão um pouco acima do peso.

E porque devemos incluir um Fisioterapeuta nesta equipe multidisciplinar? O grande papel do fisioterapeuta é fazer com que cada pessoa sinta-se confortável em praticar os exercícios almejado seja ele qual for.

Portanto o papel fisioterapeuta, tem sua visão holística, tanto identifica quanto trata esses problemas. Esses dois quadros podem ser observados em indivíduos obesos e magros, mas o aumento de peso pode reforçar ou piorar um quadro que aparentemente é simples ou de fácil resolução para os leigos.

O excesso de peso, por exemplo, pode produzir distúrbios posturais e muitas vezes a ausência de força muscular e de alongamento adequado auxilia o aparecimento desses distúrbios. A forma como se deve conduzir o programa específico de tratamento de acordo com a queixa individual é de inteiro papel do fisioterapeuta. Ele visa à melhora da condição muscular e óssea e da aparência, bem como identifica, orienta e conscientiza outras doenças no sistema corporal que interferem no seu perfeito funcionamento. Coloca em questão a proposta de tratamento visando sempre a melhora, conforto e conscientização, pois deve pontuar as limitações e orientar a forma correta de atuação entre os diversos casos.

A obesidade é observada muito comumente numa consulta fisioterapêutica, seja por queixa na aparência (estética) ou por outras queixas, como dor numa articulação específica (joelho, por exemplo) ou na região da coluna. Essa correlação entre a situação de obesidade de um indivíduo e a queixa apresentada permite ao profissional expressar orientações devidas e traçar um plano de tratamento a ser seguido.

Entre as diversas orientações, a perda de peso por saúde interfere positivamente na melhora da condição respiratória, muscular e óssea. Vale ressaltar que muitas vezes é necessária uma equipe multidisciplinar.

Além disso é importante salientar e focar no processo de avaliações posturais, o fisioterapeuta pode verificar possíveis alterações corporais e tratá-las para evitar dores na coluna, pernas ou outras partes do corpo. Além disso, a fisioterapia também introduz o paciente à realização de atividades aeróbias simples, como esteira ou bicicleta ergométrica, visando melhorar a capacidade pulmonar e cardiovascular. Outra forma de iniciar uma vida mais saudável sem exigir muito do seu corpo é com o Pilates, com o qual a perda de peso ocorre naturalmente.

A fisioterapia auxilia tanto na orientação do paciente para começar novos hábitos mais saudáveis, quanto o acompanha na realização de exercícios para que a prática não cause

Emagrecimento

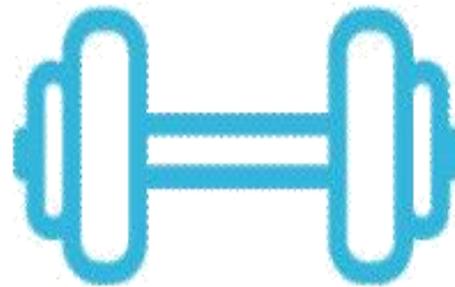
Falar de Emagrecimento Saudável não é tão simples assim quanto vocês imaginam, pois existe uma série de fatores essenciais que temos que levar em consideração no momento que está sendo proposto algum tipo de conduta ao paciente e/ou aluno, é importante que haja um envolvimento de uma Equipe multidisciplinar como Fisioterapeuta, Nutricionista, Educador Físico e Médico, onde todos irão traçar e alinhar metas e objetivos e ver o que é realmente necessário a ser feito para cada indivíduo.

A ciência comprova que a repetição diária pode nos levar a mudar certas coisas que fazemos no “piloto automático”. Você sabia que em alguns casos podemos ver mudanças de hábitos sustentáveis em apenas três semanas?

Então, para conseguir um emagrecimento saudável, comece aos poucos a incluir tarefas na sua rotina, comendo melhor, e não menos:







Dica de Ouro

Para emagrecer e não voltar mais a engordar, você já sabe que não vale a pena investir em dietas restritivas, certo? Jamais me cansarei de repetir essa dica.



Mas vale ressaltar também que, para ter sucesso, é preciso traçar metas reais. Não adianta querer perder 20 quilos em um mês, isso é muito agressivo para o corpo.



Coloque objetivos pequenos e vá vencendo um por vez, degrau por degrau. Cada pequena conquista é uma vitória! E quando você olhar para trás, verá que valeu a pena ter paciência.

Mantenha o peso adequado.



Tenha uma alimentação saudável.

Diminua ou abandone o consumo de bebidas alcoólicas.



Não fume.



Pratique atividades físicas. Evite ficar parado.



Diminua o sal da comida e leia o rótulo dos alimentos, evitando os com maior teor de sódio.



Evite o estresse.



Tome a medicação conforme orientação médica.

Benefícios no Emagrecimento

Conforme já falei em posts anteriores, quando falamos numa dieta convencional, pensamos logo na perda de peso às custas de muito esforço, muitas vezes com privações (fome), o que sinceramente deixa qualquer ser humano mal-humorado, estressado, desmotivado e longe de ter uma boa saúde (inclusive na semana passada conversamos sobre o mito do emagrecimento milagroso).

A boa ciência (estudos do maior nível de evidência científica) nos mostra que o emagrecimento (perda de peso) é apenas a ponta do iceberg.

Entenda que o emagrecimento saudável é a consequência natural de um corpo bem nutrido e com os hormônios balanceados (bem regulados).

Vou citar alguns benefícios do emagrecimento saudável que a boa ciência tem nos mostrado em quem adota este estilo de vida que vai muito além da perda de peso.

1. Diminuição importante dos riscos de diabetes
2. Melhora do colesterol e suas frações
3. Diminuição da pressão arterial
4. Controle da fome
5. Aumento dos níveis de energia e Fortalecimento do sistema imunológico (de defesa) do corpo

Acredito sinceramente que não devemos nos focar apenas na perda de peso (apesar que entendo que este pode ser o ponto de partida e geralmente é).

Mas essa perda de peso pode e deve servir de norte e motivação para uma vida mais saudável, livre de doenças, gastos com medicamentos, privações e te deixando saudável para curtir o que a vida tem de bom para te oferecer.

Cuidados no Emagrecimento

Como citado no tópico anterior, todo mundo quer fugir do efeito sanfona, porém as pessoas não estão dispostas a seguir todas as orientações necessárias para chegar ao emagrecimento com qualidade. Então, o primeiro passo, é conscientizar seu aluno que o treino não é só mais uma tarefa em seu dia.

Ele precisa mudar seu modo de levar a vida, tornando-se mais ativo, se alimentando melhor e ser assíduo nos treinos. Assim você mostrará para seu aluno que o treino é fundamental para o emagrecimento, mas não o único ponto a ser levado em consideração. E conseqüentemente ele terá melhores resultados nos treinos, o que irá fazer com que ele emagreça mais rápido.

Depois dessa conversa inicial com seu aluno, vamos tocar no ponto crucial: ADESÃO. A adesão ao treino, não significa que o aluno deve ser mais um número na sua lista de clientes, ou no banco de dados da academia que você trabalha. Embora financeiramente a fidelização seja importante, a adesão ao treino significa que o aluno está tendo resultados e que ele já de fato, incorporou seu treino à sua rotina.

O erro mais comum cometido por profissionais é que logo no começo aplicam um treino mais intenso do que aluno pode suportar. Embora passar a impressão de que os resultados são aparentes no primeiro momento, desgastar o aluno mais que do que ele suporta, pode funcionar nas primeiras semanas, mas depois o aluno deixará de frequentar os treinos, ou seja, o exercício físico precisa ser uma

atividade prazerosa para que gere adesão. Seu aluno precisa se sentir bem treino. Isso não significa que você tenha que pesar leve com ele mas siga um raciocínio entre os dois extremos. Com o equilíbrio na intensidade e conscientização, a adesão é certa!

Outro cuidado que devemos ter com o aluno que deseja emagrecer é evitar que ele se sinta desconfortável, seja com o ambiente ou com os exercícios.

Lembre-se que precisa emagrecer, antes do preconceito externo enfrenta um preconceito interno, então fazer com que o aluno se sinta confortável tanto no ambiente, como com os exercícios, é crucial para a adesão. Pois só o exercício em longo prazo trará benefícios reais para ele. Portanto, é importante que ele se sinta bem, para que prolongue seu período em sua academia.



Musculação no Emagrecimento

Por muito tempo pensou-se que a prática da musculação estava restrita somente aos homens que faziam culto ao corpo. A musculação era o método mais indicado para obter-se o máximo de ganhos musculares por fins estéticos, ou para competições. De tal modo que os jovens, idosos, mulheres e as populações especiais eram de certa forma excluídos dessa modalidade.

A ciência evidencia a eficiência do treinamento de força por meio dos benefícios proporcionados para diversas populações sem restrição de gênero, idade ou condição física. Porém, o pensamento de que a musculação é só para quem quer “ficar grande” é muito comum na população. Por ser uma modalidade acessível à população, o “ficar grande” pode ser um empecilho no combate ao sedentarismo.

Um dos grandes paradigmas quebrados por evidências científicas, foi o uso da musculação como uma ferramenta no processo de emagrecimento. Independente se for para eliminar aquela gordurinha localizada, ou para pessoas que necessitam eliminar uma grande quantidade de gordura. Já que o excesso de tecido adiposo é um grande fator de risco para doenças cardiovasculares como a hipertensão e também para a resistência a insulina, sendo assim posteriormente desenvolvido o diabetes mellitus.

Muito se falava que o exercício aeróbio era destinado àqueles que queriam perder peso, e a musculação para indivíduos magros que desejavam somente o ganho de massa muscular. A verdade é que a prática de um modelo de treino não exclui a outro. Ambas proporcionam adaptações fisiológicas e neuromusculares peculiares de cada formato de treino que são importantes para o nosso corpo.

Você pode me dizer então como devemos começar um trabalho deste porte, posso dizer que não existe uma regra para que você execute porém é necessário que você execute cada etapa de forma segura.

Entenda qual é o objetivo inicial da musculação de acordo com o perfil do aluno, a seguir segue algumas dicas para que você possa ter uma base para dar seu ponta pé inicial.

O que o aluno deve fazer primeiro: emagrecer ou ganhar massa muscular?

Quando o aluno chega na academia, o Personal Trainer sempre deve avaliar os objetivos e necessidades dele antes de programar o treinamento. Uma das grandes discussões dentro desse contexto é se o aluno que acaba de iniciar a prática de exercício deve focar em emagrecer ou ganhar massa muscular.

Com o crescimento do fisiculturismo no Brasil, muitas técnicas utilizadas por atletas foram disseminadas. Sem dúvida, uma das mais famosas é a “estratégia de fases”, em que os atletas dividem as suas temporadas de atuação em duas: “bulking” (fase de ganho de massa muscular) e “cutting” (fase de perda de gordura).

Com esse conceito sendo passado entre as pessoas, ainda existe muita dúvida entre os profissionais do Fitness sobre a melhor hora de focar no ganho de massa muscular ou perder gordura. Este artigo vai identificar as situações em que o seu aluno pode estar e no que você deve focar primeiro.

Em quais situações o aluno deve emagrecer primeiro?

Geralmente pessoas que estão muito acima do peso devem focar mais no emagrecimento. Estamos falando aqui de pessoas obesas (IMC>30) ou aquelas em que a gordura corporal pode ser um risco de saúde. Isso não significa de maneira nenhuma que o aluno abandonará a musculação. Pelo contrário. O treino de musculação é um pilar quando o assunto é emagrecimento.

Porém, é importante frisar que, nessas situações, o mais importante é focar os esforços no emagrecimento. E isso se aplica na nutrição do aluno também. O profissional de educação física deve programar o treino com o intuito de manter a massa muscular (ou até ganhar em alguns casos) e acelerar a queima da gordura corporal.

Em quais situações o aluno deve ganhar massa muscular primeiro?

Algumas pessoas têm muita dificuldade de ganhar massa muscular (e gordura corporal também). São conhecidas como “ectomorfos”. Nesse caso específico, é muito interessante focar no ganho de massa muscular antes de qualquer outra coisa.

Mesmo que seja um aluno sem muita definição ainda, ele pode precisar acrescentar mais tecido muscular para exibir melhor a musculatura. Nesses casos, tanto a nutrição do aluno feita pelo nutricionista quanto a programação do treinamento feita pelo personal trainer deve ser 100% focada no ganho de massa muscular.

Pessoas que tentam emagrecer tendo pouca massa muscular (buscando mais definição) podem se frustrar bastante. Principalmente porque durante o emagrecimento sempre existe a possibilidade de perder massa muscular e dificultar ainda mais o processo de aumento depois.

Em quais situações o aluno deve focar nos dois?

Eu diria que a maioria das pessoas que estão em dúvida entre emagrecer ou ganhar massa muscular deve focar nos dois. Geralmente, ninguém quer passar por períodos de diferença tão brusca no seu físico como os fisiculturistas fazem. Ninguém quer ficar meses com tanta gordura que fica impossível ver seus músculos. Ao mesmo tempo, não querem ficar com tão pouca gordura que tenham problemas de saúde.

Partindo desse pressuposto, é necessária uma estratégia focada em ambos. Nesse caso, a grande verdade é que, na parte do treinamento físico, a sua estratégia pode não mudar muito. Você continuará utilizando exercícios resistidos para o ganho de massa muscular e pode até acrescentar sessões de exercício aeróbio ou HIIT, por exemplo, para focar na perda de gordura.

Dicas de Exercícios





Pilates no Emagrecimento

Ao praticar Pilates realizamos uma atividade física completa que gera uma importante perda de gordura, porque com o Pilates, há um aumento do gasto calórico e assim, o organismo se utiliza das perdas para que possa manter a atividade muscular.

Além disso, estes exercícios do Método Pilates estimulam os órgãos internos e melhoram nosso funcionamento, acelerando o metabolismo, que pode nos ajudar a perder peso e equilibrar nosso organismo.

Depois de várias semanas e mais ainda com vários meses de prática, podemos começar a notar mudanças em nosso físico, como por exemplo o fortalecimento nos músculos de nossas pernas e braços, já que esses se alargam (ou prolongam) e parecem mais estilizados. Nossa cintura também se torna mais estreita e nossos glúteos se modelam, por isso podemos afirmar que o Pilates emagrece.

O método Pilates focado para emagrecer e tonificar o corpo é uma maneira efetiva de se manter em forma com um objetivo de melhorar a postura corporal e assim desenvolver uma musculatura mais flexível, conseguindo uma figura harmoniosa sem que haja uma hipertrofia exagerada.

Método Pilates

O método leva em conta todos os aspectos que necessitam um condicionamento físico. Joseph Pilates criador do método, afirmava que “Com 10 sessões você perceberá a diferença, com 20 sessões os outros irão perceber a diferença e com 30 sessões você vai ter um novo corpo, algo que nós conseguimos comprovar e o qual seguimos em nosso treinamento físico.

Os exercícios de Pilates praticados diariamente ou que devem ser praticados ao menos 3 vezes por semana, nos ajudam na perda de gordura corporal já que são trabalhados músculos tão importantes como os do cinto ventral que englobam o abdômen, os glúteos e os quadris. A pessoa que fortalece estes músculos se desempenhará melhor em qualquer outra atividade esportiva e também em qualquer outra circunstância da vida diária.

Nos primeiros minutos após o início da aula, os músculos se alimentam do glicogênio acumulado, mas este se acaba entre os primeiros 20 a 30 minutos após o começo, e assim, no momento em que este se acaba, o organismo começa a consumir a gordura que está em reserva, provando mais uma vez que o Pilates emagrece.

Em uma aula focada inteiramente à perda de peso e eliminação de gorduras pode-se chegar a eliminar aproximadamente 420 calorias dependendo dos elementos que se utilizam no decorrer da aula, assim como as modificações e progressões dos movimentos.

No Pilates se trabalha a musculatura de dentro para fora, e não de maneira superficial. Com a prática constante dos exercícios, a massa muscular aumenta e é necessário um número maior de calorias para satisfazer o músculo desenvolvido, e assim, estas calorias extras irão auxiliar na perda de peso de forma progressiva.

Ao buscar melhorar e manter a força muscular no Centro (Core e Power House) o corpo começa a queimar de forma natural, um maior nível de gordura abdominal (visceral) e é aqui que o Pilates cumpre seu papel de transformação. É importante agregar que a combinação desta disciplina com o exercício cardiovascular moderado e uma alimentação saudável, irão ajudar o aluno à alcançar seu objetivo de uma maneira mais rápida e prolongada.

O instrutor que deseja ministrar o Pilates com essa finalidade (perda de peso e gordura) pode-se utilizar como ferramenta as “toning balls” e também os pesos livres (de 2 a 3 quilos) trabalhando todos os músculos de maneira fluída e integral, com distintas combinações e progressões de um mesmo movimento.

A meta principal é que o aluno pratique uma aula desafiadora à nível técnico e físico para que chegue a ver resultados estéticos depois de vinte sessões.

Benefícios do Pilates

O Pilates possui inúmeros benefícios e pode ser praticado por idosos, adultos, crianças, adolescentes e gestantes. Alguns dos principais benefícios do Pilates são:

- Aumento da concentração;
- Alívio do estresse;
- Fortalecimento muscular, prevenindo lesões;
- Auxilia na recuperação de lesões;
- Promove a tonificação dos músculos;
- Melhora do equilíbrio e postura;
- Melhora da respiração;
- Diminui as dores nas costas e previne a incontinência urinária, no caso das gestantes;
- Aumenta a flexibilidade;
- Melhora a mobilidade e a coordenação motora;
- Auxilia no emagrecimento;
- No caso de atletas, o Pilates pode favorecer o aumento no rendimento em outras atividades físicas;
- Permite que crianças e adolescentes conheçam os limites do seu corpo.

O Pilates exige que a mente e o corpo estejam em sintonia, sendo necessária muita concentração e controle da respiração para que os movimentos sejam realizados da maneira correta e se possa ter vários benefícios. O método Pilates permite trabalhar todo o corpo, sendo os músculos mais ativados os do abdômen, glúteos e costas. Conheça mais sobre o método Pilates.

Conclusão

Perder peso é, portanto, o resultado de um trabalho bem feito por profissionais capacitados, que motivam e orientam seu aluno com muita determinação e dedicação, principalmente na elaboração do seu plano de aula. Para emagrecer deve-se priorizar o prazer e o bem-estar na escolha de uma atividade física e de exercícios físicos.

Pelo Método Pilates se tratar de um exercício físico sendo utilizado muitas vezes como alternativa de atividades físicas como esportes e principalmente academias, espera-se que como resultado haja uma perda de peso. Na realidade essa é uma pergunta muito frequente dentro dos Studio, seja por alunos já praticantes ou futuros clientes que estejam pensando em adotar o método como forma de emagrecimento.

Enquanto que na musculação sempre foi rodeada de alguns mitos, estes por si só vem sendo desmistificados ao longo da evolução da ciência do treinamento. Hoje, está mais do que comprovado que o fator determinante para o emagrecimento definitivo e eficiente não é o tipo de treino e sim aderência ao programa de treino e mudança do estilo de vida. Sendo assim, a musculação uma ferramenta muito importante que deve ser utilizada por quem deseja emagrecer.

Espero que esse esclarecimento de verdades e mitos ajude você a explicar de uma forma mais clara para seu aluno o verdadeiro objetivo do Emagrecimento Saudável.

“Não interessa o que você faz, e sim como faz”.

Contatos

Site www.institutofisiolife.com.br

E-mail: thiago@institutofisiolife.com.br

Fampage: [@institutofisiolifemogiguacu](https://www.facebook.com/institutofisiolifemogiguacu)

Instagram: [@fisiolifemogiguacu](https://www.instagram.com/fisiolifemogiguacu)

WhatsApp: (19) 991864405