

Assunto: Os 3 passos simples (e baratos) para ganhar massa muscular

Fala meu amigo de ferro,

Quando se trata de desenvolver o corpo, aumentar a performance ou emagrecer... Todo mundo quer saber o tal do “segredo”...

Se você fica um ano sem ver um amigo e quando o vê ele está mais forte, mais magro ou com um corpo mais atlético o padrão do ser-humano é perguntar...

“O que você fez?”

“O que tomou?”

“Qual foi a dieta?”

“Qual treino seguiu?”

“Qual academia você foi?”

No final das contas, o que queremos saber é: Qual é o segredo?

E meu amigo, eu não sei se você já percebeu, mas nunca existiu um segredo!

O grande segredo é fazer o básico...

Se alimente de forma correta, treine com intensidade e mantenha o equilíbrio na sua vida.

Preste muita atenção no que eu acabei de te falar...

1# - Se alimente da forma correta

É óbvio que o ideal é você procurar um nutricionista que vai te dar as recomendações de alimentação baseadas nas suas necessidades biológicas, mas convenhamos meu amigo...

Você sabe o que deve fazer e o que não deve fazer para levar seu corpo pelo menos para o próximo nível.

Mas vamos para uma dica básica, se você é ectomorfo e tem dificuldade para ganhar massa muscular, é bem magro e tem membros compridos... Você pode e deveria aumentar a sua ingestão calórica, se você não está crescendo é porque provavelmente não está comendo o suficiente.

Mas não é para comer qualquer merda, coma comidas limpas e assim você vai evitar o risco de engordar (o que você quer é ganhar massa magra) e também evita o risco de doenças por causa de uma má alimentação...

Se você é endomorfo a dica é basicamente o contrário da de cima, se você tem facilidade de acumular gordura e ganha músculos facilmente o que você deve fazer é ficar muito atento na alimentação...

Você deve sempre optar por comidas limpas e deve saber que um final de semana saindo completamente da dieta pode ter um grande impacto nos seus resultados.

2# - Treino

Sobre o treino correto e qual divisão você deve usar eu vou deixar para falar [nessa página](#) que preparei algo especial para você...

[Descubra qual é a melhor divisão de treino para você](#)

3# - Equilíbrio

Anote isso, só atletas precisam levar o seu corpo a níveis extremos de estresse!

Se você não é um atleta, dê tempo ao tempo e seu corpo vai chegar, o segredo é ter consistência e seguir um plano claro e definido.

Se você tentar manter uma dieta muito restritiva por muito tempo são grandes as chances de aquilo te “dar no saco” e você jogar tudo para o alto.

O que mais vejo por aí são pessoas que tinham um físico excelente e de repente largou TUDO, não pode nem ouvir falar de dieta ou academia que já sente arrepios.

Não é isso que você quer para você!

Lembre-se, o que vem rápido vai rápido... Você ainda tem muito tempo pela frente, não precisa correr o risco de saturar a sua mente ou até mesmo ter uma lesão!

Se você gostou deste conteúdo eu tenho certeza que vai gostar mais ainda do que preparei para você...

Eu mesmo montei alguns treinos que são adaptáveis para qualquer tipo de pessoa dependendo dos resultados que querem alcançar e do estilo de vida.

Além de te falar qual deveria ser seu treino eu gravei um vídeo explicando como executar cada movimento em cada exercício...

É realmente um negócio fora de série, mas as vagas estão se esgotando e se você ainda quiser se tornar um membro desse seleto grupo de marombeiros que vão saber exatamente o que e como treinar, a hora é agora...

[Clique aqui para entrar no grupo](#)

Um grande abraço meu amigo

Fernando Sardinha