

# EBOOK

## MENTALIDADE





# SOBRE O AUTOR

Fala, galera! Sou o Douglas Lima, conhecido como DG.

Sou formado em Educação Física e Administração, tenho 35 anos, e criei esse e-book pra mudar sua forma de enxergar uma vida saudável de um jeito simples, direto e que realmente funciona.

Treino musculação desde os 17 anos e trabalho como personal trainer há mais de 8. Nesse tempo, já ajudei mais de mil alunos a transformarem o corpo e a mente com a minha metodologia. Também fui atleta de fisiculturismo, conquistando o título de campeão paranaense na categoria Men's Physique.

Quando comecei, em 2007, não fazia ideia de como alimentação e treino andavam juntos. Aprendi tudo na prática, errando, testando e evoluindo.

E é exatamente isso que quero passar pra você: o que realmente funciona pra alcançar resultados de verdade e aproveitar o prazer de viver o estilo de vida fitness.





# MENTALIDADE

Quem é meu aluno sabe que a transformação primeiro começa de dentro para fora, a parte mental e a determinação é fundamental para o início de uma mudança, por isso a importância de ter uma mente forte e focada nos objetivos, após o comprometimento na mudança, damos sequência na metodologia fazendo orientações na parte da alimentação e ajustes nas atividades físicas, sem que haja uma mudança radical, sempre respeitando as necessidades e o ritmo de cada um.

A mentalidade do DG army é sempre buscar uma vida saudável e equilibrada, sem dietas malucas ou exercícios que te levam a exaustão, tudo isso pode ser mais simples do que você imagina, basta dar o primeiro passo que estarei aqui para te ajudar nessa jornada.



# MOTIVAÇÃO

É importante respeitar-se e entender que cada um tem seu próprio ritmo, lembrando sempre que o objetivo principal deve ser encontrar um estímulo de vida saudável e prazeroso, para que o ciclo de perda e ganho de peso, conhecido como efeito sanfona não aconteça.

Se você esperar pelas condições perfeitas, nunca iniciará um planejamento então abraça a mentalidade DG ARMY e veja a sua vida se transformar, pois nunca é tarde para começar.

**NÃO DESITA, PERSISTA!**



#### 1° PASSO



### DEFINA O OBJETIVO

É importante apontá-las em um papel, para que possa olhar para elas todos os dias, mantendo o foco



#### 2° PASSO



### ACREDITE, VOCÊ É CAPAZ

Muitas vezes ao iniciar uma dieta é comum ter um pensamento de derrotado, mantendo a ideia de que será apenas mais uma tentativa frustrada de dieta de emagrecimento



#### 3° PASSO



### DEFINA PRAZOS REAIS

Objetivos como perder 3 kg em 1 mês ou ir para a academia pelo menos 3 vezes por semana são exemplos de pequenos objetivos com prazos reais que podem ser alcançados.



#### 4° PASSO



### BUSQUE AJUDA DE PROFISSIONAIS

Esses profissionais irão ajudar a traçar metas realistas para cada caso e mostrar qual o melhor caminho para seguir, além de serem uma importante fonte de ajuda, conhecimento e estímulo.

#### 5° PASSO



### NÃO CHUTE O BALDE

Encare a dieta como um processo de mudança, e não como uma obrigação que deve ser 100% cumprida todo o tempo. Exagerar em uma refeição ou faltar à academia alguns dias não são motivos para abandonar o processo e desistir do seu objetivo, pois o importante é manter um ciclo saudável e uma rotina respeitada na maior parte do tempo.





# REEDUCAÇÃO ALIMENTAR

Uma boa alimentação garante reposição de nutrientes e controle das reações químicas do corpo, essenciais pra vida e saúde.

Fazer reeducação alimentar não é restringir, mas organizar as porções e criar equilíbrio. No começo pode ser difícil, mas com o tempo vira hábito.

Cada pessoa tem uma forma ideal, e o acompanhamento com nutricionista é essencial.

Os objetivos variam: reduzir apetite, acelerar metabolismo, eliminar alimentos ruins, reduzir calorias, melhorar energia ou lidar com restrições.



# COMO FAZER REEDUCAÇÃO ALIMENTAR?

Apesar de existirem diversas formas de reeducação alimentar, alguns hábitos durante a alimentação são indicados para melhorar a saúde de todos, como:

- Alimentar-se devagar, descansando entre uma porção e outra;
- Evitar ingerir líquidos junto com os alimentos;
- Eliminar alimentos processados;
- Beber muita água durante o dia, ao menos dois litros por dia;
- Criar o hábito de cozinhar em casa para adquirir mais consciência da alimentação;
- Unir a alimentação saudável a outras práticas para a qualidade de vida e bem-estar.



# COMO MELHORAR A IMUNIDADE COM UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

## SISTEMA IMUNOLÓGICO

O sistema imunológico é responsável pela defesa do organismo, é ele que cria anticorpos para combater doenças ou microrganismos como vírus, bactérias e fungos.

## SINTOMAS DE IMUNIDADE BAIXA

O termo imunidade baixa descreve um sistema imunológico com falta de vitaminas, que apresenta dificuldades em manter o bom funcionamento do organismo ou combater doenças.

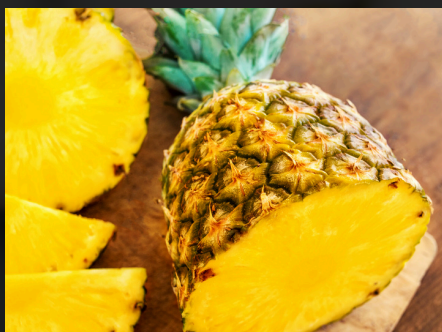
Por exemplo, uma gripe que demora semanas para passar é consequência de imunidade baixa.

Os principais sinais de que o sistema imunológico está fraco são:

queda de cabelo, unhas fracas, cansaço excessivo, febres frequentes, herpes, náuseas, vômitos ou diarreia, inflamações respiratórias frequentes, inflamação no ouvido e perda ou ganho de peso.



# ALIMENTOS QUE AUMENTAM A IMUNIDADE



## AMARELOS:

Ricos em vitamina C e betacaroteno (pró-vitamina A).

Fazem bem para a pele e o cabelo, combatem o envelhecimento precoce e beneficiam a visão noturna.

Exemplos: abacaxi, cenoura, mamão, manga, acerola, batata-doce, laranja.



## BRANCOS:

Ricos em cálcio, fósforo, minerais, carboidratos e vitamina B6.

Fortalecem dentes e músculos, favorecem a renovação celular e as defesas do organismo.

Mais recomendados: alho, alho-poró, cebola, nabo, rabanete.



## ROXOS, PRETOS OU AZULADOS:

Essenciais para a transformação dos carboidratos em energia (vitamina B1) a falta dela pode ocasionar perda de apetite, redução do peso e até anorexia

Exemplos: açaí, jabuticaba, uva-roxa, repolho roxo, mirtilo, berinjela, beterraba.

# ALIMENTOS QUE AUMENTAM A IMUNIDADE



## VERDES:

Quanto mais escura a folha, mais ela auxilia no metabolismo.

A clorofila é um energético celular que potencializa outros nutrientes.

Exemplos: couve, brócolis, rúcula, alface, vagem, espinafre, quiabo.



## MARROM:

Sementes e grãos ricos em fibras, selênio e vitamina E.

Ajudam na flora intestinal, reduzem colesterol, controlam diabetes e fadiga.

Exemplos: castanha-do-pará, amendoim, feijão, arroz integral, chia, soja





# OS BENEFÍCIOS DO GANHO DA MASSA MAGRA

## ACELERAÇÃO DO METABOLISMO

Quanto maior o índice de massa magra, mais o corpo precisa queimar calorias o metabolismo acelera e o peso reduz naturalmente.

## PREVENÇÃO DE DOENÇAS

A massa magra preserva a saúde do coração, melhora a circulação e fortalece o sistema imunológico, reduzindo o risco de doenças como hipertensão, infarto e diabetes.

## MELHOR DESENVOLVIMENTO MUSCULAR

A musculação é o melhor meio para desenvolver massa magra. Estimular a musculatura acelera a perda de gordura e aumenta a disposição.

## **ENVELHECIMENTO SAUDÁVEL**

A prática de exercícios e o ganho de massa magra fortalecem os ossos, prevenindo osteoporose e reduzindo o risco de fraturas com o envelhecimento.

## **GANHO DE DESEMPENHO FÍSICO**

Fortalece a estrutura corporal, aumenta a segurança e a eficiência, prevenindo lesões.

Mesmo quem não é atleta pode buscar esse benefício.

Atletas de alta performance monitoram constantemente seus níveis de massa magra para garantir desempenho.





# PERDA MUSCULAR (SARCOPENIA)



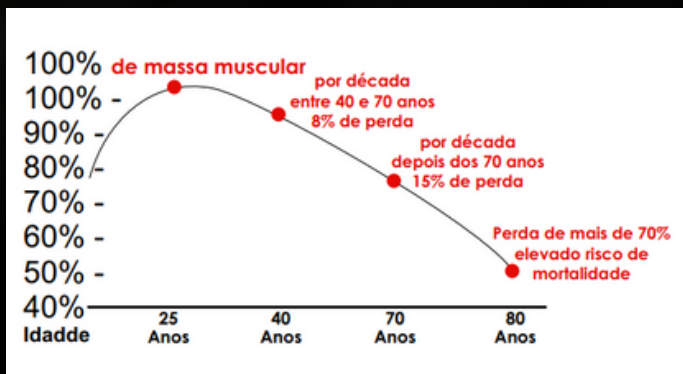
**PERDA DE FORÇA MUSCULAR**



**PERDA DE FUNCIONALIDADES DOS MÚSCULOS**



**PERDA DE MASSA MUSCULAR**



## PODE COMPROMETER



MOBILIDADE



QUALIDADE DE VIDA



LIBERDADE

## PREVENÇÃO



EXERCÍCIOS FÍSICOS



ALIMENTAÇÃO BALANCEADA



SUPLEMENTAÇÃO ALIMENTAR

## AVANÇO DE PERDA MUSCULAR

- Músculo
- Gordura
- Osso



33 Anos



55 Anos



80 Anos



# MUITO OBRIGADO PELA LEITURA!



**GOSTOU?  
COMPARTILHE!**



Não há mudança de peso sem  
mudança no comportamento,  
seu sucesso depende apenas  
do seu esforço.



**DG ARMY**