

7 dicas para engordar

7 Dicas para engordar e ganhar peso.

Muitos fatores, como alimentação, stress e um rápido metabolismo contribuem muitas vezes para uma perda de peso voluntária. Vários fatores podem estar associados a um sub-peso ótimo para a sua estrutura, desde problemas nas glândulas endócrinas, neurológicos, psiquiátricos (anorexia por exemplo), deficiências nutricionais, infecções e tumores entre outros, podem impedi-lo de ganhar peso e/ou engordar.

Precisa de ganhar peso, quer engordar ? Siga as nossas dicas para engordar:

1. Aumente a ingestão de calorias.

Se ingerir mais calorias do que as que o seu organismo consome para energia, o excedente vai ser armazenado. Coma em maiores quantidades, mas atente com as escolhas, alimentos ricos em gorduras, sal e açúcares podem prejudicar gravemente a sua saúde. Deve optar pela ingestão de alimentos saudáveis mas em maiores quantidades.

2. Aumente o número de refeições diárias.

Coma pelo menos seis vezes ao dia, inclua na sua alimentação gorduras saudáveis, ômega 3, ômega 6 e ômega 9 assim como gorduras de peixe, como o salmão. Nozes, azeite de sésamo e gorduras saturadas saudáveis e essenciais para quem quer engordar. Nunca se esqueça também dos hidratos de carbono como as massas e o arroz. Alimentos com elevado teor proteico também importantes, como o feijão e a ervilha, castanhas, amendoim, carnes brancas, etc.

3. A chave para engordar: Proteína.

Aumento do consumo das mesmas substâncias essenciais para a construção muscular e para promover um ambiente anabólico no seu organismo, que lhe permitir ganhar e tonificar massa muscular.

4. Laticínios, leite, iogurte, queijos.

Beba queijos abundantemente, o nosso organismo é composto por 75% queijos, outros laticínios como o leite e produtos lácteos base de leite são ricos em proteína e cálcio, o que ajuda a engordar.

5. Exercício.

Faça ginástica, levantamento de peso, hipertrofia muscular com cargas pesadas, o seu organismo ao adaptar-se a essas cargas, irá "construir" novo tecido muscular, aumentando assim o seu peso.

6- Suplementos Alimentares Para Engordar.

Vários suplementos alimentares podem ajudá-lo a engordar e/ou a ganhar peso, batidos proteicos ricos em carboidratos (os chamados Gainers) são ótimos; ajudam a recuperar muscularmente de treinos intensos, como uma garantia mais que certa no aumento de peso, isto porque muitos destes produtos são hipercalóricos e ajudam a aumentar de peso e a engordar, assegurando-se a que o seu organismo tenha sempre mais disponível calorias do que aquelas que necessita. Armazenando assim o excedente.

7- Não desista,

Não fique frustrado(a), são precisos alguns meses para notar diferenças de peso significativas, aumento do consumo de alimentos, calorias, tome um suplemento alimentar para engordar (apropriado) e faça ginástica, o peso vai surgir!

Sobre o Autor

[Suplementos Alimentares](http://www.suplementos-alimentares.eu) www.suplementos-alimentares.eu [Suplementos Alimentares Para Engordar](#)

Source: <http://www.artigopt.com>