

MANUAL DO BUMBUM DURINHO E EMPINADO

A close-up photograph of a person's muscular buttocks and thighs, wearing black athletic shorts. The person is standing in a gym, with a metal rack visible in the background. The lighting is dramatic, highlighting the contours of the muscles.

***As 7 estratégias fundamentais
para o bumbum dos sonhos***

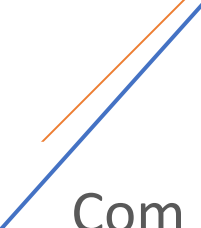


Ter pernas e bumbum torneados e definidos é o sonho número 1 da maioria das mulheres que me procuram.

Ao mesmo tempo, várias reclamam que tentam de tudo e não conseguem resultados satisfatórios.

O objetivo deste ebook é ajudar a alcançar esse objetivo de maneira mais rápida e consistente.

Nele eu reúno as estratégias mais eficazes, que eu testei e aprovei ao longo de 15 anos de carreira como Personal Trainer.



Com essas estratégias eu desenvolvi um método exclusivo, que utilizo no [programa **EmpinaBumbum**](#), com resultados fantásticos.

Vamos às dicas?

A woman with her hair in a ponytail, wearing a dark blue sports bra and leggings, is sitting on a dark leather couch. She is looking out a window to the left. The scene is dimly lit, with light coming from the window. The text "#1 - FAÇA MUSCULAÇÃO" is overlaid in the center of the image, flanked by two horizontal white lines.

#1 - FAÇA MUSCULAÇÃO



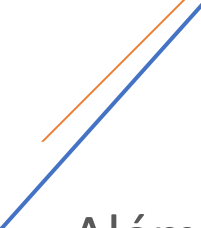
Esta primeira dica pode soar meio óbvia para algumas pessoas.

Mas a verdade é que muitas mulheres ainda acreditam que vão conseguir resultados realmente consistentes fazendo outros tipos de atividade, como zumba, treinamento funcional, aulas de ginástica localizada, etc.

Só que a única atividade que vai proporcionar resultados verdadeiramente concretos para pernas e glúteos é a musculação.

Isto porque ela é a única capaz de promover uma hipertrofia (ganho de massa muscular) significativa, e músculos maiores são essenciais para que as coxas e o bumbum fiquem realmente torneados e definidos.

Você não precisa ficar com pernas e bumbum gigantescos como a Gracyanne Barbosa se não quiser, mas aumentar um pouco os músculos é fundamental.



Além disto, ao contrário do que muita gente pensa, a musculação é excelente para promover perda de gordura!

E perder gordura é essencial tanto se você quiser diminuir medidas, como também para diminuir celulites, flacidez, e melhorar a definição.

Afinal, definição nada mais é do que uma combinação de pouca gordura com músculos bem trabalhados.

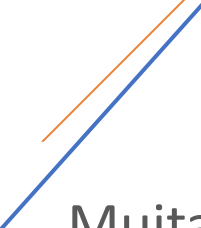
Portanto, se você quer ter as pernas e bumbum dos seus sonhos e ainda não faz musculação, comece o quanto antes!

Ah, dá pra fazer tranquilamente musculação em casa, viu?



#2 – FUJA DAS CANELEIRAS





Muitas mulheres tomam um susto quando dou essa dica. Mas é isso mesmo!

Diversos estudos já mostraram que os exercícios com caneleiras são muito pouco eficientes para hipertrofia, perda de gordura e definição dos glúteos.

E isto inclui todas as variações com caneleira, bem como em máquinas e polias!

Até mesmo como "complemento" eles são fracos.

E aqui vale até uma observação: se algo precisou ser complementado, é porque não foi bem feito o suficiente!

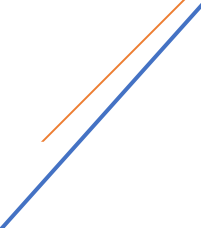
Mas, voltando ao assunto: eles tem uma eficiência assim tão baixa por algumas razões:

- Por mais pesada que seja a caneleira, o esforço que os glúteos irão fazer só começa na parte mais alta do movimento. Isto faz com que o tempo de contração e a amplitude do movimento sejam muito pequenos, e amplitude é essencial para o resultado!
- Por uma limitação dos próprios exercícios, fica impossível aplicar uma intensidade verdadeiramente alta, por mais que você "sinta que pega". E, juntamente com a amplitude, intensidade é fundamental!
- Exercícios localizados são menos eficientes em promover um impacto no metabolismo suficiente para a perda de gordura, bem como alterações hormonais significativas para se obter uma hipertrofia consistente.

Portanto, se você quiser ter resultados realmente concretos, dê preferência aos exercícios que vou citar no próximo item.



#3 – FAÇA MULTIARTICULARES



Exercícios multiarticulares como **Agachamento** (todas as suas variações), **Leg Press**, **Afundo**, **Levantamento Terra** e **Sitff** são de longe os melhores exercícios para pernas e glúteos.

Vários estudos já apontaram uma superioridade enorme destes exercícios para promover alterações no metabolismo suficientes para gerar uma perda de gordura significativa, bem como alterações hormonais e dano tecidual suficientes para proporcionar uma hipertrofia consistente.

Isto ocorre pelos seguintes motivos:

Quando você faz estes exercícios, vários músculos são ativados ao mesmo tempo: quadríceps (frente da coxa), adutores (parte interna), bíceps femural (posterior de coxa) e glúteos, além de músculos da coluna e do abdômen.

Isto faz com que o gasto calórico destes exercícios durante e após a execução seja MUITO superior,



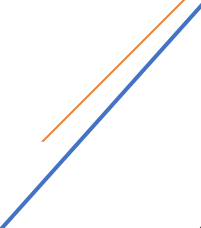
portanto, são muito melhores para a perda de gordura;

Pelo mesmo motivo, estes exercícios promovem uma elevação significativa dos hormônios GH e Testosterona, que são hormônios anabólicos, ou seja, hormônios que promovem HIPERTROFIA.

E além disso, estes exercícios proporcionam uma execução com muito mais amplitude e intensidade, que são fundamentais para se ter resultados tanto de perda de gordura e definição, como de hipertrofia.

A woman with dark hair tied back, wearing a blue athletic top, is shown in profile, looking downwards with a focused and intense expression. The background is a blurred outdoor setting with green foliage.

#4 – TREINE COM INTENSIDADE

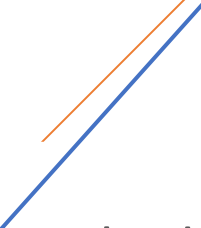


Nos dois tópicos anteriores eu repeti esta palavra algumas vezes. E isto não foi à toa: intensidade é simplesmente fundamental para se ter resultado.

A questão é simples: sem intensidade, sem resultado. Simples assim!

Mas para você entender o que é intensidade, é preciso saber que há duas variáveis principais que a gente controla na musculação:

- **VOLUME:** é a quantidade de tudo o que você faz. Quantas vezes por semana você treina, quantos exercícios, quantas séries por exercício, etc.
- **INTENSIDADE:** é o grau de dificuldade que você executa os exercícios. Não é necessariamente o peso, ele é apenas um dos fatores que você pode manipular para se treinar com intensidade. Você deve procurar alcançar sempre a falha muscular, que é quando você tenta executar mais uma repetição e simplesmente o seu músculo não te




obedece. Isto, obviamente, se você já passou pelos períodos de adaptação!

Esta é a principal falha que observo nas academias. A maioria das pessoas acredita que quanto mais treinar, melhor. E isto não é verdade!

Dar preferência à intensidade ao invés do volume irá proporcionar resultados muito mais consistentes.

Ou seja, treine **MENOS** e **MAIS FORTE!**

A silhouette of a person running, captured in profile against a background of a sunset or sunrise. The sky is a mix of blue and orange, with the sun low on the horizon. The runner is in mid-stride, with one leg forward and arms pumping. The overall mood is energetic and focused.

#5 – NÃO FAÇA AERÓBICO
CONTÍNUO



Esta é outra dica que causa espanto.

Sim, por mais que seja amplamente difundido que para perder gordura e/ou definir é necessário fazer exercícios aeróbicos contínuos, isto não é verdade. Nem mesmo eles são os mais eficientes para isto.

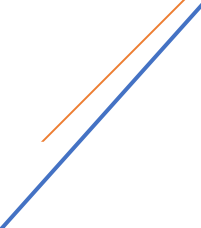
Outras atividades, como a musculação, que eu já citei no primeiro item deste eBook, e os aeróbicos intervalados (entre eles o HIIT), são muito mais eficientes tanto para a perda de gordura como para a definição.

Além disto, os exercícios aeróbicos ainda tem uma desvantagem extra: eles atrapalham a hipertrofia.

Ou seja, ele é ruim para tudo aquilo que eu disse até aqui que é essencial para se ter pernas e bumbum bonitos: perder gordura e ganhar massa muscular.

A woman with dark hair tied back, wearing a red long-sleeved top and patterned shorts, is running on a treadmill in a gym. The background shows other people and gym equipment. The text "#6 - FAÇA HIIT" is overlaid in white on a dark blue background.

#6 - FAÇA HIIT



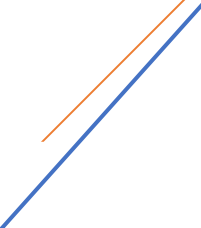
Como dito no tópico anterior, o HIIT é muito mais eficiente que os exercícios aeróbicos contínuos tradicionais.

Ele promove uma perda de gordura muito mais significativa, com a vantagem de não atrapalhar a hipertrofia.

E, como dito até aqui, ganhar massa muscular e perder gordura é o que você precisa para ter pernas e bumbum torneados e definidos.

E o HIIT ainda tem uma vantagem extra: produz resultados com bem menos tempo de exercício! 15 a 30 minutos de HIIT produzem resultados superiores a 1 hora ou mais de exercícios aeróbicos contínuos tradicionais.

Caso você esteja meio perdida, HIIT nada mais é do que a sigla em inglês para Treinamento Intervalado de Alta Intensidade.



Neste tipo de exercício, você alterna momentos (sprints ou tiros) de altíssima intensidade com momentos de recuperação (descanso).

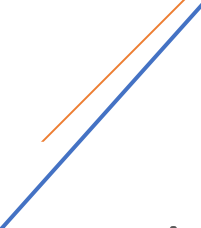
Isto permite que você alcance intensidades verdadeiramente altas e proporciona uma queima de gordura aumentada por até 48h após o término da atividade, enquanto os aeróbicos tradicionais só queimam gordura durante a atividade.

O HIIT pode ser feito na esteira, bicicleta, elíptico, simulador de remo, corda naval, correndo na rua... e uma forma de fazer em especial é um grande trunfo para esses tempos de quarentena:

O HIIT pode ser feito EM CASA, com exercícios que usam apenas o peso do corpo!

A close-up photograph of a person with dark hair, resting their head on their hand. Their eyes are closed, and they appear to be in a state of deep relaxation or sleep. The background is a soft, out-of-focus blue and white pattern.

#7 – DESCANSE



Você sabia que os seus resultados acontecem no descanso e não nos treinos?

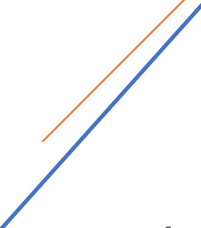
Pois é! Quando você treina você proporciona os estímulos necessários para o seu corpo fazer as adaptações como aumentar os músculos, a força, perder gordura e etc.

Mas é durante o descanso e com os nutrientes adequados que ele vai efetivar estas adaptações.

Um descanso inadequado irá simplesmente minar seus resultados.

E aqui eu estou falando dos dois tipos de descanso: tanto o descanso de um treino para o outro, como o sono de todas as noites.

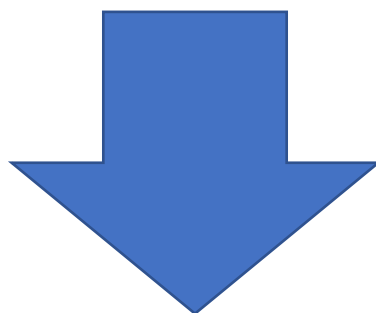
O excesso de treinos e/ou pouco sono aumentam muito a liberação de hormônios e citocinas relacionados ao aumento da inflamação, fato negativo para quem quer perder gordura, e que



ainda causa celulite! Aumenta também outros hormônios catabólicos, ou seja, que dificultam o ganho de massa muscular.

Um descanso de cerca de 48 a 96h (depende do volume, intensidade, e outros fatores) antes de repetir um mesmo grupo muscular, e uma noite de sono de cerca de 7 a 8h bem dormida irão permitir que o seu corpo faça as adaptações necessárias para você ter resultados consistentes.

É isso! Espero que tenha gostado do que leu! Agora eu quero te fazer um convite: você gostaria de detonar a flacidez e a celulite, e ficar com o bumbum durinho e empinado em 8 semanas? Então dá uma olhadinha na próxima página!



DETONE A FLACIDEZ, CELULITE E CULOTES COM EXERCÍCIOS PARA FAZER EM CASA, USANDO APENAS O PESO DO CORPO

Conquiste um bumbum firme e empinado e se sinta bem naquela legging, naquele vestido... mesmo que você já tenha passado dos 35 anos ou já tenha tentado de tudo (academia, procedimentos estéticos, etc)!

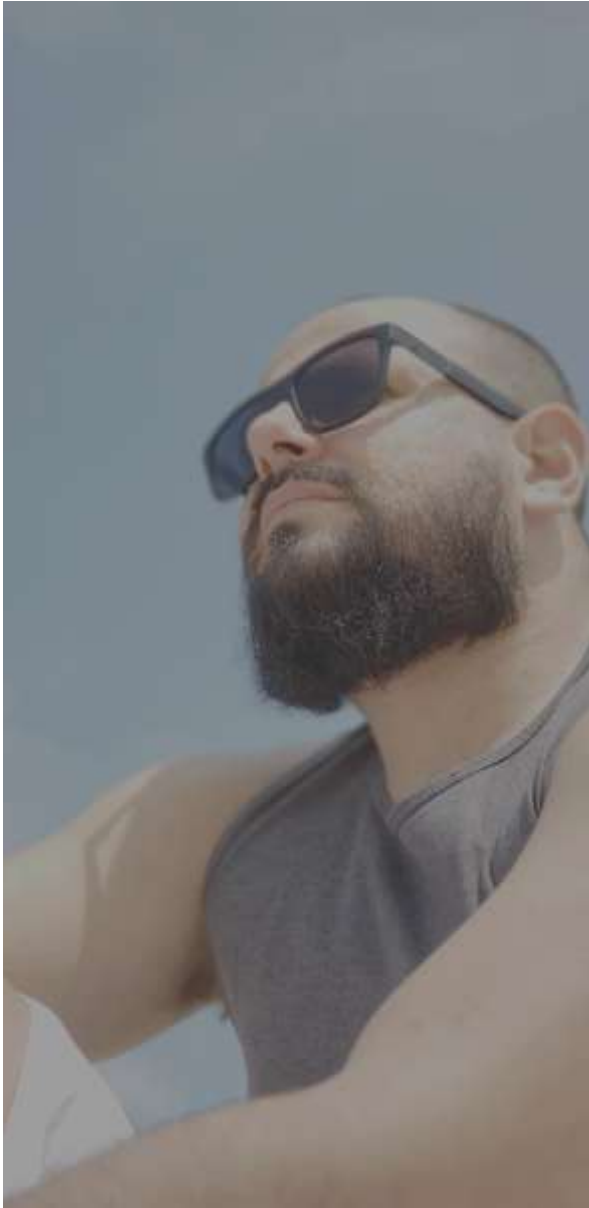
O Programa EmpinaBumbum é a combinação perfeita de exercícios e estratégias para definir as pernas e empinar o bumbum, com exercícios para fazer **EM CASA**, sem precisar de nenhum tipo de equipamento ou acessório!

APROVEITE O DESCONTO DE 100 REAIS, E MAIS 4 BÔNUS GRÁTIS: O PROGRAMA 8WFit, A SÉRIE POWERABS, E 2 EBOOKS!

Mas corre que essa condição vai durar poucos dias, clique aqui e aproveite!

QUERO EMPINAR O BUMBUM E DEFINIR O CORPO AGORA

QUEM SOU EU



Sou Personal Trainer há 15 anos, e desenvolvedor do Método Turbina Metabólica, através do qual eu já ajudei centenas de mulheres a se sentirem bem com o próprio corpo.

Sou um verdadeiro apaixonado por metodologias de treino modernas, que dão mais resultado em menos tempo, e sem precisar de horas de exercício.

 [@edupersonalonline](https://www.instagram.com/edupersonalonline)

 t.me/eduaraujopersonal

 edupersonal.com