



Quer Perder Celulite? M.C.S.Q. (Mantenha as Coisas Simples, Querida)

Poucas coisas intimidam mais do que ao começar uma série de exercícios, olhar para o seu corpo, sabendo o tanto que você precisa fazer e não ter ideia por onde começar. Não se desespere!

Com conhecimentos simples e básicos, você pode levantar, correr e agachar e ter coxas e glúteos (músculos posteriores) incríveis e sexys. Na verdade, se você ficar por aqui, nós iremos te apresentar neste momento algumas das técnicas mais úteis que irão mandar para longe aquela indesejável aparência de queijo cottage na parte de trás de seu bumbum e das suas coxas.

A maioria das pessoas quer começar com os agachamentos, e eles definitivamente são um ótimo exercício inicial. Existem vários tipos diferentes de agachamento, mas o básico, o agachamento com a cadeira, é o que você realmente precisa no começo.



O importante não é exatamente o tipo de agachamento que você utiliza, mas usá-lo de maneira suficiente: várias sessões por dia, em que cada uma deve ter no mínimo 8 (e de preferência 12) agachamentos. Faça isso, se não todos os dias, ao menos três vezes por semana em dias alternados, para que possa investir o tempo certo no crescimento de seus músculos. Não se esqueça que você pode fazer isso quando estiver assistindo TV!

Entretanto, fazer o mesmo movimento repetitivo de novo e de novo não é uma boa maneira de desafiar o seu corpo ou de manter a sua mente empenhada. De vez em quando, você deve alternar os seus agachamentos com outros exercícios que envolvam os glúteos, como o de extensão do quadril.

Eles podem ser feitos, assim como o agachamento, sem nenhum tipo de aparelho. Já diferentemente do agachamento, exigem que você se deite no chão, o que muitos podem achar uma mudança de ritmo bem prazerosa.



Uma observação interessante: a maioria dos exercícios para os seus glúteos e coxas podem ser beneficiados com o uso de uma bola de ginástica. No entanto, isso não é uma regra, apenas algo a mais para obter todo o potencial do seu esforço. Se achar que isso incomoda demais, não se sinta mal em deixar para lá.

Mas você ainda precisa trabalhar a gordura presente no corpo todo, se você tiver alguma é claro, e isso pede um pouco de exercícios aeróbicos. Se correr ou andar de bicicleta te deixa intimidado, você pode querer dar uma



chance à subida de escadas (conhecida também como corrida ou treino em escadas).

Isso pode ser feito em qualquer lugar que tenha um lance de escadas, e geralmente oferece a privacidade perfeita e o conforto típico de ambientes fechados. Mas a principal razão pela qual ela é perfeita para quem é novo na prática de exercícios é sua natureza de baixo impacto, que reduz o risco de lesão e luxação nas articulações.

Isso é tudo o que você precisa para começar! Mas claro, a parte mais difícil está com você – conseguir entusiasmo completo para se manter praticando os exercícios, toda semana. Você tem o que precisa para tanto? Eu espero que sim!

Para maiores informações, sobre como se livrar rapidamente da celulite, [clique aqui](#).

Ganhe um Bumbum Sexy Com Esses Três Exercícios Simples que Você Pode Fazer em Casa

Querendo deixar o seu bumbum mais firme? Querendo se livrar da indesejada celulite? Se você é como a maioria das pessoas, uma das prioridades que você tem com o seu programa de malhação é deixar os músculos posteriores mais firmes, reduzir aquela sensação de “balanço” que se tem ao movimentar o corpo e a aparência da celulite, enquanto melhora a tonificação muscular de maneira geral.

A boa notícia é que conquistar isso é perfeitamente possível contanto que você saiba quais são os exercícios chaves que você precisa praticar. Uma vez que você os conhece, então basta incluí-los no seu programa juntamente com a sua dieta e estará tudo pronto.

Faça isso e verá resultados mais rápidos do que você sequer já imaginou. Hoje, nós vamos analisar um exercício em particular que oferece o bumbum mais firme que você pode ter.

Esse movimento não irá somente focar nos músculos do glúteo, como também ajudar a atingir a parte interior e externa das coxas (culote), contribuindo para melhorar a sua aparência, ao mesmo tempo que envolve também os seus músculos abdominais.

Deseja Ter Músculos Posteriores Mais Firmes? Esse Deveria Ser um dos Seus Exercícios!

O exercício em questão é o agachamento de uma perna só. Vamos analisar o que você precisa saber sobre esse movimento poderoso e então mostraremos como você pode adicioná-lo ao seu programa de malhação.

Como Fazer o Agachamento Com um Perna Só

Primeiro vamos aprender como realizar esse exercício. Para fazer o agachamento com uma perna segure um haltere em cada uma das mãos ou uma barra atrás de suas costas e firme-se até que esteja totalmente equilibrado.

Assim que você estiver pronto, dobre lentamente a perna reta, mantendo suas costas retas o tempo todo e se abaixe até o chão. Perceba que os joelhos irão se dobrar delicadamente enquanto você faz isso.

Uma vez que você estiver abaixado o máximo que pode, de acordo com o padrão do movimento, pare e retorne a posição reta que estava no início mais uma vez.



Faça todas as repetições com uma única perna e então troque o lado e repita o exercício.



Pontos Importantes a Ressaltar

Uma variação do exercício é colocar um banco na sua frente e apoiar a perna nele.

Quando você for fazer esse exercício, existem algumas coisas importantes que você precisa lembrar.

Primeiro, quanto mais longe você estiver do banco, mais você irá atingir os glúteos e menor ênfase dará aos quadríceps.

Então, para estimular os músculos de um jeito um pouco diferente, simplesmente altere a distância em que você está posicionado.

Em segundo lugar, certifique-se de que você nunca pare na altura da cintura e nem esteja inclinado para a frente enquanto estiver fazendo esse exercício.

Isso irá aumentar o risco que você tenha dor na parte inferior das costas.

Mantenha o abdômen firme e o corpo reto durante todo o tempo em que você executa o exercício.

Se você quiser dificultar um pouco mais as coisas, apoie a perna de trás no banco o que aumentará o esforço na perna da frente.

Mas mantenha sempre a postura ereta para evitar sobrecargas na coluna e lombar.



Para ver vários exemplos de agachamento com uma perna só acesse
[Exercícios do Fator da Celulite](#)



Passada (Lunges) – Tocando o Chão



A melhor escolha para obter melhores coxas e um bumbum tonificado é usar exercícios específicos como agachamentos, step-ups (espécie de estepe mais alto) e passadas (lunges) (exercício em que os joelhos tocam o chão).

Combinados com uma alimentação saudável, esses exercícios farão maravilhas. Para aprender mais sobre uma dieta que ajuda a reduzir celulite [clique aqui](#). Você irá conseguir melhores resultados com esses três exercícios do que jamais terá a partir desses equipamentos que aparecem em propagandas. Passadas são um ótimo exemplo de um exercício arrasador que possui mais de 10 variações.

Quando você faz as passadas, você vai seguindo em frente em cada passo, depois muda a direção e retorna. A cada treino, você deve exigir o máximo de si mesmo para aumentar a distância: você pode até carregar halteres para melhorar o exercício. Se feito da maneira correta, você pode realmente conseguir queimar as gorduras das coxas com as passadas!

Pontos a Destacar Sobre as Passadas:

1 – Certifique-se de que sua coxa está posicionada paralelamente ao chão e que a sua canela está na vertical quanto você termina a passada.

2 – A perna de trás deve estar dobrada até o joelho, mas não deve tocar o chão.



3 – Antes de começar a próxima passada, pare por um momento. Existem algumas variações que nós iremos conhecer agora, que trabalham especificamente com a parte interior e exterior das coxas e com o bumbum.

Posicione-se em um ângulo para frente ou para trás para cada passo adiante, cruzando as pernas. Esse é o chamado crossover lunge (passada cruzada).

Seu bumbum e quadril irão obter uma ótima extensão com isso. Você irá amar como suas coxas e bumbum irão ficar depois de fazer esse exercício.

Inclua alguns exercícios livres de peso na sua rotina de lunges e você irá obter a aparência sexy que procura sem precisar de um equipamento.

Para ver vários exemplos de passadas (lunges) acesse
[Exercícios do Fator da Celulite](#)

Exercício de Step-Up: Um Truque Simples Para Esvaziar as Celulites ao Máximo



Se você é daqueles que gosta de antes de tudo aderir ao que está na moda, você está provavelmente pensando em agachamentos pesados ou buscando exercícios similares para conquistar bumbum e coxas sexys.



Mas para aqueles que preferem ir além, procurando entre os exercícios menos conhecidos é possível encontrar algumas variações que na verdade são até superiores a essas.

Um dos exercícios mais negligenciados, mas também de maior proeminência quanto à eficácia de tonificação dos glúteos é o step-up, uma atividade que não exige nenhum tipo de equipamento ou acessório especial.

O step-up é tão simples quanto o nome sugere: tudo o que ele envolve é subir em um objeto e depois voltar ao chão novamente. Ele é geralmente – mas não sempre – feito com o auxílio de pesos para deixar a atividade mais desafiadora e para permitir a realização de movimentos em escala ascendente conforme o músculo do praticante for se desenvolvendo.

Então, por que você deveria usar o step-up como o exercício favorito para os glúteos?

Para responder a essa pergunta, nós iremos olhar para o problema do estresse – especificamente estresse nas costas e nos joelhos.

Todos os exercícios que são úteis para tonificar o seu bumbum irão – inevitavelmente – colocar determinada quantia de tensão nos joelhos. A parte inferior das costas também sofre estresse geralmente, e tudo isso é inevitável simplesmente por conta da maneira como o corpo funciona.

Você Consegue Advinhar que Opção te Dá o Mínimo de Tensão no Joelho e na Parte Inferior das Costas, e Ainda Traz a Maior Eficácia?

Não deveria ser uma surpresa para você que a resposta é o step-up, um exercício que também tem um certo nível de potencial de escalada que pode torná-lo um treinamento multifuncional. Você está infeliz com a flexibilidade dos músculos posteriores da sua coxa ou com a força dos seus quadríceps? Tente deixar a sua plataforma de step-up um pouco mais alta.

Isso dará mais ênfase a essas áreas do seu corpo, permitindo que você os benefícios extra que outros exercícios não te dariam. E ainda sim você não terá que abrir mão dos benefícios aos glúteos e a coxa!

Step-ups podem ser realizados em qualquer sessão de esteques, mas é melhor quando você tem uma pequena plataforma, como uma banqueta, que é da altura exata para te desafiar. Não se esqueça de ter uma plataforma de estepe feita sob medida para a seu corpo, já que diferentes alturas irão exigir também diferentes níveis de elevação para serem trabalhados.

Academias também geralmente têm essas plataformas, então tente fazer o step-up, caso você esteja matriculado em uma e nunca tenha pensado em usá-la antes.

Como não há literalmente nada mais que faça um trabalho melhor com menos esforço, você seria um bobo se deixasse o step-up de lado. Ele é um ótimo lembrete de que nem todas as coisas que não são populares não são eficazes!

Para ver vários exemplos de setp-ups acesse
[Exercícios do Fator da Celulite](#)



Incluindo no Seu Programa de Malhação

Para incluir esse exercício no seu programa de malhação, você certamente irá querer executá-lo após uma série de agachamento ou levantamento de peso que você faça.

Como você não irá escolher usar um peso que te desafie muito nesse movimento e você provavelmente não levantará tanto peso quanto naqueles exercícios, ele deve ser feito em segundo lugar, de maneira que você ainda consiga executar uma dessas atividades – agachamento ou levantamento de pesos - enquanto ainda está com o corpo descansado.

Então na próxima vez em que você estiver na academia, certifique-se de pensar melhor sobre os step-ups. Se você quer deixar o seu traseiro firme, você simplesmente não pode perder o que esse movimento tem a oferecer.

Descubra a Técnica Número 1 Para se Ver Livre de Celulites nos Glúteos e Ter Coxas Sexys que Até Suas Amigas Sentiriam Inveja

A maioria das pessoas ficam ansiosas para descobrir aquele algo mágico que irá ajuda-las a ter o corpo que desejam o mais rápido que puder com o menor esforço possível. Embora isso possa parecer como uma fraude para os cínicos, realmente EXISTE um segredo por trás das melhores atividades físicas que trabalham as coxas e o bumbum. Entretanto, isso não está em um único exercício! O segredo é um pouco mais profundo e complexo que isso, mas não fique desanimado! Você pode incluir esse segredo facilmente a sua vida, desde que você tenha uma base desenvolvida de amplos movimentos corporais a sua disposição. Então, qual é o grande segredo?

A Chave é: Você Precisa Focar na INTENSIDADE do Movimento!

Intensidade se refere a amplitude de movimentos a qual o seu corpo é submetido durante um exercício. Menores movimentos trazem menor tensão aos músculos. Com os músculos que não podem ser diretamente contraídos entre os pesos, como os glúteos, é ainda mais importante ter certeza que a amplitude de movimento é a maior possível. Essa é a única maneira de estender e trabalhar as coxas e os músculos do traseiro, de modo que eles fiquem tonificados e percam a flacidez.

Então, Como Eu Aplico Essa ‘Intensidade’ ao Meu Exercício?

A forma mais direta de aumentar o impacto no seu corpo é se concentrar nos agachamentos mais intensos possíveis, até que o seu corpo não tenha – literalmente – mais o que fazer ou que esteja muito desequilibrado para continuar com o movimento. Essa variação em particular do agachamento é conhecida como ATG ou ‘ass to grass’ (traseiro no chão em inglês, tradução livre), e mesmo que não seja um exercício exatamente dignificante, ele traz resultados bem melhores que outros métodos de agachamento.

Entretanto, você não deve se manter em apenas um exercício, não importa o quão bom seja ele. Até os melhores agachamentos irão cansar os seus músculos por conta do uso repetitivo. Quando você já tiver



feito bastante agachamento, tente executar uma série de leg press (exercício para as pernas).

Depois você pode voltar aos agachamentos mais uma vez. Mantendo um ciclo constante entre diferentes tipos de exercício, você irá perceber que seus glúteos se tonificarão de maneira coerente e esteticamente agradável. Não deixe de lado essa amplitude de movimentos disponíveis somente pelo fato de que você não está se agachando todo o momento.

Se você fizer isso, só irá desperdiçar o seu tempo, pegando mais leve com o seu corpo do que ele precisa.

Não é mentira que esses exercícios intensos e amplos são bem mais complicados que as variações mais fáceis. Mas eles são difíceis porque são ao seu corpo o treino que ele precisa para ter uma boa aparência. Se você quer um músculo posterior perfeito, esteja pronto para lutar por ele! Para um sistema completo de como combater celulite, acesse: www.FatorDaCelulite.com.br.

Para ver vários exemplos de ATGs e Leg Press acesse
[Exercícios do Fator da Celulite](#)

Você Armazena o Que Você Come: Dicas Nutricionais Para ter Bumbum e Pernas sem Celulite

Não importa quanto você gostaria de ter um traseiro tonificado e possuir aquelas pernas esbeltas, porém musculosas, sem sacrifício. No fundo do seu coração você sabe que isso não irá acontecer sem ao menos um pouco de esforço. Talvez, o mais importante, e um dos mais fáceis de fazer, seja o referente a alimentação.

Ao certificar-se de que a comida correta está entrando no seu corpo, você será capaz de manter o peso longe de onde ele mais iria aparecer. Isso não é sempre um processo intuitivo, mas é justamente por isso que nós estamos aqui para te mostrar o mais eficiente e recompensador passo para o seu corpo ideal.

Mas antes, uma palavra de alerta. Não negligencie a proteína quando perder a flacidez do seu traseiro! Se você evitar ingerir a quantidade necessária de proteínas, perderá músculos juntamente com toda a gordura... Se por um lado isso pode te fazer pesar menos, você ficará mais fraco e se sentirá pior.

Você não iria preferir se sentir E parecer bem ao mesmo tempo? Então mantenha carne na sua dieta. Só tenha certeza de cozinhá-la de maneira saudável (sem fritar), escolher cortes magros e tirar toda a gordura antes de comer.

Então nós definimos que aderir ao vegetarianismo não é necessariamente a dieta adequada. O que mais, então? Considere, para começar, que aumentar o seu consumo de vegetais não significa necessariamente comer apenas vegetais.

Frutas e vegetais contêm bem pouca gordura enquanto oferecem uma variedade bem equilibrada de nutrientes que não podem ser encontradas na maioria dos alimentos industrializados e nas carnes. Coma-os crus sempre que possível, já que cozinhar irá tirar alguns, e em certos casos TODOS os benefícios



nutricionais deles.

Seu corpo estará menos propenso a entrar em pânico e ter aquela sensação de estar “morrendo de fome”, que faz com que você engorde, se estiver obtendo uma variada gama de vitaminas e outros nutrientes.

Você não precisa se preocupar com açúcar tanto quanto você imaginaria... essa é na maioria dos casos somente uma causa indireta de ganho e retenção de peso, na pior das situações.

Entretanto, você deveria tentar evitar bebidas ricas em açúcar.

Isso porque o corpo ainda pede pela mesma quantidade de comida depois de tomar uma grande porção de uma bebida adocicada e não saudável do que se tivesse bebido um copo menor e mais saudável.

O resultado? Você termina obtendo mais coisas que no seu corpo do que ele sabe como lidar e isso acaba indo parar no seu bumbum.

Manter essas dicas coerentes em mente na próxima vez em que você for ao supermercado, permitirá que você consiga esculpir o corpo dos seus sonhos, um dia após o outro. Ter belas coxas é algo perfeitamente atingível, mas você tem que começar a se livrar daquela mentalidade de que está morrendo de fome, e adotar um plano de alimentação balanceado e coerente! Para aprender mais sobre uma dieta anticelulite, [clique aqui](#).

3 Lanchinhos Tóxicos que Trazem Celulite ao Seu Bumbum

Em um mundo em que você está sempre na correria, pode ser difícil preparar cada refeição e lanche que você irá comer com as comidas saudáveis de casa. Por isso, para ajudar a suprir a necessidade por energia você pode acabar comendo alguns lanchinhos pelo caminho – aqueles que você rapidamente pega e pode deixar na sua bolsa, no bolso ou na mesa de trabalho.

Não há dúvidas de que fazer lanchinhos durante o dia pode fazer parte de uma dieta saudável e te ajudar a adquirir os níveis ideais de energia para o dia, ao mesmo tempo que mantém os níveis de açúcar no sangue mais estáveis. Mas, se você não for cuidadoso com os lanches que escolhe, eles podem acabar fazendo mais mal do que bem.

Existem muitos lanches escolhidos por algumas pessoas regularmente que são tóxicos ao corpo e não farão nada de bom no que se refere à promoção de uma boa saúde.

Aprender quais são esses lanchinhos e se certificar de se ficar longe deles na sua dieta, garante que você está ingerindo regularmente apenas os alimentos de maior qualidade.

Vamos conhecer três lanches tóxicos dos quais você deveria manter distância imediatamente.

Qualquer Coisa com Queijo Industrializado

O primeiro lanchinho tóxico é aquele que contém queijo industrializado. Seja queijo de corda, requeijão,



ou qualquer outra forma de queijo artificial, geralmente eles não são uma boa ideia.

Eles vêm cheios de substâncias químicas e ainda podem adicionar alguma gordura saturada ou até mesmo trans ao seu plano de alimentação.

Além disso, eles não irão oferecer nem de perto a mesma quantidade de proteínas que uma fonte genuína de queijo orgânico iria, o que significa dizer que não irão trazer benefícios.

Se você quer queijo, faça uma escolha inteligente. Opte por queijo grego ou queijo feta que irão proporcionar ao seu corpo mais vitaminas e minerais, juntamente com energia para as próximas horas do dia.

Salgadinhos e Bolachas Crackers

O segundo dos lanchinhos tóxicos que você deve eliminar da sua dieta imediatamente são quaisquer tipos de salgadinhos ou bolachas crackers que você esteja consumindo.

Mesmo se eles sejam do tipo “com pouco teor de gordura”, não se iluda. Esses também não são uma escolha saudável para a sua dieta.

Lanchinhos como esses geralmente contêm gorduras trans, que são o pior tipo de gordura que você poderia adicionar a sua alimentação. Mesmo quantias bem baixas consumidas por dia podem te trazer prejuízo.

Em segundo lugar, essas comidas são cheias de carboidratos processados que deixarão os seus níveis de glicose disparando e despencando em pouco espaço de tempo.

Cereal e Barra Energética

Finalmente, por último mas não menos importante na lista de alimentos tóxicos para serem retirados imediatamente da sua dieta está qualquer cereal ou barra energética. Não somente aqueles que são ricos em açúcar (ou xarope de glicose e frutose, como pode ser o caso), mas também aqueles que contêm corantes artificiais, que podem fazer mal ao seu corpo.

Além disso, eles são desprovidos de proteína na maioria dos casos, logo não irão te oferecer um lanche equilibrado no final das contas.

Então você tem aí três lanchinhos tóxicos dos quais você deve retirar da sua dieta imediatamente. Senão, você pode contar com eles para adicionar aquele indesejado efeito enrugado da celulite no seu traseiro. Para ficar livre desse efeito, [clique aqui](#).

Destruindo os Mitos da Celulite

Todo mundo quer um corpo ótimo, mas o principal impedimento para que isso aconteça são aqueles teimosos depósitos de gordura! Como a gordura tende a se alojar nas coxas e no bumbum em muitas



peessoas, essas são as áreas que recebem maior foco de quem está desesperadamente tentando ficar mais magro.

Isso pode ser algo inteligente a se fazer... ou não tão inteligente, caso você caia em uma dessas fraudes que surgem por aí, prometendo um bumbum e coxas sexys com pouco ou nenhum esforço. Dê uma olhada em alguns desses contos de fadas da boa forma para saber no que você não deveria investir, caso você dê valor ao seu dinheiro OU ao seu tempo.

- **Você Pode Conseguir o Corpo Perfeito Apenas Tomando Esses Suplementos Alimentares**

Notícia de última hora: não existe algo como um suplemento que irá evaporar a gordura das suas coxas ou glúteos! Suplementos alimentares podem fazer muitas coisas boas ao seu corpo, mas regular os depósitos de gordura não é uma delas.

Em vez de tomar uma pílula, tente cortar as comidas gordurosas da alimentação.

- **Você Pode Ganhar Bumbum e Coxas Ótimas Apenas Usando Esse Equipamento Simples e Barato**

Existem vários tipos de acessórios para exercícios que são simples e baratos no mercado. A maioria dos produtos mais em conta consiste em armações de metal flexíveis com alguma resistência e estofamento. Eles podem de alguma maneira ajudar a construir músculos, mas não podem substituir os clássicos exercícios cardiovasculares. Uma corrida de vez em quando fará mais pelas suas coxas do que flexionar as suas pernas com uma máquina entre elas. Equipamentos mais caros que proporcionam treinos completos são, é claro, uma saída melhor, mas você ainda precisa daquele exercício aeróbico.

- **Esse Produto, Dieta ou Rotina de Treinamento Pode te Oferecer Uma Silhueta Com a Quantidade Ideal de Gordura Corporal, Independente da Sua Configuração!**

A regra número um é essa: não lute contra a natureza, você sempre irá perder. Determine qual é a sua estrutura óssea e as suas predisposições genéticas antes de embarcar em uma tarefa potencialmente impossível. Algumas pessoas irão ter bumbum grande e outras terão menores.

A chave é ter certeza que você sabe como maximizar o que você tem. É tão simples quanto ter uma rotina de exercícios e uma dieta adequadas de acordo com o seu corpo.

Nós tratamos de bastante informações neste artigo que você pode usar imediatamente para começar a se livrar da indesejada celulite no seu bumbum e coxas.

Se você gostou do texto, eu te encorajo fortemente a [checar o nosso programa que é simples de seguir](#), para que você possa obter os resultados que deseja.

Vamos te fazer o melhor que você pode ser!

À sua Saúde,

Dr. Charles.