

# A MINHA VERDADE



*Louando Jordânia*

**EU RESPONDI A 101 PERGUNTAS  
QUE MAIS ME FAZEM NA INTERNET  
A DÚVIDA DE ALGUÉM PODE SER A SUA...**

**A MINHA VERDADE – FERNANDO SARDINHA**

*A MINHA VERDADE – FERNANDO SARDINHA*

FERNANDO  
SARDINHA

A Minha Verdade

Eu respondi a 101 perguntas

que mais me fazem na internet.

A dúvida de alguém pode ser a sua...

*Edição*

**Luciano Rezende**

**A MINHA VERDADE – FERNANDO SARDINHA**

Copyright © 2014, Sardinha Treinamentos. Todos os direitos reservados.

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](http://www.sardinhatreinamentos.com.br)

Título original

A Minha Verdade

Capa

Adaptação de Luciano Rezende

Imagens

Fernando Sardinha by Luciano Rezende

Revisão Fernando Luiz Sardinha

Coordenação de e-book

Fernando Luiz Sardinha

Luciano Rezende



**A MINHA VERDADE – FERNANDO SARDINHA**

Fernando Luiz Sardinha

A Minha Verdade [recurso eletrônico]: A minha verdade / Eu respondi a 101 perguntas que mais me fazem na internet. A dúvida de alguém pode ser a sua.../ 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.

## INTRODUÇÃO

**Olá meu amigo, olá minha amiga!**

Para você que está lendo o meu e-book “A Minha Verdade”, pra você que participou das 101 perguntas que fizeram a mim as quais eu respondi com uma verdade que é só minha, o que eu tenho para te dizer é que este tema, o título desse e-book “*A Minha Verdade*” é o jeito mais fácil para eu explicar que o que eu falo vem de dentro do meu coração, das minhas experiências, dos meus conhecimentos teórico e prático, passando para você uma verdade que é só minha mas dentro de estudos e práticas aplicados em 30 anos de carreira. A minha palavra tem que ter verdade porque está arriscando a minha carreira e a minha carreira é a minha vida, é o meu orgulho. Pode não ser a verdade de outros e com isso contrariar a verdade de outras pessoas, mas “*A Minha Verdade*” é aquela que eu propago ao mundo, para pessoas que conhecem ou não o meu esporte, que é o que eu falo com orgulho até pra minha filha ou para os meus parentes e amigos queridos. Eu falo com convicção, porque eu realmente acredito nela e isso para mim é falar “*A Minha Verdade*”.



## S U M Á R I O

- 01 – Qual a importância da água para o fisiculturista?**
- 02 – Qual a importância do sono para o fisiculturista?**
- 03 – Qual é a Fórmula da Academia Perfeita?**
- 04 – O que é a dor do Ácido Lático nos Músculos?**
- 05 – Qual a importância de um acompanhamento profissional?**
- 06 – No que acreditar ou ter Fé?**
- 07 – Alongamentos são obrigatórios na musculação?**
- 08 – Devo usar anti-inflamatórios ou relaxantes musculares?**
- 09 – O que você acha do arroz com feijão na dieta diária?**
- 10 – O que é bulking e cutting ?**
- 11 – O que fazer quando está estagnado?**
- 12 - Como acabar com a flacidez apos emagrecer?**
- 13 - Como acontece o crescimento muscular?**
- 14 - Como dividir os treinos semanais?**
- 15 - Como escolher série, repetições e exercícios?**
- 16 - Como filtrar as informações boas e ruins na internet?**
- 17 - Como manter o meu corpo estando satisfeito?**
- 18 - Como me tornar um bodybuilder?**
- 19 - Como me tornar um competidor?**
- 20 - Como melhorar as panturrilhas?**
- 21 - Como melhorar o miolo do peito?**

**22 - Como melhorar o pico do bíceps?**

**23 - Como o sedentário inicia?**

**24 - Como são vistos os atletas no Brasil?**

**25 - Como trincar o abdomen?**

**26 - Qual é o custo de vida da musculação?**

**27 - Define o abdomen com centenas de abdominais?**

**28 – Qual é a diferença entre gordura e caloria?**

**29 – Qual é a diferença de treinamento do ecto, endo e mesomorfo?**

**30 - Os exercícios funcionais substituem a musculação?**

**31 - Existe excesso de treinamento?**

**32 - Fale sobre a dieta cetogênica**

**33 - Fale sobre genética x biotipo**

**34 - Fale sobre o cardio em jejum**

**35 – Qual é a importância da Família para o atleta?**

**36 – Qual é a melhor roupa para treinar?**

**37 - Com muita carga cresce e com pouca carga define?**

**38 – Por que as mulheres têm mais dificuldades para emagrecer?**

**39 – Todo musculador é violento?**

**40 - Musculação atrapalha o crescimento?**

**41 - A musculação da estrias e varizes?**

**42 – A musculação faz emagrecer?**

**43 - A musculação para as mulheres é diferente?**

**44 - O corpo apaga os efeitos da musculação?**

**45 - Qual é o melhor momento para aeróbio e quantas vezes por semana?**

**46 – É fácil conseguir patrocinadores para o competidor?**

**47 – O que é ADE e para que serve?**

**48 - O que é GH?**

**49 - O que é isotenção?**

**50 - O que é o FST7?**

**51 - O que é treinamento de adaptação?**

**52 - O que é um ciclo de anabolizantes?**

**53 - O que é uma consultoria com você?**

**54 - O que fazer com a libido baixa?**

**55 - O que fazer contra o sedentarismo?**

**56 – O que fazer para manter o peso?**

**57 - O que fazer quando começa uma estria?**

**58 - O que fazer quando estou lesionado?**

**59 - Onde buscar inspiração e ânimo para treinar?**

**60 - Por quanto tempo posso fazer os mesmos treinos?**

**61 - Por que os esteróides são proibidos?**

**62 - Por que os competidores se depilam e se tingem?**

**63 - Posso treinar sempre o ponto zero?**

**64 - Quais são os benefícios de praticar musculação?**

**65 - Quais são os cuidados na academia?**

**66 - Quais são os limites do meu corpo?**

**67 - Qual é a função do personal trainer**

**68 - Qual é o corpo perfeito?**

**69 - Qual é o melhor programa para musculação?**

**70 - Qual é o seu melhor treino?**

**71 - Quando acontece a fadiga muscular?**

**72 - Quantas vezes você treina por semana?**

**73 – Quanto tempo eu devo treinar por dia?**

**74 - Quanto tempo leva para ficar sarado?**

**75 - Quanto tempo para um iniciante ter bons resultados?**

**76 – Por que quase ninguém gosta de treinar pernas?**

**77 – Qual é a relação entre a musculação e sexo?**

**78 – Como é a respiração durante os treinos?**

**79 – Qual é o risco de tomar suplementos e vitaminas ?**

**80 – Como secar a gordura abaixo do umbigo?**

**81 – Os suplementos são tão eficientes quanto os esteróides?**

**82 – Qual é o tempo de descanso do mesmo grupo muscular no treino?**

**83 – Fale sobre tempo de treino e de descanso**

**84 – O que é um treinamento drop set?**

**85 – O que é um treinamento pirâmide?**

**86 - Treinar em casa resolve?**

**87 – Tem treino específico para perda de gordura e outro para ganho de massa muscular?**

**88 – Quais são as vantagens e desvantagens de altas repetições?**

**89 – Quais são as vantagens e desvantagens de usar esteróides?**

**90 - Qual é a função do educador físico na academia?**

**91 – Eu sou professora de aeróbico o que eu devo fazer para compensar o meu desgaste?**

**92 – Se eu beber bebida alcoólica vai atrapalhar meu desenvolvimento?**

**93 – O treino anaeróbico de alta intensidade queima gordura até quantas horas?**

**94 – Eu preciso sempre aquecer muito antes de cada treino?**

**95 - Sardinha o que você usa como suplemento no pós treino?**

**96 - Como regular o meu relógio biológico de treinos, trabalho e vida social?**

**97 - Qual é o tempo de descanso ideal entre as séries?**

**98 - Sardinha para crescer as panturrilhas é preciso de ter uma boa genética nelas?**

**99 – O que é melhor no pós treino shake ou comida sólida?**

**100 - Por que alguns exercícios são proibidos por médicos?**

**101 - Dicas para quem está retornando aos treinos**

## 01 – Qual a importância da água para o fisiculturista?

**P**rimeiro de tudo: todo ser humano sedentário deve tomar em média 2 litros de água por dia. Quando a pessoa aumenta a ingestão de proteína porque está fazendo algum esporte que não seja a musculação tem que subir um pouco mais do que esse consumo. E pra quem faz musculação é obrigatório você ter mais massa magra e você precisa de uma maior quantidade de proteína e com isso você vai precisar de mais água para excretar a ureia o que é obrigatório pra todo mundo porque é uma toxina. Quando você pensa na água como um suporte para o músculo, você passa a beber quantidades absurdas e isso nunca vai trazer malefícios para você. Lembre se sempre que proteína mais alta, complexo B mais alto, vitamina C mais alta e água mais alta. Por que a vitamina C? porque ela é diurética e, além dela ser diurética ela bloqueia o raio de ação do cortisol; bloqueando o cortisol, você evita este hormônio que é ruim para o homem moderno. Como até 70% da sua massa magra é constituída de água intracelular e extracelular é melhor você ficar com água pra mais do que pra menos. Eu ainda tenho um problema que eu tenho que sempre ficar me fiscalizando para tomar mais água; então se você anda sempre com sua coqueteira com água, tome entre as refeições que é melhor ainda, se puder acrescentar um pouco de BCAA em pó junto com essa água (de 3 a 5 gramas para quem já tem um volume muscular bom). Tome pelo menos 1,5 gramas de vitamina C por dia, sendo 0,5 de manhã, 0,5 de tarde e 0,5 de noite porque mesmo você absorvendo pouco para o sistema imunológico você vai produzir grande quantidade de cortisol no seu dia, a não ser que você esteja num lugar muito bacana... mas vitamina C em alta quantidade vai ser maravilhoso.

## 02 – Qual a importância do sono para o fisiculturista?

**O**músculo cresce no descanso e não no treino; no treino você rompe tecido. No sono você aumenta o metabolismo pós-traumático que é a fibra muscular rompida, os

filamentos da miosina e actina são rompidos por causa do treinamento com sobre carga, uma ginástica porém com peso. O sono é o principal anabólico natural do seu corpo, ou seja, você não precisa fazer nada além de dormir que ele restaura aí os hormônios vão pegar todos os aminoácidos que já foram quebrados a proteína que já foi quebrada e vão ser transportados para transformar em tecidos como pele, unha, vísceras e assim por diante e principalmente massageado a síntese proteica e isso vai ser alterado no metabolismo basal que o sono te dá; os batimentos abaixam, o metabolismo dos hormônios abaixam, e obviamente que ali que é produzido o GH e restauração tecidual tem valor anabólico porque ela massageia a síntese proteica e é no descanso que você volta a crescer e os hormônios produzem GH e tudo mais.

## 03 – Qual é a Fórmula da Academia Perfeita?

O ginásio ou academia perfeito para mim são máquinas pesadas e sem carenagem, sem frescuras e sem regulagens impossíveis de se fazer que aquela máquina você demora 30 horas para regular ela ou máquinas que não tem peso suficiente para caras avantajados treinarem e isto é a primeira coisa; máquina com biomecânica apurada que é quando você senta e treina e sente o músculo tal a ser treinado essa é a primeira coisa. A segunda coisa que deveria ser a primeira é o clima: se você treina do lado de perdedores, perdedor você vai ser; se você treina ao lado de vencedores, muito propenso de você ser um vencedor. Então se você está treinando do lado de um monte de perdedor que fica ali brincando de academia, brincando de desfilar moda, brincando de achar que ele tem mais poder financeiro ou brincando de desfilar a beleza pessoal e subjugar outras pessoas se um é gordinho, carequinha ou não sei o que lá mais, se você está do lado dessas pessoas muito provavelmente você vai pegar um pouquinho delas; a não ser que você seja um atleta como eu que você entra e mesmo sem se sentir bem faz seu treino vira as costas e vai embora ai você continuar num lugar bom. Então o clima ainda é o mais importante. Outra coisa importante na academia é ter profissionais da área; se o cara vai dar aula de musculação só

porque ele é professor de educação física eu já não escuto nem ele falar, porque se ele não faz musculação o que é que ele vai passar para mim? Eu ou dar aula pra ele. Agora se ele tem cursos específicos ele pode falar um negócio e eu agregar, olha muito obrigado velho eu aprendi isso. Se eu vejo lá no canto um cara treinando e eu posso continuar meu treino do lado dele e ele não vai ficar falando que falta só mais duas porque não quer revezar comigo essa é uma academia ou ginásio perfeito.

Então a metodologia e o clima sejam as coisas mais importantes dentro de uma academia; mas principalmente não existir preconceito, você não ser subjugado onde você é lei, você é dono... eu sou dono dessa parte da musculação porque ninguém é nada na musculação se não for por causa dos bodybuilder; então chegar dentro de uma academia e ser maltratado porque você é grande ou porque você é mais musculoso, essa academia, com certeza, deveria fechar as portas. Mas como a população mundial que aceita isso é burra, estas academias estão cheias de gente e na academia que tem uma grande metodologia aplicada, com um atleta profissional dando aula, o outro professor treina forte, o outro passa como comer melhor e que coloca suplemento na sua vida e o dono da academia fala: os meus professores são bons e não o aluno que tem razão. Tem aluno que reclama porque professor foi no banheiro mas isso.... enfim, a academia perfeita tem diversas coisas, além de ter espelhos para você se basear no movimento, máquinas com boa biomecânica, professores da área dando aula e não ter clima de desfile de status. Então a academia perfeita é muito relativa mas estes conceitos seriam muito bons, além da música... colocou música de balada, axé para fazer musculação, pra mim não serve. Na sala de musculação tem que escutar música com movimentos cadenciados que me trazem agressividade, porém sem correria. Isso é fator psicológico e eu estudei para poder falar sobre isso para você na psicologia do esporte. Portanto, a academia perfeita..... eu conheço algumas... mas são poucas.

## 04 – O que é a dor do Ácido Lático nos Músculos?

**B**om, o ácido lático é uma toxina que vem com uma contração muscular e essa toxina impede o músculo de ter carga nervosa passada pela eletricidade jogada pelos neurônios; você tem controle neuromuscular por causa dos neurônios e essa carga elétrica que é passada para os nervos que retesam os músculos ela é impedida de passar por causa do ácido lático, então quando você está fazendo altas repetições chega uma hora que começa a queimar e você não consegue mais fazer, bloqueia; isso é o ácido lático. Dói por que isso é uma toxina e essa toxina acaba inflamando naquela hora momentaneamente o músculo por causa do sangue que tá trazendo ela e é pura e simplesmente uma dor porque na verdade é uma toxina momentânea. A dor do músculo do dia seguinte não é o ácido lático e sim devido o rompimento mio fibrilar. Agora no exercício aeróbico aí sim é o ácido lático exacerbado que vai sentir algumas dores e no dia seguinte provavelmente já foi embora, mas que alguma coisa ainda fica no músculo que traz uma queimação. Mas na hora do treino o ácido lático queima e dói porque ele está bloqueando o raio de ação dos neurônios de passarem a carga nervosa elétrica para retesar o músculo.

## 05 – Qual é a importância de um acompanhamento profissional?

**E**lógico que é importante o acompanhamento com bons profissionais, mas o problema é descobrir quais são eles. Se um profissional de educação física chega para você e fala o que ele quer fazer em você é meio arriscado; agora se ele chega e te pergunta o que você precisa e ele vai fazer o que você tem como objetivo esse sim tem valor. Porque se ele impor os gostos dele já significa que ele tá tirando os seus gostos e suas vontades. Ele pode e deve dar conselhos, por exemplo se você fala que quer ser um judoca e ele fala para você não fazer isso e malhar de leve, pra você ir fazer esteira e natação porque é muito melhor e as pessoas gostam mais, que é mais saudável, que mexe com uma maior quantidade de músculo, isso pra mim é frescuraiada do caramba e esse profissional é um vagabundo,

porque esse ele fosse bom ele iria te ajudar e desenvolver para ser o lutador que você quer ser... esse é o profissional. Aquele profissional que quer impor o gosto dele em você que está chegando com uma ideia é um vagabundo de marca maior isso sim. O bom profissional tem que fazer o que você quer; ele tem que ser conivente com o aluno com o gosto pessoal do aluno sem ter que mudar os treinos porque alunos dizem que não gostam de tal exercício. Essas pessoas precisam é de psicólogo e não de personal trainer ou treinador.

Então se você quer procurar um bom profissional a primeira coisa é perguntar se ele tem cursos de especialização; depois pergunta se ele treina; se ele não tem nada disso vire as costas e vai embora. Eu não vou em uma nutricionista gorda ou esquelética para me ajudar na minha alimentação. É a mesma coisa se você se preocupa com a sua queda de cabelo e vai em um médico para calvície que é careca. Se ele não muda nem ele ainda mais eu?

## 06 – No que acreditar ou ter Fé?

**Q**uando você para pra pensar na quantidade de esforço que você tem que ter pra manter a sua fé, a sua força de vontade para fazer alguma coisa na vida significa que você tem que enfrentar todos os seus problemas do seu dia-a-dia e ainda lidar com o preconceito das outras pessoas com relação a sua religião, sua cor, excesso de músculo, se você está gordo ou magro, se você ganha bem ou mal, se você tem um carro bom, se você tem uma casa boa, isso tudo ta sempre ligado com alguma coisa que as pessoas pensam que são mas não são. Por exemplo: meu pai costuma falar que tem pessoas que comem chuchu e arrota Peru. Ou seja, a pessoa não tem motivos para impor com relação ao que ela pensa. Toda vez que você para pra pensar a quantidade de imbecilidades que você escuta no seu dia-a-dia, as pessoas tentando mostrar para você que você não vai conseguir fazer alguma coisa ou que você tem que passar pra religião dela ou que você tem que parar de fazer o que você está fazendo por não ser politicamente correto, ou que não é bacana e a sociedade não gosta disso ou sei lá o que. Quando eu comecei há 29 anos eu passei por momentos ainda piores porque tinha mais pessoas encostadas na gente pra tirar do nosso caminho.. hoje em dia

continua mas tem mais informações. Na maior parte das vezes que você tem que manter o seu foco para ser o que você quer ser, você tem que ter fé em você. Eu perdi a fé em mim mesmo várias vezes na minha vida e foi quando os empecilhos tomaram conta de mim e você deixa de acreditar que você consegue... chega um e fala que você não consegue, para com isso, vem aqui bebe isso, e com isso as pessoas pensam que você quer ser igual a elas mas não é assim. Todo mundo gosta de futebol e eu gosto de musculação. Não é que eu quero ser diferente mas é que eu não vou mudar de jeito nenhum o meu gosto. Independente do seu caminho nós podemos caminhar juntos.

## 07 – Alongamentos são obrigatórios na musculação?

**E**spresso cientificamente que alongamentos não são necessários para quem faz musculação. Não existe encurtamento muscular dentro da musculação. Isso é mais do que comprovado empiricamente e científicamente. Quem falar ao contrário disso está atrasado ou nunca leu alguma coisa a respeito. O problema do alongamento é que é sempre bom colocar alongamento nos seus treinos tanto no meio para o final quanto em outro dia que não seja o subsequente ao treino: fiz peito hoje e amanhã não vai alongar, deixe ele quietinho. Você alongando você atrapalha o processo de recuperação tecidual que foi feito algumas horas antes. Treinei peito hoje, amanhã eu tenho que descansar ele... gelo ajuda porque a recuperação tecidual acontece com temperaturas mais baixas e sem nenhum tipo de esforço físico seja ele contraindo ou alongado... então descanse. Agora, o alongamento é importante? É lógico que é. Como é que você faz um alongamento pra ele ficar importante é não fazer ele ficar mais importante do que o treinamento resistido, porque o treinamento resistido é só uma flexão e uma extensão máxima com sobrecarga. A musculação já é um alongamento. Como é que eu vou alongar um músculo sem usar o antagonista? Não tem como. Pra você começar musculação não precisa alongamento e sim você treinar naquele movimento uma série mais leve, porque você não vai estar treinando para trabalhar a musculatura retesada. Isso não faz sentido.

## 08 – Devo usar anti-inflamatórios ou relaxantes musculares?

**E**u particularmente acho que você não deve tomar nada. Anti-inflamatórios, relaxantes musculares, nada. Se você está com dor, com dorzinha, para de frescura, aguenta a dor, põe um pouco de gelo, faz repouso, não alonga, dorme, descansa e enche de água. Agora estou com uma dor absurda porque dei um treino muito forte e não posso nem encostar a mão no ombro ou no peito, tome um dorflex ou alguma coisa assim porque você está com vontade de tomar algum relaxante. Agora tomar anti-inflamatórios é faca de dois gumes; ele te tira uma dor que realmente está te incapacitando de fazer alguma coisa: dor nas juntas ou ligamentos TOMA, tive um rompimento TOMA, tô com uma dor absurda porque tenho artrose, artrite, tendinite aí tem que tomar. Então quer dizer que salvo as patologias que são obrigatórias você entrar nos remédios o que eu falo pra você que relaxante muscular é só uma hora que você não está conseguindo mais relaxar. Eu sou averso, eu prefiro que você tome chás; no lugar de relaxante muscular, tome um chá de erva cidreira coloque um pouquinho de camomila e passiflora e vamos embora. Isso é melhor porque não depende de nada, porque as ervas são naturais e o anti-inflamatório você pode fazer uma compressa de gelo e ver se realmente você precisava de medicamento, porque de repente é uma dorzinha que sai fácil só com um vasoconstritor que é o gelo e as suas propagações pelas ramificações diminuem. Então pra que tomar anti-inflamatório de uma hora pra outra? Tomar anti-inflamatório toda hora é uma coisa nada saudável e deixa seu rim com o PH desequilibrado.

## 09 – O que você acha do arroz com feijão na dieta diária?

**E**u acho que é um alimento muito bom! É uma combinação boa, mas não acho bacana quando o cara força a barra no feijão e deixa o arroz em menor quantidade, por que? Porque existe alguns tipos de alimentos, alguns tipos de grãos que tem fator antinutricional

para o bodybuilder; isso é porque quando se tem uma casca muito dura, você prejudica a absorção dele e esse prejuízo na absorção faz você ficar empapuçado e nós não podemos ficar empapuçado, ou seja, você tem que comer agora e daqui uma hora e meia ou duas horas você estar com fome de novo; com isso você acelera seu metabolismo basal e vai comer mais frequentemente durante o dia, por exemplo, se você comer 1 quilo de soja agora, a degradação dela vai ser muito difícil por causa dos grãos de casca grossa como grão-de-bico, soja, lentilha, feijão. Ponha o feijão junto com o arroz, que eu acho que é uma combinação ótima. O Alex dos Anjos, que é um dos maiores bodybuilders brasileiro de todos os tempos ele não tira o feijão da dieta e nem o arroz e é um dos maiores e mais definidos. Então o que que eu falo? Eu falo que ele faz o que funciona pra ele. Se você salivar com o feijão isso é bom para você, mas não exagere das cascas grossas.

## 10 – O que é bulking e cutting ?

**U**m é o antônimo do outro. Isso pra mim é mais uma das balelas que foi inventada sei lá onde e que eu não quero nem entrar em detalhes de onde veio sobre os lembretes que deram nas abreviaturas e nomes científicos tipo PPC, PPN, PP9, Pp num sei o quê...tudo frescura.

Bulking é o Off-Season e sempre foi off-season... nós estamos em off. Todo bodybuilder que eu conheço só fala off, nenhum fala bulking. Ninguém fala essa merda de bulking. Ninguém fala isso. Você está em off? Não estou em on. Todo mundo fala assim. É claro que são classificações diferentes pra mesma coisa e em inglês do mesmo jeito, mas é mais uma das invenções e que depois o cara nem sabe o que significa na extensão da palavra. Bulking e cutting são épocas de volume e definição; o que se fala é o off-season que é quando está fora de estação de competições(quando está fora da dieta e comendo pra caramba) e o On-Season que é quando está dentro da estação de competições (quando está de dieta).

## 11 – O que fazer quando está estagnado?

**Q**uando você está treinando certo, fazendo dieta, se alimentando corretamente e não está conseguindo mais desenvolver sua musculatura, uma coisa bacana pra você fazer é:

Primeiro mude completamente o sistema de treino; descansa 5 ou até 7 dias sem treinar seguidos. Isso é um choque celular porque o músculo está acostumado a ser treinado frequentemente mesmo que você descanse um ou dois dias. Experimente este descanso se alimentando normalmente mas diminuindo a quantidade de BCAA e Glutamina que não vai precisar disso durante estes dias.

Outro tipo de choque celular é você baixar o carbo quase zero durante 3 dias e aumente as repetições (altas repetições sem aeróbio), não para queimar, mas para esgotar mais o glicogênio celular para enxugar as células porque você vai estar ingerindo pouco glicogênio; **PORÉM, PARA FAZER ISSO TEM QUE SABER SE VOCÊ NÃO É DIABÉTICO OU ALGUM PROBLEMA DE GLICOSE MUITO BAIXA SENÃO PODE DAR PROBLEMA. CONSULTE UM MÉDICO PARA SABER ISSO.**

Se você realmente está na linha de estagnação isso é um truque, mas bem superficial para você entender o que significa dar um choque celular; procure um nutricionista do esporte e comente com ele sobre esse truque do sardinha que ele vi saber exatamente o que fazer para você de acordo com os seus propósitos.

Depois você faz 2 ou 3 dias com muuuuuuuuuuuito carbo, tipo 6 ou 7 gramas de carbo em cada refeição sólida para cada quilo do seu peso corporal, porque isso depende de pessoa pra pessoa. Você pode também colocar 5 gramas de BCAA junto com meio litro de água nos intervalos das refeições. Você pode também acrescentar um mineral que se chama Picolinato de Cromo (500 microgramas em cada refeição com carbo durante estes 2 ou 3 dias) que é um hipoglicemiante e vai ajudar na quebra da molécula, ou seja, ele potencializa a célula muscular na absorção... basicamente isso.

## 12 - Como acabar com a flacidez após emagrecer?

**B**om primeiro que isso é errado. Não pode emagrecer e depois tentar recuperar a massa magra para depois ficar duro. Pessoas acima do peso ou sedentárias não começem pelos exercícios aeróbios e sim levantando peso, ou seja, sobrecarga, se exercitar com peso. Isso é verdade! Você aumenta o músculo por baixo da gordura; o músculo vai ser massageado com peso, ele rompe e volta e volta mais duro e maior e vai precisar mais de comida. Então nas horas que você não está treinando o seu metabolismo basal, que é o metabolismo de estagnação ele vai aumentar; então você vai consumir mais caloria treinando musculação durante o seu dia, do que se você fizer uma ou duas horas de exercício aeróbio ou fazer a tradicional caminhadinha no parque. Com isso você não ai enfrentar este problema de emagrecer, ficar flácido e tentar recuperar alguma coisa. Então a primeira coisa é fazer dieta e ferro, depois comece a colocar o exercício aeróbio gradativamente para ir aumentando o gasto calórico e não dizer que o aeróbio vai ser o queimador de gordura da sua vida. Isso não é verdade! Não faça isso se você está acima do peso.

Mas, como eu acredito que tudo se pode começar agora, nada é empecilho comece agora! Se você já está flácido, ok, vai para os ferros e faça o mesmo caminho que você deveria ter feito no início. Ferro = levanta peso.

## 13 - Como acontece o crescimento muscular?

**O**crescimento muscular acontece com o anabolismo. Quando as pessoas dizem que fulano está tomando anabolizante, isso é uma imbecilidade; porque o sono é anabólico, o treino é anabólico, vitamina B12 é anabólica, alguns alimentos são anabólicos; o crescimento muscular acontece desde que você tenha um rompimento de tecido, que é você treinar, exercitar com sobrecarga e isso vai tirar os filamentos de miosina e actina do ponto

Pág. 21

em que estão costurados, se rompem e se rompendo por causa do peso eles vão voltar mais para dentro, mais fortes e mais densos; isso é o crescimento que se dá com proteína, que é estimulada a síntese proteica que é a parte anabólica do seu organismo e também o carboidrato que é o energético para você poder ter as contrações no tecido muscular pra romper tecido e voltar ao descanso e no descanso você vai ter crescimento muscular. Então, esse é o mecanismo que acontece o crescimento muscular.

## 14 - Como dividir os treinos semanais?

Você divide os seus treinos semanais de acordo com sua vida social, com o tempo disponível que você tem. Lógico que esse não é o melhor conselho para quem é atleta, porque para o atleta você tem que dividir os treinos da melhor forma para atingir performance. Então se você tem tempo suficiente, dúvida da forma que você acha mais agradável. ABC, ABCD, ABCDE ou AB AB AB, não importa pois a divisão muscular vai ser de acordo com o que você precisa. Se você quer performance então faça seu treino ser prioritário no seu dia.

O tempo de musculação que eu preconizo é de 45 minutos aproximadamente, ele vai te ajudar muito a você não prejudicar o resto do dia porque com 24 horas no dia, 8 de trabalho, 8 de sono e não vai sobrar 45 minutos para você treinar? Alguma coisa está errada. Faça sua divisão muscular de acordo com o seu gosto: eu quero treinar 3x por semana... faça segunda, quarta e sexta. Tá ótimo! Se você pode treinar de segunda a sexta ótimo também. Vai no feeling, treina e se você sente que está muito cansado hoje, descanse e no outro dia senta o pau.

## 15 - Como escolher série, repetições e exercícios?

**B**om, eu já cansei de falar que você tem que fazer uma variação dos movimentos TODOS OS TREINOS. Se você faz sempre a mesma coisa, está fadado a ficar numa linha de homeostase em que o seu controle neuromuscular e os seus músculos estão acostumados com aquele movimento ou aquele ângulo de exercício ou com aquele peso. Isso é ponto pacífico. Não fique preocupado em ter que aumenta a carga em todos os treinos, porque isso é uma mentira; a lei da sobrecarga funciona desde que você sobrecarregue o músculo naquele dia e no próximo dia você pode estar mais fraco; de repente 40 quilos hoje está pesado e na próxima semana fica leve então cloque 50. O que importa é você trabalhar no seu limite máximo de peso e repetições. Existe repetições certas? NÃO. 4 de 6 não é pra volume e nem 4 de 20 é para dieta. Mais uma vez eu falo: NÃO EXISTE NÚMERO PARA OS MÚSCULOS. O músculo responde no pau que você dá nele.

## 16 - Como filtrar as informações boas e ruins na internet?

**S**e fosse pra eu dar um conselho de como filtrar as coisas boas e ruins que estão espalhadas na internet eu falo o seguinte: faça a metodologia de alguém seguindo a risca e veja se funciona, depois segue a do outro e veja se funciona, aí você vai fazer um monte de cagada errando muito mais do que acertando. Sabe por que? Porque você está propenso a escutar o que você quer; por exemplo: tem alguém que vê que você precisa treinar panturrilha e te fala isso... você vira as costas e fala: eu não gostei desse cara. Mas é verdade isso! Se você abrir um canal e o cara diz pra você se entupir de bomba que você vai ser campeão, esse cara é um energúmeno; esse cara pode acabar com a sua vida. Se você acha um cara que pensa que é demagogo e começa a colocar um monte de empecilhos pra educação física, este é outro imbecil e pode prejudicar você porque pode até te tirar da atividade física. Então como você deve dar essa filtrada das coisas boas e ruins que estão

espalhadas na internet? Primeiro de tudo procure quem ama o esporte e segundo peqe os caras esforçados, guerreiros, lutadores que faz qualquer coisa para o esporte dele, porque provavelmente este cara já fez um monte de bobagens e já acertou algumas delas também, ou todas, ou acertou 90%, mas você pega alguma coisa dele. Terceiro, tem que ser um cara que tem histórico, porque se o cara tem uma carreira de 2 anos na internet às vezes não é um melhor profissional para você pegar uma boa pessoa informação, mas pode ser que ele tenha boas informações se ele estiver ligado a algum atleta ou profissional renomado. As informações boas e ruins são filtradas até pelo erro e acerto.

## 17 - Como manter o meu corpo estando satisfeito?

**M**eu velho, se você está sempre no limite máximo de boa forma vai ser impossível você manter por muito tempo. É lógico que vai ter pequenas oscilações e pra isso tem que manter dieta, treino, descanso, água, suplementos e quem sabe recursos ergogênicos. Se você quer continuar com a sua forma física, tem que continuar a fazer o que está fazendo hoje, e às vezes dar um choque e fazer alguma coisa diferente para sair daquela linha de homeostase e voltar. Para manter assim, praticamente é u elogio que eu ganho sempre porque eu estou sempre em forma e em dieta porque eu sou marrudo, disciplinado e eu gosto de provar para todo mundo porque eu sou campeão. Eu não saio ficando redondo... eu não saio ficando muito magro... ou eu não saio ficando sem treino ou com visual de preguiçoso.... pra mim isso é inconcebível; então eu me mantendo em dieta, treino forte, uso recurso ergogênicos em algumas épocas, sem recursos ergogênicos em outras e vocês vão sempre me ver bem. Eu garanto! Isso é porque eu não tenho segredos... o segredo é a persistência.

## 18 - Como me tornar um bodybuilder?

Você se torna um bodybuilder a partir do momento que você tem isso dentro do seu coração. Porque se você almeja ser engenheiro eletrônico e o seu pai ou sua mãe quer que você seja pianista, você pode até tentar ser um pianista mas seu coração está ligado na engenharia. Isso é complicado porque você pode sim se tornar um bom pianista com a lei do esforço. Tem muita gente que não tem talento para a música mas que estudou demais e se tornou bom na música. Talvez não vai estar entre um dos melhores do mundo, mas pode ser bom no que faz. E para ser bodybuilder não existe outra lei senão a lei do esforço. Só que para isso o seu coração tem que ser conivente com o seu esforço; não adianta você se esforçar por alguma coisa que você não gosta.

## 19 - Como me tornar um competidor?

Primeiro de tudo você tem que escolher....é mais ou menos assim: quando você pensa em ser um competidor é completamente diferente de ser um musculador de academia, porque competição está ligado aos parâmetros de julgamento e não com o que é bonito na academia ou o que apavora os outros na academia. Muitos caras bons entram em competição e não se dão bem, porque o cara é bom para academia mas para os parâmetros de competição é ruim. Na competição quanto mais o físico for em formato X, melhor... que a gente chama de o relógio romano que um item para você achar o shape bonito e estético aos olhos. Os parâmetros de competição que são volume muscular, proporcionalidade e definição muscular têm que ser seguido da ideia da preparação toda pensada nisso. Tem que se manter o mais magro e volumoso possível, porém indo para a definição, ou seja, o gasto calórico ficar maior do que a ingestão e fazer dieta de competidor; se empenhar mais, procurando mais informações sobre poses etc... eu até hoje, depois de 30 anos de carreira ainda erro.

## 20 - Como melhorar as panturrilhas?

**P**ara você melhorar as panturrilhas existem diversas teses que eu fui sempre, mas vou tentar ser sucinto. Dorian faz 1 ou 2 séries até a exaustão; Vinci Taylor faz 4 x 8; James de Melo fazia 5 x 60; o Nasser fazia a tradicional pirâmide; o que funciona? Todos têm panturrilhas excelentes. O Arnold quando descobriu que tinha que treinar panturrilha com peso melhorou muito e dizia que tem que dar stress para a panturrilha; não importa se é muita ou pouca carga ou muitas ou poucas repetições. Quem fala que a panturrilha tem mais músculos de fibra vermelha do que de fibra branca isso é mentira. Não tem nada a ver. É 50% cada uma. A panturrilha é adaptável. O que eu falo para você é: experimente cada treino durante 4 semanas e veja se melhorou, senão, mude e tente outro treino e veja novamente se deu resultado... assim você vai achar o seu melhor treino para suas panturrilhas.

## 21 - Como melhorar o miolo do peito?

**R**egra básica para você melhorar seu peitoral e saber aonde está pegando os movimentos:

- bancos supinados = a faixa média do peitoral.
- bancos declinados até 40° (não pode passar disso) = a parte baixa do peitoral, alé de movimentos no cross over e nas paralelas.
- bancos inclinados até 35° = parte superior do peitoral.

Quando você faz aberturas são diferentes de pressões; quando você faz pressão é uma alavanco do cotovelo que você abaixa e empurra, ou seja, é um desenvolvimento; quando você faz abertura é uma extensão do peitoral. Então o que acontece? Quando você estende o

peitoral o trabalho momentâneo passa para a parte externa do peitoral, ou seja, a parte distal que é próxima da inserção, por isso é que não pode fazer hiperextensões na musculação que não vai trazer benefício nenhum, pelo contrário, vai arriscar a romper algum tecido mole.

Então as aberturas trabalham a parte externa do peitoral e as pressões trabalham o miolo do peitoral.

## 22 - Como melhorar o pico do bíceps?

**P**ara você melhorar o pico do bíceps se dá geneticamente; as pessoas que têm os bíceps muito longos, as inserções baixas distal e proximal são longas como o Arnold que é quase emendado como antebraço. Esses bíceps são mais difíceis de ficar com um pico mais alto. O Arnold tem o bíceps mais alta do que o ombro... um fenômeno genético. Ronie Coleman já tem o bíceps mais encurtado e quando ele puxa fica bem mais alto do que o ombro... são duas genéticas diferentes; então o que pode melhorar o pico do bíceps é quando você isola os movimentos do braquial. Quando você faz exercícios para os bíceps que não tem apoio do cotovelo o braquial vai ser usado junto com os bíceps e isso dá uma aliviada nos bíceps porque eles dividem força. Então apoiando a cabeça baixa do úmero, ele vai conseguir um isolamento maior dos bíceps e esse isolamento pode trazer uma latura maior para os bíceps.

## 23 - Como o sedentário inicia na musculação?

**O** sedentário pode iniciar na musculação a qualquer hora do dia, da noite, em qualquer fase da vida dele, em qualquer fase que ele simplesmente tome a atitude, ou seja, tome vergonha na cara. Quando o sedentário está preparado para ficar parado, ele também está preparado para ter mais doenças, propenso a ser preguiçoso e comer sempre a mesma

coisa ou mais, e com isso vai acumulando gordura e vai ficar propenso para ficar doente. Não existe só magrinho saudável e gordinho doente, porque pode ser o contrário. O problema é o sedentarismo e a qualidade de vida que não é essa frescuraiada dessa wellness e cia ltda. Fitness não é para o sedentário, porque ele acaba indo para o fitness e se frustrando com esteirinha, caminhadinha na rua, vai pra corridinha se ele encontrar um professor que prega pra ele que tem que fazer 2 horas de esteira por dia; esse sedentário vai continuar flácido igual gelatina; só aí ele vai tomar a noção básica que tem alguma coisa errada. Se ele está aberto a conversação ele pode entender que ele precisa de um bodybuilder, de um atleta pra falar pra ele o que é melhor. E ainda mais, o sedentário quando começa a fazer aeróbico demais fica molinho e flácido e vai continuar sendo sedentário ao condicionamento cardio vascular.

## 24 - Como são vistos os atletas no Brasil?

O bodybuilder já teve muito pior no Brasil e em outros países. Na verdade quando eu vou para a Europa ou EUA eu sou muito respeitado não só pelo fato de ser um competidor, mas pelo fato de ser bodybuilder tem mais respeito porque você é um atleta. Se você é um nadador e se depila as pessoas não devem achar graça disso; isso não é motivo para ter preconceito e ser ridicularizado. Cada um ter que respeitar uns aos outros. Se você acha bacana a natação você não vai respeitar o jogador de futebol? Ninguém é mais importante do que os outros. Então quando você pensa no bodybuilder com o cara mais respeitado na atualidade é porque os estudos científicos vieram à tona e aí todo mundo descobriu que tem que fazer musculação para ser feliz e para melhorar a vida e o que é a musculação sem o bodybuilder? Nada! São os bodybuilders que regem a ciência do esporte. Em muitas academias, quando entra um bodybuilder, tem um monte de fanfarrão olhando para ele como se fosse um bicho. A mentalidade das pessoas ainda está atrasada, mas está melhorando.

## 25 - Como trincar o abdomen?

**V**ocê vai conseguir trincar o abdomen por meio de mecanismos: como você trinca o abdomen? Trincando o resto do corpo. Não existe trincar o abdomen, perder gordura no quadril, aumentar aqui ou diminuir ali; você ativa um mecanismo de queima de gordura que é o único mecanismo que vai queimar a gordura do corpo todo, porque o metabolismo vai estar aumentada a função de termogênese que é a caloria da alimentação transformada em caloria usável e muitas vezes estas calorias são dos ácidos graxos livres sendo transportados para a célula mitocôndria; isso faz com que você tenha um gasto energético direcionado pela gordura.

Agora trincar o abdomen você vai conseguir? É claro que consegue. O problema é que os treinos de abdominais não queimam gordura localizada.... os treinos deixam o músculo grande e condicionado e quanto mais você condiciona estes músculos treinando 3 ou 4 vezes por semana, significa que aonde você usa não acumula, aonde você tem um gasto calórico o calor muscular o gasto é maior, aonde você tem calor muscular maior você tem também controle neuromuscular maior para ter sempre facilidade para soltar e forçar o abdomen e assim poder trincar este músculo. Lembrando que isso de nada adianta se a sua pele não está fina e o que fazer? Dieta e treino correto.

## 26 - Qual é o custo de vida da musculação?

**O** custo de vida da musculação tem várias facetas. Se você quer competir como profissional, provavelmente você vai gastar uma grana forte, até pelo fato se você não tiver medo porque você mistura um monte de coisas, pega sempre um truquesinho ou outro que faz com que agregue muitos valores no seu orçamento. Se você é um cara que não quer nada disso mas quer milagre, você vai lá comprar sua batata-doce com frango e vai fazer dieta, mas não vai chegar ao nível do atleta profissional mas vai ter saúde orgânica e ao mesmo

tempo não vai gastar nada. Eu gosto de fazer o meio termo, não que eu seja o equilibradinho, mas que eu descobri a duras penas que eu não posso fazer como os atletas profissionais por causa dos meus problemas pessoais. Eu não posso comer demais por causa da minha hérnia de hiato que dilata e me prejudica, fico com a impressão que vou infartar; ao mesmo tempo eu não posso ficar só na batata-doce e no frango porque é pouco para quem já construiu tanta massa magra como eu. Então eu faço, eu uso whey, waxy maize e farinha de aveia além da alimentação sólida, igual eu já falei no meu primeiro e-book.

## 27 - Define o abdomem com centenas de abdominais?

O abdomem não vai definir com centenas de abdominais todos os dias. O que vai acontecer é exercitar o grupo do abdominal e que pode até ficar sobrecarregado e não ter os gomos salientes por que você fez demais e definhou o músculo do abdomem. O que faz a definição do abdomem é dieta, dieta e dieta. Vou fazer aeróbio para definir o abdomem... deixa pra lá. Eu vou fazer 1000 abdominais por dia... deixa pra lá. Eu vou fazer abdominais todos os dias.. deixa pra lá...

Vamos fazer o abdomem ficar definido? Vamos! Treine o abdomem bem feitinho com contração usando o diafragma lento e pausado, sem usar grandes forças de outros músculos e procure variar os aparelhos que ajudam a treinar esse grupo muscular e faça DIETA. Quando você faz dieta voltada para isso, você atinge um mecanismo de queima de gordura quando você tem massa magra grande e come pouca gordura ou pouca caloria direcionada para a gordura. O abdomem se define com treino e dieta.

## 28 - Qual a diferença entre gordura e caloria?

**G**ordura é gordura. Carboidrato é carboidrato. Proteína é proteína. Caloria, todos os 3 têm. Gordura tem 9 calorias para cada grama; carboidratos 4 calorias para cada grama; proteína 4 calorias para cada grama. Gordura e caloria não tem nada a ver uma coisa com a outra. Agora vamos fazer uma dieta e controlar pela caloria, aí sim é uma pergunta mais certa.

A gordura é um macronutriente que é usado para solubilizar e absorver vitaminas A, D, E, K, Selênio para você ter uma proteção térmica para seu corpo, para ter saúde orgânica, para produzir grandes quantidades de hormônios e glândulas entre outras coisas.

A caloria é o valor calórico de gordura, de carboidrato, de proteína, é o que você pode gastar que é diferente da gordura que não é o que você pode gastar

## 29 - Qual a diferença de treinamento do ecto, endo e mesomorfo?

**P**raticamente não existe diferença no treinamento entre ecto, endo e mesomorfo. Os movimentos são praticamente todos iguais. O sistema de treino sim pode ser mudado em função de você ser ectomorfo por exemplo, é fugir de alavancas grandes; o agachamento não é que você deixe de fazer mas pode colocar um calço no calcânia, porque na maior parte dos casos tem o fêmur grande e tem um encurtamento dos isquiotibiais e consequentemente do tendão de aquiles, com isso o uso do calço pode agachar e passar da linha dos 90° sem ter a sensação de que vai cair para frente. Ao mesmo tempo o ecto vai ter dificuldade de fazer elevação lateral com o cotovelo quase estendido que é mais eficiente porque a alavanca fica muito longa.

Essa diferença de treino entre ecto, endo e meso praticamente é a mesma coisa se eu falo que o gordo tem que treinar diferente do magro? Não. Você é gordo vai fazer 4x20 e o

magro vai fazer 4x8? Não, isso é errado. Não é isso que vai estragar o físico da pessoa e sim a dieta. Então o que vai estar em jogo é a biomecânica de cada movimento.

## 30 - Os exercícios funcionais substituem a musculação?

**O**bviamente que os exercícios funcionais funcionam, até mesmo pelo nome, mas para lutadores, pessoas com alguma patologia ou para pessoas que odeiam musculação, aí vai fazer funcional porque você ganha habilidade articular; agora dizer que a musculação pode ser substituída por exercícios funcionais isso é mais do que ridículo. Principalmente para quem estuda. Quando você tira a estabilidade do movimento não significa que você ficou do caramba, não significa que você virou um superatleta. Se pegar um exercício funcional qualquer e colocar ele dentro da musculação para participar junto como trabalho de hipertrofia eu acho funcional e bacana, agora pregar para todo mundo na internet, livros ou sei lá onde que musculação é substituível por exercícios funcionais tem que tomar vergonha na cara.

## 31 - Existe excesso de treinamento?

**I**nfelizmente existe alguns educadores físicos, alguns médicos e alguns fisioterapeutas que para mim são considerados vagabundos. Por que? O educador físico por exemplo, tem que mostrar para o aluno que o excesso de treinamento é o último processo que ele tem que se preocupar; educador físico tem que falar para as pessoas para praticarem atividade física, pra subir nas paredes de costas, para pegar as compras e subir pelas escadas em vez de pegar o elevador, ele tem que pregar o treinamento e não se preocupar com o excesso. É igual a muitos treinadores que vão em programinhas de televisão falar sobre wellness e fitness, que é uma bobagem toda, e depois sai falando pra tomar cuidado com o

excesso de treinamento. Depois vem um médico vagabundo, sedentário que fuma e bebe pra falar para o moleque que tá treinando que ele está com vigorexia; isso sem fazer nenhum exame e sem saber qual é a ideia, os planos e ambições do moleque... isso é ridículo. O excesso de treinamento está ligado a um esforço físico completamente fora do padrão que a pessoa consiga. Eu conheço pouquíssimas pessoas que chegaram a um excesso de treinamento. Ao mesmo tempo conheço centenas de pessoas que fazem inúmeras atividades físicas diariamente e nunca tiveram um excesso de treinamento.

## 32 - Fale sobre a dieta cetogênica

**A** dieta cetogênica foi criada pelo Dr. Atkins; ele era um pesquisador sobre dietas, proteínas e gorduras. Então ele viu que a aminogliconeogênese; a transformação de proteína como fonte de energia é quando falta o carboidrato e com isso no fígado tem a produção de grandes corpos cetogênicos, por isso a dieta se chama dieta cetogênica, porque você quer provocar isso no organismo. A cetose na verdade não deixa de ser um álcool etílico produzido pelo fígado e não absorvido. Então quando você tem um corpo estranho no seu fígado, a única forma dele expulsar é ele tirar as porosidades da parede dele para fazer este elemento estranho sair. No fim, a ideia do Dr. Atkins é fazer gordura metabolizar gordura e com isso se tornar a principal fonte de energia; porém com a produção de corpos cetogênicos você acaba produzindo grande quantidade de cetona e de radicais livres que normalmente o carboidrato já traz suficientemente para a sua corrente sanguínea que ajuda na oxidação. Resumindo, a dieta é praticamente você tirar o carboidrato e colocar uma gordura forte no lugar como bacon e cia ltda, com isso seu organismo vai ficar intolerante à insulina que por um lado é ruim porque a insulina é fundamental para nós, mesmo sendo o hormônio burro que leva a gordura para onde nós não queremos. A dieta cetogênica funciona, mas, ao mesmo tempo, eu acho muito bruto arrancar o carboidrato que você aprendeu a comer desde criança porque o ser humano nasceu para ser ovo-lacto-vegetariano-carnívoro.

## 33 - Fale sobre genética x biotipo

**E**u acredito que a genética ajuda sim, mas no limite máximo daquele esporte. A genética ajuda para o cara ser Kai Greene, Phil Heath, aí sim. O cara faz tudo o que eu faço e mais um pouco e ainda com um estilo de vida direcionado para o esporte. Eu, Fernando Sardinha, nem com todas as bombas do mundo que conseguiria ser do tamanho do Kai Greene, eu não tenho genética pra isso. Agora o biotipo que está ligado com a genética, cai do mesmo jeito; o problema é que algumas genéticas para você chegar no extremo do Mr. Olympia aí é tudo isso mais a genética privilegiada. Se você tirar as drogas do esporte os campeões seriam os mesmos... só os números seriam menores. Agora não fique nunca com pensamentos negativos por causa de genética, isso não tem nada a ver.

## 34 - Fale sobre o cardio em jejum

**E**xistem muitos estudos científicos que falam contra e muitos que falam a favor. Tem também uma infinidade de atletas (eu sou um deles) que acreditam no cardio em jejum porque tem uma metabolização maior dos ácidos graxos a partir do momento em que você ficou muito tempo dormindo e com o metabolismo basal já refazendo as partes fisiológicas dele que é recuperar tecido, unha, cabelo, pele e músculo e aí tá tudo pronto. Quando você inicia no exercício aeróbio, a teoria para esse caso, é que os ácidos graxos que sobraram já estão livres e que não foram acumulados durante o sono por causa do metabolismo basal; isso no café da manhã vai ser colocado algum nutriente que vai entrar como fonte energética, assim começa um ciclo de obtenção de energia. Já outros dizem que isso não tem fundamento científico para isso, porque acreditam que o cardio em jejum atua como catabolístico e ao mesmo tempo não queima gordura porque o ciclo das calorias é o que faz a queima. Então o que é bom ou ruim? É você fazer para experimentar.

## 35 – Qual a importância da família para o atleta?

**A**família deve ser a coisa mais importante que o ser humano deve ter, porque o ser humano assim como os animais depende da família para comer, para ter carinho, aconchego na hora do frio, para brincar... eu acredito na mesma importância da família para os animais racionais e irracionais. O problema é que os racionais têm que ter um pouco mais de paciência quando faz alguma coisa que a família não aprova. Meus pais queriam que eu fosse somente músico e eu dizia que meu coração estava dividido entre a música e a musculação, mesmo assim eles não aceitavam.... e isso a musculação era somente 45 minutos por dia.... a música era mais de 5 horas por dia. A música já tirou eu e minha família da fome. Depois a musculação começou a bancar minha vida.. minha carreira de musculador foi sustentando a vida da minha família, mesmo contrariando o pensamento dos meus pais que não gostavam que eu treinava. Eles queriam que eu fosse campeão na música e eu não fui... eu fui e sou campeão na musculação. A lição que eu tenho é que você não pode mudar nada dos seus sonhos por causa da sua família e ao mesmo tempo ter paciência e saber explicar para os pais o valor da musculação.

## 36 – Qual a melhor roupa para treinar?

**I**sso não existe! Existe melhor roupa para você se sentir bem. É óbvio que seu eu fosse um professorzinho de academia que vai em programa de televisão que vai ao ar livre pra você fazer flexão de braço na grama, pra você ficar fazendo alongamentosinho, pra você achar que aquilo ali vai melhorar a tua vida, isso tudo pra mim é balela. Eu sou o educador físico que descobre a cada dia mais que eu estou com a razão... eu e todos aqueles profissionais excepcionais que compartilham comigo a minha linha de raciocínio. Se você tem uma camiseta de propaganda e quer rasgá-la para ver seus braços no treino, treine com ela....ela pode ser de algodão e não melhorar o suor ou o cheiro, agora se você não estiver

com um bom cheiro, passa um desodorante por favor porque ninguém merece sentir cheiro de jaula no meio do treino de musculação. Não importa o jeito e a marca da sua camiseta, um shortão 7/8 de surfista ou uma calça de lycra e você sente conforto não ligue para o que os outros pensem... o importante é você se sentir bem.

## 37 - Com muita carga cresce e com pouca carga define?

**J**amais! Em hipótese alguma! Nem se você fosse um E.T. Quando você coloca muita carga, você vai crescer. Quando você coloca pouca carga você vai crescer. Quando você coloca muita carga você vai definir. Quando você coloca pouca carga você vai definir. Sabe por que? É porque na primeira hipótese para crescer você vai ter que comer... aí com pouca ou muita carga você vai crescer... e na próxima você vai fazer dieta para definir.. então com muita carga você vai definir e com pouca carga você vai definir. O que eu falo para você é que quando colocar muita carga você aumente também a velocidade porque você tem que ter explosão nesse movimento como diversos atletas que treinam explosivamente, porque eles querem somar peso com velocidade que dá potência... potência traz crescimento, traz hipertrofia. Agora pouca carga tem que ser mais lento e não vai definir... pode crescer se você estiver comendo pra isso, que se chama o princípio de tensão contínua ou super slow usado por muitos outros atletas mundiais (eu inclusive). No seu treino, desde que tenha estímulo muscular, o que vai fazer você crescer ou definir é a sua dieta.

## 38 - Por que as mulheres têm mais dificuldades para emagrecer?

**É** porque geneticamente são propensa para nascerem com pelo menos 28% de gordura a mais do que o homem devido a própria produção dos hormônios femininos que já

fazem isso desde o nascimento. O trabalho do homem em geral, faz com que ele tenha um gasto calórico maior; as mulheres são mais gordas normalmente nas regiões que ele nasceu para ser gorda: nasceram para gerar uma vida e para ter alimentos para ela; o alimento da criança fica no quadril da mulher: glúteos, adutores.....geneticamente foi feito assim. Isso é imutável. Por isso a mulher tem que entrar numa sala de musculação com uma ideologia completamente diferente do que ela tá tentando fazer todos os dias... não vá para academia pensando que ficar musculosa é feio... ou você fica musculosa ou fica redonda.

## **39** – Todo musculador é violento?

**U**ma coisa que poucos sabem sobre o nosso esporte é que nós ainda pregamos a paz a cada 5 minutos do dia. E ao mesmo tempo as pessoas estão acostumadas a ver que nós somos agressivos por causa do aspecto físico e isso às vezes agride as pessoas mesmo sem a gente fazer nada.... e quando a gente abre um sorriso alguns entendem que nós somos pessoas normais, que a gente é musculoso mas não agressivo. Mesmo se algum idiota faz coisas erradas, é tolice julgar todos por causa de um. Enquanto que muitos dos outros esportes, que me perdoem os que gostam, mas nosso esporte não destrói nenhum patrimônio público que eu conheço, você não vê nenhuma briga e quando tem alguma discussão é coisa rápida sobre algum item de julgamento; normalmente os atletas são muito amigos, amigos inclusive da mesma categoria onde uns ajudam os outros na competição.. a gente aquece junto... a gente troca informações nos bastidores....ou seja, muita gente não sabe, mas a musculação ainda é um esporta da paz.

## 40 – A musculação atrapalha o crescimento?

**S**e você tem humildade para aprender uma coisa que você não conhece significa que você é um bom profissional. Eu estou aberto para o conhecimento.. agora mesmo acabei de aprender mais algumas coisas. Quando você escuta alguém falando sobre alguma coisa que não é a sua especialidade, se mostre humilde para aprender e crescer, com isso fica um melhor profissional. A musculação só atrapalha o crescimento na cabeça de imbecis.

Quando você pensa que a musculação aumenta a quantidade do hormônio do crescimento (é o único esporte que aumenta) não tem lógica pensar que vai prejudicar o crescimento. Não existe uma tese comprovada que a musculação atrapalha o crescimento. São alavancas feitas com treinamento resistido... nenhuma alavanca é de torção. Durante a musculação você estimula o aumento da testosterona, obrigatoriamente a síntese proteica é aumentada, assim tanto o tecido conjuntivo muscular quanto o ósseo tem o seu benefício... principalmente porque o músculo vai ser beneficiado. Então como é que vai prejudicar se você estimula o crescimento dos tecidos conjuntivos tal qual eles foram feitos? Impossível.

## 41 - A musculação da estrias e varizes?

**N**ão, musculação não dá varizes. Sim, musculação dá estrias. Estrias porque normalmente quando você cresce muito a massa magra, quando você tem uma grande hipertrofia, a pele acaba não acompanhando, aí criar uns sulcos que a pele não acompanhou a quantidade que o músculo cresceu por baixo; assim como uma pessoa magra engorda demais e sobe a quantidade de gordura acontece esse rasgamento na pele chamado estrias. Eu não tenho estriar porque eu fui crescendo aos poucos e não de uma vez, por causa da minha genética que não excepcional como muita gente pensa. Mas é muito mais suscetível de ter estrias engordando demais do que treinando musculação.

Varizes não aparecem por causa da musculação, isso é uma mentira deslavada. A musculação aumenta a vasodilatação de qualquer músculo que você esteja treinando, porque a musculação é o ÚNICO esporte do mundo que aumenta a vasodilatação das veias de retorno, assim é impossível dela causar varizes.

## 42 – A musculação faz emagrecer?

**A** musculação é o que mais faz emagrecer, inclusive já foi comprovado há muitos anos que ainda mais do que qualquer exercício aeróbico. Então se você é gordinho não tem que ir direto na caminhada ou na bicicleta nem nada, a não ser a musculação. Porque é um esporte que não tem impacto; se você faz exercícios de impacto sem que a sua musculatura esteja preparada para estabilizar os tecidos conjuntivos então você vai começar a sentir dores nas cartilagens dos pés, joelhos, lombares etc e são dores que você não precisa passar por elas. Quando você começar fazer musculação, é óbvio que o peso vai subir, mas não se baseie por isso é o processo normal, não tenha a mentalidade em dizer que se o peso subiu você engordou. Aumentando o tecido muscular, não significa que você está mais gordo, você está pura e simplesmente com mais músculos e isso vai ajudar a queimar gordura durante o dia e quanto mais músculo menos você acumula gordura. A musculação aumenta o metabolismo basal e com isso você queima gordura mesmo nas horas em que você não está treinando. Então musculação emagrece mais do que o exercício aeróbico e ainda te dá mais qualidade de vida.

## 43 - A musculação para as mulheres é diferente?

**N**ão. Nada é diferente. Não tem que tomar cuidado e nem vai ficar musculosa, a menos que você queira, e os problemas são iguais a qualquer outro homem. Cada um treina

com o seu peso, com a sua capacidade. A diferença da musculação da mulher para a musculação para o homem é ZERO. É lógico que se o seu shape for de um jeito diferente, você pode fazer coisas diferentes, ou seja, dar ênfase nas coisas que você precisa e não somente no que você gosta. As mulheres gostam de treinar membros inferiores e deixam os bracinhos flácidos e fininhos... isso não funciona. Isso nem esteticamente e nem para a saúde é bacana. Tem que trabalhar proporções e músculos independente se você gosta ou não gosta. Agora é preciso entender que o benefício da musculação para a mulher é muito maior do que para o homem; traz longevidade muito mais do que para o homem. O homem para ter osteoporose é raro em relação às mulheres e a musculação ajuda a prevenir isso em até 85%.

## 44 - O corpo apaga os efeitos da musculação?

**Q**uando você para de treinar musculação, é óbvio que vai perder. Se você aumentou a massa magra você vai ficar flácido pelo aumento dessa massa magra em relação ao que você tinha; isso se vê com mais facilidade por causa do volume adquirido depois que para de treinar. Agora se você começa a treinar já pensando em parar, nem comece.... deixe pra lá... musculação não é esporte para verão, para 3 ou 2 meses, é para o resto de sua vida. Para você ter saúde orgânica você não vai cuidar de sua alimentação somente 2 ou 3 meses no ano. Na sua profissão você não pode trabalhar 3 meses no ano e 9 de vagabundagem. Musculação é algo que você deve fazer como se fosse escovar os dentes ou tomar banho... tem que treinar periodicamente. Agora se você está preocupado em treinar para depois parar e ficar flácido, faça-me um favor e tome vergonha na sua cara.

## **45 - Qual o melhor momento para aeróbio e quantas vezes por semana?**

**N**ão existem quantas vezes nem o máximo nem o mínimo. Você pode fazer todos os dias... ou duas vezes por semana... tem muitos fisiculturistas que não fazem de jeito nenhum... nem no pré-contest, porque a dieta está tão restrita que ele não usa o aeróbio como gasto extra calórico para tentar secar. O número certo de quantidades depende do gasto e da ingestão calórica de cada um. O aeróbio não é um milagroso queimador de gordura, ele pode contribuir para o aumento do gasto calórico se você não estiver conseguindo secar só com a dieta e treino.

Agora com todas as certezas do mundo o melhor horário para o aeróbio é depois dos treinos.

## **46 - É fácil conseguir patrocinadores para o competidor?**

**F**ácil conseguir patrocinador não é. Agora ganhar muito dinheiro com a musculação vai depender se você for humilde suficiente para entrar em campeonatos que têm premiação em dinheiro... se ganhar suplementos vá até lojas e troque por aqueles que você usa... ajudar atletas novos... não elitizar os campeonatos que participar e assim vai. Vai em feiras, congressos, palestras e com isso você está divulgando a sua imagem... está aparecendo e com isso as pessoas começam a falar de você e ver que você é apaixonado por isso.

## 47 - O que é ADE e para que serve?

**E**a abreviatura das vitaminas A, D e E. Nada mais é do que 3 vitaminas lipossolúveis que são solubilizadas exatamente na gordura do seu corpo. O ADE foi descoberto há poucos anos, pelos bodybuilders e com isso a molecada também descobriu. Com isso pessoas com falta de conhecimento e com o sonho de se transformarem em bodybuilders, começaram a aplicar o ADE em alguns músculos. Tem problemas psicológicos as pessoas que fazem isso e acham que está bacana.

O ADE é um óleo viscoso muito grosso e que pode demorar até 5 anos para sair, que pode causar edemas e necroses; alguns precisam de intervenção cirúrgica para salvar a vida das pessoas... cirurgias realizadas para tirar o pus dos músculos aplicados e isso é ruim para a imagem do nosso esporte. Pais e mães preocupem sim com isso, porque é um problema de saúde pública.

## 48 - O que é GH?

**E**a abreviatura de Growth Hormone, ou hormônio do crescimento. Que é o responsável pela recuperação dos tecidos como unhas, cabelo, pele, vísceras, órgãos internos e músculos, a proteção de um monte de coisas, ele também faz a lipólise, que é a queima natural dos ácidos graxos em função de energia, participa da síntese proteica, oxigena a maior parte dos tecidos hormonais e tem uma produção natural de IGF1 (insulin-like growth factor-1) no fígado que é o fator de crescimento da insulina 1.

O GH na verdade é um milagre para quem quer, só que existe alguns detalhes: o GH é usado para secar, mas às vezes você seca com ele mas faz um déficit calórico muito grande e com isso chega a definhar.. perde muita massa magra porque o GH ajuda o seu organismo a consumir mais caloria, então na teoria tem que começar a tomar o GH e

aumentar o consumo de caloria, que não pode ser de gordura e sim de carboidrato e proteína. Não é fácil como se pensa que toma GH e fica seco pra caramba... isso não existe... GH também é droga e também pode dar intolerância à insulina, desequilíbrio do T3 e se tomado em grande quantidade e por muito tempo pode dar o problema de crescimento dos cotovelos, dos pés, da mandíbula e assim por diante.

## 49 - O que é isotenção?

**I**sotenção nada mais é do que um controle neuromuscular tanto na tensão de concentração máxima como na extensão máxima, ou seja, posar em um campeonato é isotenção. Quando você usa um controle no movimento sem deixar que ele fique balançado isso é isotenção.. quando você faz uma parada no final do movimento é uma isotenção. Isotenção é uma tensão dinâmica do músculo. Nada mais é do que um controle neuromuscular exacerbado tanto pra alongamento quanto para contração e não deixar os movimentos balísticos.

## 50 - O que é o FST7?

**É** um sistema criado pelo Hany Rambod para ser usado esporadicamente para não ter um desgaste muito grande do músculo (se for feito repetidamente). Na verdade é um simbolismo de 7 séries do mesmo exercício com o máximo de repetições (até a exaustão) e como mínimo de descanso para trabalhar a fácea do músculo e melhorar a hipertrofia; isso é uma massagem da fácea do músculo porque você passa do ponto de fadiga. Usa-se também a massagem como drenagem linfática bem profunda para que a fácea fique mais elástica, isso é miofibrilar, ou seja, você vai esticar o músculo com a massagem tanto para tirar a água quanto para esticar e lacear a fácea do músculo.

## 51 - O que é treinamento de adaptação?

**E** quando você está voltando aos treinos depois de algum tempo parado ou quando você nunca treinou. Esse processo cada professor tem o seu.. uma forma de tratar um atleta ou aluno novo ou retornando e isso tem algumas pequenas diferenças. Mas nenhum dos dois vai adiantar romper uma quantidade grande de tecidos e ficar engessado durante 4 ou 5 dias. Não é isso que ele está precisando agora. O que ele precisa é um ligeiro rompimento em alguns filamentos da miosina e actina para se recuperar mais rápido.. depois dá outro treino em outro ângulo.

Então o processo adaptativo é você treinar poucos ângulos, poucas séries com pouca carga para voltar a estimular o controle neuromuscular com movimentos lentos. Eu gosto de passar para quem está começando ou voltando para treinar 3x por semana, porque assim tem um descanso de 48 horas que é suficiente para recuperar o tecido para a resistência muscular localizada.

## 52 - O que é um ciclo de anabolizantes?

**U**m ciclo de esteróides anabólicos, com o próprio nome diz é um ciclo. É você começar a tomar durante um tempo e depois parar. Qualquer pessoa do mundo pode fazer um ciclo. E você pode fazer do jeito que você achar melhor, seja ele curto ou longo não tem problema nenhum. O problema é você passar de um ponto em que o seu organismo não suporta. Um ciclo seguro não existe. Eu não posso passar isso, porque não é minha ossada eu não sou médico, eu sou educador físico. Agora se você está tomando durante 6 semanas, você tem que parar no mínimo de 6 a 8 semanas para que seu organismo tenha um retorno natural na produção de seus hormônios e para dar uma desintoxicada; é também aconselhável fazer um tratamento pós ciclo, mas para tudo isso é fundamental procurar um médico endocrinologista.

## 53 - O que é uma consultoria com você?

**E**a mesma consultoria com outros preparadores físicos. Eu tenho diplomas de um simpósio internacional da educação física o qual eu passei em primeiro lugar em meio a mais de 300 pessoas e que me gabarita para falar de vários assuntos dentro da musculação com qualificação, inclusive como técnico de musculação pela federação brasileira de musculação dentre outras qualificações. Então eu posso prescrever suplementos o quanto eu quiser, posso dar sugestões de alimentação (porque eu não sou nutricionista), posso passar treinamentos específicos de acordo com seu objetivo e, acima de tudo, passar meus 30 anos de experiência para te ajudar a superar seus limites e atingir seus objetivos.

## 54 - O que fazer com a libido baixa?

**P**rimeiro de tudo é treinamento com peso. Isso mesmo! A musculação vai ajudar a aumentar a libido. O treinamento com peso, ou resistido, dobra a sua testosterona plasmática total 18 horas depois que você treinou e isso é provado cientificamente. O levantamento de peso aumenta a testosterona que é o hormônio sexual masculino mas que as mulheres também têm, em menor quantidade é claro. Reforçar a vitamina E, zinco, vitamina B6, coloque pasta de amendoim na alimentação que é uma gordura boa, coloque salmão que é outra gordura boa com ômega 3 e 6, entre outros alimentos para ajudar, mas o principal é: o exercício físico resistido aumenta a libido.

## 55 - O que fazer contra o sedentarismo?

**O** sedentarismo deve ser o grande câncer do mundo. A pessoa tem que ir treinar musculação para ter mais saúde e qualidade de vida. Eu falo pra todo mundo: não tenha medo da atividade física. Ninguém fica vigoréxico se treinar musculação. Se você quer se parecer com o Xico Anysio, você pode até morrer com 90 anos, mas se você pode chegar aos 90 com menos doenças e ter vivido grandes emoções por causa do esporte... não vai ser muito melhor?

## 56 - O que fazer para manter o peso?

**M**anter o peso eu não acho que seja saudável, desde que seu peso esteja com mais gordura. Mais gordura então mais problemas para a sua saúde. Manter o peso não significa ter saúde, assim como um cara magro é sinônimo de saúde nem um cara gordo é sinônimo de doença. Se você se alimentar próximo a um bodybuilder, você vai ter menos probabilidades de errar, porque ele está sempre pensando em ganhar massa magra e perder gordura.

Se você quer manter o seu peso não é a musculação que vai te dar isso, porque tem uma variação. Na verdade os números pouco importam, o que importa é você se olhar no espelho e gostar do que você está vendo. Você não leva balança nem fita métrica para a piscina. Os parâmetros para você melhorar ou manter é o espelho.

## 57 - O que fazer quando começa uma estria?

**Q**uando você começa a sentir que tem uma estria, pode ser porque sua pele esteja desidratada e talvez você esteja crescendo muito os músculos e/ou gordura; normalmente quando a pessoa engorda muito aparecem estrias porque a pele não acompanha o desenvolvimento do que está em baixo, seja músculo, ou água ou gordura.

Quando começar, você tem que estar com uma boa alimentação, vitamina D, vitamina E e K, porque isso ajuda a ter uma elasticidade, uma saúde da pele. Você também tem que passar algum óleo para manter a pele hidratada, mas isso NÃO É A MINHA ESPECIALIDADE. Então eu recomendo a procurar um dermatologista para te dar alguns toques. EU particularmente não conhece nenhum mecanismo que impeça as estrias de aparecer.... e por ser algo que nunca tive eu também não sei falar muito sobre esse assunto.

## 58 - O que fazer quando eu estou lesionado?

**A** primeira coisa é conhecer a gravidade da lesão. Pra isso você tem que sentir e ver se realmente alguns movimentos estão impedidos....se tudo estiver impedido, procure um fisioterapeuta, um ortopedista, um médico para fazer exames. Com o diagnóstico, você vai para academia para saber o que você pode e o que não pode fazer. Normalmente todas as lesões são cabíveis de adaptação na musculação, porque você pode mudar os movimentos de acordo com as suas necessidades; isso te ajuda a não parar de treinar e a não forçar aquela inflamação. Agora se for uma inflamação for muito forte é interessante parar mesmo algum momento até melhorar, enquanto toma anti-inflamatório, compressa de gelo e/ou quente, pomadas tópicas e assim por diante. Então, tem que realmente saber da gravidade para saber o que fazer, isso não tem regra, por exemplo, se rompeu o femoral isso é muito grave e não pode fazer nenhum movimento de perna e tem que descansar e tratar. Agora se

for somente uma contratura, dá pra fazer massagens locais, tratamentos e talvez em um ou dois dias já pode voltar a treinar devagar nos movimentos que não sente dor.

## 59 - Onde buscar inspiração e ânimo para treinar?

**D**e dentro de você mesmo. Talvez seja um pouco demagogo quando não entendem o que eu to falando; você tem que tirar um espírito de vontade própria para ter inspiração ou animação em alguma coisa que você veja. Algumas pessoas sentem motivação quando vêem os meus vídeos, outros se sentem inspirados com fotos minhas; eu por exemplo, vejo Kai Greene treinar e me dá vontade de treinar também, outros gostam de músicas para dar ânimo e outros buscam o silêncio. Isso já entra no gosto pessoal de cada um, mas quando eu digo buscar inspiração própria é fazer algo que vai ser bom para você, que vai fazer o seu coração ficar em paz, fazendo algo prazeroso e com tesão... isso é bom! Todos os dias você mesmo tem que buscar a inspiração, seja em imagens, lembranças, sons etc.

## 60 - Por quanto tempo eu posso fazer os mesmos treinos?

**V**ocê pode mudar os seus treinos sempre, ou seja, todos os treinos têm que ser diferentes ao subsequente àquele que você treinou. Deve mudar sempre! Agora se você quer repetir os mesmos treinos, você pode também, mas o grupo muscular que você for treinar, tanto ele quanto os sinergistas vão estar preparados, chama-se memória muscular, porque o seu controle neuromuscular está apurado para aquele movimento, ele já está acostumado com aquele stress. Então o seu músculo não vai romper somente pela lei da sobrecarga e sim pela troca de movimentos, repetições, séries e ângulos dos exercícios. Você deve mudar até para melhorar a parte psicológica, que tem fundamento mental para a preparação de cada movimento; se você chega e prepara seu treino na hora, vai ser delicioso!

## 61 - Por que os esteróides são proibidos?

**O**s esteróides são proibidos em todo lugar do mundo assim como todas drogas são. É lógico que não tem tarja vermelha na aspirina, mas se você está com dengue e tomar aspirina senão você morre. Toda droga tem que ser proibida. Principalmente depois dos anos 90 que todo mundo começou a tomar esteróides porque descobriram os benefícios, com isso os governos restringiram a compra com receitas e tudo mais. Mas é proibido não porque o esteroide vai matar todo mundo, ele não é tarja preta... matar todo mundo é o tanto de remédio para emagrecer que tantas mulheres estão tomando sem prescrição... matar todo mundo é o médico passar progesterona para reposição hormonal sem fazer exame. O medicamento tem que ter uma justificativa para o uso e não usar até se entupir e todo mundo comprando e muitos farmacêuticos vendendo quantidades absurdas para poder ganhar, então virou comércio, lucratividade e exagero das pessoas sem conhecimento, o que resulta a danos na saúde e um problema público.

## 62 - Por que os competidores se depilam e se tingem?

**A** depilação é feita porque o pelo, quando você passa óleo, ficam deitados e normalmente os pelos mais escuros parecem sujeira, quando você penteia o pelo pra baixo. Com esse aspecto de sujeira isso tira o visual de limpo do físico e agride a definição para quem está vendo. Por exemplo, se você tem muito pelo no corpo e tira uma foto, você tem a impressão de volume... depois você tira os pelos e faz a mesma foto, dá impressão de mais definido. Então é por isso que se tira os pelos... alguns depilam outros raspam, eu prefiro raspar e eu não gosto de pelo de jeito nenhum, até mesmo por gosto e higiene pessoal.

Em relação a se pintar (tem várias marcas, protan, jantana etc), se faz um dia antes da competição e o relevo muscular aparece muito mais, dependendo da luz vai aparecer mais cortes. Estando mais escuro, depende da cor, dá um aspecto de maior relevo e quanto mais

branco menor é este aspecto. Raramente se acerta a luz do palco, salvo campeonatos de peso, os organizadores colocam luzes que acabam com a definição de quem está posando. Então, é assim, muito branco não aparecem os músculos e o excesso de óleo dá a impressão de lesma, de gosmento... de liso.

## 63 – Eu posso treinar sempre o ponto zero?

**S**im, pode treinar todos os dias o ponto zero, que nada mais é do que um controle neuromuscular desde o início do movimento até o final com controle, sem emendar uma repetição na outra. O ponto zero você para no alongamento e segura, conta até 3 e faz outra repetição até a falha. Você pode fazer este princípio que eu criei em qualquer treino e em qualquer grupo muscular mesmo com cargas exageradas; o problema é que no ponto zero você não vai aguentar treinar muito pesado. O ponto zero é para ajudar as pessoas a ter mais controle dos movimentos.

## 64 - Quais são os benefícios de praticar musculação?

**T**udo que você fizer dentro da musculação vai ser benefício para a sua vida. Sem exceção. A musculação além de ser o melhor esporta para a sua vida, ela também serve para beneficiar outros esportes que você pratica. É o esporte mãe. Ela aumenta a produção dos seus hormônios... vai aumentar a produção de coisas boas que o seu organismo pode dar, estimulando seu corpo. A musculação é o único esporte que é rejuvenescedor e antioxidante...ela rompe tecido de miosina e actina, que são as fibras e filamentos musculares, e ao se reconstruir com os aminoácidos eles virão mais duros e mais fortes do que antes.. Ela não agride as juntas por não ser movimentos repetitivos como os aeróbios; para o sedentário vai trazer inúmeros benefícios; para a pessoa da terceira idade vai trazer

inúmeros benefícios; para a mulher são inúmeros, até mesmo na prevenção e tratamento de osteoporose, na flacidez, aumento da libido entre outros benefícios que só a musculação traz para o bem-estar de todos, gerando maior saúde, menos doenças e longevidade.

## 65 - Quais são os cuidados na academia?

**T**odos os cuidados são necessários no que diz respeito a higiene, educação e respeito. Evite falar com quem está treinando; não fique pedindo professores para trocar de música, porque ele não é nenhum DJ para você e se não gostar do som, traz o seu fone de ouvido; o mais importante é a organização da academia, ou seja, guarde os pesos, que você usou para que o outro não tenha que arrumar a sua bagunça; mostre que a sua educação é boa: se você encontrou alguma máquina ou barra montada, arrume depois que usar e NUNCA pense que os professores são pagos para isso; ele não é seu empregado, a não ser se for alguém debilitado para conseguir desmontar sozinho alguma coisa.

Dentro da academia, se você ver que tem uma máquina com muita gente revezando, troque seu exercício, faça outro para não perder tempo e prejudicar o seu treino. Outra coisa importante é não parar para prestar atenção nas roupas ou no corpo de outras pessoas. Não seja arrogante, pelo contrário seja humilde para sempre aprender e ajudar quem está começando.

## 66 - Quais são os limites do meu corpo?

**V**ocê não consegue saber quase nunca quais são os limites do seu corpo. Você só vai saber quando o limite aparecer, ou quando ultrapassar seu limite e está com alguma patologia. Na verdade você tem que fazer um trabalho sempre pensando em treinar mais do que treinar menos...na dúvida treine mais, isso é ponto pacífico. Agora para você conhecer o

limite do seu corpo, só com uma quantidade de tempo suficiente, ou seja, com o tempo você vai descobrindo o que é muito peso para você de acordo com alguma dor ou capacidade do movimento. Apenas tome cuidado porque o limite do seu corpo não é somente pelo esforço, mas sim pela quantidade de peso.

## 67 – Qual é a função do personal trainer?

Isto depende do tipo de pessoa que procura o personal. Primeiro de tudo ele tem que treinar, se ele não treina vira as costas e vai embora. Se você quer alguém para te ajudar, ficar do seu lado, te dar um suporte do seu lado, pra te ajudar nas duas últimas e te dar palavras de apoio durante o treino, isso é maravilhoso. Agora se for contratar um personal para ficar do seu lado na esteira e conversar sobre a novela, você está gastando o seu dinheiro a troco de banana.

O personal tem função fundamental de não deixar a pessoa treinar errado. Se for um cara super bacaninha mas que passa tudo errado, dá atenção, carrega a sua toalhinha, isso não adianta nada. Ele tem que mostrar para a pessoa o que deve fazer isso sim. O que treinar, como treinar, a biomecânica entre outros. É lógico que é bacana um professor individual, mas não pague ninguém para ficar ali só te falando palavrinhas bonitas e elogios...isso é uma imbecilidade.

## 68 - Qual é o corpo perfeito?

Eu não acredito em corpo perfeito para homem ou para mulher, mesmo porque isso é uma das coisas mais pessoais que pode existir. Isso é muito individual. Gosto pessoal não se discute. Agora o corpo perfeito para o bodybuilder é quanto maior de massa magra, mais definido de gordura e água entra a pele e o músculo, e quanto mais proporcional e simétrico

melhor; é óbvio que dentro dos parâmetros de cada categoria. Cada categoria tem o seu padrão de corpo perfeito para o esporte. Agora a minha opinião para todo mundo ter um corpo perfeito é: se olhe no espelho e veja se está satisfeito e se está aproximando daquilo que você deseja.

## 69 - Qual é o melhor programa para musculação?

**N**ão existe um melhor programa. Isso é igual um outro esporte qualquer: você tem que adaptar para a sua vida, o seu biotipo, sua condição social e para os seus hábitos diários. Você programa o programa para você mesmo. Se você pode ir poucas vezes por semana na academia, 3x por exemplo, então você tem que dar intensidade máxima nestes 3 dias que você for; fadigar os grupos musculares que você treinar estes dias ao máximo, porque só depois de 7 dias você vai voltar a treinar. Agora se você pode ir treinar TODOS os dias e vai dar limite todos os dias, você vai aguentar no máximo 3 ou 4 semanas. Então não existe um melhor programa de treino, tudo tem que ser adaptado.

## 70 - Qual é o seu melhor treino?

**E**u não tenho um treino preferido, porque eu deixo a minha mente aberta para aquela hora do dia que é o meu tesão máximo. Eu vou usar uma supersérie ou uma tri-série se me der vontade; se eu começar a treinar e sentir que está muito leve eu vou fazer um super slow; se sentir que exagerei na carga vou fazer com o máximo de controle para evitar uma lesão..de repente eu posso fazer um drop set. pra mim cada sistema é melhora para o que ele propõem e não um sistema é melhor do que o outro.

## 71 - Quando acontece a fadiga muscular?

**A** fadiga muscular ela vem de determinada característica do seu treino ou da sua fisiologia. Quando você tem câimbra, você pode ter desidratado de sódio e/ou de potássio. Quando você tem pressão alta ou pressão baixa a característica inicial é igual. Então quando você tem fadiga muscular pode ter sido provocada pelo exercício aeróbio e que você fica com muito ácido lático que é uma toxina que inunda a fibra muscular. Quando você treina com peso, também traz ácido lático, mas traz lactato e sangue e não vou entrar em detalhes disso, mas a fadiga vem tanto na parte anaeróbia quanto na parte aeróbia.

## 72 - Quantas vezes você treina por semana?

**A**leatoriamente. Na minha idade de treino eu tenho feeling. Você tem que sentir o dia de descansar. Como eu ainda tenho que trabalhar além de treinar, eu procuro achar os melhores dias que eu me sinto bem para treinar e mal para descansar. A não ser que você viva disso, que seja um profissional e não precise trabalhar além de treinar e descansar. Às vezes eu sinto que tenho que descansar na sexta e treinar no sábado e domingo, assim eu faço. Seus treinos depende de sua disponibilidade para treinar, de sua sensação e ânimo e do tipo de treinamento que você faz: ABC, ABCD, ABCDE, AB AB AB e assim por diante...

## 73 - Quanto tempo eu devo treinar por dia?

**N**ão existe tempo certo. Na verdade depende dos descansos entre as séries, entre os exercícios que você escolheu e principalmente, a quantidade de tempo que você vai gastar para cada uma das séries. Exemplo: 4x25 para resistência muscular localizada você vai

gastar mais tempo do que 4x6. Antigamente tinha campeões que treinavam 6 horas/dia... o Arnold treinava 2 horas/dia... Dorian treinava 2 grupos musculares em 35 minutos/dia. Como se basear entre todos eles? Você tem que observar o princípio; por exemplo, no meu sistema que eu preconizo 3 séries até a exaustão, você pode gastar 45 minutos para treinar 2 ou 3 grupos musculares porque o tempo de descanso é pequeno. Então o tempo diário depende do grupo muscular, do tipo de treino, do princípio que você vai usar e se vai ter ou não aeróbio.

## 74 - Quanto tempo leva para ficar sarado?

**E**u não tenho a mínima ideia. Se você fizer um trabalho sólido com um bom preparador, com um nutricionista desportivo que não fica passando bobagens como barrinha de cereal ou frutinhas e se empenhar, você pode ter um bom resultado em 3 meses. Mas pode ter pessoas que leva até 2 anos para ficar bacana porque ficou muito tempo parado, ou que ficou usando alguma coisa que não condiz em ficar sarado. Isso é muito relativo e não tem como falar isso como regra para todos; o que posso te dizer é que uma base de preparadores norte-americanos, europeus e brasileiros citam que é de 12 semanas para plena forma... mas tudo isso depende da lição de casa: treinar, alimentar, suplementar, beber água e descansar.

## 75 - Quanto tempo para um iniciante ter bons resultados?

**U**m iniciante não tem tempo para ter resultado em 1 mês, 2 meses ou 3 meses. Ele está abaixo da linha dele mesmo. Essa linha seria se ele fizesse alguma atividade física qualquer. Se ele simplesmente começa a fazer os resultados vêm mais rápido, e com 1 ou 2 meses ele já chega no padrão de uma pessoa que não é mais sedentária. E depois passa disso

em 3 meses. Aí você encontra com o cara na rua e ele fala que tem muita facilidade para ganhar massa magra... nessa hora tem que perguntar pra ele o segredo que ninguém sabe... só porque depois de 3 meses ganhou 10 centímetros... quero ver depois de 1 ano que não ganha nem meio centímetro e aí começa a ter um pouco mais de humildade. Então um número para se ter resultado para o iniciante é aleatório.

## 76 – Por que quase ninguém gosta de treinar pernas?

**E**u acho que não é bem assim. Normalmente as mulheres gostam de treinar pernas e os homens gostam de treinar braços e isso é ruim para ambos. A mulher se ele descobrisse que se ela treinasse mais tronco iria melhorar muito mais os afazeres dela no dia-a-dia e sem contar que ela é debilitada nos tríceps, deltoides e peitorais, por isso ela deveria preocupar também com o tronco... e sem contar com a flacidez dos tríceps que é maior do que do glúteo. Já os homens pensam que o braço é órgão sexual; pensam que o braço traz grande motivação para chamar a atenção das mulheres, depois ele treina braço na segunda e na sexta e coloca uma camisetinha apertada, segura o copo na balada para fazer presença achando que isso é grande coisa. Isso é ridículo. Tanto o homem quanto a mulher têm que pensar em treinar todos os grupos musculares para ficar com um físico completo sem problemas articulares e com mais saúde. Assim a gente vê os homens tipo cone de sorvete e mulheres iguais formigas-saúva.

## 77 – Qual é a relação entre a musculação e sexo?

**Q**ualquer esporte que você esteja praticando, desde que você realmente goste vai te dar estímulo psicológico sexualmente, porque você se gostando você também pode gerar estímulo para seu parceiro. Agora, quando você aumenta os hormônios sexuais como a

testosterona e o estrogênio é automático aumentar a sua libido e com isso desperta a sexualidade com mais facilidade. Agora falando somente da musculação, o treino resistido com peso, ela faz aumentar a produção destes e outros hormônios e com isso vai te dar mais tesão. A musculação também melhora a autoestima, com isso o estado psicológico também melhora e o sexo também melhora.

## 78 – Como é a respiração durante os treinos?

**A** respiração durante os treinos têm que ter justificativa. Você tem que inspirar e expirar fazendo entrar a maior quantidade de ar e soltando usando o diafragma. Em alguns movimentos isso pode mudar, como nos puxadores abertos atrás ou na frente por exemplo. Agora quando vai fazer um supino e soltar o ar em baixo nesse movimento de alavanca é pedir para que a barra fique no peito, principalmente se você estiver usando grandes cargas; pra isso a gente usa um pouco de apneia prendendo a respiração um pouquinho e depois solta o ar... tenha cuidado em usar a apneia, não é sempre, mesmo que ela ajude entre 6 e 8% a mais... a respiração tem que ter justificativa para ter apneia, para ganhar mais força para soltar o ar na parte concêntrica ou excêntrica.... o maior conforto naquele movimento é o jeito certo de se respirar.

## 79 – Qual é o risco de tomar suplementos e vitaminas ?

**S**enhores médicos e Cia Ltda, suplementos alimentares não têm contraindicações. É comida! Vários suplementos são usados para tratamentos de patologias para suprir a alimentação debilitada dessa pessoa. Creatina e proteína, por exemplo, está cheio na alimentação errada de quem vive comendo carne cheia de sódio, gordura e outras coisas além de ter creatina e proteína; assim, ter uma pressão arterial instável e com limites acima

do normal para os parâmetros básicos da saúde. Isso sim tem risco. A creatina da carne é a mesma dos suplementos, com a diferença que está sem gordura, sem colesterol, sem açúcar e sem sódio; resumindo, quem usa suplementos e vitaminas tem bem menos chances de ter problemas de saúde do que quem usa somente alimentos sólidos.

## 80 – Como secar a gordura abaixo do umbigo?

**A**baixo do umbigo, vai ser o último ou um dos últimos lugares que vai secar a gordura localizada, porque você foi alimentado durante toda a gestação, com gordura por ali. Durante toda a formação foi jogado gordura para te manter vivo e saudável, lógico que além de nutrientes. Mas envolta do umbigo não é referência para saber se você está gordo ou não, depende da dobra cutânea de alguns pontos para isso. Para você conseguir secar mais gordura em determinadas partes do corpo que normalmente têm mais acúmulo de gordura (cada pessoa pode ter esse acúmulo em um lugar diferente, não é regra geral), é dieta e treinos dos músculos que estão por baixo dessa gordura para acelerar o metabolismo basal local evitando acumular gordura, porque onde você usa você não acumula.

## 81 – Os suplementos são tão eficientes quanto os esteróides?

**N**ão. Os suplementos são transferidos pelo organismo como alimentos. Eles não dependem de nada para serem eficientes, assim como a comida. Os suplementos não são tão eficientes e são mais lentos do que os esteróides, por que? Porque os esteróides vão te dar algo para os hormônios fazerem os alimentos se transformarem com mais eficiência em algum tecido, como o músculo por exemplo. Agora o suplemento não vai transformar nenhum alimento em músculo, ele é um complemento alimentar. No homem moderno nunca você vai encontrar nos alimentos tudo que você precisa para performance e/ou eficiência,

por isso os suplementos são tão importante, para dar um suporte para que você não precise usar grande quantidade de drogas e atingir um denominador comum. Já os esteróides são recursos ergogênicos que copiam o raio de ação que os seus hormônios não vão fazer o suficiente.

## **82 – Qual é o tempo de descanso do mesmo grupo muscular no treino?**

**E**sse tempo é variável, dependendo de cada academia e de cada aparelho ou banco; a preparação do exercício. De todo jeito o tempo tem que ser curto, talvez só o tempo de você tomar um gole de água. Eu particularmente prefiro tomar água só no final do meu treino, mesmo porque a água não é energético e durante o treino o seu músculo está preocupado em puxar o oxigênio para ele. O tempo de descanso tem que ser o mínimo possível, MAS sem correria.

## **83 – Fale sobre tempo de treino e de descanso**

**O** tempo de treino é variável. Por que? Para você massagear o metabolismo sarcoplasmático, normalmente você coloca mais repetições e os descansos menores, de 30 até 50 segundos, entre as séries para trazer mais fluxo sanguíneo pro músculo, não se importando muito com força, assim você ativa melhor o metabolismo pós treino. Quando você trabalha com mais carga, normalmente você precisa de mais tempo de descanso, entre 1 e 3 minutos de descanso. Então é variável pela carga e pelo sistema (princípio) que você está utilizando.

O tempo entre as máquinas também é variável, pois depende se uma máquina você tem que montar ou se é de tijolinhos e se está treinando sozinho ou com algum companheiro

para te ajudar. Descansar menos ajuda, porque você sai de uma máquina bem aquecido e entra em outra máquina o fluxo de sangue continua e tem menos risco de lesão.

Agora o tempo de descanso para treinar o mesmo grupo muscular, se diz no mínimo 72 horas; até para treinamento de resistência muscular localizada é no mínimo 48 horas e muitos atletas como o Dorian por exemplo preferem 1 semana de descanso.

## **84 – O que é um treinamento drop set?**

**D**rop set é você usar uma carga extra na sua penúltima ou última série em que você consiga fazer poucas repetições (no máximo 5) com a carga quase máxima, aí você descansa o peso, tira e faz uma segunda drop como máximo de repetições, descanso o peso, tira e continua outro drop, ou seja você dropa o exercício tirando peso para atingir um número de repetições maior e com isso atingir uma maior fadiga do músculo. É um sistema muito usado e muito eficiente.

## **85 – O que é um treinamento pirâmide?**

**É** um treinamento muito simples e talvez o mais usado no mundo todo, que consiste em subir as cargas e descer as repetições ao mesmo tempo, ou seja, formou uma pirâmide com essa ideologia, pura e simplesmente. Não posso te falar se é o melhor, mas é um dos sistemas de treino funcional que você pode usar nas suas séries e é o mais fácil de se fazer.

## 86 - Treinar em casa resolve?

**E**ssa é uma pergunta que constantemente fazem para mim. É lógico que resolve. O problema é quando você não tem conhecimento suficiente e começa a fazer movimentos debiloides. Eu já fiz movimento debiloide. É numa hora dessa que você pode se lesar ou ganhar um problema articular fazendo um movimento que você ACHA que está certo. Treinar em casa resolve? Resolve, desde que você tenha o mínimo de conhecimento de alguma academia, depois você comprou um banco ou até mesmo montou algum na sua casa e começa a treinar pra valer. Eu não aconselho você ver movimentos loucos na internet e tentar fazer na sua casa.

## 87 – Tem treino específico para perda de gordura e outro para ganho de massa muscular?

**P**rimeiro de tudo: músculo não conhece números. Eles não têm calculadora. Então 4x20 não é para definição e 4x6 não é para volume, isso não é verdade. A verdade é que qualquer um funciona e o que interessa é o estímulo do músculo. Eu descobri que 3 séries até a exaustão dificilmente você vai errar. Você consegue definição fazendo 4x6 fazendo dieta para isso. Você também consegue ganho de massa muscular fazendo 4x20, se fizer dieta para isso. O que interessa é o ápice e déficit calórico.

## 88 – Quais são as vantagens e desvantagens de altas repetições?

**A**s vantagens: fluxo sanguíneo; quanto mais fluxo, mais nutrientes bons, mas sangue, mais lactato para o músculo e isso massageia o metabolismo sarcoplasmático e traz

um percentual de segurança maior porque, como muitos acreditam, você não vai se lesar tão facilmente fazendo altas repetições. Você não se lesa na musculação fazendo altas repetições. O treinamento com altas cargas e baixas repetições é muito mais lesivo. O percentual de lesões é bem mais baixo para quem faz altas repetições do que para quem faz altas repetições.

## 89 – Quais são as vantagens e desvantagens de usar esteróides?

**V**antagens e desvantagens está na dosagem ou tempo de uso ou se você tem uma patologia e que pode te dar algum revertério por causa da sua patologia. Os recurso ergogênicos foram criados para outras metodologias e não para a performance do esporte. Foram criados para curar depressão, coalescência, para pós ou pré operatórios, para reposição hormonal, para senhores voltarem a ter vida sexual ativa e assim por diante. Depois o todo mundo descobriu que os recurso ergogênicos aumenta a massa muscular e diminui a gordura, que é o sintoma geral que o fisiculturista quer e isso fez com que todo mundo fosse buscar estes recursos para ganhar performance nos esportes.

Se um endocrinologista te recomendar esteróides, você não vai morrer por causa disso... isso é uma imbecilidade. Ao mesmo tempo se você faz apologia aos esteroides dizendo que são eles que fazem de você um campeão e induzindo os jovens a usar, isso é outra imbecilidade, porque eles não vão pensar que os suplementos naturais são coadjuvantes fundamentais para não ter que usar grandes recursos ergogênicos. Então os esteróides foram criados para colocar no seu corpo, os hormônios que o seu organismo naturalmente não está dando conta para alcançar o seu objetivo. Com estes recurso você ganha mais força, mais controle neuromuscular e performance. Quanto menos você usar mais longe você irá.

## 90 - Qual é a função do educador físico na academia?

**E**le tem que guiar você até o seu objetivo e não o objetivo dele. Tem educador físico que acaba com a empolgação do aluno por estar passando os problemas dele para o aluno. Com isso eu fico louco. O educador físico tem que ter capacidade para adequar o treinamento do aluno de acordo com a vontade dele, para se sentir feliz; óbvio que de acordo com o conhecimento adquirido dentro da profissão.

## 91 – Eu sou professora de aeróbico o que eu devo fazer para compensar o meu desgaste?

**Q**uando você tem um gasto calórico muito grande e perde tecido muscular a gordura aumenta. Por incrível que pareça. Por que? Porque você tem menos massa magra na hora que você está parada. Então onde você não usa acumula. Então para compensar este desgaste, suba a ingestão calórica para você não perder massa magra. Agora que vai atrapalhar o descanso do músculo isso vai. Você dando aula, muito provavelmente vai ter um grande desgaste, vai ter um gasto calórico maior e não tem como fugir; se sua ingestão calórica for deficiente você dificilmente vai ganhar volume trabalhando com aeróbico e treinando.

## 92 – Se eu beber bebida alcoólica vai atrapalhar meu desenvolvimento?

**S**e beber bebida alcoólica não tem como ficar sem álcool etílico no fígado, ou seja, uma cetona que é um elemento estranho no fígado que não o reconhece e vai expulsar isso

com a única capacidade que ele tem que é soltar glicogênio; ele solta as porosidades das paredes do fígado para expelir este corpo estranho, com isso, no seu primeiro treino vai sentir mal, dor de cabeça, falta de energia, catabolismo, produção pequena do hormônio de crescimento e um bafo do caramba.

Se você está predestinado a mudar de vida, tem que mudar seus hábitos também. Uma balada não precisa do álcool para ser curtida, a reunião com os amigos não precisa de álcool para ser bacana.

## **93 – O treino anaeróbico de alta intensidade queima gordura até quantas horas?**

**Q**uando você faz um gasto calórico local, na verdade um gasto geral porque você usa mais músculos estabilizantes, você não fica só 72 horas queimando gordura, fica mais do que isso. Te músculo que leva mais de 72 horas para recuperar as fibras quando o treino é intenso. Quando você faz um gasto calórico que não é um treinamento resistido, na primeira refeição que você faz após esse gasto já acaba a sua queima de gordura, ela vai ser impedida de continuar. Não existe metabolismo acelerado porque você está andando de bicicleta, na esteira ou correndo na rua. Antes de pensar em fazer algum exercício aeróbico tem que pensar na dieta para saber o ápice e o déficit calórico maior ou menor dependendo do seu objetivo.

## **94 – Eu preciso sempre aquecer muito antes de cada treino?**

**J**amais. Eu particularmente não gosto e não acho que seja eficiente. Tem amigos meus que gostam de pedalar antes do treino. No meu treinamento já na primeira série, que é forte, eu vou até a falha porque tem um peso compatível para eu me aquecer naquela

biomecânica. Eu simplesmente não acredito em fazer com carga leve e altas repetições algum exercício para depois ir para outro exercício treinar... é uma coisa pessoal mas eu não acredito, a não ser que me provem cientificamente. Então, se eu vou fazer x exercício em determinada máquina, na primeira série eu coloco peso para que eu tenha controle neuromuscular; nem velocidade nem movimento balístico aquece o músculo. Você aquece na mesa romana com 20 repetições e depois vai para o leg press para sentar o pau? Não tem como. São cadeias cinéticas diferentes e usam músculos diferentes. Isso pra mim é risco eminente de lesão.

## **95 - Sardinha o que você usa como suplemento no pós treino?**

**N**o pós treino tem diversas formas milagrosas. Um usa dextrose, outro açúcar simples, outro chupa um picolé, enfim... cada um tem a sua fórmula. EU GOSTO DE WAXY MAISE E WHEY HIDROLISADO. Mas quando eu quero fazer uma coisa mais seca mesmo, eu prefiro colocar imediatamente após o treino BCAA, glutamina, creatina, com uma pitadinha de malto e só após meia hora eu vou tomar waxy maise e whey ; com isso eu vou continuar a liberar o hormônio do crescimento pós treino o que ajuda a secar e ficar com a pele mais fina.

É óbvio que o shake pós treino é rápido e melhor, mas você também pode comer uma refeição sólida, lógico sem gordura, isso é categórico porque liberou insulina não pode colocar gordura junto.

## 96 - Como regular o meu relógio biológico de treinos, trabalho e vida social?

**P**rimeiro, o relógio biológico se regula pra você. A sua vida social e familiar é que regula o seu relógio biológico: acorda mais cedo por causa do trabalho, então vou sentir fome mais cedo e isso é variável, cada um tem o seu. Quando você levanta com vontade de treinar, significa que seu estoque de glicogênio não foi formatado, então você não vai comer carboidrato antes do treino para funcionar para a sua musculatura. Tem gente que durante o treino toma malto, eu acho que isso não tem sentido, porque aquela malto vai entrar no processo digestivo, ela não vai entrar diretamente na célula muscular e isso não tem acontecer em meia hora. Eu não acredito em refeição sólida antes do treino porque o aparelho digestivo vai migrar oxigênio para fazer a digestão e a musculatura durante o treino precisa de oxigênio mais do que qualquer atividade física.

## 97 - Qual é o tempo de descanso ideal entre as séries?

**I**sso é uma das coisas mais relativas na musculação. Por exemplo, no treino de pernas, um agachamento com a barra livre que é o movimento que você mais usa órgãos: lombar, diafragma, glúteos, todas as incersões adutoras, as extensoras do quadril, os quadríceps, os isquiotibiais entre outros... então velho, tem que descansar mais entre as séries do que outros exercícios. Quando o coração acaba antes do músculo, não é que está errado, mas não vai ser tão produtivo anaerobicamente falando; o treino fica mais efetivo se ele tiver a sobrecarga e o pump juntos para jogar sangue no músculo. Cientificamente comprovado você precisa cansar o músculo antes do coração.

## 98 - Sardinha para crescer as panturrilhas é preciso ter uma boa genética nelas?

**E**u particularmente não acredito em genética para poder ficar com o shape legal. Eu tenho genética pequena, venho de família pequena e mando a genética para PQP. Tudo que eu consegui na minha carreira eu consegui estudando e colocando o coração na boca e com isso não teve genética que me barrou. Se você acha que não tem genética para panturrilha, desce o cacete nela pra ver se ela não cresce. Quando eu comecei eu tinha 37cm de panturrilhas e hoje eu acho que elas estão dentro dos padrões competitivos na minha categoria.

## 99 – O que é melhor no pós treino shake ou comida sólida?

**V**ou dar um exemplo de Mrs. Olympia que não tomam shake pós treino, mas comem sólido: Ronie Colleman e Jay Cutler. O Dorian também enche o rabo de comida após o treino; não toma shake; no meio da tarde ele soma shake com comida. Aí vai de solução dos problemas individuais somados com o gosto pessoal, óbvio dentro dos parâmetros balanceados da alimentação de um bodybuilder. É lógico que o suplemento é mais eficiente e mais rápido na absorção, mas o grande lance dele é colocar nutrientes no seu corpo quando você não pode comer entende? Eu por exemplo só como 2 refeições sólidas por dia no meio das 7 ou 8 refeições que eu faço diariamente. É bem assim: estou sentindo, logo faço!

## 100 - Por que alguns exercícios são proibidos por médicos?

**Q**uando você pensa que o médico é mais profissional da doença do que profissional da saúde isso já está errado. Ele não pode prescrever um treinamento para você assim como você não pode prescrever medicamentos para ninguém se você não for médico. Eu posso te dar uma instrução? Posso, olha o diclofenaco de sódio é mais agressivo é mais analgésico do que anti-inflamatório porque eu estudei... eu sei eu falo. Agora o médico dentro do consultório, que vive no sedentarismo e alguns até fumam, querer passar um treinamento aí eu quero morrer. Com isso alguns imbecis e ignorantes inventaram alguns movimentos proibidos, como a mesa romana extensão, desenvolvimento atrás do pescoço, agachamento, leg press entre outros. Eu morro de raiva com isso. Você só tem que ter controle neuromuscular para fazer seus movimentos e saber fazer de forma correta. E esses mediquinhos que nunca entraram em baixo de uma barra de agachamento falar essa baboseira? Isso é uma petulância.

## 101 - Dicas para quem está retornando aos treinos

**P**rocure treinar pouco, para se recuperar rápido para você voltar a treinar as divisões completas o mais rápido possível. Essa é a ideia. Nada de ficar fazendo mil exercícios para cada grupo muscular. O rompimento de fibra exagerado no retorno ou no início, vai atrapalhar até no dia-a-dia porque vai ficar doendo pra caramba. Vai lá e faz uma máquina só para cada grupo com 3 séries até a exaustão, no dia seguinte não passa nem na porta da academia. Isso durante uns 10 dias; você vai perceber que a musculatura fica dura e se recupera mais rápido e com isso, você vai se sentir bem. Depois descanse uns 3 dias

**A MINHA VERDADE – FERNANDO SARDINHA**

seguidos e numa segunda-feira seguinte você começa com a divisão ABC normal = peito, ombro frontal e lateral e tríceps; depois costas, ombro posterior e bíceps com lombar e trapézio; depois perna completa. Panturrilhas e abdomen se intercalam fazendo um dia sim um dia não. Você pode fazer 2 treinos de tudo por semana, de segunda a sábado ou apenas uma vez treinando 3 vezes por semana.

## **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 treinar 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 veias 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 estreia, no Campeonato Paulista no Mauro Pinheiro (FEPAM), na categoria júnior até 70 Kg, se consagrou campeão...

Hoje: Tri Campeão Brasileiro, 101 Troféus, 82 títulos, 100 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 , campeão nos palcos e campeão na vida!***

## **Meu Amigo dos Ferros...**

**Este é mais um trabalho que eu faço com o meu coração!  
Sempre com o objetivo de ajudar cada um e a fazer com que o  
nossa esporte tenha o reconhecimento merecido, assim  
nasceu mais esse trabalho.**

**Aqui eu respondi a 101 perguntas que frequentemente me  
fazem pela internet nas várias formas de contato comigo.**

**Como o título desse e-book não poderia ser diferente, esta é  
“A MINHA VERDADE” que compartilho com você; com ela,  
espero te ajudar a esclarecer pontos que podem estar te  
atrapalhando a alcançar seus objetivos.**

**São milhares de perguntas feitas por fãs, amigos e segui-  
dores; todos os tipos de perguntas possíveis, desde as mais  
simples até as mais técnicas. Então resolvi selecionar  
algumas delas que eu achei importante.**

**As minhas respostas têm a finalidade de esclarecer e ajudar a  
melhorar, para que você tenha sucesso em seus treinos, na  
sua vida, superando limites e atingindo objetivos!**

**Com quase 30 anos de experiência, minha carreira é repleta  
de glórias, mas nem por isso eu deixei de passar por  
dificuldades e desilusões. Com isso, eu pude fortalecer  
também a mente e o coração para compartilhar os maiores  
detalhes da vida de um bodybuilder com você.**

**Assim, agradeço a você que está buscando mais conhecimento  
para agregar valores nesse estilo de vida chamado  
musculação, por meio da minha verdade.**

**Espero que com este conhecimento que eu estou passando,  
você também possa engrandecer nosso esporte e passar  
adiante às pessoas que você gosta.**

**Um forte abraço!**

**Fernando Sardinha .**