DINO - Divulgador de Notícias

HIIT x Dieta HCG - Entenda hoje mesmo qual a melhor opção para cada tipo de pessoa

O mercado de fitness tem apresentado muitas novidades, principalmente quando está relacionado com a queima de gorduras, afinal, quem não quer ficar em boa forma e se livrar dos indesejáveis excessos e ganhar um corpo de arrancar elogios? Com a promessa de conseguir queima rápida e resultados surpreendentes, o HIIT tem atraído cada vez mais adeptos dentro e fora das academias. Vamos comparar agora a Dieta HCG e ver os resultados

06/09/2016 14:52:10

Mas o que, exatamente, seria o HIIT e seus benefícios?

HIIT é a sigla para o inglês de “High Intensity Interval Training”, ou Treino Intervalado de Alta Intensidade. Apesar de estar em alta, a técnica surgiu a partir de um conceito que nasceu na década de 1990, desenvolvido pelo Professor Izumi Tabata, que acreditava que a intensidade maior de exercícios era mais eficaz na queima de gorduras.

Para quem adora fazer exercícios e que já tenha o hábito de praticar sempre, o HIIT é uma excelente opção para manter a forma e também, para queimar rapidamente a gordura do corpo.

A prática exige séries curtas de até 15 minutos por dia e de 3 a 4 vezes por semana.
Outra vantagem é que não é necessário estar em uma academia e nem usar equipamentos específicos, podendo praticar os exercícios em casa ou onde for mais conveniente.

Mais queima em menos tempo

Pelo menos é isso que a série promete para quem a pratica: queima acelerada de gordura, em poucos minutos de práticas diárias. Especialistas dizem que uma vez feita a série, a queima ainda continua ocorrendo ao longo do dia.

Outros benefícios associados ao HIIT é a melhora da saúde, principalmente a capacidade cardiovascular, fazendo com que o praticante dos exercícios ganhe até mais fôlego em exercícios aeróbicos.

Mas todo mundo pode praticar o HIIT?

Nem todos possuem um físico preparado para suportar às séries que a prática propõe.
Um exemplo disso são os casos que envolvem pessoas em níveis avançados de obesidade.

Pessoas nestas condições, tendem a apresentam quadros associados às doenças cardiovasculares, como a hipertensão. Nestes casos, a série de exercícios não é recomendada pelo risco de acelerar o batimento cardíaco.

A prática também não é recomendada para quem sofre de diabetes do Tipo 2.
Além disso, quem estiver acima do peso terá dificuldades de se movimentar rápido como manda a prática do HIIT, mesmo que os exercícios sejam de curta duração.

Algumas pessoas possuem um maior perfil de risco para atividades como as do HIIT. Entre eles, podemos citar pessoas sedentárias e idosos, especialmente os que estão com mais de 55 anos, pois é necessário obter autorização médica.

Pessoas que enfrentam problemas de articulação, portadores de doenças cardiovasculares e de colesterol alto também estão restritos em praticar o HIIT.

Existem riscos ao praticar o HIIT?

Movimentos repetitivos e intensos podem vir a causar lesões nas articulações, nos músculos e nos ligamentos quando praticadas a longo prazo.
As cargas puxadas podem também causar problemas ao sistema cardiovascular. Portanto, o ideal é passar por uma avaliação médica para saber se há ou não condições de praticar exercícios mais vigorosos como o HIIT.

Que tal uma dieta?

Existem diversas dietas disponíveis e para todos os perfis. Mas para aqueles que não gostam de se privar de comer por muito tempo, existe uma dieta que promete ser revolucionária e que pode chegar a eliminar até 15 kg em apenas 40 dias: a Dieta HCG.

Como eu não soube disso antes?

A Dieta HCG já está no mercado há um bom tempo e a sua descoberta aconteceu há pelo menos 65 anos. O nome por trás desta descoberta é o médico britânico Dr. Albert T. W. Simeons.

A Dieta HCG é uma dieta rápida de se fazer, segura e ainda, pode remodelar todo o corpo à medida em que a gordura for sendo eliminada.

Como a Dieta HCG funciona

O nome “HCG” não é totalmente desconhecido. É a sigla em inglês para gonadotrofina coriônica humana, popularmente conhecido por ser o hormônio da gravidez.
O HCG é encontrado em grande quantidade durante a formação da placenta e é extraído a partir da urina de gestantes.

Em mulheres grávidas, o HCG mobiliza a gordura do corpo da gestante para servir de energia e nutrientes para o bebê. E é desta forma que o hormônio atua na dieta.

Porém, não se trata de qualquer gordura. De acordo com os especialistas, o nosso corpo possui 3 tipos de gorduras: Gordura Normal, Gordura Estrutural e a Gordura Anormal (isso mesmo, com “A” na frente).

As duas primeiras gorduras são essenciais para manter o bom funcionamento do corpo e precisamos delas, mas a terceira gordura é apontada por ser a causadora do sobrepeso que pode levar ao estágio mais avançado da obesidade.

O HCG ingerido em pequenas doses diárias faz a queima desta gordura, a Anormal, que não deveria estar no corpo.
A dieta funciona basicamente com a ingestão de HCG aliada a uma dieta restritiva de 500 calorias por dia, composta por uma lista de alimentos permitidos zero em gorduras e açúcares. A dieta também pede baixíssimo consumo de carboidratos.

Dieta rápida e segura

A Dieta HCG é feita em períodos curtos que variam de 20 a 40 dias, dependendo da necessidade de eliminação de peso de cada pessoa. Para quem precisar eliminar até 10 kg, pode optar em fazer o ciclo de 20 dias e se for preciso eliminar mais de 10 kg, pode fazer um ciclo mais prolongado de 40 dias. Para os que precisam eliminar acima de 15 kg, pode repetir o ciclo após um intervalo de 3 semanas.
A dieta é considerada segura e sem riscos à saúde, ao contrário do que certos tipos de exercícios podem causar.

Quem pode fazer a dieta?

A Dieta HCG não possui restrições que impeçam alguém de fazer, salvo em alguns casos de saúde.

A dieta funciona bem tanto para quem deseja eliminar apenas as gorduras localizadas como também é bem eficaz para aqueles que sofrem de obesidade mórbida.

A dieta também ajuda a melhorar doenças que surgem ou se agravam com a obesidade, como diabetes tipo 2, hipertensão e colesterol.

O que é melhor? Exercícios ou dieta?

Isso depende da condição e da preferência de cada pessoa que busca por uma forma de emagrecimento. Mas antes de tomar qualquer decisão, é sempre recomendado consultar um médico e um nutricionista que podem avaliar as suas reais condições.

Para aqueles que já possuem um certo preparo físico e que gostam mesmo de malhar, o HIIT é uma boa opção para a queima gorduras.

Mas para pessoas que não estão familiarizadas com exercícios, que tenham limitações físicas e restrições de saúde, a melhor opção para eliminar peso seria mesmo encarar uma dieta.