

COMO EMAGRECER DEPOIS DOS 30

**AS MELHORES ESTRATÉGIAS PARA
FAZER O SEU METABOLISMO VOLTAR
A FUNCIONAR COMO ANTES**

EDUARDO ARAÚJO

 [edupersonalfloripa](https://www.instagram.com/edupersonalfloripa)

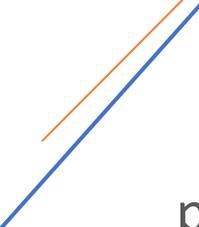


Se você chegou até aqui, é porque é uma mulher com mais de 30 anos que está tendo dificuldades em emagrecer.

Já percebeu que agora está bem mais difícil do que antes.

Qualquer coisinha e já começa a aparecer uma gordurinha aqui, outra ali...

Ou mesmo você já vem ganhando peso há alguns anos, sem conseguir emagrecer,



principalmente depois da gravidez.

E isso é complicado porque parece que vai ficando pior a cada ano, e ainda pior a cada tentativa de emagrecer.

Foi pensando nisso que escrevi esse eBook.

Eu vou te explicar porque é tão difícil emagrecer ou manter a forma depois dos 30 anos, e como você pode mudar essa realidade, mesmo que não tenha tempo.

01

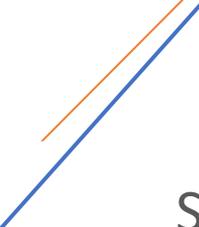
**POR QUE É TÃO
DIFÍCIL
EMAGRECER
DEPOIS DOS 30?**



Toda essa dificuldade é causada pelas mudanças no nosso metabolismo e nos nossos hormônios.

À medida que os anos vão passando, o nosso metabolismo vai ficando mais lento, e alguns hormônios importantes vão reduzindo a sua quantidade.

E isso é um processo natural, que acontece com todos os seres humanos, até avançar para a terceira idade.



Se você não fizer nada para combater isso agora, vai ficando cada vez mais difícil emagrecer ou manter a forma e combater a flacidez, a gordurinha localizada.

E entre as principais razões para essa redução no metabolismo é uma coisa chamada sarcopenia, que é a perda de massa muscular dos 30 anos em diante.

A cada ano que passa, a gente vai perdendo massa magra. E isso tem um impacto direto no metabolismo.

Porque quanto menos músculos no nosso corpo, mais lento é o nosso metabolismo.

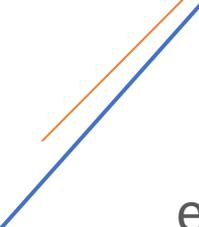
Outro ponto importante para essa queda no metabolismo é a redução de alguns hormônios importantes, como o GH e a Testosterona, por exemplo.

Inclusive é por isso que algumas mulheres relatam também perda na libido.

E além de tudo isso, ainda tem a mudança no estilo de vida causada pela rotina complicada, de trabalhar, de cuidar da casa, e ainda sobrar tempo para ser mãe.

Então, vai sobrando cada vez menos tempo para as atividades físicas, tanto aquelas diretas, como os exercícios, os





esportes de todos os tipos, a academia; como as indiretas, que são aquelas associadas às atividades da vida diária, os deslocamentos, e por aí vai.

Então a pessoa acaba ficando cada vez mais sedentária.

E a cereja do bolo, o último ingrediente dessa bomba, é uma alimentação completamente desregrada.

E é aí que normalmente a pessoa parte pro desespero, e acaba apelando para soluções mais imediatistas, como dietas radicais, shakes, remédios, ou exercícios mirabolantes que prometem queimar tudo em poucos dias.

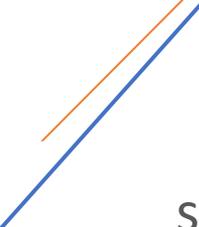
Isso vira um caminho sem volta, porque a cada tentativa dessa o metabolismo vai ficando cada vez mais lento.

As dietas radicais, além de não serem sustentáveis, ou seja, você não consegue seguir elas no médio longo prazo, elas tem um impacto negativo muito forte no metabolismo.

E isso acontece pelo seguinte: o seu corpo é feito para economizar energia, como uma estratégia de sobrevivência.

E era preciso ser assim nos primórdios da humanidade, para que fosse possível





sobreviver a um ambiente hostil, onde era comum passar por períodos de privação e escassez de alimento.

Então, quando você faz uma dieta radical, o seu corpo reage como se você tivesse passando por um desses períodos de escassez, e acaba ligando o sinal de alerta.

Ele reduz o metabolismo e passa a gastar muito menos energia e acumular mais gordura.

Aí, quando você desiste da dieta, e volta para o seu padrão alimentar normal, você engorda mais ainda, até a próxima tentativa de dieta, criando o famoso efeito sanfona.

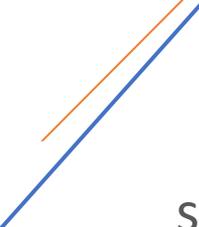
No campo dos exercícios, as pessoas



insistem num erro comum de ficar horas e horas fazendo aeróbico contínuo de baixa a moderada intensidade, sejam caminhadas, corridas leves, bicicleta, ou o que for.

Muita gente ainda acredita que os aeróbicos emagrecem mais, mas não é bem assim.

Se você já acompanha o meu trabalho ali no Instagram, você vê que eu falo muito



sobre isso. Os aeróbicos não são a melhor alternativa para o emagrecimento.

Outras pessoas acabam optando por aulas coletivas, daquelas que prometem queimar centenas de calorias numa única aula.

E algumas optam pela musculação, mas fazem treinos extremamente volumosos, cheios de exercícios e séries, a maioria inclusive completamente inúteis, e acabam ficando 1 hora, 2 horas ou até mais na academia.

Isso, além de uma perda de tempo, não é eficiente.

Nada disso é sustentável, e a pessoa acaba desistindo, em poucas semanas ou meses, por desanimar com a falta de resultados.

02

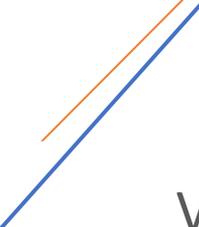
**O QUE FAZER
PARA MUDAR
ISSO?**



O único caminho para o emagrecimento definitivo é a mudança de hábitos.

Com relação à alimentação, tem que fazer a tão falada reeducação alimentar, ou seja, aprender a comer certo, ao invés de fazer dieta.

Inclusive aqui cabe até uma curiosidade: você sabia que a palavra dieta, em grego, significa hábito, estilo de vida? Pois é!



Você só vai emagrecer, e melhor ainda do que isso, emagrecer e manter o peso depois, se realmente mudar de hábitos.

Tudo no seu ritmo, no seu tempo, a direção é mais importante do que a velocidade.

Vai eliminando um hábito nocivo de cada vez, e aprendendo novos bons hábitos.

Tudo isso de forma que seja sustentável para você, ou seja, que você consiga levar esses seus novos hábitos pro resto da vida com você.

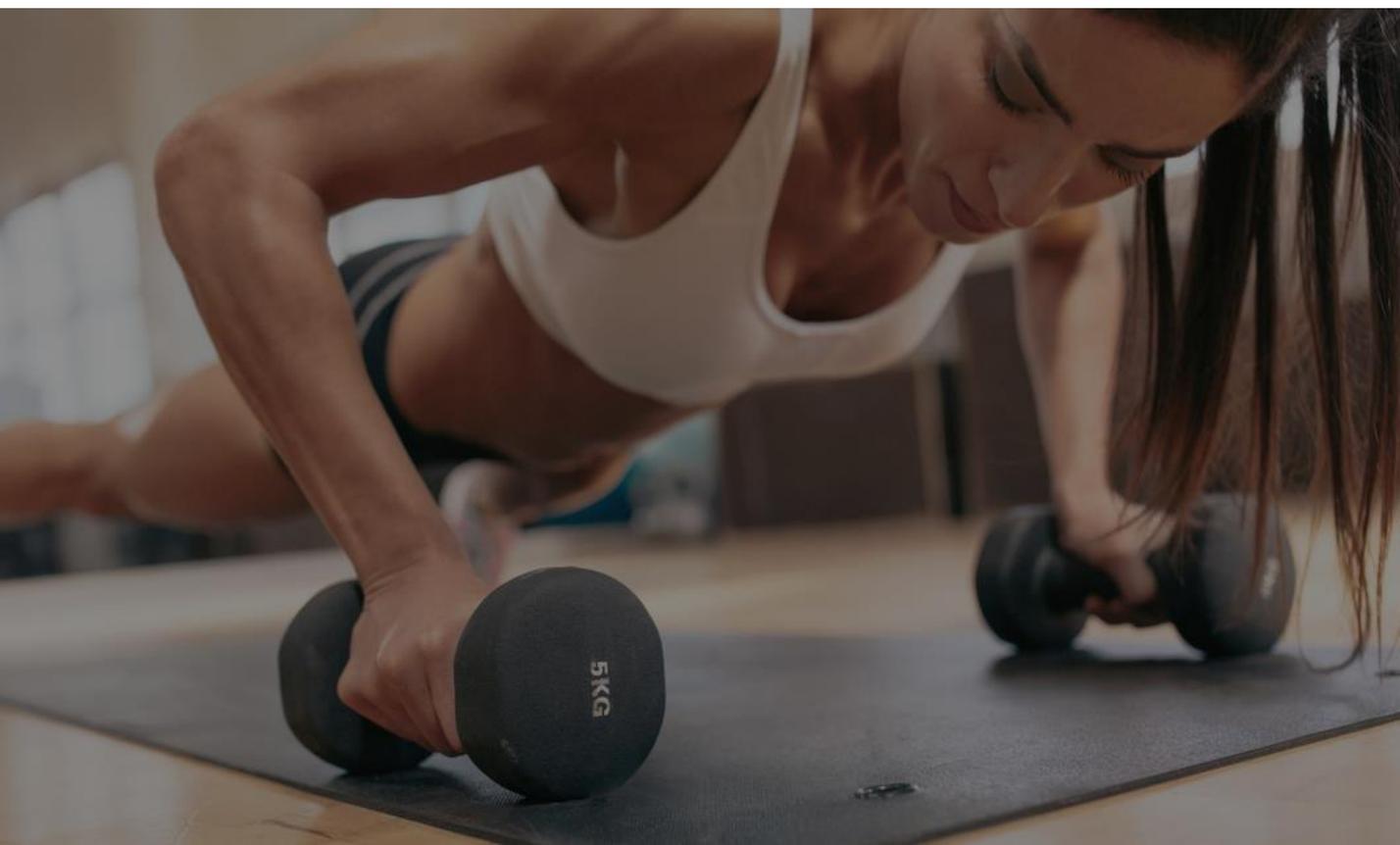
Pois como expliquei no capítulo anterior, as dietas radicais só pioram a situação.

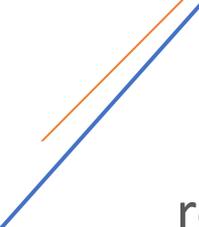
Elas até podem emagrecer no começo, mas logo esse emagrecimento para, por

causa daquela reação do corpo que eu expliquei antes.

E como elas não são sustentáveis, logo a pessoa desiste e volta para o padrão alimentar normal, e recupera todo o peso perdido em dobro.

Com relação aos exercícios, assim como na dieta, você tem que procurar alternativas sustentáveis. Algo que você consiga incorporar como um hábito pro





resto da vida.

Não adianta se exercitar apenas para emagrecer. Depois vai ser preciso manter o peso perdido.

E além disso, os benefícios dos exercícios vão muito além de apenas emagrecimento.

Com relação aos tipos de exercício, a musculação é de longe o meio mais eficiente para emagrecer.

Ao contrário do que todo mundo pensa, os exercícios aeróbicos contínuos de baixa a moderada intensidade não são a melhor alternativa, como eu disse antes.

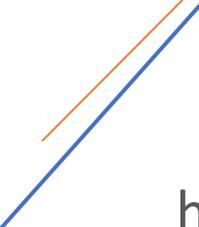
Mas por que a musculação é tão boa assim?



Pelo seguinte: ela vai ajudar em todas aquelas questões que eu expliquei no capítulo anterior.

Ela vai ajudar a corrigir a sarcopenia e recuperar a massa muscular perdida. Vai ajudar também a aumentar alguns hormônios chave, como o GH e a Testosterona, por exemplo.

Além disso, o processo de fazer os músculos crescerem, chamado de



hipertrofia, tem um gasto calórico altíssimo.

Após uma sessão bem feita de musculação, o metabolismo fica mais acelerado que o normal por vários dias.

Isso acontece porque o seu corpo vai precisar recuperar o estrago causado nos músculos pelo treino. E ele gasta muita energia pra isso!

E além de recuperar os músculos do estrago, ele vai fazer síntese de proteínas, ou seja, vai fabricar proteínas para fazer os músculos crescerem. E isso também gasta muita energia!

Todos esses processos ficam acontecendo no seu corpo nos dias seguintes a um

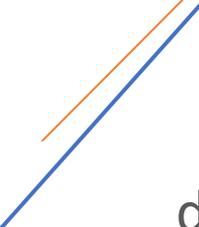
treino bem feito de musculação.

Então, até quando você estiver em casa descansando, o seu metabolismo vai estar mais acelerado do que o normal.

Por muito tempo se acreditou que a musculação não era boa para emagrecer porque se olhava apenas para o gasto calórico durante a atividade.

E na musculação esse gasto calórico





durante a atividade era menor do que em outras modalidades, como no aeróbico, por exemplo.

Então eles pensavam: se gasta menos calorias, então emagrece menos.

Mas na verdade o que importa mesmo para o emagrecimento é o impacto e as alterações que o exercício vai causar no metabolismo.

Porque o emagrecimento é um processo contínuo, e não algo que acontece só na hora que você está se exercitando.

E além de tudo isso, a musculação vai ajudar muito no combate à flacidez e à celulite.

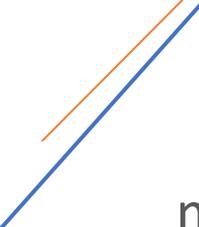
Agora, para que a musculação



proporcione todos esses efeitos que eu citei, o seu treino tem que ser muito bem planejado, com exercícios escolhidos a dedo, que são aqueles exercícios que eu chamo de multiarticulares.

Ficar fazendo um monte de exercícios isolados não vai te ajudar em nada, o impacto no metabolismo desses exercícios é muito baixo.

Já nos multiarticulares, como eles



movimentam vários músculos ao mesmo tempo, o impacto no metabolismo vai ser muito maior.

Além disso, esses exercícios costumam auxiliar a aumentar a quantidade de alguns hormônios como o GH e a Testosterona que eu citei até aqui.

Portanto, se você quer emagrecer, a musculação é uma excelente alternativa!

E, para tornar os resultados ainda melhores, combine a musculação com exercícios aeróbicos.

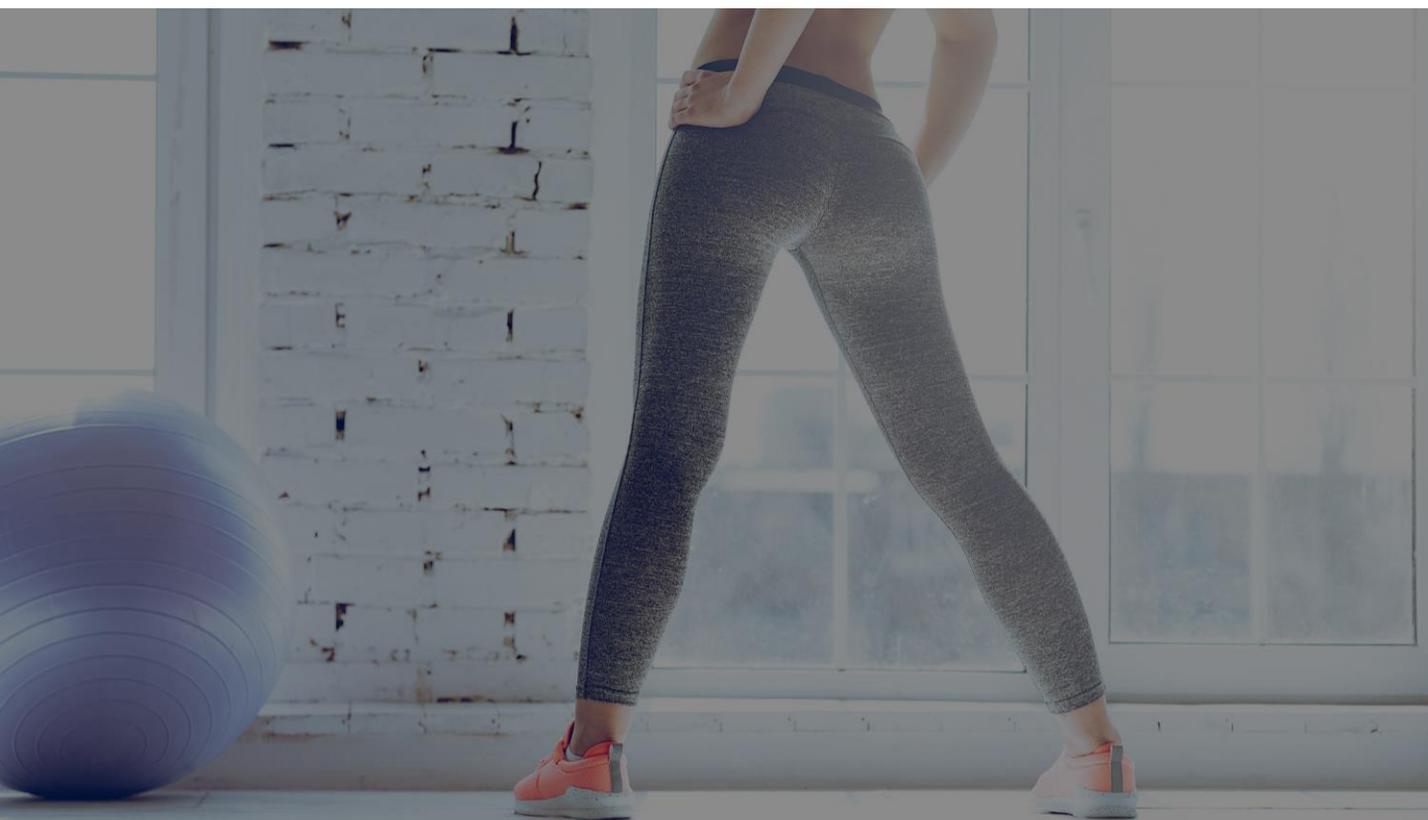
Mas não é qualquer aeróbico, muito menos de qualquer jeito.

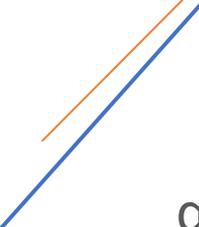
Prefira os exercícios aeróbicos intervalados, que são aqueles intermitentes, em que

you alternate moments of greater effort, with moments of lesser effort, or even rest. Like HIIT, for example.

They are much more efficient for fat loss than continuous aerobic exercise.

And what makes interval training more efficient is that it lowers the RQ, which is called the respiratory quotient, for up to 43h. E





quanto menor o QR, maior o consumo de gordura pelo metabolismo.

Enquanto que no aeróbio contínuo, além da diminuição do QR ser menor, ele logo se reestabelece.

Ou seja, com o intervalado são quase 2 dias consumindo mais gordura do que o normal.

Com a grande vantagem extra que você consegue esses resultados com sessões de treino bem mais curtas. Pra você ter uma ideia, 15 minutos de intervalado equivalem mais ou menos a 1 hora de exercício contínuo tradicional.

No meu método Turbina Metabólica eu utilizo uma combinação chave de musculação com aeróbicos intervalados, que aumenta o emagrecimento em até 7x.

03

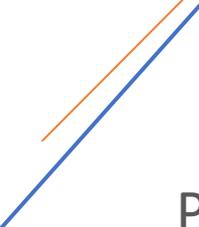
**MAS EU NÃO
TENHO TEMPO,
COMO FAÇO?**



Muita gente alega que não consegue se exercitar com regularidade por falta de tempo.

Realmente a rotina de uma mulher de mais de 30 anos não é nada fácil, pois tem que dividir o tempo com a família, o trabalho, os cuidados com a casa, os filhos, e tudo mais.

Então, como encaixar os exercícios nessa rotina maluca?



Para ter resultados, não precisa treinar muito.

Não se trata de QUANTO você treina, mas COMO você treina!

As estratégias que eu expliquei nesse eBook vão causar um grande impacto no metabolismo, com treinos que não passam de 20 a 30 minutos.

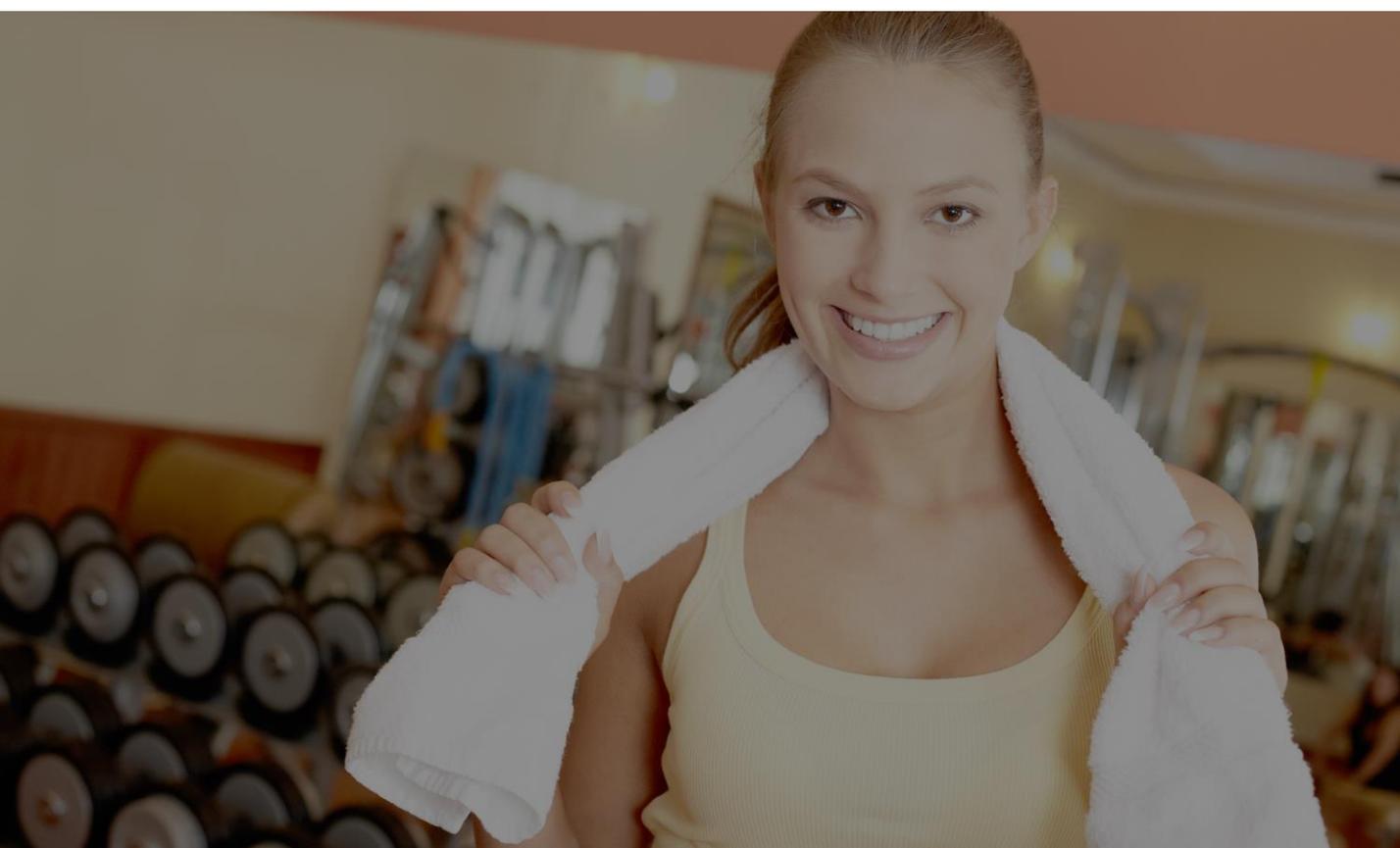
São as mesmas estratégias que eu utilizo no meu método Turbina Metabólica, que já ajudou centenas de mulheres a se sentirem bem com o próprio corpo sem precisar de horas de exercício ou fazer dietas malucas.

Até mesmo se não puder ir à academia!

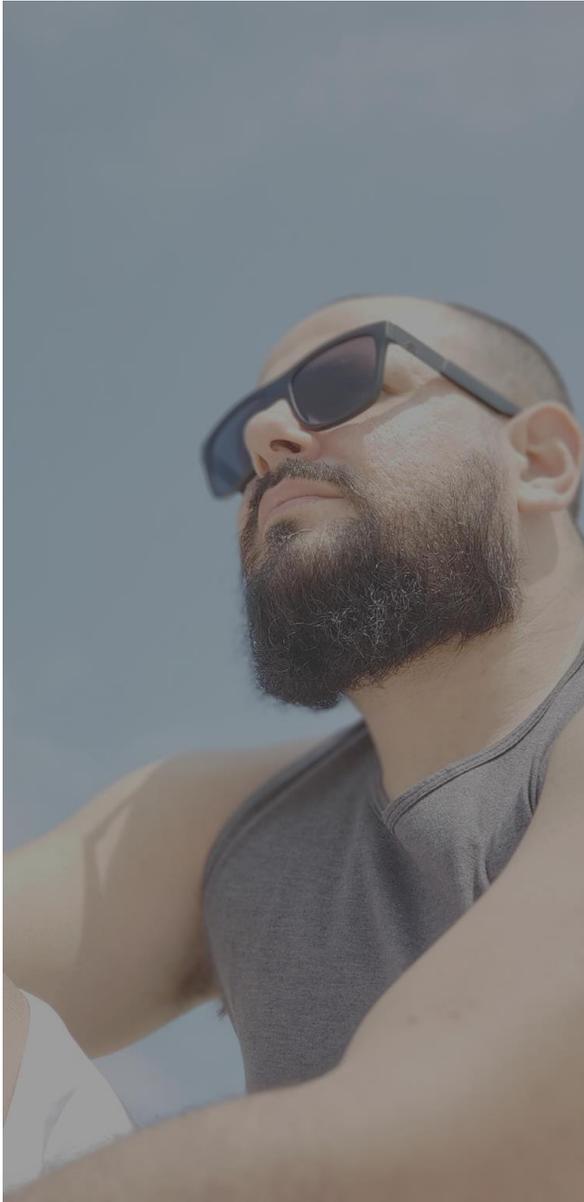
Neste caso é possível treinar em casa,

fazendo treinos HIIT ou até mesmo musculação com exercícios adaptados para não precisar de equipamentos ou acessórios.

Assim, o tempo deixar de ser um problema e qualquer pessoa pode treinar e reativar o metabolismo, fazendo o corpo voltar a funcionar como antes.



QUEM SOU EU



Sou Personal Trainer há 15 anos, e desenvolvedor do Método Turbina Metabólica, através do qual eu já ajudei centenas de mulheres a se sentirem bem com o próprio corpo.

Sou um verdadeiro apaixonado por metodologias de treino modernas, que dão mais resultado em menos tempo, e sem precisar de horas de exercício.

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

 t.me/eduaraujopersonal

 edupersonal.com