

APRENDA A SER MAGRA PRA SEMPRE!

DICAS E EXEMPLOS PRÁTICOS DO
MÉTODO DE EMAGRECIMENTO ONLINE





PROGRAMA DE EMAGRECIMENTO

Olá, sou Andréia Henssler, atleta, educadora física e personal trainer, que percebeu que a orientação do nutricionista ou a prática esportiva isolada não levavam ao emagrecimento. Da vivência como personal trainer, orientando e acompanhando o desempenho de alunos de forma individualizada, somados a anos de estudos e cursos de nutrição e prática esportiva, foi criado o método aplicado no Programa de Emagrecimento Gente Magra, que permite até quem não treina perca peso! Nossa equipe multidisciplinar transformou o processo de emagrecimento em algo simples, para você emagrecer de forma fácil e divertida! Trago neste ebook uma pincelada de nosso método, com receitas de sucesso e dicas para quem quer se exercitar, que vão permitir que você comece a perder peso já!

O Que Constitui o Método Gente Magra?

ALIMENTAÇÃO

- Reeducação alimentar, com dieta baseada em índices glicêmicos
- Alimentos recomendados
- Substituições para uma vida saudável
- Hidratação
- Jejum intermitente



ATIVIDADE FÍSICA

- Alinhamento do nível de atividade física ao seu estilo de vida
- Recomendações para melhores resultados
- Melhores práticas na execução



REPOUSO

- Alinhamento do nível de atividade física ao seu estilo de vida
- Recomendações para melhores resultados
- Melhores práticas na execução

Sumário



Receitas Low Carb

Pão de Hambúrguer Low Carb	05
Pão de Máquina Low Carb	06
Pizza Marguerita Low Carb	07
Torta de Morango Low Carb	08
Brigadeiro de Colher Low Carb	09
Panquecas Low Carb	10
Pão de Ló Low Carb	11
Bolo de Banana Low Carb.....	12
6 Idéias de Marmitas Low Carb	13

Atividades Físicas - Sugestão de Treinos

Atividade Física	15
3 Treinos feitos na Praia	17
Zona-Alvo: Frequência Cardíaca.....	18
Zona-Alvo: Queima de Gordura.....	22
Treino em Esteira para Emagrecer	23
Exercícios Multiarticuladores	24
Exercícios Membros Superiores	25
Exercícios Alta Intensidade para Queima de Gordura	26

Repouso

Repouso após Exercícios	28
-------------------------------	----

PÃO DE HAMBURGER LOW CARB



Só 12g de Carboidratos



Ingredientes

- 1 ovo
- 6 colheres de sopa de farinhas low carb
- 1 colher de chá de fermento químico



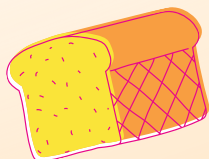
Modo de Preparo

- Bata bem o ovo até espumar
- Acrescente os ingredientes secos
- Leve ao microondas por 1:30 min.

[Link da Receita com Vídeo no Blog](#)

RECEITAS GOSTOSAS

LOW CARB!



PÃO DE MÁQUINA LOW CARB

.....

**Rende até 10 Fatias
de 6 à 8g de Carboidratos por Fatia**

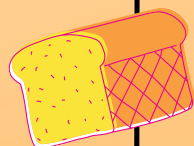
Ingredientes

- 1 xícara de farinha de linhaça dourada
- 1 xícara de coco ralado sem açúcar
- 1 xícara de farinha de amendoim
- 1 colher sopa bem cheia de fermento instantâneo seco. (monopol)
- 2 ovos
- sal a gosto
- água até a massa ficar espessura de bolo
- 3 colheres de azeite de oliva

.....

Modo de Preparo

Misture todos ingredientes junto as farinhas, os ovos, o sal, o óleo, a água, o fermento e deixe a massa lisa tipo ponto de bolo, despeje a massa na máquina de fazer pão no modo ASSAR e deixe por 58 minutos. Fica uma Delícia!



[Link da Receita com Vídeo no Blog](#)

RECEITAS GOSTOSAS **LOW CARB!**



PIZZA MARGUERITA LOW CARB

Ingredientes

Para a MASSA:

- 3 xícaras de farinha de amendoim
- 2 ovos
- 60gr de manteiga
- 1 e 1/2 colher de sobremesa de fermento químico
- 1 colher de chá de sal

Para a COBERTURA:

- 1 tomate fatiado
- folhas de manjeriço fresco
- 150gr de queijo mussarela
- Orégano à gosto

Modo de Preparo

Para a MASSA:

- Aqueça a manteiga por 30 segundos no microondas para derreter
- Coloque a Farinha, os ovos, a manteiga e o sal numa tigela e mexa até ficar homogêneo
- Acrescente o fermento e mexa
- Espalhe em uma forma untada com manteiga
- Leve ao forno pré-aquecido a 220oC por 10 minutos

Para a COBERTURA:

- Cubra a massa com molho de tomate espalhando a partir do centro
- Coloque o queijo sobre o molho
- Coloque o manjeriço
- Coloque os tomates
- Polvilhe orégano
- Leve ao forno aquecido a temperatura máxima por 15 minutos

[Link da Receita com Vídeo no Blog](#)

RECEITAS GOSTOSAS LOW CARB!

TORTA DE MORANGOS QUE NÃO ENGORDA!



Ingredientes

Para a MASSA:

- 1 e 1/2 xícara de farinha de amendoim ou amêndoas
- 50 g de manteiga
- 2 colheres de sopa de (eritritol xylitol ou stevia)
- 1 ovo inteiro

Para o CREME:

- 250 g de creme de leite
- 250 g de cream cheese
- 2 gemas (coadas)
- 4 colheres de sopa de (eritritol, xylitol ou stevia)



Modo de Preparo

Para a MASSA:

- Cubra uma forma de aproximadamente 25cm com papel manteiga para facilitar a retirada
- Misture todos os ingredientes para formar uma massa firme e homogênea
- Faça uma camada fina ao redor da forma
- Assar por 20 minutos a 180 graus

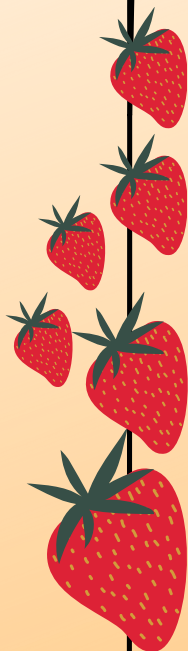
Para o CREME:

- Leve o creme de leite e o cream cheese ao fogo baixo para iniciar o processo
- Assim que aquecer misture as gemas e continue mexendo
- Adicione o adoçante e misture bem até ficar um creme pastoso
- Reserve e deixe esfriar

MONTAGEM:

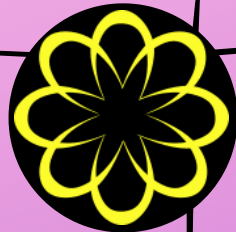
- Retire a massa do papel manteiga e recoloque na forma
- Preencha o interior da massa com o creme frio
- Corte os morangos em fatias e disponha sobre a massa
- Leve à geladeira por 2 horas

[Link da Receita com Vídeo no Blog](#)



RECEITAS GOSTOSAS

LOW CARB!



BRIGADEIRO DE COLHER LOW CARB



Ingredientes

- 2 colheres de manteiga
- 200ml de creme de leite
- 2 colheres de sopa de adoçante
- 3 colheres de sopa de cacau em pó 100%



Modo de Preparo

- Coloque todos os ingredientes em uma frigideira
- Misture bem ainda frio
- Leve ao fogo baixo e mexa constantemente para não grudar até que reduza e fique mais pastoso
- Transfira para um pote e deixe esfriar
- Leve a geladeira por 2 horas

[Link da Receita com Vídeo no Blog](#)

RECEITAS GOSTOSAS LOW CARB!

PANQUECAS LOW CARB



Ingredientes

- 4 unidades de clara de ovo
- 1 colher (sopa) de farelo de aveia
- 1 pitada de sal e pimenta-do-reino
- 5 colheres (sopa) de frango cozido e desfiado (ou carne moída refogada)
- 2 colheres (sopa) de molho de tomate
- 1 colher (sopa) de queijo meia cura



Modo de Preparo

- Bata as claras com o farelo de aveia, o sal e a pimenta.
- Prepare a panqueca numa frigideira média antiaderente untada com 1 fio de azeite.
- Doure dos dois lados e recheie com o frango desfiado (ou a carne moída).
- Sirva com o molho e o queijo ralado.

[Link da Receita com Vídeo no Blog](#)

RECEITAS GOSTOSAS

LOW CARB!

PÃO DE LÓ LOW CARB

.....



Ingredientes

- 5 colheres de sopa de farinha de coco
 - 4 ovos
 - 3 colheres de eritritol (ou xilitol)
 - 6 gotas de extrato de baunilha
 - 1 xícara de leite de coco
-

Modo de Preparo

- Separe as gemas e as claras
 - Bata as claras até que fiquem bem aeradas e reserve.
 - Bata as gemas com o eritritol e o extrato de baunilha.
 - Acrescente o leite de coco e bata enquanto coloca a farinha de coco 1 colher por vez
 - Despeje as claras sobre a massa e misture gentilmente com uma colher para manter as bolhas da clara em neve.
 - Coloque a massa na forma untada e com papel manteiga e leve ao forno pré aquecido a 180oC por 40 minutos.
- Obs: Muito cuidado ao retirar da forma. A massa é muito delicada.

[Link da Receita com Vídeo no Blog](#)

RECEITAS GOSTOSAS LOW CARB!

BOLO DE BANANA LOW CARB



Ingredientes

- 2 bananas maduras
- 1 colher óleo de côco
- Eritritol 4 colheres de sopa ou a gosto
- 3 ovos bater bastante
- Farinha de banana verde
- Farinha de amêndoas ou amendoim

Modo de Preparo

- Bata as bananas maduras e óleo e eritritol
- Juntar os ovos e a mistura das bananas
- Acrescentar 5 colheres de farinha de banana e 5 colheres de farinha de amêndoas ou amendoim.
- Adicionar 1 colher de fermento
- Forma + forno 30 minutos

Cobertura

- Iogurte Natural chocolate 70%
- Derreter choco 70% no micro
- Acrescentar 1 iogurte natural e mexer
- Colocar por cima do bolo

[Link da Receita com Vídeo no Blog.](#)



6 IDEIAS DE MARMITAS QUE VOCÊ PODE PREPARAR PARA MANTER SUA SAÚDE E EMAGRECIMENTO



EXCELENTE OPÇÃO PARA UMA
VIAGEM, ACAMPAMENTO OU MESMO
PARA LEVAR PRA O ESCRITÓRIO

Link das Idéias de Marmitas
com Vídeo no Blog



DICAS DE TREINOS





Atividade física não é obrigatória no processo de emagrecimento, mas dificilmente você vai nos ver defendendo essa idéia... A única forma de obter uma verdadeira transformação no corpo é através da atividade física.

E não estamos falando de treinamento para atletas! Passear com o cachorro, pedalar com filhos e atividades ao ar livre são perfeitos para emagrecer!

A energia da atividade física vem da queima de glicose e de gordura, e sua principal fonte são os carboidratos. Por isso saber o quanto de carboidratos você precisa é um passo fundamental!

Todos os que passam pelo Programa Gente Magra recebem uma ficha de avaliação individual, que indica a quantidade de carboidratos e proteínas necessárias para sua nutrição e bem estar.

Toda atividade física deve ser feita com prazer, por isso ela é de escolha livre para os participantes do programa!

E para tirar o máximo de proveito de qualquer atividade é só aplicar alguns macetes.

A ficha individual do Programa de Emagrecimento Gente Magra também calcula sua indicação de frequência cardíaca para treinamento de curta ou longa duração.

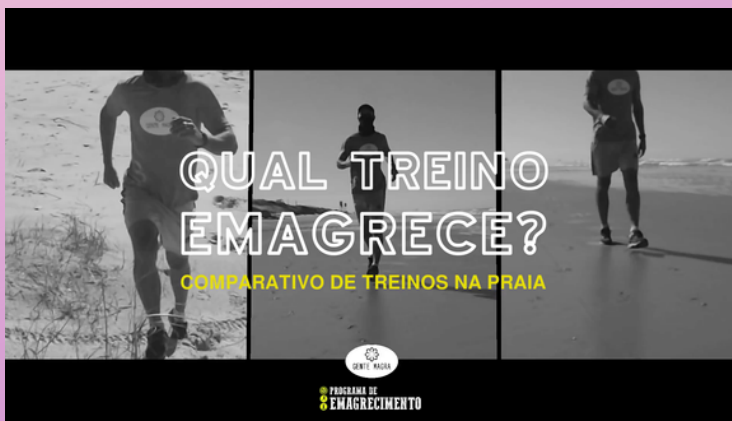
É sabido que a frequência cardíaca durante o exercício pode ajudar na perda de peso e na queima de gordura, por isso estar atento aos batimentos do seu coração durante o exercício é fundamental para um bom resultado!

Ela ajuda a determinar se a pessoa é capaz de ir mais longe e alcançar melhores resultados ou se precisa ir mais devagar para não prejudicar a saúde.



PROGRAMA DE EMAGRECIMENTO

UM COMPARATIVO ENTRE 3 TREINOS FEITOS NA PRAIA



No link abaixo, temos o Vídeo completo do Treino e dos comparativos entre eles. Você vai aprender qual tipo de treino você pode fazer e qual treinamento queima mais calorias, mas sempre lembrando que a quantidade de exercícios físicos para queimar gordura, vai variar de pessoa para pessoa, quanto maior o preparo físico, maior a quantidade de exercícios para chegar ao estado de queima de gorduras.

[Link matéria completa no Blog](#)

DICAS IMPORTANTES DE TREINO!

ZONA-ALVO, QUAL MELHOR FREQUÊNCIA CARDÍACA PARA QUEIMAR GORDURA?



Existe uma fórmula bastante difundida e simples para descobrir sua frequência cardíaca máxima para atividade física:

Subtraia sua idade de 220 e você saberá o seu limite recomendado. A zona-alvo para queima de gordura fica entre 60% e 75% da frequência cardíaca máxima.

Nessa intensidade obtemos o benefício de melhorar o condicionamento aeróbico indicado para exercícios longos e atingimos a faixa onde predomina o consumo de gordura pelo organismo.

A ficha de avaliação individual do Programa de Emagrecimento Gente Magra traz isso calculado, além de diversas sugestões de treinos semanais para você conquistar uma verdadeira transformação!

Estudos recentes indicam que treinos de alta intensidade (acima de 80% da FC máxima) e treinos intervalados (alternando intensidades altas e baixas - os HIITs), são mais eficientes para queima de gordura do que exercícios contínuos na zona-alvo.



Treinos intensos aumentam a produção do GH, um hormônio do crescimento que aumenta potencialmente o consumo de gordura.

Só que isso é para quem tem bom condicionamento físico.

Quem tem problemas cardíacos não podem treinar neste nível. Para eles, o recomendado é a zona-alvo, que queima gordura e melhora o sistema cardiorrespiratório.

A zona alvo de treinos é uma orientação que todos os alunos do Programa de Emagrecimento Gente Magra recebem para transformar sua atividade física preferida em um treino efetivo para queima de gordura.

A seguinte tabela mostra a frequência cardíaca normal para **homens em repouso**:

Idade	18-25 anos	26-35 anos	36-45 anos	46-55 anos	56-65 anos	+65 anos
Excelente	56-61	55-61	57-62	58-63	57-61	56-61
Boa	62-65	62-65	63-66	64-67	62-67	62-65
Normal	70-73	71-74	71-75	72-76	72-75	70-73
Menos boa	74-81	75-81	76-82	77-83	76-81	74-79
Ruim	+82	+82	+83	+84	+82	+80

Já está tabela, mostra a frequência cardíaca normal para **mulheres em repouso**:

Idade	18-25 anos	26-35 anos	36-45 anos	46-55 anos	56-65 anos	+65 anos
Excelente	61-65	60-64	60-64	61-65	60-64	60-64
Boa	66-69	65-68	65-69	66-69	65-68	65-68
Normal	74-78	73-76	74-78	74-77	74-77	73-76
Menos boa	79-84	77-82	79-84	78-83	78-83	77-84
Ruim	+85	+83	+85	+84	+84	+84



FREQUÊNCIA CARDÍACA E PERDA DE PESO



**PROGRAMA DE
EMAGRECIMENTO**



Uma vez que a frequência cardíaca tenha aumentado, o organismo precisa gastar mais energia para se manter funcionando.

Essa energia é produzida através da queima de glicose (carboidratos) e de gordura. É de conhecimento geral, especialmente entre os praticantes de atividade física, que a frequência cardíaca durante o exercício pode ajudar na perda de peso e na queima de gordura.

Além disso, o ritmo cardíaco durante o exercício ajuda a determinar se a pessoa é capaz de ir mais longe e alcançar melhores resultados ou se precisa ir mais devagar para não prejudicar a saúde. Portanto, ficar atento aos batimentos do coração é fundamental.

Estranhamente, muitas pessoas que se exercitam regularmente ou estão começando a se exercitar não sabem qual é a frequência cardíaca ideal e isso pode interferir no desempenho.

Personal Andreia Henssler do programa Gente Magra te ajuda a calcular, só contatar pelo 51 995661579 ou direto na página do facebook gente magra.

TREINO EM ESTEIRA PARA EMAGRECER



Nesta aula, ensino como tirar o melhor proveito da corrida feita na esteira (vale para corrida de rua também). Atráves do HITS entre corrida e caminha, estimulamos o nosso corpo para a maior queima de GORDURA. Abaixo deixo o link do vídeo, onde ensino o passo a passo para obter o melhor resultado deste treino.

[Link do Treino Completo!](#)



12 EXERCÍCIOS MULTIARTICULARES PARA FAZER EM CASA



Quer treinar em casa? neste vídeo ensino como você pode colocar o treino em dia mesmo estando em casa, na praia ou durante as férias, são 12 exercícios completos, fáceis de fazer e que queimam muitas calorias. Tem semi-agachamento, salto com peso e muito mais!

Veja o vídeo com o passo a passo e faça você também!

[Link do Treino Completo](#)



EXERCÍCIOS PARA MEMBROS SUPERIORES



Nesta aula, ensino a fazer exercícios localizados dos membros superiores com pesos feitos de garrafas pet e usando o peso do próprio corpo, acompanhando com series de aquecimento.

Abaixo deixo o link do vídeo, onde ensino a passo a passo deste treino.

[Link do Treino Completo!](#)



12 EXERCÍCIOS DE ALTA INTENSIDADE PARA QUEIMA DE GORDURA



Queimar calorias! Neste treino, mostro como podemos nos exercitar fazendo um circuito de 12 minutos, de alta intensidade, que você possa fazer em qualquer lugar!

Veja o vídeo com o passo a passo e aprenda este circuito completo!

[Link do Treino Completo](#)



LEMBRE-SE DE REPOUSAR



**PROGRAMA DE
EMAGRECIMENTO**



REPOUSO APÓS EXERCÍCIOS FÍSICOS: POR QUE ELE É INDISPENSÁVEL?



Ao realizar exercícios físicos, qual é o tempo de descanso que você costuma dar até a próxima prática? Um dia? Dois? Ou nenhum?

De acordo com a personal trainer Andréia Henssler, do programa Gente Magra, o ideal é ter 48 horas de repouso para que sua fibra muscular se regenere completamente.



Pois, quando fazemos exercícios, rompemos as fibras musculares. Isso gera uma inflamação muscular e aí depois disso a gente faz a regeneração muscular. Toda vez que a gente faz um trabalho muscular intenso, de acordo com a literatura, o ideal é que você dê 48 horas de descanso para essa regeneração muscular, explica Andréia.



GENTE MAGRA



O que técnicas de relaxamento tem a ver com emagrecimento e por que repouso é considerado um pilar no Programa de Emagrecimento Gente Magra?

Nosso organismo é regulado por um conjunto de interações químicas e biológicas, regulados pelos diferentes órgãos do nosso corpo, que por sua vez podem ser influenciados por fatores internos e externos.



As interações bioquímicas ditam nosso humor, estado emocional, sono e por sua vez determinam a qualidade do nosso repouso. Possivelmente esta seja a origem da expressão “sono reparador”.



Tanto quanto dormir o suficiente é importante estar atento a qualidade de seu repouso.

Para citar um exemplo, uma pessoa em estado de estresse libera cortisol na corrente sanguínea, que é um hormônio ligado ao estresse, que por sua vez prejudica o sono profundo, quando é produzida a melatonina, um hormônio regulador do crescimento, e por aí vai...

Por conta disso todos os que passam pelo Programa de Emagrecimento Gente Magra são orientados a considerar a prática de algo que ajude a atingir um estado de paz e tranquilidade no seu dia a dia, pois isso contribui diretamente nos resultados do emagrecimento!



Num nível fisiológico, toda vez que você faz um trabalho muscular mais intenso acontece o rompimento de fibras musculares.

Isso gera uma inflamação muscular, que precisa de um processo de reparação.

Respeitar este processo é importante para evitar lesões e contusões. E isso vale para qualquer esporte ou atividade física.

O corpo e a musculatura vão se adaptando ao longo do tempo a maiores níveis de atividade, o que chamamos de condicionamento físico.

O objetivo, afinal, é apontar a direção para que todos busquem o seu estado de bem estar físico e mental, para que isso torne-se parte do estilo de vida defendido no Gente Magra e que estes hábitos possam contribuir para sua qualidade de vida!



O blog do Programa de Emagrecimento Gente Magra é atualizado constantemente com novo conteúdo próprio e de parceiros com dicas e sugestões de técnicas para relaxamento e repouso.

Inscreva-se em nossa newsletter e receba novidades diretamente em seu e-mail!



AGRADEÇO COM CARINHO A TODOS QUE LERAM ESTE EBOOK



Este ebook foi produzido com muito carinho para levar até você, informações e dicas muitos úteis e fáceis de colocar em prática, para você começar a trilhar o caminho do emagrecimento. Passamos a você, treinos divertidos e fáceis, que possam ser feitos em qualquer lugar, principalmente em casa.

Pensamos também, em como ajudar a começar a ter uma alimentação mais saudável, trazendo receitas Low Carb, práticas e fáceis de fazer, mas não deixando de serem saborosas e gostosas de comer.

Se você quer emagrecer de verdade, com qualidade, aplicando técnicas eficazes comprovadas por inúmeros alunos que perderam peso de verdade e com qualidade, junto de um acompanhamento profissional, entre em contato com o Gente Magra, eu a personal trainer Andréia Henssler, vou te AJUDAR!

Quer ser Magra? Feliz? de Bem com a Vida?
Vem comigo!

Acesse para saber mais!

www.gentemagra.com.br