



MASSA MUSCULAR

**SEGREDOS PARA TER UM CORPO SARADO
RAPIDAMENTE**

Notícia legal

Todos os direitos reservados.

Nenhuma parte deste livro pode ser reproduzida ou transmitida de qualquer forma ou meio, eletrônico ou mecânico, incluindo fotocópia, gravação ou por qualquer sistema de armazenamento ou recuperação de informações, sem permissão por escrito do Autor e Editor.

Todos os nomes ou logotipos de produtos descritos neste manual são marcas comerciais e / ou direitos autorais de seus respectivos proprietários dos nomes de produtos ou logotipos que autorizaram ou aprovaram esta publicação.

Esta publicação contém as opiniões e ideias de seu autor e é projetada para fornecer conselhos úteis ao leitor sobre o assunto abordado.

Quaisquer referências a quaisquer produtos ou serviços não constituem ou implicam um endosso ou recomendação. O Autor e o Editor se esforçam para ser o mais preciso e completo possível na criação deste livro, mas não garantem que a informação ou sugestão afetará todos que o lerem.

O Editor e o Autor especificamente se isentam de qualquer responsabilidade por qualquer responsabilidade, perdas ou danos de qualquer tipo como consequência, direta ou indiretamente decorrentes do uso e / ou aplicação de qualquer conteúdo desta publicação.

As capturas de tela vistas neste manual são de arquivos de acesso público e são usadas como “uso aceitável” para fins de relatório e para ilustrar vários pontos mencionados dentro. Textos e imagens disponíveis na Internet podem estar sujeitos a direitos autorais e outros direitos intelectuais pertencentes a terceiros.

Capítulo 1: Condicionamento de Mentalidade - Parar de dar Desculpas

“Você pode ter resultados ou desculpas”. Não ambos.

Bloqueios de estradas, paredes de tijolos, obstáculos, solavancos na estrada, razões ou o que quer que você os chame - eles existem e eles entram diariamente em nosso caminho para sermos saudáveis e em forma.

Pare de dar desculpas. Nunca deixe que eles atrapalhem sua busca por uma vida mais saudável e feliz.

Além disso, devido ao acesso atual a alimentos altamente calóricos, as desculpas de fitness que nos asseguravam nossa sobrevivência, agora nos enviam para uma sepultura precoce. A melhor maneira de voltar a bordo é parar de dar desculpas.

Abaixo, forneci as 5 desculpas de fitness mais comuns que as pessoas usam para evitar o exercício:

- não tenho tempo suficiente
- Não tenho motivação para treinar

-
- Eu me sinto intimidado pelas pessoas em forma
 - Eu não tenho ninguém para treinar com
 - O ginásio é muito caro ou longe

Estas são algumas das desculpas padrão para não fazer isso para o ginásio que pode ser ouvido em todo o escritório, escola ou parque todos os dias.

Aqueles que são personal trainers ou levam aulas de ginástica sabem que as desculpas podem ser muito mais criativas.

Para alcançar seus objetivos de saúde e fitness, você precisa parar de dar desculpas. Não apenas isso, sua mentalidade desempenha um papel significativo também.

Uma mentalidade positiva é a ferramenta mais poderosa para alcançar seus objetivos. A maneira como você percebe sua jornada de condicionamento físico vai fazer ou quebrar seus objetivos.

O poder da mentalidade