WEBINÁRIO:

"COMO PERDER 10 KG OU MAIS DE GORDURA EM 8 SEMANAS SEM TER QUE FAZER ALGUM TIPO DE DIETA MALUCA"

Vinícius Possebon
Criador Queima de 48 Horas Q48

Instagram: @queimade48horas
Fanpage: https://www.facebook.com/queimade48horas
Youtube: https://www.youtube.com/user/ViniciusPossebon
http://www.q48emagrecimento.com/

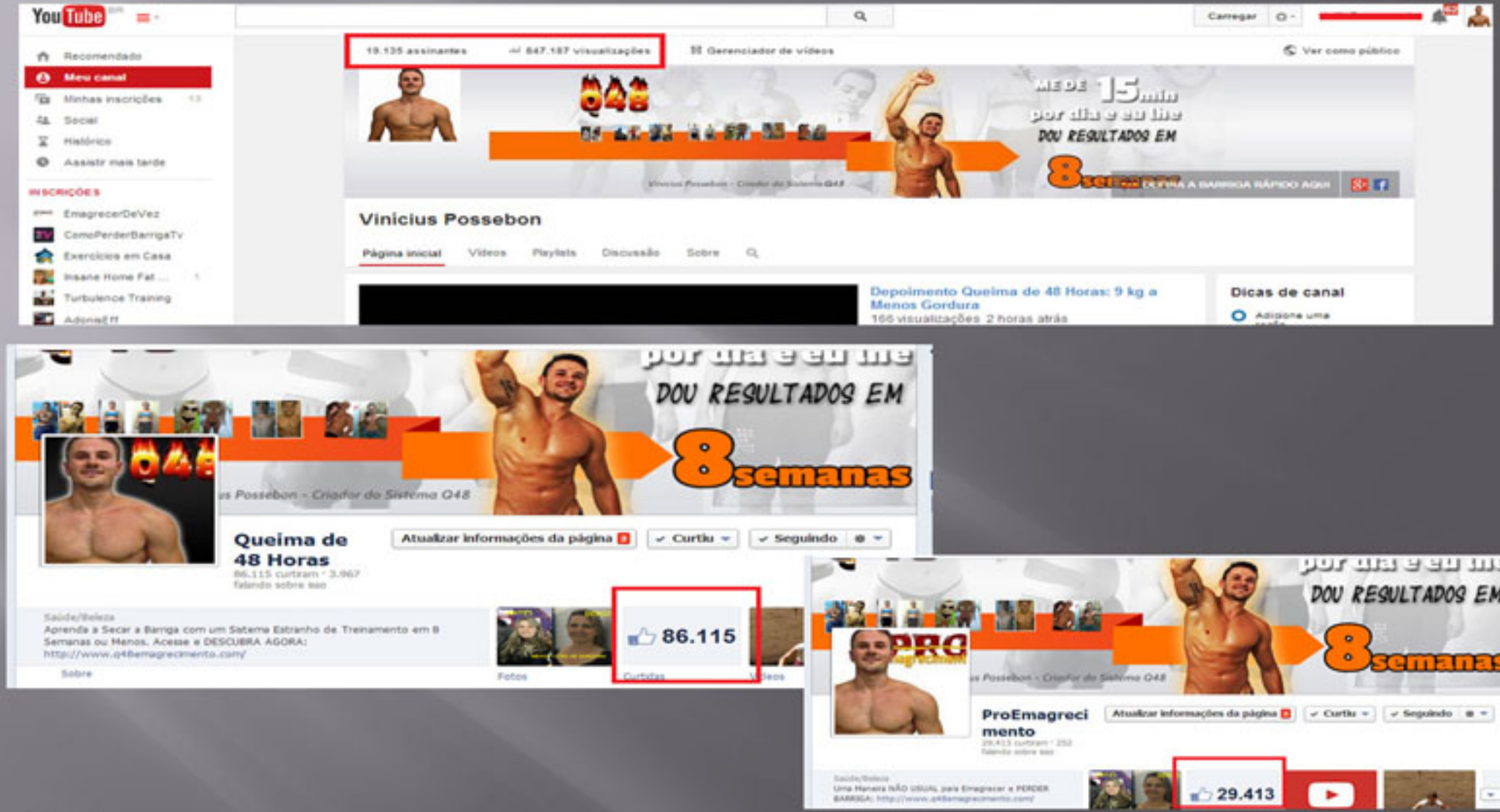
2 Pontos Cruciais

- * Qual o melhor sistema de alimentação para emagrecer rápido que permite você comer até ficar "embugado", sem ter que fazer dieta de maluco e comer que nem passarinho;

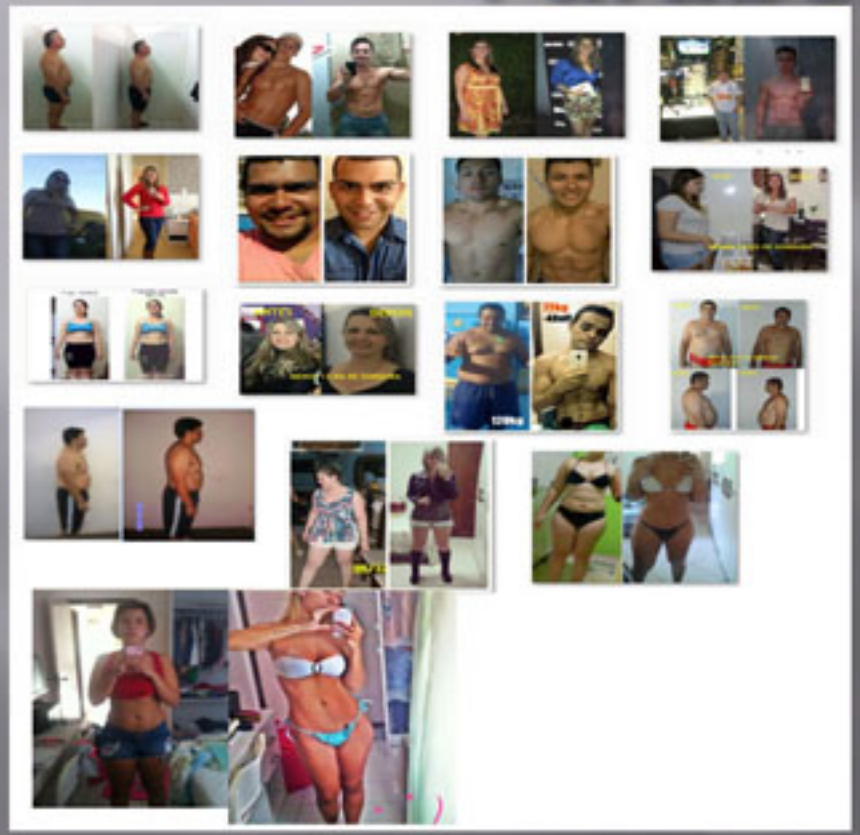
- * Se você quiser emagrecer rápido não faça exercício aeróbio **"O GRANDE POR QUÊ"**;

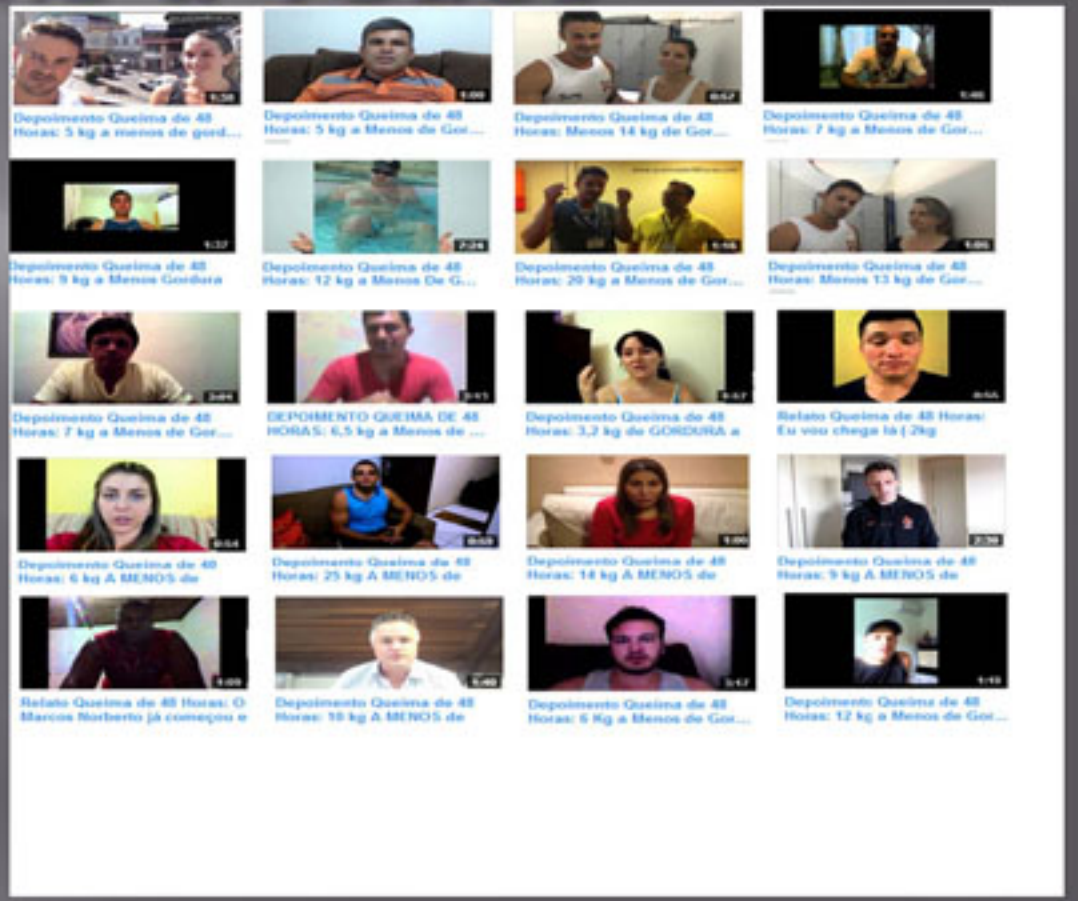
POR QUE você deve ME ESCUTAR e como eu cheguei ao número 10 kg OU MAIS em 8 Semanas

MINHA MISSÃO: Q48
Por um Brasil sem barriga e mais Saudável


YouTube
Carregar
Recomendado
Meu canal
Minhas inscrições
Social
Histórico
Assistir mais tarde
INSCRIÇÕES
EmagrecerDeVez
ComoPerderBarrigaTv
Exercícios em Casa
Insane Home Fat ...
Turbulence Training
19.135 assinantes
847.187 visualizações
Gerenciador de vídeos
Ver como público
Q48
MEDE 15min
por dia e eu lhe
DOU RESULTADOS EM
8semanas
Vinicius Possebon
Página inicial
Vídeos
Playlists
Discussão
Sobre
Depoimento Queima de 48 Horas: 9 kg a Menos Gordura
166 visualizações 2 horas atrás
Dicas de canal
por dia e eu lhe
DOU RESULTADOS EM
8semanas
Queima de 48 Horas
Atualizar informações da página
Curtiu
Seguindo
86.115 curtiram
falando sobre isso
Saúde/Beleza
Aprenda a Secar a Barriga com um Sistema Estranho de Treinamento em 8 Semanas ou Menos. Acesse e DESCUBRA AGORA:
http://www.q48emagrecimento.com/
Sobre
Fotos
86.115
Curtidas
Vídeos
por dia e eu lhe
DOU RESULTADOS EM
8semanas
ProEmagrecimento
Atualizar informações da página
Curtiu
Seguindo
29.413

Hall da Fama Q48
Parabéns a Todos





10 kg ou MAIS em 8 semanas? Como Assim?

17 pessoas

Sendo mais específico agora

- Obeso: perde em torno de 17 kg
- Sobrepeso: perde em torno de 10 kg
- Apenas alguma gordura localizada: perde em torno de 6 kg

1º Ponto Crucial

- Matar seu apetite de uma vez por todas;
- Fazer você perder gordura o mais rápido possível sem passar fome e comendo sem contar calorias;
- Melhorar sua saúde e tornar você um SUPER HUMANO

SQA: COMO COMER e não QUANTO COMER

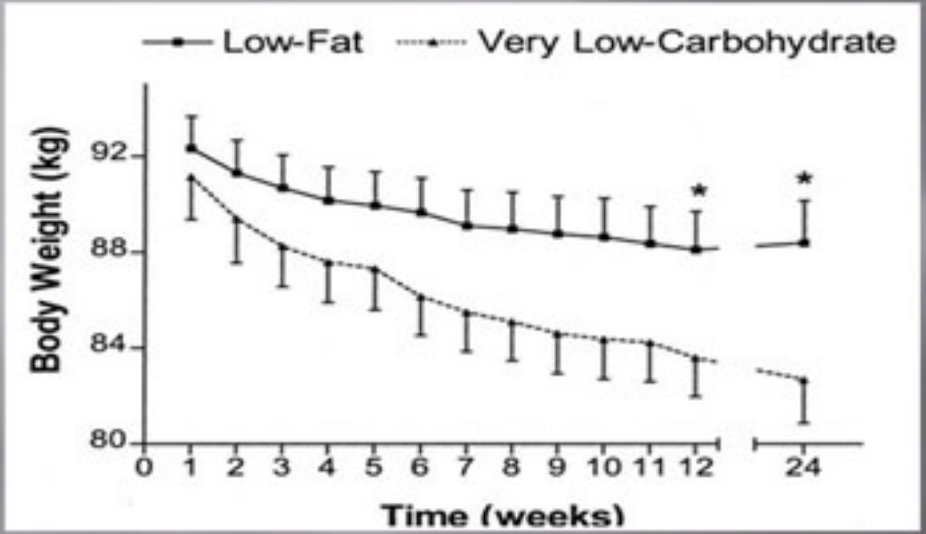
"3 REGRAS SIMPLES"

REGRA #1

Elimine açúcares e amidos

"PICO DE INSULINA O GRANDE VILÃO"

Ciência X Senso Comum



PREVIOUS ARTICLE
Volume 88 Issue 4 | April 1, 2003.
NEXT ARTICLE

A Randomized Trial Comparing a Very Low Carbohydrate Diet and a Calorie-Restricted Low Fat Diet on Body Weight and Cardiovascular Risk Factors in Healthy Women

Bonnie J. Brehm, Randy J. Seeley, Stephen R. Daniels, and David A. D'Alessio

DOI: http://dx.doi.org/10.1210/jc.2002-021480
Received: September 23, 2002
Accepted: January 15, 2003
Published Online: July 02, 2013

ABSTRACT | FULL TEXT | FIGS | REFS | PDF | CITED BY

Choose

REGRA #2

Ingira proteína, gordura e vegetais

- VOCÊ GOSTARIA DE QUEIMAR GORDURA SEM FAZER NADA? ISTO É, DEITADO NO SOFÁ?

- PRESTE ATENÇÃO

Ciência X Senso Comum: Queimando Gordura no Sofá

Original Research

Postprandial Thermogenesis Is Increased 100% on a High-Protein, Low-Fat Diet *versus* a High-Carbohydrate, Low-Fat Diet in Healthy, Young Women

Carol S. Johnston, PhD, FACN, Carol S. Day, MS, and Pamela D. Swan, PhD

Departments of Nutrition (C.S.J., C.S.D.) and Exercise Wellness (P.D.S.) Arizona State University East, Mesa, Arizona

Key words: high-protein diets, postprandial thermogenesis

Objective: The recent literature suggests that high-protein, low-fat diets promote a greater degree of weight loss compared to high-carbohydrate, low-fat diets, but the mechanism of this enhanced weight loss is unclear. This study compared the acute, energy-cost of meal-induced thermogenesis on a high-protein, low-fat diet *versus* a high-carbohydrate, low-fat diet.

Methods: Ten healthy, normal weight, non-smoking female volunteers aged 19-22 years were recruited from a campus population. Using a randomized, cross-over design, subjects consumed the high-protein and the high-carbohydrate diets for one day each, and testing was separated by a 28- or 56-day interval. Control diets were consumed for two days prior to each test day. On test day, the resting energy expenditure, the non-protein respiratory quotient and body temperature were measured following a 10-hour fast and at 2.5-hour post breakfast, lunch and dinner. Fasting blood samples were collected test day and the next morning, and complete 24-hour urine samples were collected the day of testing.

Results: Postprandial thermogenesis at 2.5 hours post-meal averaged about twofold higher on the high protein diet *versus* the high carbohydrate diet, and differences were significant after the breakfast and the dinner meals ($p < 0.05$). Body temperature was slightly higher on the high protein diet ($p = 0.08$ after the dinner meal). Changes in the respiratory quotient post-meals did not differ by diet, and there was no difference in 24-hour glomerular filtration rates by diet. Nitrogen balance was significantly greater on the high-protein diet compared to the high-carbohydrate diet (7.6 ± 0.9 and -0.4 ± 0.5 gN/day, $p < 0.05$), and at 24-hour post-intervention, fasting plasma urea nitrogen concentrations were raised on the high protein diet *versus* the high-carbohydrate diet (13.9 ± 0.9 and 11.2 ± 1.0 mg/dL respectively, $p < 0.05$).

Conclusions: These data indicate an added energy-cost associated with high-protein, low-fat diets and may help explain the efficacy of such diets for weight loss.

PODEROSO EFEITO

- SACIEDADE

REGRA #3

"Coma besteiras
1X por semana"

Alimentos Permitidos

- Peixes (qualquer peixe, salmão é uma das melhores escolhas);
- Carne (gado, frango, porco, cordeiro);
- Manteiga
- Óleo de coco;
- Ovos
- Óleo de oliva
- Creme de leite
- Nata
- Iogurte (opte pelos iogurtes naturais que não são lights e que não possuam edulcorantes. Opte pelos brancos);
- Mirtilo
- Nozes e azeite;
- Legumes frescos: cebolas, verduras, pimentões, etc..
- Molho de sala
- Condimentos: sal marinho, pimenta, alho, mostarda.

2º Ponto Crucial

- Você vai ficar de Queixo Caído

Quer REALMENTE EMAGRECER PARA SEMPRE e ficar com a barriga "chapada"?

- Então NÃO FAÇA ISSO:

Senso Comum X Ciência

ORIGINAL INVESTIGATION

Effects of a 16-Month Randomized Controlled Exercise Trial on Body Weight and Composition in Young, Overweight Men and Women

The Midwest Exercise Trial

Joseph E. Donnelly, EdD; James O. Hill, PhD; Dennis J. Jacobsen, PhD; Jeffrey Potteiger, PhD; Debra K. Sullivan, PhD; Susan L. Johnson, PhD; Kate Heelan, PhD, MS; Mary Hise, PhD; Paul V. Fennessey, PhD; Bakary Sonko, PhD; Teresa Sharp, MS; John M. Jakicic, PhD; Steven N. Blair, PED; Zung V. Tran, PhD; Matthew Mayo, PhD; Cheryl Gibson, PhD; Richard A. Washburn, PhD

Background: In light of the current obesity epidemic, treatment models are needed that can prevent weight gain or provide weight loss. We examined the long-term effects of a supervised program of moderate-intensity exercise on body weight and composition in previously sedentary, overweight and moderately obese men and women.

Results: Exercise prevented weight gain in women and produced weight loss in men. Men in the exercise group had significant mean±SD decreases in weight (5.2±4.7 kg), body mass index (calculated as weight in kilograms divided by the square of height in meters) (1.6±1.4), and fat mass (4.9±4.4 kg) compared with controls. Women

Characteristic	Baseline	4 mo	9 mo	12 mo	16 mo
			Men		
Weight, kg					
Control group	94.1 ± 11.4	94.2 ± 10.0	92.9 ± 11.0	93.5 ± 11.8	93.6 ± 11.6
Exercise group	94.0 ± 12.6[a]	91.1 ± 10.6[b]	88.7 ± 9.7[c]	89.4 ± 9.5[c]	88.8 ± 9.5[c]
Body mass index, kg/m²					
Control group	29.0 ± 3.0	29.1 ± 2.6	28.7 ± 3.0	28.8 ± 3.1	28.8 ± 3.0
Exercise group	29.7 ± 2.9[a]	28.9 ± 2.3[b]	28.1 ± 2.1[c]	28.3 ± 2.2[c]	28.1 ± 2.5[c]
Body fat, %					
Control group	26.8 ± 4.6	26.0 ± 5.1	26.4 ± 5.5	25.8 ± 6.0	26.0 ± 6.2
Exercise group	28.3 ± 4.6[a]	26.4 ± 4.9[b]	24.5 ± 3.9[c]	24.6 ± 4.2[c]	24.6 ± 5.1[c]
Fat mass, kg					
Control group	25.5 ± 6.8	24.8 ± 6.8	24.9 ± 7.4	24.6 ± 8.1	24.8 ± 8.1
Exercise group	26.8 ± 6.8[a]	24.1 ± 5.9[b]	21.8 ± 4.5[c]	22.1 ± 4.[illegible]	21.9 ± 5.5[c]
Fat free mass, kg					
			Women		
Weight, kg					
Control group	79.9 ± 8.1[a]	81.4 ± 8.0[b]	81.8 ± 8.4[b]	82.3 ± 8.9[b]	82.8 ± 9.2[b]
Exercise group	77.0 ± 11.4	77.4 ± 12.4	77.1 ± 12.5	77.7 ± 13.1	77.6 ± 12.8
Body mass index, kg/m²					
Control group	29.3 ± 2.3[a]	29.8 ± 2.4[b]	29.9 ± 2.7[b]	30.2 ± 3.0[b]	30.3 ± 3.1[b]
Exercise group	28.7 ± 3.2	28.8 ± 3.4	28.7 ± 3.3	28.8 ± 3.6	28.8 ± 3.5
Body fat, %					
Control group	36.7 ± 4.0	37.8 ± 4.0	37.9 ± 4.4	37.5 ± 3.7	37.8 ± 4.5
Exercise group	35.3 ± 4.6	34.9 ± 4.8	35.4 ± 4.8	34.8 ± 4.4	34.5 ± 4.5
Fat mass, kg					
Control group	29.4 ± 5.1[a]	30.9 ± 5.3[b]	31.2 ± 5.9[b]	31.1 ± 5.6[b]	31.6 ± 6.4[b]
Exercise	27.4 ± 7.1	27.4 ± 7.8	27.7 ± 7.8	27.5 ± [illegible]	27.2 ± 7.9
Fat free mass, kg					

Senso Comum X Ciência

Original Paper

Effects of Resistance *vs.* Aerobic Training Combined With an 800 Calorie Liquid Diet on Lean Body Mass and Resting Metabolic Rate

Randy W. Bryner, EdD, Irma H. Ullrich, MD FACN, Janine Sauers, MS, David Donley, MS, Guyton Hornsby, PhD, Maria Kolar, MD, and Rachel Yeater, PhD

Department of Human Performance and Applied Exercise Science (R.W.B., J.S., D.D., G.H., R.Y.), and Department of Medicine, School of Medicine (I.H.U., M.K.), West Virginia University, Morgantown, West Virginia

Key words: resistance training, weight loss, resting metabolic rate, very-low-calorie diet, diet

Objective: Utilization of very-low-calorie diets (VLCD) for weight loss results in loss of lean body weight (LBW) and a decrease in resting metabolic rate (RMR). The addition of aerobic exercise does not prevent this. The purpose of this study was to examine the effect of intensive, high volume resistance training combined with

Consumo de gordura foi para o "beleléu".....Isso é horrível para quem quer emagrecer

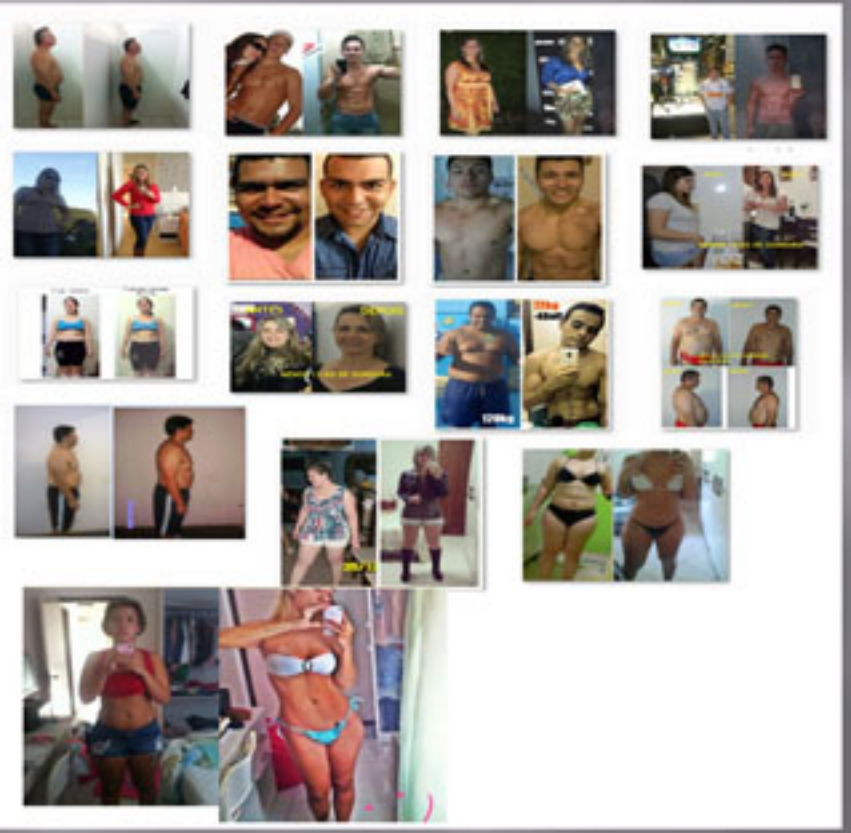
Table 2. Changes in Body Composition Data, RMR and Peak VO_2 (Mean±SD)

	C+D (N=10)		R+D (N=10)	
	Pre	Post	Pre	Post
Body weight (kg)	93.8±15.1	75.7±10.6*	97.7±15.2	83.3±12.6*†
BMI	35.2±3.9	28.6±2.8*	35.5±2.0	29.7±1.7*
Fat (%)	44.5±7.0	37.1±6.0*	46.2±6.8	37.6±4.9*
LBW (kg)	51.4±10.6	47.3±7.0*	51.6±7.9	50.8±9.0
Fat (kg)	40.8±9.1	28.0±6.47		
Peak VO_2 (ml/kg/minute)	21.2±2.6	27.6±3.4*	21.1±4.2	27.4±5.5*
Treadmill time (minutes) to fatigue	12.0±3.7	17.5±2.8*		
RMR (kcal/day)	1569.2±202.4	1358.5±297.1*	1737.1±393.4	1800.4±362.0†

C+D, standard treatment control plus VLCD; R+D, resistance treatment plus VLCD.

BMI, body mass index (kg/m^2); LBW, lean body weight; VO_2, oxygen consumption; RMR, resting metabolic rate. * $p<0.05$, significantly different from pre test values; † $p<0.05$, significant differences between groups.

Sistema Mais Simples para Emagrecer Rápido: Q48 é Ciência



Depoimento Queima de 48 Horas: 5 kg a menos de gord...

Depoimento Queima de 48 Horas: 5 kg a Menos de Gor...

Depoimento Queima de 48 Horas: Menos 14 kg de Gor...

Depoimento Queima de 48 Horas: 7 kg a Menos de Gor...

Depoimento Queima de 48 Horas: 9 kg a Menos Gordura

Depoimento Queima de 48 Horas: 12 kg a Menos De G...

Depoimento Queima de 48 Horas: 20 kg a Menos de Gor...

Depoimento Queima de 48 Horas: Menos 13 kg de Gor...

Depoimento Queima de 48 Horas: 7 kg a Menos de Gor...

DEPOIMENTO QUEIMA DE 48 HORAS: 6,5 kg a Menos de ...

Depoimento Queima de 48 Horas: 3,2 kg de GORDURA a

Relato Queima de 48 Horas: Eu vou chega lá (.2kg

Depoimento Queima de 48 Horas: 6 kg A MENOS de

Depoimento Queima de 48 Horas: 25 kg A MENOS de

Depoimento Queima de 48 Horas: 14 kg A MENOS de

Depoimento Queima de 48 Horas: 9 kg A MENOS de

Relato Queima de 48 Horas: O Marcos Norberto já começou e

Depoimento Queima de 48 Horas: 10 kg A MENOS de

Depoimento Queima de 48 Horas: 6 Kg a Menos de Gor...

Depoimento Queima de 48 Horas: 12 kg a Menos de Gor...

1 Ano de Resultados em Apenas 8 Semanas

Q48 Original
8 Semanas para Mudar de corpo e de Vida

- 30 Dias garantia INCONDICIONAL

- MINHA GARANTIA CONDICIONAL
- Nunca feita antes na História

- Eu lhe devolvo os R$297,00 + R$100,00 do meu bolso com tal condição

- VOCÊ TEM QUE ME PROVAR

Acesse: