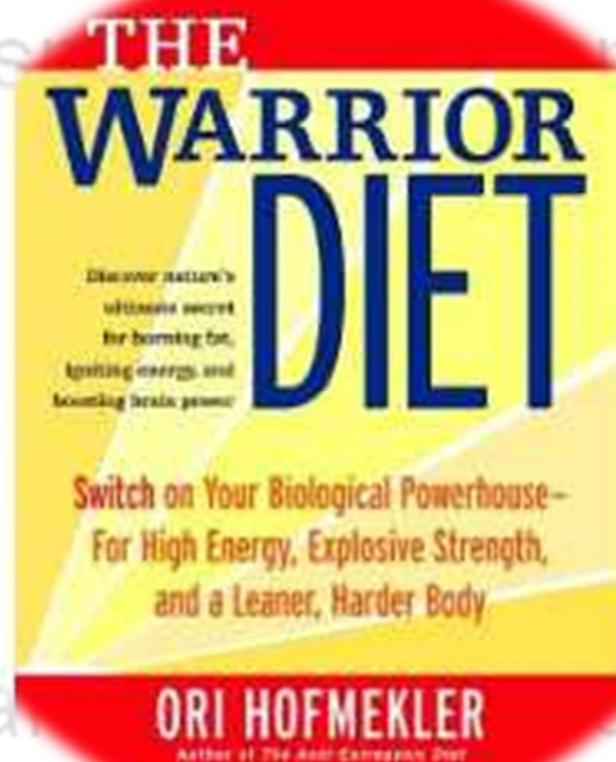


A Dieta do Guerreiro



Síntese adaptada ao culturismo
- em português!



Este é um artigo criado por membros do fórum hipertrofia.org com o intuito de ensinar e esclarecer fatos acerca do livro The Warrior Diet (A Dieta do Guerreiro) de Ori Hofmekler. A transmissão de conhecimento aqui presente visa resumir de forma objetiva e concisa os conceitos principais da ideologia proposta por Ori, de forma a mostrar aos leitores caminhos alternativos para chegar ao mesmo objetivo, o de alcançar um corpo superior, volumoso, denso e ao mesmo tempo com baixo nível de gordura.

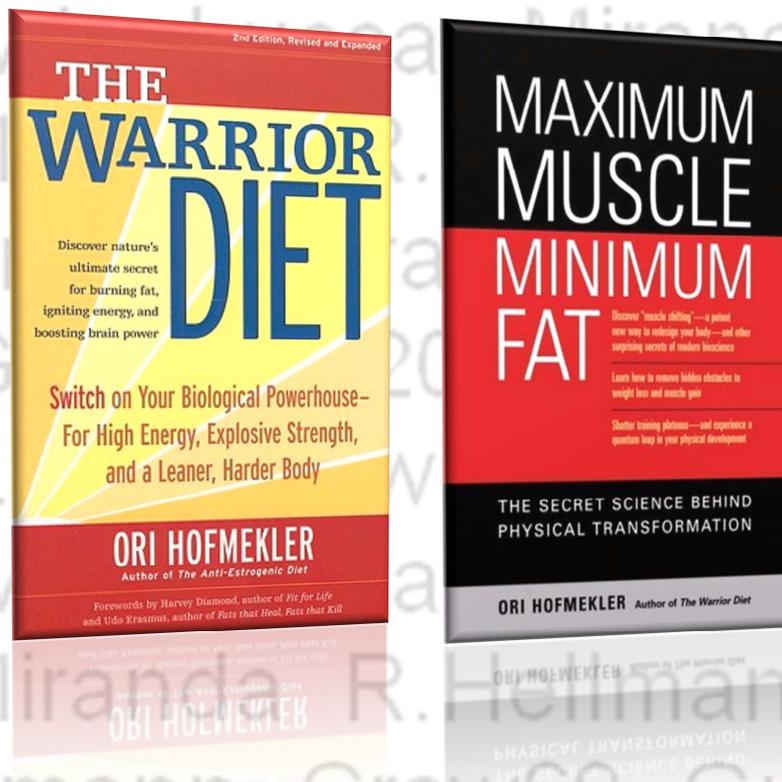
Nesta síntese, sairemos do senso comum em relação à dieta e treinamento, mostrando sugestões do autor do livro para potencializar ganhos em massa muscular quando se utilizando da Dieta do Guerreiro. Com capítulos ilustrados e uma leitura fácil e instigante, o leitor saberá como administrar suas refeições seguindo os dois períodos distintos, aprenderá quais são e a importância de alimentos funcionais, terá dicas de suplementos alimentares e de treinamentos a serem utilizados em conjunto com a dieta, e finalmente conseguirá reviver o instinto humano, guerreiro, há muito tempo esquecido, que fora substituído pela domesticação do homem diante do mundo moderno.

Devido a um número cada vez maior de pessoas interessadas nessa dieta, e com a ausência de um material em português para facilitar a dispersão dessa ideologia, surgiu a oportunidade perfeita para que nós pudéssemos escrever essa resenha, com muita dedicação e amor ao esporte, visando repassar conhecimento de forma compacta e explicativa.

Boa leitura e bom aprendizado.

O LIVRO

Indispensável



Definitivamente essa frase soará estranha: esse texto não substitui a leitura do livro. Porém definitivamente também ela é verdade por completa. Apesar do tamanho e complexidade do texto que você pretende ler a seguir, considere-o complementar.

A obra de arte de Ori tem cerca de 350 páginas de pura informação, seria, no mínimo, incoerente pensar que apenas esse texto substituiria todo o livro.

Portanto, para dominar por completo essa dieta: leia os livros (Warrior Diet e Maximum Muscle: Minimum Fat) e também visite o site oficial (www.warriordiet.com).

A DIETA DO GUERREIRO

Ori Hofmelker

Feeding Cycle

Example of Daily Undereating

memory aid:

“24 Hours In A Day”



Estrutura da dieta

A dieta é baseada em períodos de jejum/semi-jejum (undereating) seguido de apenas uma grande refeição no dia (overeating). Divide-se em duas partes: durante o dia você fica em jejum ou semi-jejum, sendo permitido pequenas quantidades de frutas/vegetais frescos, com pouco carboidrato e de baixo índice glicêmico, e doses de proteínas, de maneira a não ocorrer nenhuma pico de insulina que acarrete em mudanças hormonais no corpo durante esse período, a fim de manter ativos importantes hormônios como o GH e a própria testosterona. Essa parte dura 20 horas contando com as horas de sono. Nesse período o sistema nervoso simpático fica ativo, e ele faz com que você fique mais atento, disposto, como se você precisasse caçar algum animal para se alimentar (aqui se manifesta o nosso instinto, que nos fará ficar atentos e preparados, tal qual acontecia com nossos ancestrais em situações de risco) e isso causa uma liberação de diversos hormônios como ghrelina, catecolamina, cortisol, etc. Nesse período de jejum a produção de GH manterá a insulina baixa, e conseqüentemente levará o corpo a um processo de lipólise (eliminação de gordura corporal e também desintoxicação). Durante o outro período é onde ocorrerá a alimentação visando à reposição do glicogênio gasto durante o dia e a manutenção do metabolismo. Essa parte dura 4 horas e é feita preferencialmente à noite, assim como os guerreiros de outrora que caçavam/guerreavam de dia e utilizavam-se

da noite para o descanso e alimentação. Nessa fase a insulina fica alta e isso permite a absorção e reposição de nutrientes necessários para enfrentar mais um dia de caça ou luta.

Objetivos

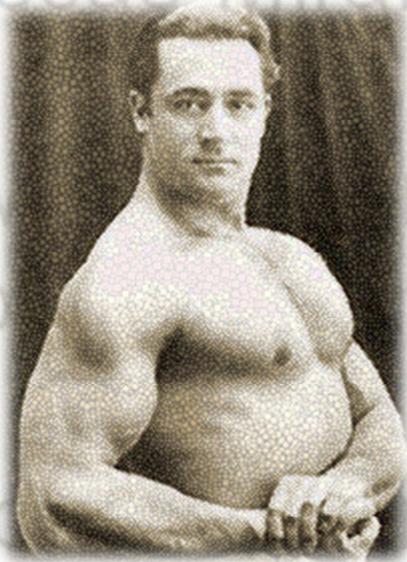
O que esperar dessa dieta:

- Aumento dos instintos naturais
- Queima de gordura
- Aumento da massa muscular
- Aceleração do metabolismo
- Aumento da sensação de liberdade
- Aumento da densidade muscular
- Perda de retenção e metabólitos



Pra quem?

Essa dieta é recomendada para ganhos de massa limpos mantendo ou diminuindo a gordura corporal. Recomenda-se seu uso para atletas naturais (os que não fazem o uso de esteroides anabolizantes), pois aumenta (potencializa) a síntese proteica e aumenta a sensibilidade à insulina, coisas que essas drogas já fazem. Não é ideal para aqueles que querem um ganho de massa muito grande e rápido, os ganhos serão demorados por serem limpos. Também não é recomendada para pessoas com dificuldade em ganhar peso e facilidade em perder gordura, pois essas pessoas geralmente já tem uma grande sensibilidade (resistência) à insulina, permitindo assim que mesmo fazendo mais refeições por dia, o corpo absorva bem os nutrientes. Porém nada impede de fazê-la, visto que vai muito mais além de apenas melhorar os resultados da sua atividade muscular.



○ Instinto do Guerreiro

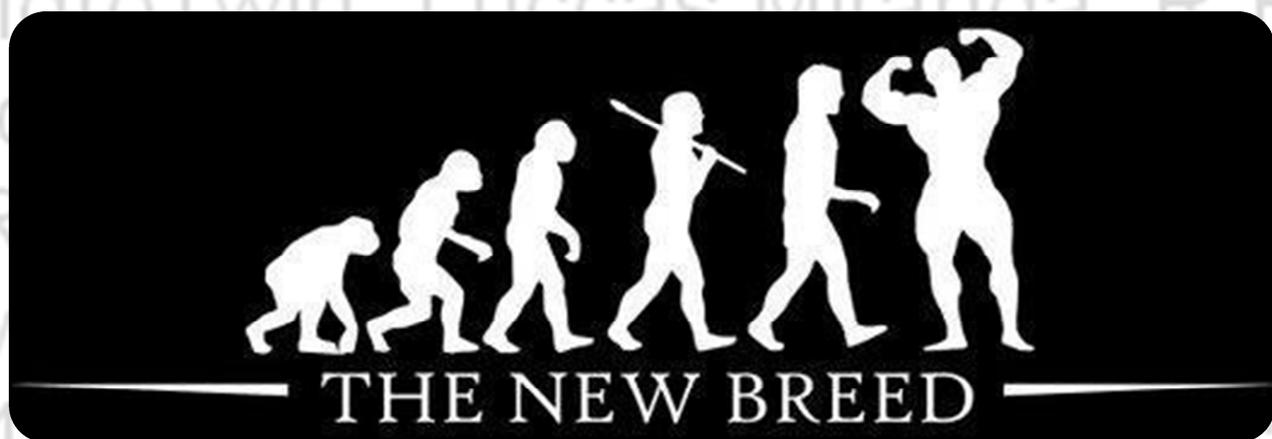
O objetivo da dieta é mostrar a todos como nossos ancestrais se alimentavam, viviam e agiam apenas com seus instintos que são de sobreviver e multiplicar, o instinto de predador. Hoje em dia, nossa cultura/sociedade nós

impõe regras onde nós não agimos com nosso instinto natural e com isso surgiram doenças e outros problemas relacionados a essa perda de instinto, que é citado no livro como doenças modernas.

A dieta tem o objetivo também de dar liberdade, você é livre para saber quando comer e o que comer, quando se exercitar, e dormir, pois esse é o ciclo natural do ser humano.

No passado, nossos ancestrais não tinham conhecimento algum sobre séries, repetições e também não treinavam como hoje nós fazemos. Frequentemente, esses guerreiros eram postos em situações de risco, de vida ou morte, onde sua força era necessária para vencer batalhas ou caçar seu alimento, sendo assim, era extremamente necessário que se desenvolvesse um corpo capaz de manter a espécie distante da extinção. Quem de nós nunca se perguntou como tais guerreiros mostrados em pinturas e estátuas realmente antigas tinham aqueles corpos sem o conhecimento de hoje? Pois bem, está explicado.

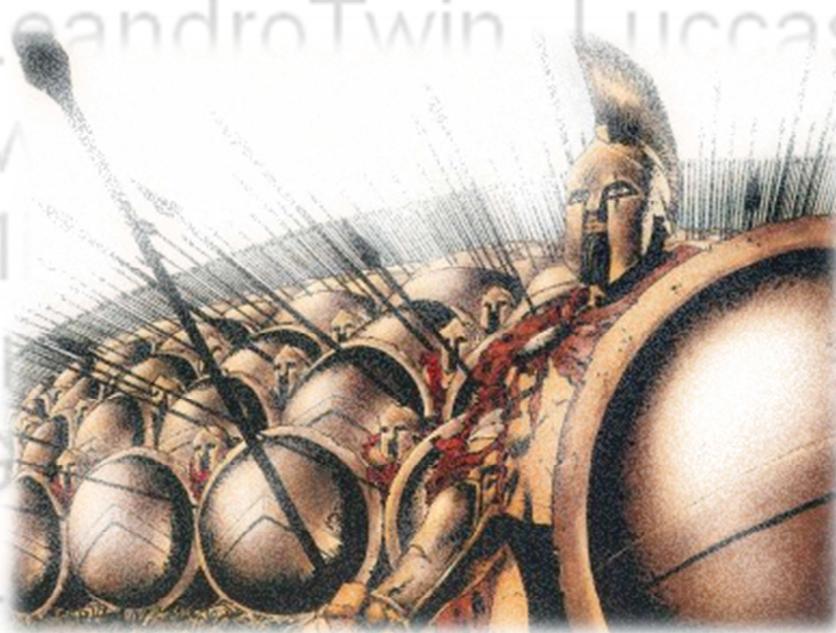
O livro de Ori Hofmelker nos propõe a sairmos do estado de domesticação em que vivemos hoje onde somos servos de diversas tendências que nos são impostas e entrarmos num estado de dominância, de controle total de nossas vontades e do nosso corpo.



THE NEW BREED

UNDEREATING

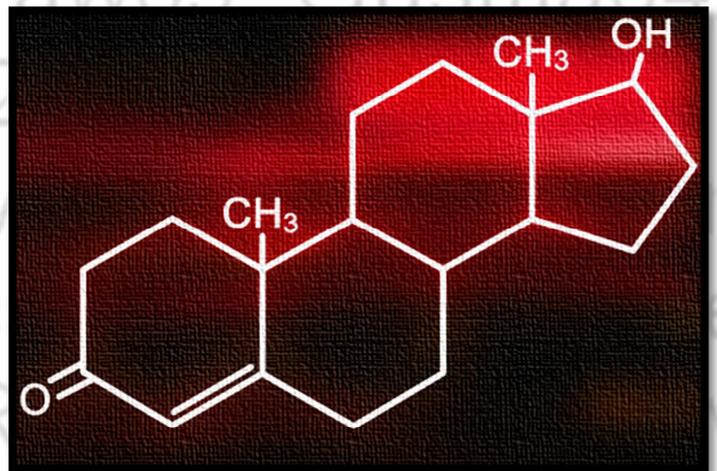
A energia do guerreiro



O undereating baseia-se no período de alerta, onde devemos estar dispostos, atentos e preparados para qualquer situação que tenhamos que enfrentar ao longo do dia. Seguindo os preceitos de nossos antepassados se nota que a maioria de suas atividades eram realizadas em jejum, pois a alimentação (a recompensa pelo dia árduo) costumava ser só de noite, já que durante o dia haviam as caças dos alimentos, batalhas e trabalhos a serem feitos.

Todos nós sabemos que após se alimentar costumamos ficar sonolentos e cansados. Isso ocorre porque o estômago tem que trabalhar, digerir o que lhe foi dado, só que isso envolve não só nosso sistema digestivo, mas um processo do corpo todo, além do mais a insulina secretada após a ingestão de carboidratos é outro causador da sonolência. Dessa forma, a digestão acabaria por ser prejudicada, se nos exercitássemos em seguida de uma refeição. Além disso, muitas pessoas, atarefadas durante o dia, que não tem tempo para quase nada acabam se alimentando com qualquer coisa, comendo rápido e mal, por não poderem apreciar com calma uma boa refeição. É daí que surgem muitos problemas como estresse, obesidade e etc. A Dieta do Guerreiro pode ser uma solução para isso, pois, passando boa parte de seu tempo em jejum e adicionando tempo extra para realizar tarefas, a pessoa poderá utilizar-se de sua única grande refeição para comer alimentos saudáveis e funcionais, sem pressa e no conforto de casa.

Seguindo os princípios da Dieta do Guerreiro que se resume a uma grande refeição ao dia, a fase de undereating deve durar entre 18 e 20 horas (incluindo as horas de sono). Nessa fase, manifestam-se com grande intensidade hormônios de importância significativa que favorecerão o processo anabólico tão almejado por nós (como o GH e a testosterona). Tais hormônios, por funcionarem melhor em ambientes básicos (alcalinos) poderão ter picos durante todo o período de jejum, visto que o ácido clorídrico (HCl) presente no estômago não atuará com intensidade suficiente para mudar o pH do corpo e anular ambas as substâncias. Outro fator favorável decorrente desse processo é o estímulo da lipólise, visto que GH e insulina são hormônios antagônicos, e, com a baixa no segundo, a nova síntese de energia ocorrerá através do glucagon, que retirará energia já armazenada no corpo na forma de tecido adiposo (gordura). Contudo, uma substância hormonal prejudicial ao processo anabólico também tende a se potencializar durante o período de jejum, o cortisol. Além de aumentar a pressão arterial e o açúcar em corrente sanguínea (resposta ao estresse) esse hormônio é catabólico (anti-anabólico) podendo desfavorecer parte do grande estímulo gerado por GH e testosterona.



Felizmente, há um meio fácil de bloquear o cortisol, basta ingerir boas quantidades de antioxidantes como a vitamina C (ácido ascórbico) durante o undereating. Cerca de duas gramas distribuídas durante esse período tendem a ser suficientes.

Estudos recentes têm mostrado que quando se pratica atividades físicas em "jejum" o corpo tende a conseguir armazenar mais glicogênio, o que é muito vantajoso para quem busca hipertrofia, já que o glicogênio é nosso "combustível".

Esta fase é para ser um período saudável; em caso de tonturas, fraquezas ou sintomas semelhantes, interrompa-a imediatamente e alimente-se. Caso isso aconteça, faça uma adaptação adequada para você. Ori explicita no livro ir aumentando o tempo de jejum gradualmente em caso de algum problema.

Alimentos

Muito importante para o sucesso na dieta é fazer o undereating corretamente. Vamos discutir uma questão altamente relevante nas próximas linhas. Muitos acham que a dieta é simplesmente ficar ingerindo água por vinte horas e depois comer tudo que quiser nas próximas quatro, mas não é bem assim.

Essa questão de vinte horas de jejum acaba desanimando a maioria, pois acham que não seriam capazes de cumpri-la. Uma novidade: você pode sim comer no undereating, porém com certa restrição.

O autor recomenda apenas pequenas quantidades de alimentos de fácil digestão, sem disparar a insulina ou atrapalhar o ambiente hormonal, pois bem, quais alimentos usar então? Todo tipo de, como o autor nomeou, "alimentos vivos" lotados de enzimas, vitaminas, minerais, tudo o que você precisa desse horário.

Os alimentos, segundo Ori, devem ser orgânicos e vivos: todas as frutas, verduras, legumes frescos (sem cozinhar - o cozimento danifica nutrientes). Mas não nos esqueçamos dos outros três pontos, necessita não trabalhar em excesso com a insulina, ser de fácil digestão e moderadamente.

Horário ele não estipula diretamente, apenas siga seu instinto, quando achar que deve comer algo, coma. Apenas lembre-se que isso é um plano alimentar e tem algumas regras.



Bebidas permitidas: água, café, chás e alguns sucos de frutas, todos sem adição de terceiros (leia-se açúcar, achocolatados, adoçantes, etc.)



Frutas permitidas: mirtilo, amora, framboesa, morango, maçã, manga, mamão, abacaxi, uva, pera, laranja, kiwi, entre outras.



Vegetais permitidos: pepino, todas as folhas verdes - agrião, almeirão, alface, brócolis, couve, escarola, espinafre, repolho, etc. Cuidadosamente também podemos usar cenoura.



Para atletas e fisiculturistas um pouco de proteína se torna muito vantajoso. Mas tomemos muito cuidado nessa parte, visto que a digestão de fontes de proteína animal é muito trabalhosa, podendo colocar pra dormir algumas das vantagens do undereating. O autor recomenda o mínimo possível de proteína animal no undereating (5~10g)***. Visto que a maioria das proteínas recomendadas não são comidas cruas, muita atenção na hora de preparar, nada de fritar, deixar carbonizar, usar temperos industrializados, etc. Procure cozinhar na água ou grelhar para eliminar toda a gordura possível e usar apenas sal (o mínimo possível - de preferência nada) e pimenta/mostarda (natural) como tempero. Sempre acompanhada da sua porção de vegetais ou frutas.

Proteínas permitidas: sashimi, claras de ovos, filé de frango, peito de peru, peixe, mariscos, kefir desnatado, iogurte natural desnatado, queijo cottage e proteínas em pó (mais recomendado).

*** O próprio autor declarou que essa quantidade de proteína (5~10g) é baixa para um atleta que almeja a hipertrofia. Sendo assim, uma boa dosagem seria algo em torno de 20~40g de proteína de alto valor biológico. Porém para atingir algo assim teríamos que comer uma quantidade de comida bem maior e poderíamos estar colocando tudo a perder (por motivos já explicados). Sendo assim, alguns desses alimentos não serão permitidos em quantidades maiores que 50g por refeição (o frango e o peixe, principalmente). O mais recomendado mesmo é se utilizar dos shakes de proteína.

OVEREATING

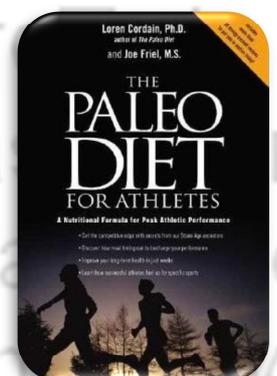
A recompensa



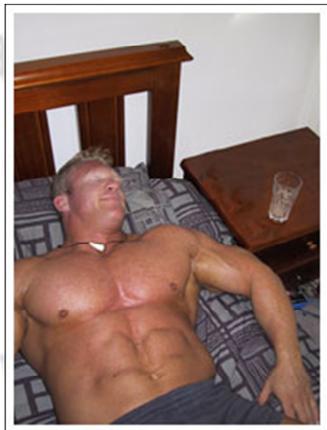
O overeating é a segunda fase da Dieta do Guerreiro. Essa parte é feita obrigatoriamente após o treino e tem uma duração de aproximadamente 4 horas para que seja possível se alimentar corretamente, seguindo os conceitos do autor. Esse período tem a função de acelerar seu metabolismo, repor toda a energia gasta durante o dia e ainda estocar mais energia para usar no dia seguinte; em outras palavras, mudar o estado catabólico do undereating para um estado amplamente anabólico.

Existem dois tipos de overeating que podem ser feitos, o primeiro e o melhor para quem busca melhores resultados é o Clean o qual você come alimentos limpos, evita alimentos industrializados e que não são favoráveis para a saúde. Já o outro tipo é o oposto, chama-se Dirty o qual você ingere praticamente só "junk food", ou seja, pizza, biscoitos, sorvetes, refrigerantes, etc. Conscientemente o segundo método foi colocado nesse texto apenas para conhecimento, visto que não há nenhuma vantagem nesse método, além do conforto do paladar.

Há também a possibilidade de aliar a Dieta do Guerreiro com a Paleo Diet, já que a Dieta do Guerreiro é baseada no estilo de vida de nossos antepassados, por que não imitar o que eles comiam? Basicamente a Paleo Diet priva



o consumo de alimentos industrializados e processados, grãos, tudo que contenha glúten, trigo e lactose, sendo, portanto uma restrição a diversas fontes de carboidratos. Os carboidratos provenientes das frutas e saladas são as fontes de escolha para a dieta Paleo, contudo essa dieta (assim como a Dieta do Guerreiro) não foi feita visando exclusivamente o mundo do bodybuilding, então é possível modificá-la.



O que muitos podem achar um absurdo nessa dieta é comer em excesso antes de nos deitarmos, pois foi criado um conceito completamente errôneo de que se alimentar a noite (principalmente com carboidratos) vai fazer você engordar.

Devido à potencialização da sensibilidade à insulina, após ingerir uma grande quantidade de macro nutrientes, o organismo entra num estado de sonolência favorecendo a noite de sono e por consequência, maximizando o processo de recuperação muscular assim como o processo de hipertrofia.

O autor também cita que com o uso contínuo da Dieta do Guerreiro o "instinto de guerreiro" começa a ficar mais apurado, pois antigamente nossos ancestrais não tinham tudo em suas mãos, eles teriam que caçar sua comida, porém não há como fazer isso hoje em dia, então o instinto é marcado principalmente pela "sapiência" em escolher todos os alimentos corretamente, ou seja, conseguir perceber a necessidade do corpo e sair daquela dieta fechada, obviamente usando o bom senso (não é por que tens vontade de ingerir alguns litros de sorvete que isso seria o melhor pro seu corpo).

Há três regras que são destacadas: Começar com alimentos leves e depois passar para os mais agressivos; Incluir muitos aromas, texturas, cores e sabores (dieta balanceada); Parar de comer apenas quando se sentir muito satisfeito. Coerentemente a primeira e a segunda regra devem ser seguidas, porém a terceira, para nós que almejamos objetivos específicos, pode ser necessária ignorá-la.

Alimentos

Ori, cita que devem ser usados alimentos orgânicos, crus e o mais frescos o possível. Ele também explica uma ordem correta para os alimentos, primeiramente salada, seguida por proteínas, depois gorduras e por último, carboidratos.



Saladas: As melhores opções são vegetais verdes escuros, como pepino e brócolis, pois estes ajudam demais na digestão. Alface, cebola, tomate, rúcula, agrião, couve-flor, qualquer vegetal pode ser usado, só ficar atento com vegetais bem coloridos devido ao índice glicêmico, como cenoura por exemplo. A salada deve conter uma grande variedade de cores, aromas e gostos diferentes.



Proteínas: Nessa parte Ori, cita um problema que muitas vezes passa despercebido pela galera, o uso em excesso de proteínas industrializadas, ou seja, proteínas em pó. Com isso ele atribui resultados ruins ao excesso de proteínas em pó, e cita deve ser fazer o uso mínimo destes e sempre priorizar alimentos sólidos. Também cita que deve se usar somente um tipo de proteína no dia, ou seja, em um dia só se usa carne bovina como fonte de proteína, no outro só frango e assim em diante. O mais recomendado é isso, mas pode se misturar as fontes de proteínas.



Gorduras: São importantes para qualquer um que almeja hipertrofia, então qualquer fonte é bem vinda, como o azeite, a gordura das carnes bovina e dos peixes, gema dos ovos, amendoins, castanhas, MCT (óleo de coco), etc. Porém é

muito importante ficar atento no desbalanço de ômega 3, 6 e 9, o que acaba gerando vários problemas. No livro ele cita que deve se ter uma quantidade de ômega 3 e ômega 6 de 1:1 ou se possível 2:1.



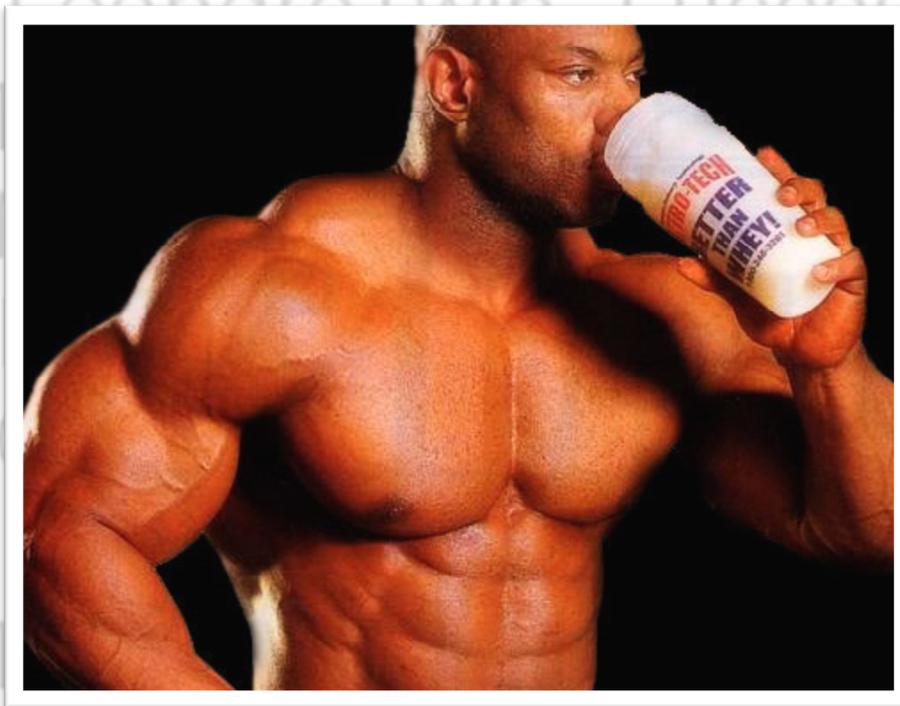
Carboidratos: qualquer fonte de carboidrato é bem vinda também, entretanto há pessoas que conseguem melhores resultados usando carboidratos de alto IG, excluindo o shake pós-treino, e outras somente com carboidratos de baixo e médio IG, por isso é importante prestar atenção ao instinto do guerreiro. Arroz e outros alimentos integrais, aveia, quinoa, frutas, raízes, ervilhas, milho... Entre outros.



Líquidos: alguns chás de ervas para tornar a digestão mais confortável e/ou relaxar o corpo e mente como hortelã, gengibre, camomila, macela, boldo etc. O autor cita que para adoçar é válido um pouco de mel.

SUPLEMENTAÇÃO

Tecnologia construindo desempenho e saúde

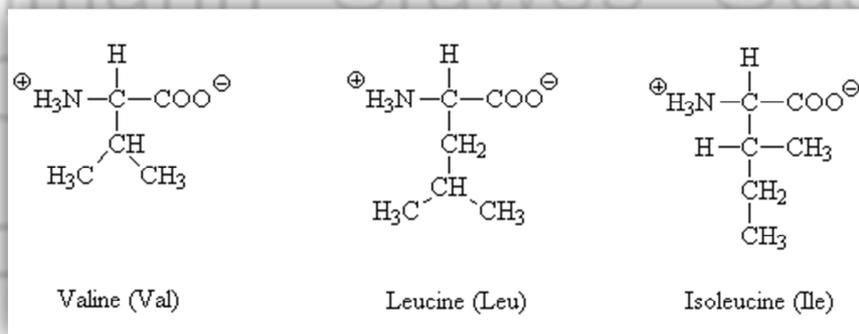


O uso de suplementos durante a Dieta do Guerreiro pode ser de muita ajuda, tanto para resultados como para sua saúde; mas Ori deixa claro que não se deve usar em excesso e sim tentar extrair o máximo possível de uma boa alimentação.

Uma breve avaliação dos principais:



Antioxidantes: muito relevante para quem busca qualidade de vida e saúde, apesar de não gerar resultados significativos para ganhos de massa ou queima de gordura, podendo ser usados durante o undereating e no período pré ou pós-treino.



BCAA e EAA: ambos os suplementos são de grande valor para os que buscam principalmente ganhos de massa muscular. Devido a não serem proteínas que necessitam serem digeridas para serem absorvidas, tanto os BCAAs quanto os EAAs podem proporcionar diversos benefícios que nem mesmo proteínas completas atingem, e ainda sem destruir o ambiente hormonal benéfico proporcionado pela fase de undereating. Usados durante o período pré/durante/pós-treino, ambos proporcionam aumento significativo na síntese proteica; aceleram a recuperação muscular, assim acentuando os ganhos de massa muscular; são extremamente anti-catabólicos, gerando portanto um anabolismo também indireto; aumentam a expressão de leptina, hormônio fundamental na queima de gordura além de outros benefícios secundários. Somados a glutamina, estes três suplementos formam um verdadeiro combo anabólico para ser usado no período do undereating com benefícios únicos e que dificilmente podem ser copiados por outras substâncias.



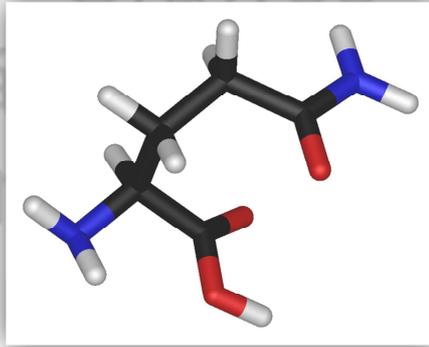
Creatina: assim como em praticamente qualquer outra dieta existente, a creatina é de grande auxílio para aqueles que buscam maior desempenho no treino assim como maiores ganhos de massa magra; pode ser usada ao término do treino, ou de acordo com recomendação do laboratório caso seja alguma creatina especial.



Enzimas digestivas: para aqueles que ingerem altas quantias de calorias e proteínas no overeating, ou tem sistema digestivo deficiente, as enzimas digestivas são uma excelente opção para garantir uma absorção adequada de todos os macros e micronutrientes ingeridos durante o overeating.



Fish Oil: considerado um dos suplementos mais benéficos para a saúde, o brilho do fish oil também se expande para os ganhos de massa muscular através do aumento de sensibilidade a insulina e poder anti-inflamatório (o qual ajuda a reparar as micro lesões musculares) além de ter alto poder em maximizar a oxidação de gordura. Mais um suplemento da lista que merece um destaque especial, pode (e deve) ser usado por qualquer atleta que visa maximizar os ganhos estéticos mantendo a saúde em dia. Pode ser usado em ambas as fases da dieta (under e overeating) sendo recomendado algo entre cinco a quinze cápsulas por dia dependendo das necessidades individuais.



Glutamina: Muitas vantagens, em especial: a potencialização hormonal (principalmente GH), assim como o anti-catabolismo/volumização de células musculares e o auxílio no reparo do sistema digestivo (permitindo assim uma maior absorção de substâncias, especialmente no overeating) /melhoria do sistema imunológico tornam a glutamina outro suplemento que pode ser utilizado para maximizar os ganhos. Além de ser mais bem aproveitado no undereating e durante o treino, dosagens altas são mais eficazes (por volta de vinte gramas por dia ou mais, dependendo de suas necessidades).

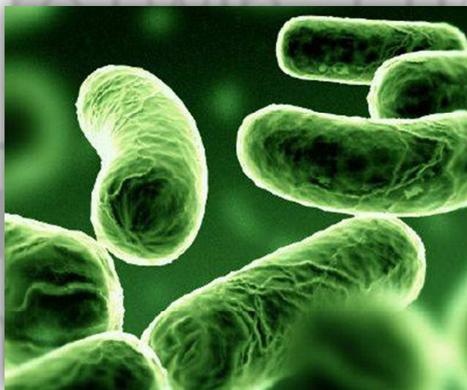


Minerais: Válidos para ambas as fases da dieta, deve-se usar com cuidado, pois o excesso de um mineral pode atrapalhar a absorção de outro.



Multivitamínicos: Ori defende uma dose ao acordar e outra antes de ir dormir, apesar de os efeitos mais notáveis estarem presentes no overeating, pois

é nesta fase que existe a maior necessidade de micronutrientes para garantir completo aproveitamento dos alimentos ingeridos.



Probióticos: Recomendado para usuários de grandes quantidades de proteína ou que tenham algum problema digestivo, podem ser usados no período do undereating.



Proteínas em pó: Especialmente no undereating, podem ser mais vantajosas que diversas fontes sólidas de proteína. Devem ser usadas em doses moderadas (em torno de 20-40g). O autor recomenda as mais naturais possíveis, sem corantes, sabores, cheiros e condensa definitivamente as que têm açúcares.

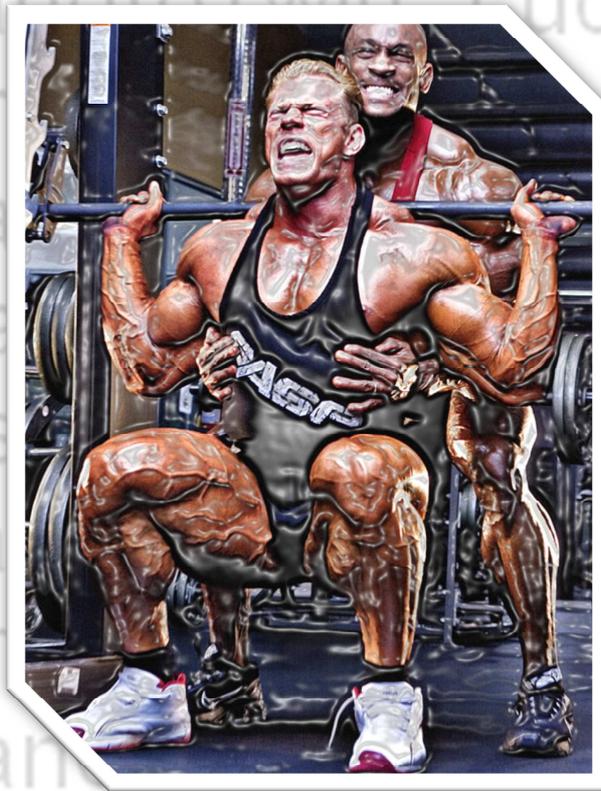
Albumina ele prefere utilizar diretamente a clara do ovo e soja não é recomendada, apesar de ser possível utilizar a proteína isolada desta. O mais indicado para aqueles que almejam hipertrofia é fazer blends proteicos, ou seja, misturar proteínas com diferentes tempos de absorção, para que haja um fluxo constante de aminoácidos na corrente sanguínea. Nesse caso, deve ser priorizados as de lenta absorção, utilizando maiores quantidades destas (por exemplo, fazer um shake de vinte gramas de caseína + dez gramas de albumina + dez gramas de whey) e nunca utilizar as de rápida absorção (whey protein) sozinhas.



Termogênicos: Válido para os que almejam a perda de gordura. Podem ser usados no undereating e pré-treino especialmente. Também devem ser utilizados com cuidado visto que a ingestão de fortes estimulantes (facilmente encontrados em termogênicos) no jejum pode acarretar em diversos efeitos colaterais.

TREINAMENTO

A construção do guerreiro



Assim como a base da dieta, os treinos recomendados por Ori não são comuns. Todo o princípio do treinamento recomendado pelo autor gira em torno de desenvolver um tipo de fibra conhecida por fibra "IIC" (lê-se 2c). Explicando de uma forma extremamente didática, as fibras II (fibras 2) são associadas as fibras de força/potência/explosão, enquanto as fibras I (fibras I) tendem a ser as fibras lentas e de endurance (na prática, um maratonista tem predominância de fibra I enquanto um corredor de 100m tem de fibra II, por exemplo). As fibras IIC diferenciam-se por ser um híbrido entre estes dois tipo de fibras, sendo assim fibras de força e potência porém com uma capacidade de resistência muito superior ao restante das fibras de potência devido ao número de mitocôndrias. Esta combinação resulta em uma fibra extremamente funcional, capaz de produzir grandes quantidades de força em períodos estendidos de tempo.

Para criar este tipo de fibra, Hofmekler sugere a aplicação prática desse conceito: se as fibras IIC são fibras de potência + resistência, para estimulá-las, portanto, é necessário aplicar potência e resistência ao mesmo tempo. A forma mais acessível à maioria dos praticantes de musculação são os famosos "giant-sets", séries onde se executa 4 ou mais exercícios sem intervalo entre um e outro. Uma parte da equação, a resistência, é resolvida aqui: faça diversos exercícios

sem intervalos e o corpo vai ter que desenvolver resistência para aguentar o desgaste físico.

Mas e quanto à força? Simples: diversos exercícios aliados de repetições mais baixas, como por exemplo, trabalhar na faixa de 3 a 7 repetições. Como o desgaste é muito alto, recomenda-se ainda aliar exercícios de diversos músculos, como por exemplo: agachamento + desenvolvimento por trás da nuca + agachamento frontal + remada curvada + stiff; tudo isso feito em circuito (sem intervalos) e com repetições mais baixas. Para entender melhor esse conceito, é recomendado ler o livro original "The Warrior Diet" e comprar o programa "Controlled Fatigue Training" do mesmo autor.



Apesar de não ser obrigatório seguir este plano e nem outro tipo de treinamento fora do padrão, ainda vale a pena recomendar treinamentos básicos. Treinos focados em 3 a 5 exercícios compostos, com séries e repetições em torno de 5 e treinando apenas 3~4x/semana são mais opções que devem ser conferidas. Treinos recomendados, nesse estilo, são: "StrongLifts", "Starting Strength", "Bill Starr 5x5", "Reg Park Routine" e "5/3/1 (livro do Jim Wendler)". Lembrando, não é necessário e nem obrigatório utilizar de treinamentos que fujam ao padrão; mas são treinos que, da mesma forma que uma dieta diferente como a Dieta do Guerreiro produz excelentes resultados, também podem auxiliar na evolução do corpo, não só esteticamente, mas também em construir um corpo funcional.

FAQ

Questões frequentemente perguntadas



1- Treino de manhã ou na hora do almoço (longe do overeating), posso fazer a dieta?

É possível, apesar de não ser o ideal. Para tornar viável, é necessário que sejam mantidas as características do undereating até o final da tarde quando será iniciado o overeating; na prática, a melhor forma é fazer o pós treino como uma refeição comum do undereating (20-30g de proteínas leves/liquidas e 0-20g de carboidratos leves), não sendo possível usar o shake pós treino padrão (whey + carbs. de alto índice glicêmico) ou fazer refeições pesadas (o ideal é priorizar aminoácidos, shakes de blends proteicos [mais de uma proteína, não usando apenas whey] e seguir as recomendações padrões do undereating).

2- Como faço meu aeróbico em jejum nessa dieta?

Tem duas formas de fazer, você pode fazê-lo mais cedo normalmente e usar BCAA e outros aminoácidos após e/ou depois 30-60min fazer uso de um blend de proteínas e esperar até o over, ou, pode também fazer o aeróbico antes do over de maneira a acabar cerca de 40-60min do início do over, permanecendo o dia inteiro em jejum.

3- O uso de suplementos é obrigatório? Quais são os mais recomendados?

Não é obrigatório. A dieta não foi feita para quem busca hipertrofia, contudo algumas adaptações e o uso de suplementos foi "incorporado" para possibilitar os ganhos de massa muscular. Os mais importantes são os aminoácidos, como os EAA's (aminoácidos essenciais), BCAAs (Leucina, Isoleucina e Valina) e Glutamina, estes ingeridos durante o período do treino ou undereating; além de proteínas neste mesmo período e multivitamínicos durante o overeating. Fish oil é outro suplemento de muito valor na dieta.

4- A dieta é eficaz para ganhos de massa muscular e hipertrofia?

Com certeza, entretanto vale ressaltar que os ganhos aparentam ser mais demorados por não haverem ganhos de gordura notáveis e o acúmulo de metabólitos (líquidos que acumulam nas células musculares, dando aquele inchaço característico) ser quase mínimo. Por isso, apesar de os ganhos serem muito mais densos, limpos (livres de gordura) e consolidados (são músculos que aguentam horas e horas de jejum, e não aquele tipo de corpo que perde quilos no primeiro resfriado ou ficando um dia fora da dieta), a dieta não é a melhor opção para quem visa ganhos extremos de volume.

5- Devido a grande quantidade de comidas ingeridas a noite, a DG funciona para perda de gordura?

De uma maneira mais simples, durante o under alguns hormônios como o GH é responsável pela oxidação de nutrientes, e durante o over a insulina está alta, e ela é responsável pelo armazenamento de nutrientes, então, durante um período seu corpo se enche de glicogênio e em outro ele usa a gordura como fonte de energia, por isso é possível perder gordura e manter a massa.

6- Por que não se veem profissionais fazendo uso dessa dieta?

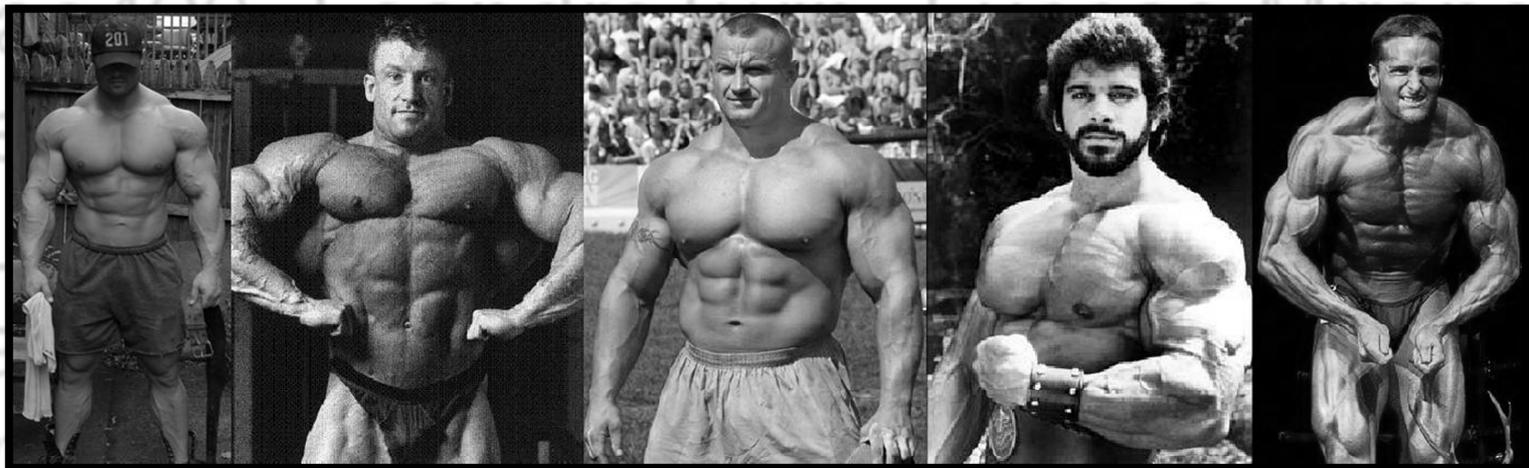
Normalmente os profissionais usam esteroides anabolizantes que aumentam consideravelmente a síntese proteica e o aproveitamento de nutrientes; com isso, torna-se mais vantajoso a alimentação de 3 em 3 horas. Ainda, as principais vantagens da Dieta do Guerreiro são relacionadas com otimizar a produção hormonal naturalmente, o que não é necessário para estes competidores visto que os esteroides cumprem essa função de melhora hormonal. A dificuldade em ingerir grandes quantidades de calorias em um espaço de 4 horas também atrapalha para os profissionais, que muitas vezes estão em categorias de peso acima de 90-100kgs, exigindo assim uma dieta muito mais calórica.

7 - Algumas pessoas relatam perda de volume na fase inicial da dieta, isto não é sinal de catabolismo?

Não. O catabolismo em si, quando o corpo utiliza fibras musculares como fonte de energia, é muito mais difícil de ocorrer do que a maioria imagina. O que acontece é a perda de líquidos e metabólitos (ou seja, aquela "água muscular") que muitas vezes é confundida com o catabolismo verdadeiro. Essa perda de metabólitos resulta sim em uma perda de volume, mas nada mais é do que o corpo se livrando de um excesso; enquanto fibras musculares consolidadas aguentam tranquilamente 16-24h de jejum. Apesar de assustar no início, a perda de líquidos é válida até mesmo para a pessoa compreender o tanto que ela tem de músculo "verdadeiro" ou de músculo "inchado"; e, nas semanas seguintes quando houverem ganhos de massa, notar os ganhos de densidade e volume mais limpo.

CRÉDITOS

Quem mesmo?



Finalizando com os nomes (nicknames) dos envolvidos nesse trabalho, em ordem alfabética:

Craw69 -> Super-moderador do fórum Hipertrofia.org

Gusmão420 -> Membro VIP do fórum Hipertrofia.org

LeandroTwin -> Moderador do fórum Hipertrofia.org

Luccas Miranda -> Usuário do fórum Hipertrofia.org

R.Hellmann -> Usuário do fórum Hipertrofia.org

Todos participaram equivalentemente e construíram os textos em conjunto.

O período total de trabalho durou pouco mais de um mês.

O nosso muito obrigado.

Atenciosa e honradamente,
A equipe.