

## Como posso ganhar peso com Herbalife.

A solução para pessoas com falta de peso ou pouca massa muscular.

Se se sente magro, ou algum problema de saúde o fez emagrecer demais, saiba que tem uma maratona pela frente para conseguir engordar. Engordar não é fácil, principalmente para quem sempre foi magro. Engordar é mais difícil do que emagrecer. Não é impossível! Saiba que pode engordar de uma forma saudável!

Eu estou realmente magra? Preciso engordar?

Esta é a primeira pergunta que se deve fazer. Para respondê-la, existem hoje em dia muitos métodos de avaliar a composição corporal, que medem não só o peso, mas também a proporção peso/altura, a porcentagem de gordura no organismo, entre outros. A partir delas é que se sabe se uma pessoa é realmente magra. Na verdade, você pode parecer magro, mas pode ter uma proporção de gordura no corpo, maior do que o recomendável e menos massa muscular do que devia. Aqui se enquadram os falsos magros.

O mais importante é identificar o motivo pelo qual se quer ganhar peso.

Se é uma depressão, diabetes, tireóide, etc. Não avalie apenas seu peso, se você não tratar a causa do emagrecimento não vai conseguir manter o peso ideal depois de alcançá-lo.

Para começar a ter uma idéia, aí vai um dos métodos de avaliação existentes.

É o IMC, Índice de Massa Corporal, considerado um indicador antropométrico de avaliação nutricional, que funciona através da relação peso/altura.

Consiste na fórmula:  $IMC = \text{Peso(kg)} / \text{Altura ao quadrado (m)}$ .

O resultado pode comparar com a seguinte tabela:

Para o sexo feminino: Baixo peso: 19 Peso desejado: 19 - 24 Sobre peso: 25 - 29 Obesidade: mais que 29 Para o sexo masculino:

- Baixo peso: 20 Peso desejado: 20 - 25 Sobre peso: 26 - 30 Obesidade: mais que 30 Porque é que sou magra ? Além do biotipo, algum factor psicológico pode intervir no organismo. Um indivíduo magro "pode sofrer de depressão ou algum processo não resolvido na infância. Há ainda pessoas que têm baixo peso por anorexia, obsessão com o peso ideal." Para ele o mais importante é questionar se a vontade de modificação de peso é real ou se vem do meio externo. E ainda se estiver decidido a engordar, tomar cuidado, pois, um processo para ganho de peso pode alterar o metabolismo do indivíduo e este se tornar uma pessoa obesa.

Será que eu consigo engordar ?

Com a ajuda de Herbalife bastantes pessoas, já conseguiram excelentes resultados. Programa :

- Três vezes por dia, acompanhados das refeições 2 pastilhas de Farelós e Ervas
- Após cada refeição um Batido de Fórmula 1 do seu sabor favorito (pode ser um pouco mais tarde, mas desta vez o batido terá de ser preparado com leite gordo, iogurte ou sumo de frutas, etc...)
- Beber 2 litros de água mineral por dia, para limpar o organismo de substâncias desnecessárias

Como engordar com saúde ?

O segredo é não tentar engordar através de açúcar e gordura e sim investir numa dieta equilibrada e fazer exercício físico. "Uma dieta adequada para engordar tem os alimentos proporcionalmente equilibrados: proteínas, carboidratos, gorduras, além de uma quantidade suficiente de vitaminas e sais minerais".

Como engordar sem ficar com celulite, estrias e "pneuzinhos" ?

O segredo é a dieta equilibrada. O açúcar por exemplo, celulite, diabetes, e outras complicações. Além de uma alimentação saudável, você pode optar por aumentar a sua massa muscular através da musculação, por exemplo. Isto vai fazer com que você engorde e não fique flácida. "Para engordar proporcionalmente é preciso fazer exercício físico. Só assim você conseguirá aumentar a massa corporal sem criar os famosos "pneuzinhos".

Fazer exercícios não emagrece ?

Exercícios queimam calorias e aumentam a massa muscular fazendo-a ganhar peso com saúde. Este tipo de treinamento é feito basicamente com intensidade elevada de sobre-carga (pesos). Outro factor fundamental, é o balanço nutricional, onde se faz um cálculo do desgaste calórico, referente ao treinamento e o gasto calórico do indivíduo no seu dia-a-dia. Lembre-se: "quanto menos músculo você tem, mais flácida você é".

E os remédios que aumentam o apetite, funcionam ? As vitaminas, regulam o organismo e fazem com que ele aproveite melhor os alimentos. Mas elas podem se acumular e causar uma mudança do metabolismo, o que não é bom. Já os remédios que abrem o apetite trabalham a parte hormonal e são ainda piores para o organismo. Comece por cuidar mais

a sua alimentação e fornecer ao seu organismo todos os nutrientes essenciais, para que este possa atingir o seu peso ideal e em consequência ganhar peso.

Dicas para engordar : Manter a frequência de refeições (como pequeno-almoço, almoço e jantar), mantendo os horários padrões que estipular. Depois de um tempo, comerá por tornar-se num hábito. Comer devagar, num local tranquilo, sem barulho. Se não for possível, enquanto comer tente se concentrar na comida e no acto de se alimentar.

- Enriquecer todas as refeições habituais, em termos de valor calórico. Se, por exemplo, beber leite de manhã, enriqueça-o com Pó de proteínas, frutas, e/ou cereais, e assim por diante. Evite comer fora do horário. Algumas pessoas perdem a fome se comerem algo antes do almoço. Prefira fazer poucas refeições, mas boas refeições. Beber água em pequenas quantidades durante todo o dia. Num total de, pelo menos, 2 litros. Mas prefira água aos refrigerantes, que não são bons para o organismo. Durante as refeições não beba líquidos. Eles atrapalham a mastigação, que prepara o alimento e o aparelho digestivo para a digestão. Você pode usar suplementos alimentares, mas prefira os mais naturais e não use indiscriminadamente. Tudo em excesso pode prejudicar. Manter o consumo de frutas e verduras que vão normalizar o organismo para que ele absorva melhor os alimentos. Beber, até meia hora antes da refeição, um copo de sumo de limão ou laranja, ou comer um pedaço de maçã. Abre o apetite e retém mais os sais minerais. Importante: não tente ganhar peso rápido, isto pode trazer-lhe problemas de saúde.