



boxshot.com

Como Ganhar Peso

É o seu tipo de corpo preso em ser magro? Aqui estão as formas mais corretas para colocar você com músculos! Embora as estratégias de perda de peso são onipresentes na indústria de fitness, nem todas as pessoas no mundo tem esse objetivo. Na verdade, as perguntas sobre as melhores maneiras de ganhar peso aparecer com mais frequência do que você imagina. Adolescentes magros, adultos com baixo peso, e pessoas que não ganham peso de jeito nenhum aparecem de todas as paginas de perguntas e respostas e só vasculhar a Internet .

Parece familiar? Então você está no lugar certo.

Como a ganhar peso:

Comer mais calorias do que você gasta.

Comer, alimentos ricos em calorias ricos em nutrientes.

Aumentar a ingestão de gordura na dieta.

Adicionar um suplemento hipercalórico.

Levantar peso pesado.

Se você é uma daquelas pessoas que não ganham peso, você provavelmente já ouviu falar da regra de ouro de ganho de peso: Coma. Nós sabemos, nós sabemos: Você simplesmente não pode comer mais. Você odeia se sentir desconfortável. Você não gosta de encher-se com pizza e hambúrgueres. Percebemos que comer muito não é uma tarefa fácil. Mas, realmente, a maneira mais simples que podemos explicar como ganhar peso é exatamente o que você já ouviu falar mais e mais: comer muita comida, treinar pesado, e complementar com a inteligência.

Ganho de Peso a Historia Real

A razão pela qual continuo a ouvir o mesmo conselho é porque colocar em algumas libras é realmente uma questão simples de consumir mais calorias do que você queima. Agora, todos nós sabemos, pelo menos, uma pessoa que cometeu o erro de comer muito mais do que o necessário, não se exercitar, e embalagem em lotes e lotes de excesso de gordura. Não é isso que estamos aqui a ensina-lo. Queremos dar-lhe as ferramentas para que você possa comer apenas calorias suficientes para colocar em algum músculo, mas não o suficiente para colocar em um monte de excesso de gordura.

Esteja ciente, porém, que o aumento das calorias que você come, a fim de aumentar sua massa muscular irá também trazer alguma massa de gordura extra.

Não entre em pânico. Com o tipo certo de exercício, o ganho de gordura pode ser mínima. E lembre-se, se você está lutando para ganhar peso, é altamente improvável que você vai ganhar 8 kg de gordura indesejada.

Para descobrir quantas calorias você precisa colocar um pouco de peso, use esta calculadora para determinar o seu gasto energético diário total (TDEE).

É só entrar nesse artigo

<http://fitnessmeumundo.com.br/voce-nao-vai-acreditar-como-e-possivel-atingir-6-de-gordura-corporal/>

É um dos artigos do meu site la ensino como fazer o calculo. Continuando adicione pelo menos 500 calorias ao número que você chegar. Continue a comer pelo menos 500 sobre seu TDEE por algumas semanas para ver o que acontece. Se você não notar qualquer alteração, sinta-se livre para aumentar para 750 ou mesmo 1000 calorias extras por dia.

Se você observar o ganho de peso acontecendo muito rapidamente, em seguida, abaixe suas calorias até 200 ou 300 a mais por dia. Realisticamente, você pode esperar um aumento de 0,5-1,5 libras de peso corporal por semana. Se você não está nem perto desse intervalo, ajustar a sua ingestão de calorias. O maior problema as pessoas têm ao tentar colocar no músculo é a enorme quantidade de comida que tem que consumir. Você está definitivamente vai ter que comer um monte de calorias, mas existem alguns truques que você pode utilizar para diminuir o volume de alimento que você tem que mastigar e engolir. Dessa forma, você vai ter mais calorias por mordida e se sentir menos como um urso de pelúcia estofados.

Seja Inteligente no Consumo de Calorias

Faça o seu melhor para consumir, alimentos ricos em calorias ricos em nutrientes. Gorduras e óleos, nozes e sementes, abacate, carne vermelha, ovos inteiros, lácteos cheia de gordura, e peixes oleosos são ótimas opções para a obtenção de um monte de calorias sem ter que encher o estômago até a borda. Não desperdice o seu tempo a tentar encher de ursinhos de goma ou água e sal bolachas-eles simplesmente não fornecem calorias ou nutrientes suficientes para valer a pena o esforço. Dito isto, também é importante que você deixar de ir a mentalidade de que você precisa comer 2-4 gramas de proteína por libra de peso corporal. Nenhuma evidência científica sugere que comer tudo o que a proteína extra irá aumentar a massa muscular, por que esse tipo de dieta pode ficar muito cara.



Os hidratos de carbono podem oferecer a mesma contagem de calorias por grama como proteínas, mas eles são menos saciante. Portanto, não tenha medo de adicionar alguns carboidratos extras para as suas refeições. Ao fazê-lo, no entanto, escolha carboidratos que têm menor teor de fibra para que você não encha tão rapidamente.

Nós gostamos de macarrão, arroz branco, pão e frutas. E atente para frutas e vegetais com alto teor de água. Enquanto eles podem ser uma grande fonte de vitaminas e minerais, tudo o que a água extra pode deixá-lo sentir-se cheio e diminuir a chance de você estar indo para trás por segundos. Se você está preocupado com vindo acima do short em seus micronutrientes, recomendamos um multivitamínico diariamente.

Divirta-se

A gordura é uma escolha inteligente para sua dieta de ganho de peso, porque ele tem o dobro do número de calorias por grama do que proteínas e carboidratos. Além disso, a gordura tem o menor efeito térmico dos alimentos em comparação com carboidratos e proteínas. Em outras palavras, seu corpo queima em qualquer lugar de 5-30 por cento menos calorias digerir gorduras do que os outros dois macronutrientes.

Uma maneira fácil de se teor de gordura da sua dieta é para cozinhar a sua carne e legumes no azeite, coco, ou outros óleos ricos em calorias. Em uma pitada, adicione um pouco de óleo para o seu shake de proteína.

Preocupado com muita gordura e colesterol na sua dieta? Não seja! Os resultados recentes sugerem pouca evidência ligando a ingestão de gordura para a doença cardiovascular. Enquanto você ainda quer ser consciente de sua ingestão de gordura saturada, não temem a gordura!



Calorias Extras

Ao planejar suas refeições para o ganho de peso, lembre-se que você não tem que seguir o não-sal, sem manteiga, as regras não-sabor fisiculturistas mais competitivos seguir. Adicionar o molho, molhos, molhos cremosos, e outros temperos a seu alimento. Não só estes extras fazer o melhor sabor dos alimentos de forma que você quer comer mais, acrescentam calorias cada vez mais necessárias. Sugerimos também alimentos escolhendo que exigem pouco de corte e mastigação. Assim, em vez de sempre ter bife, comer carne moída ou carne de porco. Comer em um excedente de calorias não é tarefa fácil, e se você é sério sobre a embalagem no libras, você vai ter que comer a cada 2-3 horas. Isso exigirá que você faça um pouco de planejamento pela frente, mas lanches fáceis de levar em viagem incluem mistura da fuga, granola, sanduíches de

manteiga de amendoim, shakes de proteína. E obter-se um peso-maior para misturar-se um shake de proteína diariamente com leite.

Construindo Músculos

Depois de ter sua alimentação descobriu, você pode fazer alguns ajustes ao seu regime de exercício.

Realmente, qualquer protocolo de treinamento de resistência irá ajudá-lo a construir músculos, especialmente se você está apoiando o levantamento de pesos, com um monte de calorias. Mas se você quiser colocar um pouco de massa muscular perceptível, ficar com protocolos de força e hipertrofia.

Protocolos baseados em hipertrofia exigem 3-4 conjuntos utilizando um peso-around moderada 70-80 por cento de seu one-rep max. Este tipo de treinamento tem sido mostrado para causar aumentos significativos no músculo-edifício hormônios testosterona e hormônio de crescimento, treinar duro, mas certifique-se que você está dando a si mesmo o suficiente descanso

entre as séries em torno de 1-2 minutos-de fazer seus exercícios menos metabolicamente desafiador.



Sim, aumentando seus períodos de descanso irá aumentar o seu tempo de ginásio, então você pode precisar de limitar o número de exercícios que você executa durante os exercícios. Pense mais como um powerlifter-use grande peso e fazer longas pausas entre as séries. Tentar obter o seu ritmo cardíaco para baixo antes de começar o seu próximo conjunto. Mantendo o seu ritmo cardíaco reduzido vai ajudar a proteger as calorias que você está comendo para que você não usá-los todos quando você treina.

Seleção de exercícios é tão importante quanto o número de jogos que você faz. Pensamos grandes elevadores, como o agachamento, supino, levantamento terra, linha e imprensa do ombro são os melhores para embalar na mais massa. No entanto, você ainda pode fazer o trabalho de um único conjunto. Mesmo extensões de perna e flexão de perna pode ajudar a aumentar a força e tamanho, embora não tanto como movimentos compostos. Se você fizer os dois tipos de levantamento, fazer os movimentos que têm como alvo os maiores grupos musculares em primeiro lugar, e salvar os exercícios de isolamento para mais tarde na sua exercite-se. A grande coisa sobre ter todas essas calorias extras em seu corpo é que você vai se sentir bem no ginásio. Use a energia extra para colocar um pouco de peso maior e treinar mais dias durante a semana. Ele pode se sentir como o seu novo trabalho é comer e do comboio que significa que você está no caminho certo.

Á Ajuda esta a Caminho

Suplementos foram criados por uma razão: Todo mundo precisa de um pouco de ajuda agora e então. Colocar no músculo pode ser apenas o trabalho tanto quanto a tentar perder 30 kg extras de gordura. Adicionando alguns suplementos simples a sua dieta pode tornar a vida um pouco mais fácil. Considere o seguinte:

Ganhar peso

É uma boa ideia de investir em um suplemento hiper calórico. . Ganhadores de peso, muitas vezes vêm com proteínas, carboidratos e gordura para que você possa aumentar a sua ingestão de calorias sem ter que trabalhar muito duro. Com alguns produtos, você pode consumir mais de 1.000 calorias em uma única porção! Se você optar por comprar, ler o rótulo e escolher com cuidado.

Creatina

Creatina ajuda a aumentar o seu desempenho no ginásio. Normalmente, isso significa que você vai se sentir mais forte e levantar mais peso. Mais peso sobre a barra geralmente é igual a mais músculo. Tomar um suplemento de creatina também vai tirar água em suas células, fazendo eficazmente os seus músculos um pouco maior. A creatina é um dos suplementos mais bem estudados no mercado. Não há realmente nenhuma razão para não levá-la. Sugerimos 3-5 gramas por dia.

Dextrose

Realmente, mais calorias você pode obter em sua dieta, melhor. Então, se você já está bebendo um pré e pós-treino shake, ou até mesmo beber BCAA

durante seus exercícios, adicionando alguns carboidratos para eles não pode ferir. Dextrose é muito barato, também, então você pode obter um lote sem quebrar o banco.

ZMA

Se você deseja que os seus músculos para crescer, é preciso dar-lhes tempo para se recuperar de treinos. ZMA é um dos principais suplementos para a reparação muscular durante a noite e recuperação. Uma combinação de zinco, magnésio e vitamina B-6, ZMA é melhor tomar antes de chamá-lo de luzes apagadas. ZMA tem sido mostrado para ser um complemento eficaz para aumentar a recuperação muscular e aumentar o tamanho e força muscular.

Mais Dicas Para Ganho de Peso

Durma um pouco

Como em qualquer regime de fitness, dormir é uma parte fundamental do processo de recuperação. Seus músculos não crescem quando você está no ginásio, eles crescem quando você está descansando tão certifique-se de passar tempo suficiente dormindo.



Sair para Comer

A maioria dos restaurantes servem refeições que são muito mais do que o que você cozinhar em casa ricos em calorias. Se você é um fisiculturista na temporada, é prática comum para ficar longe de restaurantes que não servem peito de frango simples e legumes. Mas porque você está no jogo de calorias em excesso, você pode esquecer todas essas regras e encomendar a refeição cheia de manteiga, molho-laden dos seus sonhos. Se você tiver o dinheiro para gastar em refeições do restaurante, ir para ele. Você vai ter um monte de comida e um monte de calorias que gosto muito melhor do que a comida que você cozinhar em casa,

a menos que você realmente sabe o que está fazendo na cozinha.

Ice Cream

Quer um deleite extra? Comê-lo. Seus músculos não são realmente exigente sobre o tipo de calorias que consomem.

Comer iguarias como sorvete pode ser uma deliciosa maneira de adicionar calorias em sua dieta. Agora, não estamos dizendo-lhe para renunciar todas as coisas que você aprendeu em sua classe de nutrição sobre o açúcar. açúcar refinado, especialmente em grandes doses, ainda é insalubre. Então, não acho que beber um galão de Coca-Cola a cada dia irá fornecer qualquer coisa diferente de diabetes um intestino e, eventualmente, tipo 2.

Cresça

Um dos truques para perder peso é para colocar comida na pequenos pratos de modo que parece que você está comendo mais do que você é. Bem, nós pensamos a mesma coisa vai trabalhar para colocar em libras. A única diferença é que estamos trocando uma placa de bebê por um gigante. Se tiver placas maiores em seu gabinete, usá-los. Mesmo com seu glasswear: arrumar as 8 copos e puxe para fora aqueles 12 ou 16 onças copos e encha-os acima!

Seja Paciente

Colocar no músculo não é um processo rápido. Ele tem um monte de tempo e ele tem um monte de consistência. Dê a si mesmo alguns meses de trabalho antes de encerrar todo o processo. Se você entender que no, você vai ser muito menos propensos a ficar frustrado antes que seu corpo tenha tempo para responder à alimentação e treinamento.

Observe

Seus exercícios, o seu peso, as mudanças que você vê no espelho, e como se sente.

É isso galerinha qualquer coisa e só entrar em meu

site <http://fitnessmeumundo.com.br/> la dou varias dicas sobre dieta, treino e suplementação, sempre que tiverem duvidas e só deixar nos comentários ou entrar em contato diretamente pelo e-mail fitnessmeumundo@gmail.com .

