







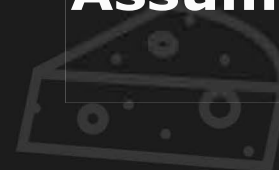
VINICIUS TONIOLI



VOCÊ NÃO PRECISA DE UM COACH




Assuma o controle de sua boa forma
de maneira saudável



VINÍCIUS TONIOLI

VOCÊ NÃO PRECISA DE UM COACH



O conteúdo desta publicação não substitui ou se sobrepõe ao trabalho de um nutricionista ou educador físico. Consulte um profissional credenciado para adequar as sugestões deste livro às suas individualidades.

Copyright © 2018 por Vinicius Tonioli

Todos os direitos reservados.

Nenhuma parte deste ebook pode ser utilizada ou reproduzida sob quaisquer meios existentes sem autorização expressa, por escrito, do autor ou editor, exceto pelo uso de citações breves em uma resenha do ebook.

Você Não Precisa de Um Coach

Vinicius Tonioli, 2018

Primeira Edição, 2018

Projeto gráfico e capa: Leonardo Giacon

Revisão: Vinicius Tonioli e Leonardo Giacon

Sumário

• Nota de Agradecimentos.....	<u>05</u>
• Prefácio.....	<u>09</u>
• Introdução.....	<u>11</u>
• Assuma as Rédeas	<u>14</u>
• Filtrando Informações de Relevância	<u>17</u>
• Imediatismo x Sustentabilidade nos Resultados	<u>27</u>
• Sociabilidade e Saúde Mental - Não seja um idiota	<u>31</u>
• Adaptações Fisiológicas a partir do Treinamento.....	<u>35</u>
• Manipulação de Variáveis no Treinamento	<u>42</u>
• Macro e Micronutrientes	<u>49</u>
• Suplementação.....	<u>68</u>
• Dieta Flexível - Cuidado.....	<u>73</u>
• Leite	<u>78</u>
• Hormônios - Corpo de Aluguel.....	<u>86</u>
• Termogênicos.....	<u>89</u>
• Estruturando um Planejamento	<u>93</u>
• Bate papo com Atleta - Lucas Magalhães.....	<u>104</u>
• Considerações Finais	<u>115</u>

Nota de Agradecimentos

No início desta empreitada não considerei muito a possibilidade de fazer uma nota de agradecimentos no meu livro, pois considerava um pouco de prepotência da minha parte dar este ar de importância para a publicação, ainda mais sendo um livro digital.

Planejava que o mesmo fosse quase como um guia prático, a fim de ajudar grande parte das pessoas que se confundem em meio a tantas informações soltas na internet sobre bodybuilding, nutrição e treinamento.

O fato é que com o decorrer do tempo e o desenrolar do desenvolvimento do projeto, ele ganhou corpo e acredito que se tornou mais que um simples guia.

E isso só foi possível pois não estive sozinho neste desenvolvimento. Por isso, julgo que seja minha obrigação moral registrar gratidão às pessoas que tiveram um papel importante neste projeto tão significativo em minha vida.

Então, dou início à esta lista registrando minha enorme gratidão ao grande amigo Leonardo Giacon, que se dispôs integralmente a editar e diagramar meu livro, demonstrando uma incrível boa vontade e paciência a cada capítulo que eu substituía após outra e outra revisão. Leo, você é um ser humano sensacional e com certeza um exemplo de conduta, caráter e índole que tenho na vida. Muito obrigado por fazer parte disso. Sua disposição genuína em me ajudar com a estruturação do livro me motivou muito a valorizar ainda mais esta publicação.

À minha amada amiga Tamires Campioni, não sei se conseguirei expressar através de palavras o quanto sou grato. Uma das nutricionistas mais competentes que já vi, foi outra pessoa que se dispôs a me ajudar imensamente com este livro. Não só me ajudou com orientações, mas teve o desprendimento e carinho de desenvolver junto à mim, dois capítulos do livro. Seu conhecimento técnico é impressionante, assim como sua capacidade de sintetizar e simplificar a nutrição. Mas com certeza o que mais se destaca nesta nutri, é sua sensibilidade e carinho ao lidar com pessoas. Acredito que esta é uma das principais características que diferenciam um bom profissional de um ótimo profissional. Tamires, você é ótima. Muito obrigado por fazer parte disso e enriquecer meu livro com seu toque especial.

Agradeço também meu amigo Dudu Haluch, uma grande personalidade do fisiculturismo nacional. Dudu acreditou na minha ideia e apoiou meu projeto desde o início. Sinto-me um cara privilegiado por ter acompanhado a evolução de sua carreira e de certa forma me ver evoluindo junto a ele. Dudu foi como um mentor meu no fisiculturismo, pude com ele absorver muito conhecimento teórico e prático sobre nutrição e hormônios principalmente, mas acredito que seu principal legado em minha formação foi o da geração de senso crítico ao analisar publicações e estudos. Isto fez toda a diferença para que eu pudesse gerar autonomia ao estudar de forma independente, filtrando conteúdos de forma mais inteligente. Conheço Dudu desde os tempos de Jardim Bonfiglioli, quando ele ainda estudava na USP e treinava em uma academia old school chamada Akiras Gym.

Falando em Akiras Gym, academia moldadora de caráter que tive o prazer de frequentar, foi lá que conheci provavelmente um dos melhores atletas que conheço.

Lucas Magalhães, que me ajudou a enriquecer este livro cedendo uma entrevista exclusiva, é um atleta e pessoa excepcional. Seu mindset é inspirador e seu modo “máquina-humana” de viver, inspira-me ao perceber que os limites humanos estão em nossa mente mais do que tudo. Obrigado Lucas pela amizade de sempre, por dividir comigo tanta bagagem no bodybuilding e por agregar valor ao meu livro com sua entrevista.

Com certeza a pessoa mais importante de todas e que merece meu maior destaque, agradeço a minha esposa Juliana Luta Tonioli. Estamos há muitos anos juntos, e quando tudo começou, eu era muito menos do pouco que sou hoje. Sem se importar com minhas condições, Jujuba sempre acreditou em mim e sempre me apoiou de forma incondicional. Viveu comigo praticamente todas as fases de meu processo evolutivo não só como atleta mas também acompanhou meu desenvolvimento intelectual no fisiculturismo. Sempre mostrou infundável paciência e compreensão comigo e com as complexidades que envolvem o bodybuilding. Ela se tornou o motivo de tudo que eu faço, me levantou inúmeras vezes quando desacreditei de mim mesmo e inclusive teve papel incentivador neste livro nas diversas vezes onde quase desisti do projeto. Obrigado, Ju, te amo pra sempre.

A dívida de gratidão que tenho com minha mãe, dona Uyara eu acredito ser impagável. Mas batalharei até meu último suspiro pra tentar retornar à ela, um terço de tudo que fez por mim. Sempre apoiou sem questionar, sempre confiou na minha capacidade, sempre mostrou carinho e devoção à mim. Desde os livros que me presenteou quando eu não tinha como comprá-los, até todas as milhões de marmitas que já me fez ou até mesmo pagando minha academia quando meu emprego não sustentava esta condição. Só tenho a agradecer a ela e também meu pai, José Tonioli por sempre me prover plenas condições de viver e batalhar a cada dia.

Por fim registro meu agradecimento aos meus seguidores online. Nunca pensei que eu pudesse receber tanto carinho na rede social, ainda mais com meu jeito peculiar. Tenho certeza que o que mais me incentivou a concluir meu livro foram as inúmeras mensagens de apoio e motivação que cada seguidor enviou, mostrando fé no meu trabalho e minha conduta. À você que está lendo este livro agora, meu muitíssimo obrigado.

Vamos pra cima.

Prefácio

Já tive quatro coaches. Investi pagando caro para que outras pessoas tivessem a responsabilidade sobre a criação da minha rotina.

Aprendi um bocado, mas meu maior aprendizado foi, que ninguém se importa com você de verdade a não ser você mesmo. Ninguém pode fazer o melhor por você senão você.

Frustrrei-me, não pela falta de conhecimento e capacidade dos profissionais que contratei, mas sim por notar que eu não recebia o nível de suporte esperado.

Isso foi mágico pra mim, afinal, são más experiências que nos fazem evoluir de alguma forma. Em um determinado momento, tive um insight e refleti:

“Preciso assumir o controle, preciso aprender o suficiente para não depender de ninguém.”

Descobri que não há nada mais poderoso do que estar no controle da situação. A sensação de independência, liberta, e não apostar algo tão valioso nas mãos de quem nunca terá o mesmo nível de comprometimento e envolvimento contigo do que você mesmo, é seu dever.

Neste processo de descoberta pessoal, acabei apaixonando-me pela ciência da nutrição, onde cheguei a ingressar nesta graduação para abraçar a missão de ser um profissional da saúde que realmente se preocupa com a saúde e bem estar das pessoas.

A ciência evolui, e os profissionais precisam acompanhar a evolução, desprovidos de vaidade e arrogância.

O bem estar físico e mental de um indivíduo é maior e mais importante do que ganhar um debate em posts de rede social. Humildade se faz necessária, e mudar de ideia ou concepção não faz ninguém menor ou menos capaz.

Defender com unhas e dentes alguma teoria sem sentido ou comprovação científica evidenciada, faz do profissional parecer mais um fanático religioso do que alguém comprometido com a verdade.

Era digital, chuva de informações. Bombardeio de teorias, estratégias, estudos e postagens que confundem até os mais experientes. E aí, como filtrar o que tem relevância? Como se organizar em meio a tanto conteúdo?

Venha comigo, eu tenho os fósforos. Vamos causar um maldito incêndio...

Introdução

Estou há 12 anos treinando e pesquisando como desenvolver um físico de forma saudável e sustentável. Passei por praticamente todas as experiências possíveis quando se fala em musculação e dieta.

Já me lesionei seriamente, já prejudiquei meu metabolismo severamente, criei transtornos mentais de ansiedade e compulsão devido a estratégias mal elaboradas e extremistas. Já gastei mais dinheiro do que devia (e podia) com suplementação caríssima e enganosa, que não cumpriu um décimo da minha expectativa.

Obviamente um dia eu aprenderia alguma coisa com tantos tropeços. A persistência foi a chave para eu não parar a cada erro. Sempre estudando e pesquisando o máximo possível e trocando experiências com gente de muito know-how e bagagem no esporte, hoje acredito ter encontrado melhores caminhos para um desenvolvimento saudável, gradual, mas sustentável.

Depois de muito receber em minhas redes sociais apelos com dicas para quem não tem condição ou disposição de um acompanhamento pessoal, decidi compilar meus anos de experiências e pesquisas numa só publicação.

O título do livro pode parecer artiloso, mas deixo explícito aqui meu enorme respeito aos técnicos de bodybuilding amador deste país. Poderia citar uma extensa lista de excelentes pessoas que fazem um trabalho sério por este esporte, mas com certeza eles sabem que estou me referindo à eles. À estes, que de forma inde-

pendente buscam o conhecimento incansavelmente de maneira multidisciplinar, exponho meu respeito e admiração. Fizem e fazem parte de minha caminhada e jornada. Já de início lhes dou aqui uma dica valiosa: não julgue o livro pela capa, ou seja, não compre informações de alguém por seu *pedigree*. Títulos acadêmicos impactam inicialmente, mas uma pessoa deve ser julgada por seu conhecimento e pelos resultados que trazem à comunidade. Um doutor, ainda que doutor, não está imune à críticas.

Pego por exemplo os autores do livro “Barriga de Trigo” e “Dieta da Mente”. Médicos, um cardiologista e outro neurologista, sem especialização em ciência da nutrição, conseguiram impactar o mundo através de sensacionalismo e pseudociência, blindados por seus títulos acadêmicos. Publicações dignas de punição como estas, acabam recebendo aceite popular e da mídia, que precisa sempre de um assunto polêmico para atrair audiência. Termos técnicos e rebuscados, de difícil entendimento para a massa leiga em medicina, impressionam e enganam. No Brasil vejo o mesmo quadro acontecendo. Médicos charlatães aterrorizando e seduzindo o povo sedento por saúde, na era fitness. Enquanto isso, em silêncio e abaixo do radar, pessoas sérias sem este *pedigree* estão procurando ajudar seriamente a comunidade.

Estou escrevendo este livro, porque adoraria ler uma publicação como esta 12 anos atrás. Conte comigo, as intenções aqui são as melhores. Procurei basear todas as informações contidas neste publicação em referências que considere relevantes, aliadas à minha experiência pessoal e observação em pessoas e atletas os quais tive o privilégio de conviver e acompanhar.

Espero que ao final da leitura deste livro, você se sinta mais seguro em relação às suas escolhas alimentares e sua forma de treinar. Vamos entender porque o ato de se alimentar não deve ser um bi-

cho de sete cabeças, e a importância de um treinamento adequado para alcançarmos objetivos.

Vamos caminhar.

Assuma as Rédeas

Este é um tema delicado e até mesmo arriscado de abordar. Simplesmente porque o ego inicial pode fazer você não se permitir absorver as informações deste capítulo.

O propósito aqui é geração de autonomia e independência. E para isso, você precisa assumir completamente as rédeas da sua vida. (...)

Se você se interessou, para adquirir o livro completo, bata acessar [este link](#) e utilizar o cupom “GO” para ganhar 10% de desconto!

[Clique aqui!](#)

