

Comida x Suplemento

Não jogue seu dinheiro fora!



X



O que
comer?

O que
comprar?



1

Fernando Luiz Sardinha

FERNANDO SARDINHA

Comida x Suplemento

Não jogue seu dinheiro fora

O que comer?

O que comprar?

Edição

Luciano Rezende

Sardinha Treinamentos

Todos os direitos reservados desta edição à
SARDINHA TREINAMENTOS.

Rua João Bim, 2420 - Jardim Paulistano
Ribeirão Preto – SP – CEP: 14090-340

Tel.: (16) 3441-3550

www.sardinhatreinamentos.com.br

Título original

Comida x Suplemento

Capa

Adaptação de Luciano Rezende

Imagens

Fernando Sardinha by
Luciano Rezende

Revisão

Fernando

Luiz

Sardinha

Coordenação de e-book
Fernando Luiz Sardinha

Luciano Rezende



Fernando Luiz Sardinha

Comida x Suplemento [recurso eletrônico]: comida x suplemento
Não jogue seu dinheiro fora! O que comer? O que
comprar?/ Fernando Luiz Sardinha - Ribeirão Preto, 2014.

recurso digital

Formato: ePub

Requisitos do sistema: Adobe Digital Editions

Modo de acesso: World Wide Web

(recurso eletrônico)

1. Livros eletrônicos.

SUMÁRIO

Agradecimento	10
Dedicatória.....	11
Frases Marcantes.....	12
Capítulo 1 – Dieta sem dinheiro.....	14
Capítulo 2 – Dieta com pouco dinheiro..	27
Capítulo 3 – Dieta sem se preocupar com dinheiro.....	31
Capítulo 4 – Custo x Benefício.....	35
Capítulo 5 – Dicas.....	38
Curiosidades sobre os alimentos sólidos citados nas dietas deste livro.....	44
Sobre Suplementos.....	54
Vocabulário.....	63
Sobre o Autor.....	66

Se eu fiz você faz!

Agradecimento

Aos meus pais, pelo amor incondicional e tentativa eterna de me transformarem em um bom homem e um bom ser humano.

A Deus o meu agradecimento máximo, mais simples e mais complicado ao mesmo tempo, pois quando eu descobri que eu estava me comunicando pouco com Ele, eu andava para trás em minha vida. Foi Ele quem colocou esse amor por esse esporte em meus genes, na minha mente, na minha cabeça, na minha alma e que fez com que eu me dedicasse para a musculação a ponto de poder passar ensinamentos adiante e tentar transformar pessoas para melhor, e ao mesmo tempo me realizar com isso. Com certeza a Deus eu agradeço a Ele por esse trabalho:

A cada um que ama esse esporte.

“Senhor muito obrigado por me dar esse dom”.

Fernando Luiz Sardinha

Dedicatória

Dedico esta obra aos meus amigos dos ferros... eu precisava dedicar algo, mas não consigo o tanto que precisa a cada um de vocês por me seguirem ou me acompanharem ou por simplesmente acreditarem em mim ou em alguma coisa que eu tenha passado, ou que eu tenha falado, ou que eu tenha escrito ou em video; esse trabalho foi só para vocês mesmo. Porque a minha ideia maior é propagar o meu esporte, porque meu esporte é a minha vida; também para outras pessoas que já se apaixonaram ou que ainda não se apaixonaram pela musculação e que, possivelmente, vão passar a respeitar o nosso esporte; com isso eu ganho, porque minha vida ficará mais fácil, mais sociável, vou ser mais respeitado e meu trabalho será passado adiante de gerações a gerações. **Eu dedico de coração a cada dos meus fãs, dos meu seguidores, dos meus amigos dos ferros.** Na maior e mais pura verdade de dentro do meu coração: esse trabalho é para vocês!

Fernando Luiz Sardinha

Frases Marcantes

Para mim a vida é continuar sempre faminto. O significado da vida não é simplesmente existir, sobreviver, mas seguir em frente, subir, alcançar e conquistar.

“Arnold Schwarzenegger”

A força não vem da vitória. Você luta para desenvolver a força. Quando você enfrentar tempos ruins e decidir não se render. Isso é força.

“Arnold Schwarzenegger”

“As últimas três ou quatro repetições é que fazem os músculos crescerem. Essa barreira de dor divide o campeão de alguém que não é campeão. É isso que falta a maioria das pessoas, ter a coragem de ir em frente e dizer que vai superar a dor, não importa o que aconteça”

“Arnold Schwarzenegger”

“Eu não me alimento pelo gosto, mas sim pela função da comida”

“Jay Cutler”

“Vida longa aos meus inimigos para que eles assistam de pé a minha vitória”. (Frase que meu pai sempre me dizia)

“Se você quer algo que nunca teve, você precisa estar disposto a fazer algo que nunca fez”

“Thomas Jefferson”

“No final do dia não é uma competição de balança, é uma competição estética. Não importa quanto você diz que está pesando, se você não parece ser grande, então você não é grande”

“Dorian Yates”

Mostre-me um trabalhador com grandes sonhos e nele encontrará um homem que pode mudar a história. Mostre-me um homem sem sonhos nele encontrará um simples trabalhador.

“Ronnie Coleman”

Supere seus limites e atinja seus objetivos! Se eu posso você também pode!

“Fernando Luiz Sardinha”

DIETA SEM DINHEIRO

Sardinha, eu não tenho dinheiro para comprar suplementos. O que eu posso fazer para ter um físico bacana somente com a alimentação?

SEM GRANA: ALIMENTOS, ÁGUA E WHEY

Bom velho, se você não tem grana para comprar

suplemento, o que eu posso te dizer é que você não vai ser nenhum mister Olympia ou nenhum mister universo se você não tiver uma genética simplesmente espetacular, uma qualidade de vida espetacular, uma falta de stress na sua vida espetacular, viver num lugar confortável onde você tenha conforto pra dormir, comer, beber, que você tenha uma academia que tenha alguém do seu lado ou pelo menos um clima bom para você treinar; ter pelo menos internet ou um caminho para você buscar informação verdadeira e boa, porque informação errada está exposta em todos os lugares;

se você tiver isso você consegue um grande benefício sem suplemento? É lógico que consegue! O suplemento vai fazer você ser aquele “finalzinho” que precisa para ser campeão, aquela diferença entre um cara branco e um cara com protan no palco; o cara com protan vai ter mais vantagem, mas o cara branco pode ganhar porque as vezes ele está tão bom que não tem como ganhar do cara entende?

Então, falar pra mim que pra fazer dieta gasta dinheiro é mentira! Batata doce é barato, clara de ovo é barato, filé de peito de frango é barato. Agora o cara que não pensa direito, vai e compra costela, picanha e/ou filé mignon a 38 reais o quilo e depois fala que gasta muito dinheiro pra fazer dieta. Mentira! Mentira! Isso é desculpa esfarrapada de neguim que quer comer feijoada. Quer comer feijoada? Come feijoada, mas não venha dizer que nosso esporte é um esporte caro pra você fazer dieta. Pra treinar no meu ginásio ou em qualquer lugar do mundo (desde que tenha um professor que seja atleta e que tenha boa didática), você vai treinar forte em qualquer lugar do mundo até com ferro de latinhas de tinta, igual eu quando treinava quando era moleque.

Então você consegue sim, benefícios na sua vida sem

ter grandes investimentos. O problema é que o suplemento natural você vai agregando coisas que normalmente você está precisando praqueles momentos, exemplo: pós o seu treino, é lógico que você não precisar tomar shake, mas você pode comer. Ronnie Coleman, Jay Cutler comem, eu, Fernando Sardinha, tomo shake. Alguns tomam shake e outros comem, então quer dizer que não tem que obrigatoriamente tomar shake. Mas eu vou dar um exemplo: você pode criar mecanismos... se você colocar o BCAA em altas quantidades nas horas em que você está ali precisando pra deixar o balanço nitrogenado positivo, é entre as refeições e com água. Você não tem dinheiro pra comprar BCAA? Ta tudo certo velho, o que que se pode fazer? Reforça a proteína com clara de ovo (que é barato) nas refeições principais. E continue tomando muita água que água é barato. A clara de ovo é barato. Então, pega lá suas 7, 8 ou 10 claras, dependendo do seu peso corporal e faça seu omelete ou faça assim: pegue uma banana, canela em pó, adoçante do mais barato que puder, bate tudo com as claras no liquidificador com duas gemas e jogue na panela e faz panquequinhas doces. Eficiente e barato! Agora, eu não tenho dinheiro pra tomar suplemento... velho desce o cassete no treino; é papinho furado de que dieta é 70% de um atleta;

isso é mentira! 70% de um atleta é treino! Treino pra fazer você ser campeão.

Dieta, é obvio que é importante, mas quantos negos que você conhece que não faz p... nenhuma de dieta e tem um ótimo físico. Por que? Porque treina pra caramba. Então pense que: não tenho dinheiro pra tomar suplemento, tá tudo certo... coma! Beba! Durma! Descanse! Fuja do stress! Suma com as pessoas que enchem o sua paciência e desaparece deles, porque tudo isso traz valores negativos pra você não conseguir ganhar massa magra, ainda mais se você tiver sem tomar suplemento. Então o suplemento é importante? *Eu garanto pra você que é. Dou minha palavra de honra pra vocês que suplemento é um fator chave pra você ser campeão.* Pelo menos pra minha carreira e pra muitas carreiras de atletas profissionais e amadores que eu conheço.

Aí vão te falar que ninguém precisa de suplemento... mas cada um fala o que quer, porém, quem é campeão é campeão. O que eu posso te falar é que se você não tem dinheiro pra tomar suplemento, você tem que reforçar tua comida e ser muuuuito marrudo pra comer 6 ou 7 refeições sólidas salgadas, porque doce, proteína doce não existe, a não ser que se você fizer uma torta de whey com adoçante,

com banana, com fruta ou alguma coisa assim pra fazer uma proteína doce.

Então, *o suplemento é imprescindível?* É *imprescindível dependendo do seu objetivo.* Mas não tenho dinheiro e quero ser bodybuilder. Você consegue ser bodybuilder com clara de ovo e batata doce que é barato pra caramba. Treine e coma como se fosse um bodybuilder o máximo que você puder, parecido com o nosso treino, que campeão você vai ser na sua vida.

DIETA (a baixo custo)

Coloque glutamina para subir o sistema imunológico e para ter grandes produções de hormônios e glândulas porque é feito para isso, para formatação de glicogênio, pra segurar o nitrogênio dentro da fibra muscular e impedir a degradação do BCAA, em situações de stress, o que na verdade, a **glutamina é um santo suplemento.** É inclusive usado em pré e pós operatório em muitos hospitais e, principalmente grandes hospitais.

Se não tem tempo para ter 6 refeições por dia, invista em Whey Protein e Waxy Maize ou Maltodextrina. Por que?

Porque a Maltodextrina tem o índice glicêmico médio alto e, somando ela com farinha de aveia, por causa da fibra da aveia, ela quebra a cadeia glicêmica e, com isso, sacia melhor a fome e abaixa o índice glicêmico naquela refeição que você está somando as duas com o Whey Protein, que é a única proteína doce que existe. Ou você come clara de ovos com frutas, canela, adoçante e outros aromatizantes para poder deixar ela doce ou você não tem a opção de comer uma proteína doce. Proteína animal (carne): vai ter que comer frango, ou patinho, ou clara de ovo ou peixe ou qualquer outro tipo de carne que é salgado...não existe frango doce.

Então, na geral da coisa o Whey Protein é o mesmo que você comer a proteína sólida mas com mais facilidade. As várias proteínas no mercado tem variações pequenas, a não ser a Whey hidrolisada que é a parte enzimática, já o Whey isolado e o concentrado não tem. O Whey isolado é melhor porque tem mais quantidade de proteína e menor quantidade de carboidrato e gordura, já o hidrolisado é pré-digerido que é quando você precisa de proteína o mais rápido possível (imediatamente após o treino).

Bom meu amigo, se você quer comer de uma forma correta como um bodybuilder come, eu particularmente

tenho as minhas fórmulas e as minhas formas de comida; outros preparadores, outros atletas cada um come de um jeito mas é um consenso geral todo mundo fazer as mesmas comidas, porque batata doce... os carboidratos de índice glicêmico baixo no geral são realmente mais importantes para o bodybuilder na maior parte do seu dia; imediatamente após o treino, se você quiser comer um pão branco você pode; pão branco é barato e tem índice glicêmico alto, vai liberar insulin, vai ajudar você no anti-catabolismo, vai cortar o catabolismo produzindo grande quantidade de insulina pelo pâncreas; pronto! **Barato e bom!** Agora não é a melhor coisa. A melhor coisa seria um Waxy Maize ou Maltodextrina.

Tudo bem. Tiramos o Waxy tá? O que que eu posso comer Sardinha? Quais são os alimentos que o bodybuilder usa? Isso é muitos simples, porque se você olhar uma marmita de bodybuilder, todos comem praticamente a mesma coisa (frango cozido na água sem sal e batata doce cozida). Agora o que eu particularmente acredito com o valor de nutricionista desportivo que eu tenho (tenho meu diploma disso e que passei em primeiro lugar), eu posso agregar isso para você, ou pelo menos dar um outro parecer, ou um outro conselho, ou um conselho que vocês não estão

esperando escutar de mim, ou seja: eu não gosto de casar dois alimentos. Nunca gostei. Nunca fiz na minha vida, ou melhor, fiz e me arrependi amargamente porque eu não acredito na deglutição sem ter saliva: sais biliares e suco gástrico. E isso só acontece se você come o alimento com um pouco mais de gosto.

Então se você tiver que colocar umas gotas de mostarda no seu frango que ta seco igual um pau, ponha a mostarda porque ela vai ter sódio, vai ter condimento e não é natureba (mas isso é frescura!). Vai ter um pouco mais de sódio. Se você salgar sua salada vai ter mais sódio do que na p... daquela mostarda. E a mostarda te ajudou a comer aquela proteína tão importante pra você ganhar ou pra manter a sua massa magra. Então o que que é ponderável? Quer ser natureba? Vai morar na selva! Vai morar no meio do mato; planta sua comida; dorme num colchão de madeira com a cabeça encostada num toco; se lava com sabonete orgânico e tudo mais. Quer ser bodybuilder? Não seja fresco! Não tenha ideologia de vegetariano, nem ideologia de natureba que não vai funcionar.

Você vai tomar 6 litros de água por dia... chega uma hora que você enche o s... de tomar água. Aí você pode tomar um suco cliet... ah mas tem edulcorante artificial...

dane-se! Você tem que tomar água filho e não ser natureba... escove os dentes em seguida, para não grudar edulcorante nos seus dentes. Pronto! Fechado?

Agora, isso é um toque que eu dou pra todo mundo, porque não funciona ficar com frescurites de probióticos que vai viver outro estilo de vida. Bodybuilder não fica com verdurinhas e frutinhas e leguminhos; bodybuilder come pra caramba! Ou você enche a barriga de comida ou você está fadado ao fracasso. Ou você enche a barriga de comida e toma suplemento ou você está fadado ao fracasso. Ou você faz isso e ainda bebe bastante água ou você está fadado ao fracasso. E principalmente, *se você não treina forte como bodybuilder, e pra valer, você está fadado ao fracasso mais ainda.*

Voltando ao assunto da comida, aqui vai mais uma dica minha: com simplicidade, case com os 4 tipos de proteínas (animal) imprescindíveis pra você poder fazer uma variação, porque cada uma delas tem um sabor diferente, e cada uma delas tem uma forma de entrar em seu organismo e produzir algo, desde glandular até hemoglobinas, diferentes... que são: frango, claras de ovos, patinho (carne bovina) e Whey Protein (que vem do soro do leite da vaca - animal). O patinho pode ser trocado por peixe

tilápia ou salmão, mas a tilápia é melhor. O salmão, menos dias na semana, porque gorduras boas é bom mas não todo dia. Tem muitos nutricionistas que ficam passando pra você encher o r... de azeite de oliva e isto é uma porcaria, porque são 9 calorias por grama do mesmo jeito de outra gordura qualquer e se você fervê-la, vai ser a mesma porcaria que uma gordura vegetal hidrogenada; não muda nada e não vai baixar o seu colesterol como muitos experts falam.

Então eu tô falando sem grana: tilápia é caro, salmão é caro, arlequim já é mais barato, malibu já é mais barato, filhote, merluza é mais barato, mas ainda assim é caro. Então case com frango, claras de ovos, patinho e Whey Protein. São 4 proteínas completamente diferentes uma das outras, até na quantidade de sódio; O patinho com o frango se parecem muito: nível de proteína e nível de gordura; só que o patinho produz mais sais biliares e mais hemoglobina por a carne vermelha é mais rica em vitamina B12 que o frango que tem menos sódio e mais deglutição, porque ele é muito mais absorvível em algumas horas, principalmente para alguns seres humanos que gostam mais de algumas comidas que são menos cheios de nervos, vísceras e companhia limitada. Normalmente o patinho vai ter mais sujeiras, entre aspas, do que o frango ou filé de peito de

frango.

Os carboidratos: batata doce, mandioquinha, macarrão integral e aveia (farinha de aveia, farelo de aveia ou aveia em flocos finos). Esses 4 carboidratos são completamente diferentes um do outro. Batata doce e mandioquinha são 3 tubérculos, só que a mandioquinha é salgada e a batata doce é doce óbvio. São duas que você vai variando, você não enjoa e produz o suficiente de saliva pra você comer aquela comida com certo prazer; isso ajuda na absorção, ajuda em você manter a dieta mais tempo sem dar vontade de socar a cara numa pizza ou de socar a cara num chocolate. A batata doce que pode ser assada; a mandioquinha que você pode fazer um purê, e assim por diante.

O macarrão integral é também uma grande saída porque tem grandes quantidades de carboidratos e mesmo que você coloque um molho de tomate ele é magro; só que o glúten, a proteína do trigo, então é óbvio que algumas pessoas que são alérgicas precisam tomar cuidado com isso mas... toma cuidado nada! Comeu? Não funcionou? Não come no dia seguinte e pronto! Cuidadinho e medinho são algumas das frescuradas que nutricionistas passam.

Pense que com o macarrão integral, nos dias em que

você for fazer altíssimo nível de carbo é muito mais fácil você comer macarrão do que comer batata doce na quantidade de carbo que você precisa; então com o macarrão você pode fazer um molho de tomate quente, pode picar um pouquinho de peito de peru (defumado ou não), cebolinha, tomate e num sei mais o que e virar uma salada. O macarrão integral é imprescindível para ajudar na dieta.

E aveia é um santo alimento! Um dos melhores alimentos que eu posso recomendar pra vocês meus amigos. Por que? Por causa da quantidade de fibra, deglutição e sabor; pode somar a um bife de patinho moído e fazer hambúrguer; você pode colocá-la com banana amassada; você pode colocar junto com seu Whey; você pode colocar no pós treino, apesar de ter fibras e não ter um alto índice glicêmico você pode colocar. Nos dias de carbo baixo, você pode fazer um mingau de aveia com Whey que enche pra caramba e mata sua fome no dia de carbo baixo. Infinitas formas de consumir aveia, entre os benefícios já citados a quantidade de fibras para o intestino funcionar bem e eliminar toxinas. Quer casar com alguns alimentos para ter uma noção básica boa? Frango, patinho, clara de ovo e Whey Protein. ***Whey Protein é milagroso!*** Por que? Não adianta querer discutir comigo. Só quem não entende para

discutir sobre o valor biológico do Whey Protein. Só quem não entende, ou quem é ignorante. Por que? O valor biológico significa a absorção pelo organismo para virar algum tecido; se você comer costela, vai continuar com o mesmo físico... e com a mesma saúde... se é que você quer melhorar.

Agora, enche a barriga de Whey que você vai continuar com o sistema imunológico alto, com a pele hidratada, com a produção de IGF-1 ótima e mais: você vai estar respeitando a mãe natureza, porque nós nascemos para tomar soro de leite. Nós não somos vaca, nem boi e nem bezerro para tomar leite de vaca... ou de cabra, ou de búfala e de nenhuma animal. Nós nascemos para metabolizar colostro!! Colostro é a parte limpa do leite. Com o soro do leite desnatado, você tem grandes produções de imunidade e o seu sistema imunológico aumenta. O Whey é completamente diferente das outras proteínas e entra como complemento tanto quanto as outras proteínas entram com ele (guardada suas proporções). Basicamente é isso.

DIETA COM POUCO DINHEIRO

Sardinha, eu tenho pouco dinheiro pra investir em suplementos. O que é mais importante na dieta?

POUCA GRANA: ALIMENTOS, WHEY PROTEIN, MALTO E GLUTAMINA

Meu amigo se você não tem muita grana para

investir em suplementos (aqui é o meio termo heim), o que que eu compraria que fosse imprescindível? A primeira coisa que eu digo que é imprescindível é Whey Protein. Porque o Whey Protein faz você ter algumas refeições durante o dia com prazer. Bom, tem alguns atletas que não gostam, que acham uma imundície e eu não estou nem ai pra eles. Eles não gostam é problema deles. Tem que dar conselho para grande parte das pessoas que fazem

musculação. Não é que eu não consigo, porque eu consigo qualquer coisa, mas é que eu não gosto de fazer 6, 7, 8 refeições por dia, salgadas. Eu não aguento! Não gosto! Então eu vou tomar o Whey Protein pra sempre, porque é uma forma de eu driblar a dieta; é uma forma de eu tomar uma coisa muita mais saudável do que as outras proteínas, (isso é comprovado e eu nem ligo para o que pensam sobre esse meu ponto de vista), mas sobre Whey Protein, a verdade é essa.

Então se você não tem dinheiro suficiente para comprar BCAA, pra manter o balanço nitrogenado positivo o seu dia todo e que isso vai te trazer um anabolismo mais fácil, tá tudo certo! Você não tem glutamina pra você poder melhorar o sistema imunológico, aumentar a produção de GH, aumentar a produção das glândulas, potencializar o nitrogênio muscular e tudo mais, tá tudo certo! Eu não tenho dinheiro para tomar pré treino para ajudar na liberação de óxido nítrico e bombear mais sangue para as células do tecido muscular, tá tudo bem! Agora, eu não tenho horário para comer 7 refeições de frango por dia.. toma Whey meu amigo. Ou você toma Whey, ou você está acabado.

Se você está no seu trabalho e nem sempre você tem horário para comer, você vai tirar uma marmitinha e comer

um omelete? Vai tirar a marmitinha e comer seu filé de peito de frango? Ou você vai no bebedouro tomar água? Se você for no bebedouro tomar água, você vira um Whey com aveia e acabou. Fez uma refeição. Quem falar o contrário, sinto muito, mas só pode ser ignorante.

Então, a primeira coisa que eu falo pra você que tem pouco dinheiro compre Whey Protein. Whey em grande quantidade e Whey que tenha pelo menos passado e aprovado por laudos técnicos, que tenha a quantidade de proteína tal qual está marcado no valor nutricional pra você não ser enganado, porque senão eu amigo, não adianta nada. Então, tenho pouco dinheiro: vou comprar Whey e malto. Pronto! Por que? Porque a malto por mais que tenha o índice glicêmico alto você soma ela com a farinha de aveia vira um excelente carboidrato porque abaixou a taxa glicêmica com a fibra da aveia. Aí você soma os dois vira um shake no meio da sua tarde ao invés de você tentar comer batata doce com frango numa hora que você não consegue. Facilita sua vida! Só isso. E não precisa comprar Whey de alguém especial, não precisa comprar meu Whey que eu não vendo Whey, não precisa nada disso... eu só estou dando um conselho de amigo. Por que? Porque eu sou amigo de quem é meu amigo, quem é meu amigo do ferro, quem gosta de

musculação deveria estar comigo, **porque eu só quero fazer o bem pra vocês.** É isso!

DIETA SEM SE PREOCUPAR COM DINHEIRO

Sardinha, eu tenho dinheiro para comprar suplementos. O que eu devo comprar e comer para minha dieta sem jogar dinheiro fora?

COM GRANA: ALIMENTOS, WHEY PROTEIN, GLUTAMINA, BCAA, CREATINA, MALTODEXTRINA, PRE-TREINO, VITAMINA C E MULTIVITAMINAS

Se você quer se preparar bem para ser um melhor atleta ou um melhor competidor ou se sentir melhor e mais saudável, existe algumas normas básicas que tem que ser seguidas como se você fosse sempre subir no palco, ou seja, você praticamente vai tomar os mesmos suplementos, comer as mesmas comidas e treinar os mesmos treinos que um

fisiculturista toma para subir no palco (guardadas suas proporções). Por que? Porque somente agindo assim você ganha os benefícios. Ao mesmo tempo gastar com coisas simples e básicas que custam menos e funcionam mesmo!

Então vamos lá: tomar o **BCAA** imediatamente ou meia hora antes dos treinos e nos intervalos de todas as refeições (tomar 5 gr de BCAA). Tomar **glutamina** em jejum pela manhã (de 5 a 7 gr), a mesma quantidade antes e após os treinos anaeróbios e antes de dormir, ou seja, de 20 a 50 gramas de glutamina por dia.

Tome Whey Protein hidrolisado imediatamente após os treinos e misture o Whey concentrado ou isolado durante os intervalos das refeições (pode acrescentar a **Maltodextrina** que vai funcionar muito bem).

Tome **creatina**, porque ela fomenta a força de ATP, que é a primeira molécula de energia do seu corpo, que é exatamente aquela que ajuda na execução dos movimentos do corpo como levantamento de peso por exemplo. A creatina é boa para coisas rápidas: musculação, tiro de 100 metros rasos, jiu-jitsu, karatê, vôlei entre outros e não para jogador de futebol que precisa correr muito tempo sem descanso (apesar que hoje o futebol tem menos correria e mais posicionamento); então a Creatina é excepcional para

esportes de explosão até 20 segundos e para exercícios anaeróbios e além disso tudo, ela vai melhorar o tecido muscular porque ela hidrata a musculatura. A melhor das creatinas é a hidroclórica que não precisa fazer a saturação; é só tomar antes e depois dos treinos que tá pronto (em dosagens até menores, mas pode ser a mono hidratada basicona mesmo, mas com quantidade um pouquinho maior).

Se você trabalhou muito durante o dia e está com falta de disposição ou muito cansado, pode comprar o pré-treino porque realmente vai te dar um gás que pode te ajudar na produção de hormônios (apesar de que o melhor estímulo vem de dentro de você... garra); tem que tomar em jejum, sem proteínas e carboidratos muito fortes juntos porque assim libera mais hormônios do crescimento, por causa das substâncias contidas nos pré-treinos (leia os rótulos). Vai te dar uma animada geral no astral naquele momento de energia, que na verdade vai ser um estimulante e não um energético... não confunda! Energético é o carboidrato da Maltodextrina (por exemplo). Mas o pré-treino (estimulante) é para de vez em quando, havendo uma necessidade de uma disposição maior naquele dia.

Entendendo isso, tomando tudo isso, você está

exatamente tomando o que fisiculturistas profissionais tomam como suplemento. Por que? Porque tudo isso tem fundamento pra nós.

Se você faz bastante aeróbio e está em época de definição: é já provado cientificamente que a ***L-Carnitina*** funciona bastante como lipotrófico (queima de gordura), ou seja, pra transformar gordura armazenada em fonte de energia dentro da célula mitocôndria (célula aeróbia), que vai queimando gordura em função de energia.

Pra tudo tem uma justificativa, esta é a frase fundamental.

Quem tem condição de comprar suplemento e não se entupir de droga (e quem não tem grana não deve se entupir de droga, cuidado!) tome suplemento básico, que não tem nada contra o organismo e será mais benéfico. Treine pesado!

Suplemento é comida! É um complemento feito de alimento para super nutri o que você está super treinando, para super compensar e super progredir, ok? É isso.

CUSTO X BENEFÍCIO

Justificativa de tomar ou não suplemento alimentar natural

É óbvio que quem não toma creatina e começa a tomar, vai aumentar a força de explosão. Se você toma L-Carnitina você vai ter um gasto energético maior direcionado para a gordura porque ela é feita para isso, mais do que uma pessoa que não toma. Se você toma Whey Protein com altíssimo valor biológico em horários que você não conseguiria comer, vai aumentar ainda mais a produção de IGF-1. Tá sem energia? Suplemente com Maltodextrina ou melhor ainda, com o Waxy Maize. O BCAA é 30% da sua massa magra e de qualquer ser humano do mundo inteiro, que é composto de BCAA na fibra muscular. O BCAA vai melhorar sua capacidade de ficar anabólico.

durante o resto do dia (chama balanço nitrogenado positivo).

O pré-treino é estimulante e bombeador de óxido nítrico, que é um vaso dilatador para as artérias e veias endoteliais que faz com que você propague nutrientes para dentro do músculo, vai inflar melhor com estes nutrientes, e com isso faz aumentar a vaso dilatação periférica, ou seja, dentro do músculo.

A única coisa contra tomar suplemento é a grana que no Brasil é sobre carregado de impostos e dificulta o acesso de todos (o que não acontece tanto nos EUA e Europa). Não existe contra indicações para suplementos a não ser que você se entupa de pré-treino e aí sim você pode ter um problema coronariano; sim porque vai ter grande quantidade de taurina, cafeína, citrulina entre outros somados a seu batimento cardíaco que vai subir muito e, com isso, pode passar mal. Dentre todos os suplementos aqui citados, o pré-treino é o único que pode causar algum mal estar no corpo.

A quantidade de suplemento precisa de uma justificativa de acordo com sua necessidade diária. Cada um tem sua função e quanto mais funções forem colocadas em prática, melhor.

Mesmo pensando em economia ou falta de dinheiro, dá pra treinar, dá pra fazer dieta e dá pra comprar o mínimo

do possível; mas se você não tem dinheiro pra nada, aí fica complicado porque não dá pra resolver milagres. Quanto mais valores agregados, melhor e mais rápido você vai ficar.

O suplemento é uma forma de fugir da rapidez que as drogas dão. E por não ser reconhecido pelo organismo como droga, o suplemento automaticamente não tem desvantagens. Reforçando: a única desvantagem é não ter dinheiro para poder comprar. Ponto.

DICAS

Uma vez por semana comer **comida japonesa**, por causa da quantidade de nutrientes bons e digestivos como gengibre, pepino e algas que envolvem o sushi. E principalmente pela quantidade de ômega 3, ômega 6 e ômega 9 do salmão que é servido na comida japonesa.

Uma vez por semana comer **comida árabe**, porque todos os farináceos são mais escuros e mais grossos o que traz um benefício maravilhoso à insulina. Um dos grandes problemas para o corpo são os farináceos claros muito industrializados, o que não acontece na comida árabe que usa somente os escuros, além do que, coalhada seca árabe é maravilhosa para absorção do cálcio. É praticamente o único tipo de laticínio que absorve bastante o cálcio mesmo que seja junto com a carne crua que é o caso do quibe cru.

Dose de Whey: **Não existe dose certa!** Não existe dose pra homem, dose pra mulher, quantidades altas ou quantidades baixas, arriscado ou não arriscado... é comida. Existe dose pra cada pessoa. Ah eu comi bastante churrasco esta semana; isso sim é perigoso. Agora se você toma muito Whey, o máximo que pode acontecer é você ficar por algum momento com uma quantidade de proteína mais e alta, passa do ponto absorvível e pode virar gordura e/ou excremento.

Tem que fazer cálculo pelo peso de cada pessoa e quanto mais massa magra a pessoa tiver (e só por isso é bom ter a sua composição física) mais você tem que subir o nível de proteína, que significa que sua massa magra precisa de mais proteína, assim, tem que aumentar a quantidade de frango por exemplo (alimentos sólidos) e aumentar a quantidade de Whey.

Agora se a pessoa estiver gorda (isso também é relativo), vai tirar um pouco do carboidrato ou manter o carboidrato e, de qualquer maneira, vai ter que abaixar a quantidade de proteína, por que? Porque gordura não precisa de proteína e massa magra precisa.

Então resumindo: **a dose certa de Whey depende do peso, quantidade por peso, relativamente com a quantidade de massa magra, que é o mais importante.**

Para quem vai fazer o carbo baixo na alimentação, pode fazer a proteína bem alta e usar a **pasta de amendoim** como fonte energética, ou seja, ela acaba sendo uma gordura boa que ajuda a transportar a gordura como forma de energia. Além de ser muito benéfica, lógico que sem açúcar, ela te dá energia, tira a vontade de comer coisas doces ou salgadas, ajuda muito na dieta, na produção de alguns hormônios e algumas glândulas, porque é uma gordura boa; comer duas a três vezes por dia somada com alguma proteína qualquer. Benéfico para saúde e para performance.

Alface e Brócolis: pra mim são os mais fáceis de se comer como salada ou junto com a comida; pode ser com comida quente ou fria, com batata doce sem ter que fazer grandes temperos, (principalmente sal, porque a salada com sal é uma forma de você aumentar a quantidade de sódio na alimentação e isso traz malefícios, então, o melhor é só adicionar vinagre). É importante adicionar algum tipo de celulose que tenha quantidade e qualidade de fibras e que vai ajudar primeiro: na absorção intestinal; segundo: a quantidade de fibras que você coloca junto com carboidrato ajuda a diminuir a taxa glicêmica daquele carboidrato; então vai comer uma grande quantidade de arroz, coma uma salada de alface e/ou brócolis junto que vai cair a taxa

glicêmica do arroz que você está comendo; a celulose que é importante.

Os médicos dizem que você só consegue absorver uma parte da **vitamina C** ingerida em um determinado período no dia, mas isso é uma mentira. Por que? Primeiro: a vitamina C não é só para pessoas sedentárias e que só para eles vai trazer benefícios; para o atleta tem outros benefícios que não é só fortalecer o sistema imunológico naquela absorção rápida; a vitamina C tem efeito diurético pra todo bodybuilder, ajuda a excretar a água subcutânea e ajuda a eliminar a ureia por causa da quantidade alta de proteína que estamos comendo. Segundo: a vitamina C é um excelente oxidante; é um dos mais fortes e mais rápidos antioxidantes que existe, inclusive eliminador e bloqueador de radicais livres, além disso tudo, ela bloqueia um pouco o raio de ação do cortisol que é o hormônio que nós mais sentimos durante o dia. A utilização de recursos ergogênicos para bloquear o cortisol é uma coisa bem simples, só que não precisa ser de recurso ergogênicos pode ser por vitamina, por mineral ou pode ser por aminoácidos que bloqueiam o raio de ação do cortisol que é o hormônio do stress do homem moderno; é o hormônio inimigo da massa magra, muito amigo da gordura e do aumento da gordura; então você tem uma qualidade de

benefícios muito grande se você aumenta a quantidade de vitamina C diária. Você pode administrar: 500mg de vitamina C de 4 em 4 horas ou de 6 em 6 horas que está excelente (1,5 a 2 gr de vitamina C por dia). Isto pra quem pratica esporte; e mesmo se não é praticante, a pessoa não vai ter nenhum malefício, porque a vitamina C é uma vitamina hidrossolúvel; ela é armazenada no seu corpo e faz suas funções na parte aquosa, ou seja, na água. As vitaminas que são hidrossolúveis não têm problemas nem riscos de hiper vitaminose. As vitaminas lipossolúveis são A, B, E, K e Selênio que precisam ser solubilizadas e armazenadas para fazerem suas funções na parte lipídica, ou seja, na gordura e, com isso, são vitaminas acumuláveis com o risco da pessoa ter a hiper vitaminose, quando tomado de forma exagerada e muito acima do que você precisa durante semanas seguidas (porém na teoria, as vitaminas E e K são as mais difíceis de acontecer isso).

A vitamina C participa da síntese proteica, ou seja, quando você está com a síntese proteica alterada porque você rompeu o tecido muscular, você consegue uma absorção melhor com a vitamina C porque ela é hidrossolúvel e ajuda na produção de glândulas, de anticorpos entre outros se tornando uma coadjuvante no

processo da musculatura. Se tudo que você for fazer agora, é direcionado para a musculação, então beleza; aumente a quantidade de vitamina C e você vai ter progressos na diurese, antioxidante, eliminação de ureia e bloqueador de cortisol.

O **Multivitamínico** é essencial pra todo mundo, desde o sedentário até o profissional competidor. Ah eu sou sedentário; toma multivitamínico porque você pode estar debilitado principalmente na absorção de alguns aminoácidos que dependem muito de quantidade grande de minerais e vitaminas que se encontra no multivitamínico. Entende?

CURIOSIDADES SOBRE OS ALIMENTOS SÓLIDOS CITADOS NAS DIETAS DESTE LIVRO

Alface



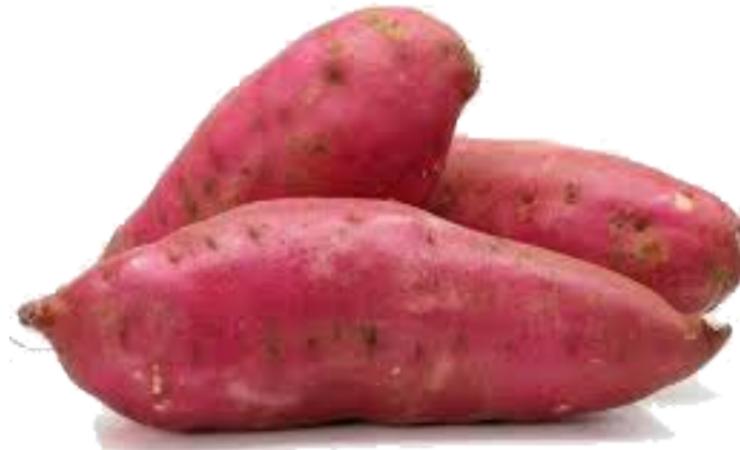
A alface contém ferro; mineral com importante papel no transporte de oxigênio no organismo. É rica em fibras, que auxiliam na digestão e no bom funcionamento do intestino, além de apresentar pequenos teores de minerais como cálcio e fósforo. (Wikipédia).

Aveia



A aveia é um cereal muito nutritivo, que possui cálcio, ferro, proteínas, além de vitaminas, carboidratos e fibras. A aveia está em evidência atualmente pelo alto poder benéfico da sua fibra solúvel, que está relacionada a um bom funcionamento intestinal, à diminuição do colesterol total e LDL-colesterol e manutenção de níveis adequados dos mesmos. (Wikipédia).

Batata Doce



Além do baixo índice glicêmico, esse alimento possui alta taxa de vitamina A, vitaminas do complexo B e alguns sais minerais, como cálcio, ferro, potássio, fosforo e um pouco de vitamina c.

Brócolis



Esse vegetal é um bom construtor e formador dos ossos e dos dentes. (Wikipédia).

Macarrão Integral



Existem 172 calorias em Macarrão de Trigo Integral (1 xícara, cozido). Repartição das Calorias: 4% gordura, 80% carboidratos e 16% proteína.

Mandioquinha, batata-salsa ou batata-baroa



Além da niacina, a mandioquinha, segundo os pesquisadores da Embrapa Hortaliça, contém níveis razoáveis de vitamina A e também é uma fonte importante de energia devido ao seu teor de carboidrato (quase 19 g em 100 g de mandioquinha cozida). Além disso, graças a fácil digestibilidade de seu amido, essa raiz é bastante recomendada para crianças, idosos e pessoas em recuperação de alguma doença ou cirurgia.

Patinho (carne bovina)



O patinho é um tipo de corte da carne bovina. É localizada na parte inferior do animal e representa, aproximadamente, 7,79% da carcaça. (Wikipédia).

Peito de Frango



Para 100 gr de peito de frango existem 195 calorias em Peito de Frango (100 g). Repartição das Calorias: 37% gordura, 0% carboidratos e 63% proteína.

Peixe



Comer peixe só faz bem a saúde o consumo do peixe evita doenças cardiovasculares e além disso é rico em vitaminas, minerais e por ser fonte de ômega 3 impede a formação de coágulos no sangue e assim **diminuindo** a probabilidade de um **infarto ou um derrame**.

Além de ser uma carne saudável reduz os níveis de triglicérides e diminui os sintomas da artrite reumatoide devido ao seu poder anti-inflamatório.

Pasta de Amendoim



Valor Nutricional por 100g

Amendoim s/casca: Calorias: 571 - Hidratos de Carbono: 10.1g - Proteína: 25g - Gordura 48g - da qual saturada: 8.5g
fibras 8.8g.

SOBRE SUPLEMENTOS

BCAA



BCAA (sigla em inglês de branched-chain amino acids) aminoácidos de cadeia ramificada (sigla em português "ACR"). São Eles: Leucina, Isoleucina, Valina são parte dos 9 aminoácidos essenciais para os seres humanos, ou seja não são produzidos de forma endógena, por conseguinte têm que ser consumidos na dieta. Cerca de 35% da dos músculos estriados são constituídos por esses 3 aminoácidos. Wikipédia

Creatina



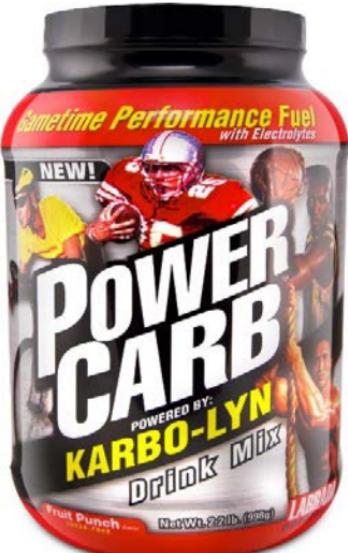
A Creatina $[NH_2-C(NH)-NCH_2(COOH)-CH_3]$ é um composto de aminoácidos presente nas fibras musculares e no cérebro. A Creatina age no organismo diretamente nas mitocôndrias, que são organelas das células do organismo humano. Ela fornece energia e aumenta a quantidade de água da célula, dando volume a mesma. Consequentemente há uma expansão em suas células, resultando em maior densidade muscular e força física. Wikipédia

Glutamina



A Glutamina é um dos aminoácidos codificados pelo código genético, sendo portanto um dos componentes das proteínas dos seres vivos. A glutamina é o aminoácido livre e é mais abundante no tecido muscular. Além de atuar como nutriente (energético) para as células imunológicas, a glutamina apresenta uma importante função anabólica promovendo o crescimento muscular. Este efeito pode estar associado à sua capacidade de captar água para o meio intracelular, o que estimula assim a síntese proteica. (Wikipédia)

Maltodextrina ou Waxy Maize



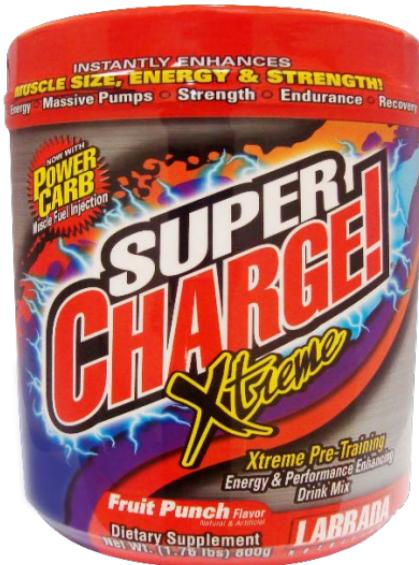
Maltodextrina é o resultado da hidrólise do amido ou da fécula, normalmente se apresentando comercialmente na forma de pó branco, composto por uma mistura de vários oligômeros da glicose, compostos por 5 a 10 unidades. Pode ser definida como um polímero da glicose. Estas moléculas poliméricas são metabolizadas de forma rápida no organismo humano, contribuindo, em indivíduos saudáveis, para um aumento exponencial de insulina (pico de insulina) na corrente sanguínea. (Wikipédia)

Multi Vitaminas



As vitaminas do complexo B são as maiores responsáveis pela manutenção da saúde emocional e mental do ser humano. Também podem ser úteis nos casos de depressão e ansiedade. Ajudam a manter a saúde dos nervos, pele, olhos, fígado e boca, assim como a tonicidade muscular do aparelho gastrointestinal.

Facilita a digestão e absorção dos carboidratos, das proteínas e da gordura. No estômago, as vitaminas B estimularão a liberação e controlarão a ação do suco gástrico, ajudando na absorção e digestão dos nutrientes. (Wikipédia)



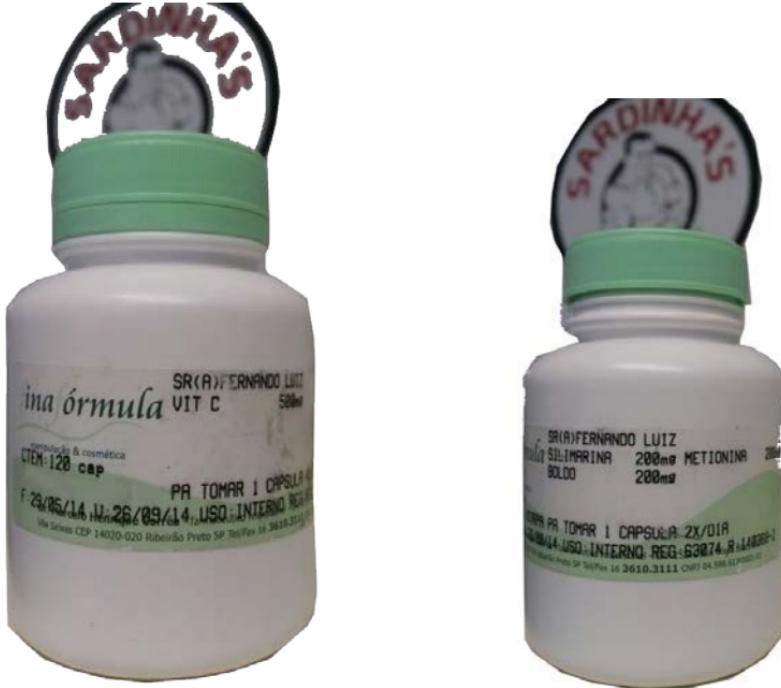
Os suplementos pré-treino (em inglês: pre-workout boosters) têm como principal função melhorar a performance durante o treinamento de força. Eles contêm tanto substâncias estimulantes, como componentes que aumentam o fluxo de sangue para o músculo.

Proteínas



São biomoléculas de grande dimensão, ou macromoléculas, constituídas por uma ou mais cadeias de resíduos aminoácidos. As proteínas desempenham um vasto conjunto de funções no organismo, entre as quais a catalisação de reações metabólicas, a replicação de ADN, a resposta a estímulos e o transporte de moléculas de um local para outro. (Wikipédia)

Vitamina C



Ácido ascórbico ou vitamina C, é uma molécula usada na hidroxilação de várias outras em reações bioquímicas nas células. A sua principal função é a hidroxilação do colágeno, a proteína fibrilar que dá resistência aos ossos, dentes, tendões e paredes dos vasos sanguíneos. Além disso, é um poderoso antioxidante, sendo usado para transformar os radicais livres de oxigênio em formas inertes. (Wikipédia)

Whey Protein



A proteína do soro do leite é uma mistura de proteínas globulares isoladas a partir de soro de leite, uma substância líquida obtida durante a produção de queijo. Os efeitos da proteína do soro do leite estão atualmente a ser investigados enquanto possível forma de redução do risco ou tratamento complementar de diversas doenças.¹ Alguns ensaios pré-clínicos em roedores sugerem que a proteína do soro do leite pode possuir propriedades anti-inflamatórias ou anticancerígenas. (Wikipédia)

VOCABULÁRIO

ATP *Trifosfato de adenosina, adenosina trifosfato ou simplesmente ATP, é um nucleotídeo responsável pelo armazenamento de energia em suas ligações químicas. É constituída por adenosina, um nucleosídeo, associado a três radicais fosfato conectados em cadeia. A energia é armazenada nas ligações entre os fosfatos.*

Anabolismo *Anabolismo (do grego: *ana* = para cima; *ballein* = lançar) é a parte do metabolismo que conduz à síntese de moléculas complexas substâncias a partir de moléculas mais simples.¹ Alguns exemplos são a produção de açúcares pelas plantas a partir da fotossíntese e a síntese proteica. O anabolismo só ocorre em alta energética, caso esteja em baixa energética, acontece o catabolismo.*

Catabolismo *É a parte do metabolismo que se refere à assimilação ou processamento da matéria orgânica adquirida pelos seres vivos para fins de obtenção de energia. Este conjunto de processos diz respeito às vias de degradação, ou seja, de quebra das substâncias.*

Citrulina Citrulina é um aminoácido que não é codificado pelo ADN, sendo produzido nas proteínas que o contém a partir da arginina, por um processo enzimático.

IGF – 1 é uma proteína de fator de crescimento que atua regulando o crescimento das células musculares em conjunto com a miostatina. O crescimento muscular é estimulado pelo fator IGF-1 e limitado pela miostatina. (Wikipédia)

L-Carnitina L-Carnitina é uma substância que desempenha um papel importante no metabolismo da gordura, transportando os ácidos graxos de cadeia longa, para a mitocôndria (fonte energética das células), contribuindo assim para a combustão da gordura. O metabolismo das gorduras nas células musculares, pode ser melhorado com a ajuda adequada de Carnitina, desta forma a energia retida pelo músculo é também aumentada.

Taurina A taurina, ou ácido 2-aminoetanossulfônico é um ácido orgânico, contendo enxofre, encontrado na báls. É um dos aminoácidos não-essenciais mais abundantes do nosso organismo, especialmente no sistema nervoso

central, nos músculos esqueléticos, no coração e no cérebro, bem como nos intestinos e ossos esqueléticos. (Wikipédia)

Ureia composto orgânico cristalino, incolor, de fórmula $(\text{NH}_2)_2\text{CO}$, com um ponto de fusão de 132,7 °C. Tóxica, a ureia forma-se principalmente no fígado, sendo filtrada pelos rins e eliminada na urina ou pelo suor, onde é encontrada abundantemente; constitui o principal produto terminal do metabolismo proteico no ser humano e nos demais mamíferos. Wikipédia

SOBRE O AUTOR

Filho único de pais modestos, Fernando Luiz, nasceu no dia 18 de novembro de 1969 na cidade de Ribeirão Preto – SP. Apaixonado por músculos, aos 15 anos de idade quando ainda treinava artes marciais, resolveu praticar musculação para melhorar o condicionamento físico. Foi neste momento que ele se encontrou dentro deste esporte alucinante.

De estatura baixa e com pouca massa corporal, logo ganhou o apelido carinhoso de Sardinha, por estar treinando entre grandes tubarões na academia do Chicão – Olimpic Center. Apelido esse que se tornou um sobrenome mais do que Luiz.

Músico de berço, sempre cantava e tocava com seus pais em várias festas noturnas e, mesmo sendo prazeroso, em suas vêias corria o sangue de um competidor nato e que sentia fome de treinos. Este é seu universo.

Sempre sonhava em ser igual um de seus grandes ídolos, Arnold Schwarzenegger e nunca pensou em não ser competidor. Assim, em sua estréia, no Campeonato Paulista no Mauro Pinheiro (FEPAM), na categoria júnior até 70 Kg,

se consagrou campeão...

Hoje: Tri Campeão Brasileiro, 91 Troféus, 82 títulos, 99 medalhas, 10 títulos de melhor posador do Brasil, 2 títulos de melhor posador do mundo, vice-campeão mundial em duas federações e 3º. colocado no Mr. Universe; recordista mundial: único atleta no mundo a participar de campeonatos nacionais e internacionais em 5 federações diferentes.

Fernando Sardinha o “nosso” campeão!



Vivemos em uma sociedade contaminada pelo “achismo”. Eu acho isso, ou eu acho aquilo! Ao invés de ficar na campo da “achologia”, comece a colocar em prática e observar o que realmente é verdade e te faz bem! Seja crítico não só com vc, mas em tudo aquilo que escuta, lê ou vê.
Ache menos e pratique mais...

Fernando Luiz Sardinha