

É muito comum ver as pessoas buscando maneiras de **emagrecer**, seja com dietas, exercícios físicos ou **medicamentos**. Porém também existem aquelas pessoas que buscam como engordar, pois têm dificuldade em ganhar peso. Mas é importante dizer que quem deseja engordar não deve simplesmente começar a comer alimentos com excesso de açúcar, carboidratos etc. Elas precisam também de seguir uma dieta apropriada, fazer exercícios entre outros métodos.



### Exercícios

Os exercícios físicos para quem busca como engordar devem ser feitos para que você consiga ganhar massa magra, além de engordar e não ficar com a barriga saliente. Uma vez que as pessoas que buscam uma dieta para ganhar peso, não querem apenas engordar na barriga, mas sim ganhar peso proporcionalmente no corpo.



Os exercícios mais recomendados para essas pessoas são:

- Levantar peso: Pois assim você irá também tonificar os músculos e deixar o corpo definido. Além de que eles ajudam a ganhar a massa magra, que é o desejo de muitos.
- Exercícios localizados no abdômen: Quando se está buscando engordar a maior parte de **gorduras** se localiza exatamente no abdômen, por isso foque em exercícios diretamente ligados a essa região, assim você conseguirá evitar o acúmulo de gordura em apenas um local.
- Exercícios para os glúteos: Assim como o abdômen também é necessário trabalhar glúteos e coxas, assim você fica com essa área definida ao ganhar peso.

## Alimentação

Mas a principal maneira de como engordar é por meio da alimentação. Porém não vá achando que isso significa poder comer chocolate, sorvetes, balas, frituras e outros alimentos do tipo a vontade. Na verdade uma dieta para quem está em busca de como engordar é bem parecida com a de quem busca emagrecer. Só que a diferença está na quantidade calorias consumidas por dia. Então é preciso sim ter uma dieta saudável para conseguir ganhar peso com saúde. Além disso, ao focar apenas em comidas que não são tão boas, você pode até

conseguir ganhar peso, porém irá ganhar mais gordura no corpo do que massa magra. Assim poderá correr risco de desenvolver doenças e até mesmo de engordar mais do que o necessário.



- Comer de 3 em 3 horas: É extremamente importante que se tenha horários certos para se alimentar. Comer de 3 em 3 horas, não pular refeições e saber balancear cada uma delas. Não adianta deixar de tomar café da manhã e comer o dobro no almoço, pois isso apenas irá prejudicar a sua saúde e a seu ganho de peso saudável.
- Gorduras boas: você precisa ter em sua alimentação as gorduras boas, ou seja, que ajudam o organismo a funcionar melhor, mas que não ficam acumuladas em apenas uma região. Castanhas, iogurtes, algumas frutas, são fontes desse tipo de gordura.
- Beber água: É necessário que se consuma pelo menos 2,5 litros de água por dia, pois ela ajuda a ficar hidratado e também na hipertrofia, que é quando existe um aumento das células musculares.
- Proteínas: Em todo cardápio de quem deseja engordar é preciso ter proteínas para ajudar no processo. Por isso, coloque em sua alimentação frango, carne vermelha, ovos, leite e derivados e outros alimentos que são ricos em proteínas.
- Vegetais: Os vegetais também devem estar presentes na sua alimentação, por isso inclua-os em pelo menos duas das suas refeições diárias.

## Medicamentos

Algumas pessoas podem ter muita dificuldade em engordar e por isso podem não conseguir ganhar peso mesmo fazendo uma dieta apropriada e exercícios físicos. Por isso, em alguns casos é necessário incluir alguns **suplementos** alimentares que ajudam nesse processo de como engordar. Esses suplementos são ricos em proteínas e ajudam também na hipertrofia, oferecem mais energia e disposição. Além disso, podem ser comprados facilmente nas lojas esportivas ou de produtos alimentares.

Mas existem também alguns medicamentos que são utilizados para engordar como:

- Cobavital: Um dos mais famosos, ele não possui esteróides em sua composição e alguns dos seus elementos são importantes vitaminas. Pode ser comprado e aplicado em farmácias, mas é necessário uma receita médica.
- Buclina: Esse **medicamento** ajuda a estimular o apetite mandando ao cérebro sinais que provocam a sensação de fome. É mais indicado para pessoas que precisa ganhar peso, mas que não conseguem comer a quantidade de calorias necessárias por dia.
- Profol: Possui alguns dos componentes da Buclina com o acréscimo da Lisina, que faz com que o apetite seja estimulado. Mas também ajuda a regular os níveis de vitaminas do complexo B no organismo. Assim existe um ganho de peso saudável e sem faltar nutrientes importantes.

## Importante

1. Este artigo é de caráter informativo/explicativo e todas as informações aqui contidas foram pesquisadas na internet. Portanto, algumas informações podem sofrer alterações ao longo do tempo, ou seja, recomendo que você consulte diretamente as empresas/produtos mencionadas(os) para sanar qualquer tipo de dúvida.
2. As imagens e fotos aqui contidas são meramente ilustrativas, e os direitos das mesmas são reservados ao seus respectivos autores.
3. Esperamos que o conteúdo tenha sido de bom agrado e agradecemos a visita desde já, um grande abraço!