

Oreste Maria Petrillo  
e  
Gianluca Pistore

# O Segredo da Mente e do Corpo

A Verdade sobre como obter o sucesso com  
simplicidade seguindo as estratégias certas

Tradutor:  
Peruto Daniela



**Gianluca Pistore**  
**Oreste Maria Petrillo**  
**O Segredo Da Mente E Do Corpo**

*O Segredo Da Mente E Do Corpo:*  
*ISBN 978-8-88-535696-2*

# Содержание

DISCLAIMER	5
INTRODUÇÃO DE SLY	7
SOMMARIO	11
UM POUCO ANTES DE PARTIR	13
FIM	18
Prefácio	21
CAPITOLO 1	23
CAPITOLO 2	28
CAPITOLO 3	32
Конец ознакомительного фрагмента.	36

Oreste Maria Petrillo  
em colaboração com  
Gianluca Pistore

O Segredo da Mente e do Corpo

A Verdade sobre como obter o sucesso com simplicidade  
seguindo as estratégias certas

Título original: **The Secret of Mind And Body**

Tradutor: **Peruto Daniela**

# DISCLAIMER

**ATENÇÃO:** A leitura deste livro pode torná-lo mais forte, cheio de energia e bem estar. Você se sentirá *invencível*: seguindo os exercícios presentes no manual, você ficará irresistível, escultural e *fantástico*. Os autores se eximem de toda responsabilidade no caso de acidentes sofridos por mulheres que não conseguiram resistir a você ou por danos causados aos homens pouco cuidadosos, que irão sofrer junto às nossas leitoras.

**DISCLAIMER:** Os autores o convidam a não comprar este manual. Você entrará em crise mental, fazendo-os sentir efeminados. Entrará em crise física, querendo atingir resultados extraordinários. Entrará em crise econômica: as suas calças ficarão super largas, as camisetas também. Em compensação, as camisas deverão ser jogadas fora: o seu peito vai explodir dentro delas. As suas mãos ficarão maiores e duras, a sua aliança se partirá, o cinto nas calças vai saltar assim que espirrar. O seu abdômen ficará totalmente esculpido, fazendo com que a sua esposa pense que está na cama com *Schwarzenegger*. Não espere que conseguiremos melhorar também o seu rosto. Os milagres não nos são concedidos.

**DISCLAIMER 2.0:** Os autores se eximem de toda responsabilidade pelo quanto escrito acima. Este livro não deve

ser entendido como substitutivo de um tratamento médico nem como substitutivo de um exercício na academia. Se estiver doente, cure-se; se quer emagrecer, não pense que conseguirá; *leia* este livro.

**OBJETIVO DOS AUTORES:** Vender-lhe o livro, fazendo-o acreditar que se tornará mais forte, definido e esculpido, cheio de bem estar e energia.

**TÉCNICA DE MARKETING:** Ao fazê-lo obter os resultados descritos acima, recomendar o livro aos seus amigos. Assim, estamos bem esperançosos :-)

**OBJETIVO DO LIVRO:** Fechá-lo para ir à academia.

# INTRODUÇÃO DE SLY

O prefácio que Sylvester Stallone (não) nos escreveu:

«Vocês são muito musculoso», assim me reprovaram quando me propus ao papel de protagonista do filme que eu mesmo tinha escrito.

Propuseram-me um valor incrível em dinheiro para vender o roteiro e me retirar do negócio. Diziam que eu nunca poderia ter sido o ator, que eu não teria ido bem no papel.

Resistam: *Rocky* era eu.

Aquele filme nasceu em um dia quando eu disse a mim mesmo *por que não aproveito esta minha imagem e tento escrever alguma coisa sobre o ânimo de uma pessoa que se esconde sob o seu aspecto rude?*\*

Este *Rocky*, um pugilista forte, um combatente difícil, um homem que nunca desiste e que tem um grande coração que, mesmo se obrigado a se tornar o algoz para a criminalidade organizada, tenta fazer qualquer coisa para melhorar a sua vida. *Rocky* é um filme de amor\*, não é simplesmente a história de um pugilista. É a história de quem não desiste, de quem combate na vida para alcançar os resultados que sonha.

Durante a minha carreira cinematográfica, sofri muitos incidentes, fiz tantos treinamentos e dietas diferentes e, com frequência, isso me enfraqueceu, me fez sentir mal.

Durante o treinamento para *Rocky II*, com os dois "Mr.

Olympia", *Franco Columbum*, tive uma lesão muscular no peitoral que me levou a uma cirurgia que durou quatro horas. Voltei rapidamente a fazer as transmissões e o resultado é ainda bem visível: no filme, a mudança de guarda não conseguiu surpreender *Apollo* (como contado), mas porque não conseguia ainda boxear bem nos <sup>3</sup>estúdios da operatória.

Para o filme *Victory*, a minha dieta consistia em adquirir apenas 200 calorias por dia, apenas alimentos proteicos e uma batata, se me sentisse desmaiar.

Para *Rocky III*, começava o dia com 2,3 km de corrida, depois 18 rounds de boxe, duas horas de pesos e salto com corda. À tarde, depois de um descanso, mais outros 2,3 km de corrida.

Naqueles tempos, não havia muitas informações sobre a nutrição e eu utilizava métodos extremos para perder ou ganhar peso, cheguei até a me autocanibalizar. Acompanhei treinamentos e dietas realmente insalubres. Massacrei o meu corpo e não recomendo a ninguém seguir o meu conselho. Todos os dias treino regularmente cada manhã, enquanto à tarde, sigo os negócios.

Tenho uma alimentação saudável e correta. Tento me cuidar com uma alimentação balanceada e vivo com um percentual de massa gorda de aproximadamente 6%, quando devo fazer um filme, baixo para 4%. O meu recorde foi, em *Rocky IV*, chegar a 3,7% de massa gorda.

Para mim, o treinamento físico é sinónimo de disciplina, de ordem mental e de perseverança. *Ninguém pode golpear*

*duro como faz a vida, forte não é aquele que não cai no chão, mas é aquele que depois de ter caído no chão, tem a força para se levantar.*

Não conheço as motivações pelas quais adquiriu este livro, não sei por que quer treinar ou entrar numa dieta. Não sei se quer adquirir peso ou perdê-lo, se quer aumentar os seus músculos ou defini-los, se é um lutador ou um atleta... mas, quem quer que seja, desfaça-se da besta que tem dentro de você! Sabe, quando os outros não sabem o que fazer, lhe dizem que não sabe fazer!

Enfrentar as adversidades, as resistências da vida, não importa quanto seja a carga de problemas, nós nos esforçaremos para levantá-lo! Não importa quanto peso voltar a cair na nossa cabeça, nós nos ajoelharemos. *Não é importante como você golpeia, o importante é como sabe resistir aos golpes, como recebe e se acaba na lona, tem a força de levantar-se, assim você é um vencedor!*

Todas as vezes que sentir dor, que quiser ceder, que estiver a ponto de largar, lembre-se da frase do meu treinador, deveríamos dizer a si mesmo: *“Eh!”* não ouvi a campainha, ainda um outro *round?*

Boa leitura,

Sly\*\*\*

\* Frases realmente ditas por Stallone durante várias entrevistas

\*\* Esta e muitas outras informações, foram obtidas do site

oficial [www.sylvesterstallone.com](http://www.sylvesterstallone.com)

\*\*\* Por segurança, vamos repetir: Sly não nos amedrontou mesmo\*\*, mas estamos certos que se emocionaria e se encontraria nestas palavras.

# SOMMARIO

DISCLAIMER

INTRODUÇÃO DE SLY

SOMMARIO

UM POUCO ANTES DE PARTIR

FIM

Prefácio

CAPITOLO 1

CAPITOLO 2

CAPITOLO 3

CAPITOLO 4

CAPITOLO 5

CAPITOLO 6

CAPITOLO 7

CAPITOLO 8

CAPITOLO 9

CAPITOLO 10

CAPITOLO 11

CAPITOLO 12

CAPITOLO 13

CAPITOLO 14

CAPITOLO 15

CAPITOLO 16

CAPITOLO 17

CAPITOLO 18

CAPITOLO 19

CAPITOLO 20

EpÃlogo

INÃ#CIO

# UM POUCO ANTES DE PARTIR

O livro que tã<sup>a</sup>m entre as mÃ£os nÃ£o lhes dirÃ; como emagrecer sem fazer *dietas*, nem lhes farÃ; perder 7 quilos em 7 dias. Os nossos treinamentos nÃ£o se baseiam no consumo de bananas, nem de outras frutas.

NÃ£o propomos tambÃ©m treinamentos que nÃ£o faÃ§am *suar* ou que podem ser feitos comodamente no escritÃ³rio, durante as pausas de *trabalho*.

Se estavam procurando isso, fechem imediatamente este *livro*.

NÃ³s os faremos *suar*, mesmo sÃ³ *lendo*, e os faremos trabalhar *duro* na academia. Os nossos *mÃ©todos* nÃ£o sÃ£o vÃ;lidos para *qualquer pessoa*. SÃ£o vÃ;lidos para quem Ã© *determinado* e quem o Ã©, tem vontade de por em prÃ;tica e por em prÃ;tica nÃ£o Ã© algo comum. Assim, se estÃ; disposto a *suar*, este livro Ã© para *vocÃª*.

Qualquer pessoa poderia esperar que os autores do livro sejam *fanÃ;ticos* por academiaâ#1 efetivamente, Ã© assim. Se olhar para nÃ³s porÃ©m, ninguÃ©m diria. NÃ£o somos *sobre-humanos* por dois vÃ;lidos *motivos*: nÃ£o usamos *doping* e gostamos de poder ser *autÃ´nomos* no uso do papel higiÃ©nico.

NÃ³s falamos de forÃ§a, de mÃ©sculos grandes *proporcionais* ao corpo. Se quiser crescer de modo *desmedido*, com as nossas tÃ©cnicas, nÃ£o poderÃ; *fazÃª-lo*. NÃ³s, simplesmente, escolhemos um outro *caminho*.

Se, em vez disso, chegou até aqui porque quer perder alguns quilos para o verão, então feche o *livro*: temos a solução certa para você, mas não gostamos da sua *motivação*. Se, em vez disso, quer perder alguns quilos para *sempre* e quer se sentir bem e com *satisfação*, então exatamente o que faremos com o seu caso.

ALT!

Chegando aqui, muitos nos fazem notar que:

- são obesos por problemas *genéticos*

- têm hérnias na coluna ou pelos encravados no nariz e não podem *treinar*

Tendo chegado a este ponto, nós nos *apresentamos*.

Sou *Oreste Maria Petrillo*, nasci em um bairro de má reputação, a vida tinha me tornado *tímido* e sem *confiança*. Sentia a necessidade de ter uma armadura *física* e a minha natureza não economizou em dá-la a mim: com 11-12 anos pesava já 90 kg.

Agora, se estão me imaginando como um mini *Schwarzenegger*, fariam melhor se me imaginassem como um pequeno *Chiyonofuji* (o mais conhecido lutador de *Sumô*).

Talvez por este motivo me aproximei do *esporte* e do *culturismo*. A vida tinha me tornado *tímido*, o esporte tinha me dado *confiança*.

Comecei a treinar com pesos porque tinha que transformar a armadura natural feita de *gordura* em uma armadura forte feita de *músculos*. Depois, nasceu a minha paixão pelo

esporte e o conhecimento do corpo humano com todas as suas *peculiaridades*.

Eu me inscrevi na universidade de *direito*, mas estudava mais os textos de medicina, alimentaçãõ, bioquãmica que os livros de direito (N.B. assim, me formei e exerçõ a profissãõ forense)!

Aprendi como me alimentar para *modificar* o meu corpo, como treinar para cada *qualidade* que queria obter, forçã, massa ou resistãncia. Adquiri carãter e disciplina, tenacidade e *determinaçãõ*. O esporte e o conhecimento me *mudaram* para melhor.

Hoje sou tambãm um *personal trainer* que ajuda os outros a saãrem do seu casulo e se tornarem finalmente magnãficas *borboletas*.

Descobri que não existe uma forçã maior do que a forçã de *vontade* e que o trabalho duro pode fazer alcançãr qualquer *objetivo*, independente do ponto de *partida*.

Compartilho a minha experiãncia com quem me pede. Gosto de me definir como um construtor de homens, do ponto de vista fãsico e *mental*.

Sou *Gianluca Pistore*, tenho 1,75 m e peso 68 kg hã; *anos*. Independente do fato que como sorvetes, nutella, doces, pizzas, pizzinhas, pão e massa, tenho a tartaruga desde quando tinha 14 anos e nasci com uma circunferãncia *torãjica*, o que jã; me teria permitido competir.

Fui como aqueles que na escola tãm notas altãssimas sem

estudar, se não fosse por alguns probleminhas: nasci com o cordão umbilical enrolado no pescoço e além de arriscar morrer me quebraram o ombro esquerdo e um nervo.

Nos primeiros seis meses de vida nunca movi o braço, depois em seguida a uma dolorosíssima terapia (que me causou uma bela hérnia) consegui enfrentar o médico que me fez nascer.

Com três anos e meio, dois meninos me fizeram cair, lesionei algumas vértebras cervicais, ficando paralisado no hospital. Depois, como por milagre, voltei a me mexer.

Com 6 anos, me inscrevi no Karatê. Venci diversos campeonatos.

Com 16 anos, a minha situação física piorou, me aconselharam (leiam: obrigaram) a não treinar mais.

Cresci com o terror de me machucar, com a convicção de ser fraco. Confesso que nunca tinha tomado nos braços uma garota por medo que a minhas costas me derrubassem.

Durante os treinos, era fraco e sentia continuamente dores no pescoço, nas costas, nos braços e em qualquer outra parte do corpo. Um dia, na academia, por erro não percebi que o press estava carregado com mais do dobro do peso levantado ao máximo nos meus exercícios. Levantei o mesmo como aquecimento e assim que percebi que tinha apenas um bloqueio mental, tudo mudou completamente.

Comecei a ficar fascinado com o estudo da mente e de como a mente pode modificar os resultados que conseguimos no

âmbito financeiro, esportivo e pessoal.

Comecei a estudar a *PNL* com os melhores do mundo, acompanhei o seminário de *Anthony Robbins*, andei sobre carbonos *ardentes* e percebi que temos um potencial *ilimitado* dentro de nÃ³s.

Depois, eu conheci *Oreste*, penso nÃ£o ter devastado ningum com perguntas, como fiz com ele: sabe realmente *tudo*! Comecei a treinar usando as suas fichas e as minhas tÃ©cnicas *mentais* para aumentar as *prestÃµes*.

Falei com ele, analisei os resultados que obtivemos e ele me disse que tÃnhamos uma mensagem muito bonita para nÃ£o contÃ-las a *todos*.

Assim, decidimos revelar *O Segredo da Mente e do Corpo*.

# FIM

Não, não enlouquecemos, nem o editor inverteu as páginas.

Queremos que este texto represente o *fim* do seu modo atual de ser, o *fim* das suas queixas, o *fim* dos seus insucessos.

Estudamos a fundo a potencialidade do ser humano e, mesmo se infinitas, encontramos o *Segredo* perdido durante os séculos. O *Segredo* que os campeões e as pessoas de sucesso nunca lhe contarão. O *Segredo* agora foi revelado.

Não tente procurá-lo sozinho. Ele lhe custaria tempo, dinheiro, paciência e erros. Já o fizemos, aproveite a nossa experiência.

Aplicamos também um preço miserável pelo tempo empregado pelas suas pesquisas e para reescrevê-lo, pois queremos que o *Segredo* seja transmitido a quantas mais pessoas possíveis, exatamente como é na sua essência.

Hoje em dia, o homem é muito preguiçoso e distante da natureza para descobrir e ouvir o *Segredo*. Mas, apesar disso, muitas pessoas de sucesso conseguiram.

O que é o *sucesso*?

Na semântica, é o particípio passado do verbo *acontecer*. Assim, todas as vezes que conseguir realizar o que tinha se determinado, obteve *sucesso*.

Existem tantos modos para se alcançar o sucesso. Não

Éo temos a intençãõ de ter encontrado o melhor. Ouvindo e seguindo o quanto lhe trazemos nas prÃ³ximas pÃ¡ginas, porÃ©m, lhe garantimos a realizaçãõ dos seus objetivos. Em uma sÃ³ palavra, lhe garantimos o verdadeiro *Sucesso*, aquele com "S" maiÃºsculo.

Pode imaginar onde quer estar, daqui a dois anos a partir de agora e pensar em todas as coisas que poderÃ¡ ter realizado, sabendo que o caminho talvez tenha sido longo, mas que o levou exatamente Ã quilo que queria, exatamente Ã quilo que se tornou. EntÃ£o, olharÃ¡ para trÃ¡s, juntarÃ¡ as peÃ§as do grande *quebra-cabeÃ§as* e perceberÃ¡ que se encaixam perfeitamente, sempre se encaixaram, sÃ³ que vocÃª era muito mÃ³ope para perceber isso.

O presente trabalho Ã© um conto que inspira, que motiva e que faz sonhar: a estÃ³ria de um rapaz que tinha perdido a sua identidade e que a reencontrou atravÃ©s de um trabalho escrupuloso de dois mentores e um sÃ¡bio: um sÃ¡bio sobre o alcance das plenas potencialidades fÃsicas e mentais.

Se realmente quer emagrecer e mudar a sua vida, entÃ£o gire a pÃ¡gina e continue a ler, pois esta serÃ¡ a leitura mais importante da sua vida.

DÃª a si mesmo um verdadeiro presente: *â##Tenho que conhecer o Segredo, tenho que transmitir o Segredo, agora quero me tornar o Segredo!*"

Siga-nos. Siga-nos e nÃ£o irÃ¡ se arrepender.

Passa a pÃ¡gina e faÃ§a seu o â##nossoâ## Segredo, nos

vemos do outro lado...

Ao seu *sucesso!*

Oreste e Gianluca.

â##Realmente novo e original seria o livro que fizesse amar  
antigas verdades.â##

Vauvenargues

# Prefácio

Fixado em um brilhante vitrine de uma academia do Rio, estava aquele cartaz que estava deixando Carlos obcecado há meses: "*Primeiro prêmio 240 mil reais.*"

Quem estava acostumado a viver o dia, com pouco menos de 600 reais por mês, podia só sonhar com aquele valor. E Deus sabe a quantos pobres da comunidade da *Rocinha* esse valor em dinheiro era cobijado.

*Rocinha* é um bairro da Zona Sul da cidade do *Rio de Janeiro*, no Brasil.

É uma das 700 comunidades que fazem parte da cidade do *Rio*. É a maior comunidade do mundo e possui mais de 150 mil habitantes oficiais.

Como acontece com frequência nos bairros pobres, ela é envolvida em lutas entre diversas gangues de traficantes, os *Amigos dos Amigos* e o *Comando Vermelho*, para tomar o controle da comunidade.

Era ali que tinha nascido e crescido Carlos, sempre subdividido entre a sobrevivência e a morte.

E aquele valor podia mudar a sua vida.

Carlos nunca tinha visto todo aquele dinheiro junto e ele realmente precisava dele.

Era o valor em dinheiro que ele precisava para dar um pontapé no passado.

Estava pensando nisso constantemente, dia e noite.

Por fim, tinha decidido dirigir-se a ele, o homem lendário, aquele que todos conheciam os gestos e que ninguém ousava contradizer.

# CAPITULO 1

Lembro bem aquela segunda-feira de abril. Aqui no Rio estava quente, muito quente. Era o tpico dia de primavera onde as pessoas tinham mais prazer em ficar deitados na praia do que trabalhando em um escritório com ar condicionado. E lembro tambm daquele telefonema ao meu quartel general, a minha "*Toca dos Guerreiros*", um achado para todos os amantes dos pesos, para todos os apaixonados do *old style*. "Al, falo com Himenes, George Himenes? O proprietário da academia *Muscle and Mind*?" Disse uma voz fraca do outro lado da linha.

"Sim." respondeu prontamente. "Com quem tenho o prazer de falar?"

"Sou Santana, Carlos Santana. Eu precisaria falar com urgência com o senhor. Quando posso ir?"

"Bem, se não tiver nada para fazer, pode vir agora. Os guerreiros do ferro nunca descansam!" afirmei com veemência.

Foi assim que conheci aquele rapaz bizarro que veio da comunidade.

Pesava por volta de 60 kg molhado, encharcado, com uma altura de um metro e oitenta e cinco.

Era o clássico ectomorfo puro. Magro, de esqueleto frágil e com uma musculatura subdesenvolvida. Tinha ombros estreitos e um tórax longo e achatado. O seu peso e o perímetro torácico pareciam ser bem deficientes em relao  estatura.

Tinha ainda um comprimento igual dos membros inferiores e superiores.

Parecia desnutrido e com medo da vida.

"E aÃ-, prezado Carlos, em que posso ajudÃ-ly-lo?"

"Contaram para mim que o senhor sabe fazer milagres com as pessoas..."

Logo eu o parei, "Rapaz, cuidado com as palavras. Os milagres quem os faz Ã© Deus. Eu ajudo simplesmente a fazer sair a borboleta do seu casulo. Michelangelo esculpia a pedra para as suas obras, mas as obras-primas jÃ; estavam dentro da pedra bruta. Ele polia sÃ³ os cantos. Veja, Ã© isso que eu faÃ§o."

O rapaz, hesitante, me olhou com os olhos escancarados e acrescentou: "NÃ£o me importa! Tenho absolutamente que vencer o Concurso Internacional Das Duas AmÃ©ricas##.

"Devagar rapaz, vamos com uma coisa de cada vez. JÃ; lhe disse que nÃ£o faÃ§o milagres, vocÃª quer vencer o concurso mais importante de pesos americano em menos de um ano e partindo sem nenhuma base?" Que pessoa hilariante. Talvez nunca tenha se visto no espelho, eu nunca teria nem permitido de se inscrever no torneio de braÃ§o de ferro do bairro.

"O senhor nÃ£o entende. Eu preciso disso. Quer me ajudar ou nÃ£o?" apressou-se em dizer com raiva nos olhos que eu nunca tinha visto antes.

O primeiro instante de confusÃ£o esvaneceu logo depois: ##Rapaz, vocÃª nÃ£o consegue, deixa para lÃ;. Se quer fazer

esporte, posso lhe ajudar mas tire da cabeça estas paranoias estúpidas##.

Olhou para mim com lágrimas nos olhos: o senhor não é bom para nada! O senhor de esporte não entende nada! Limita-se a olhar como estou agora, não consegue me imaginar mais forte e não consegue nem ver além deste meu corpo a raiva, a motivação e a dor que tenho dentro de mim... Acenou como se fosse dizer mais alguma coisa, depois se virou e se dirigiu com passo firme para a saída.

Eu o chamei Rapaz! Espere um minuto... qual seria esta grande motivação? Então, vejamos... para que lhe serve vencer a competição mais importante de levantamento de pesos americana, você quer por acaso demonstrar alguma coisa à sua namorada? "Não me importo de vencer coisa nenhuma. Eu preciso do prêmio de 80 mil dólares em disputa, para salvar meu irmão mais novo da rua! Eu e meu irmão nascemos em uma família extremamente pobre, como tantas aqui nas comunidades do Rio. Na nossa comunidade, acontecem invasões de equipes da polícia, os esquadrões da morte, quase todo santo dia. Tento manter meu irmão mais novo afastado do bando, mas é difícil. O nosso pai morreu em uma ronda da polícia, morto por um tiro perdido dirigido a um traficante de drogas que vivia a cinquenta metros depois de nós. A nossa mãe, depois da sua morte, caiu em um estado de depressão forte e não consegue manter toda a família. Quem nos dá uma mão são os missionários de São

Éo Francisco, mas não pode continuar assim. Tento conseguir alguma coisa trabalhando com um carpinteiro amigo do meu pai, mas o que eu ganho não me permite nem me matricular na academia! Meu irmão, a poucos meses, começou a fazer parte de um bando de traficantes sob o controle de *Ramires*, um dos maiores e mais cruéis traficantes de drogas da nossa *comunidade*", enquanto falava, os olhos se iluminaram, transparentes e eu entendi o que ele estava sentindo no seu coração. A sua era a encarnação de uma tristeza de uma história como muitas. Os punhos cada vez mais cerrados sobre suas pernas. "Eu tento explicar para ele que continuando assim, fará mal só a ele e nós que lhe queremos bem, mas ele ignora as minhas sugestões. Tentei ir falar com o pessoal do bando dele mas recebi antes advertências de não meter meu nariz e depois, um nariz partido!" fechou os olhos com a lembrança daquelas experiências desagradáveis. "Quero vencer por ele, pela nossa mãe... Quero levá-los para longe daqui! E o senhor é o único que pode me fazer alcançar este objetivo e é o único que nunca se dobrou aos abusos e que os *bandidos* respeitam..."

Parecia diferente dos comuns valentes que vinham na academia. "Rapaz, a vida não é fácil para ninguém. Saiba que se for treinado por mim, você vai cuspir sangue. Serão os 10 meses mais duros da sua vida. A sua mãe lhe deu a vida, eu vou reprogramá-la. Eu transformo moleques em verdadeiros homens, independente da idade. Você vai se tornar

um homem, mas antes terÃ; que voltar a ser crianÃ§a, chorar, pedir piedade e ninguÃ©m vai lhe ajudar. EstarÃ; em luta com vocÃª mesmo antes de ficar pronto para combater com o mundo. NÃ£o haverÃ; ninguÃ©m que irÃ; levantÃ;-lo do chÃ£o. TerÃ; que fazer isso sozinho. TerÃ; que reagir e aprender a se levantar sobre suas prÃ³prias pernas. Vou lhe ensinar que na vida, nunca devemos nos render. Nunca deve abaixar a guarda, nunca deve se render, nunca amolecer. Entendeu, *garoto*? VocÃª Ã© capaz de resistir a tudo isso?"

"Vamos comeÃ§ar!" Respondeu apreensivo, Carlos.

"Bom, venha amanhÃ£ de manhÃ£ cedo, antes de ir trabalhar, aqui, na minha arena e falaremos sobre o que iremos fazer. Ã# tudo por enquanto."

Pouco antes de sair da academia, porÃ©m, eu o parei. "Daqui a uma semana, vocÃª farÃ; contato com uma pessoa especial que lhe poderÃ; dar uma grande ajuda. Ã# um treinador de mentes."

"Ã# um desses mÃ©dicos de loucos?" acrescentou logo, Carlos com ar depreciativo.

"NÃ£o, pior. Por enquanto, vÃ; para casa e descanse. AmanhÃ£, nos veremos."

Eu olhei para ele pelas vidraÃ§as da academia, saindo com os ombros curvos, o peito parece que nÃ£o o tinha. CabeÃ§a baixa. â##HÃ;

muito trabalho a fazerâ## pensei. O primeiro que deveria acreditar em conseguir era ele mesmo.

## CAPITULO 2

No dia seguinte, Carlos chegou pontualmente na academia. Usava um macacão, sapatos de ginástica e arrastava uma grande bolsa.

"Pelo amor de Deus, meu filho, o que você carrega naquela bolsa?" Eu lhe perguntei.

"Bem, eu peguei todo o dinheiro que tinha guardado e gastei com a roupa e por isso... aqui está o que encontrei como integridade, o cinto de contenção para pesos, alguns livros que eu trouxe para lhe mostrar e a minha troca de roupa..."

"Uhm, em primeiro lugar, dividiremos tempo e emoções juntos, assim é importante que me veja como um amigo. Depois, acho que esta sessão vamos dedicá-la completamente às explicações."

"Mas como, não comemos? Mas temos pouco tempo à disposição!" Disse com veemência o rapaz.

"Carlos, Carlos, eu treinei tantas pessoas antes de você. Conheço o tempo que é necessário para se tornar mais forte. Sei que sem uma boa base mental, você será destinado ao insucesso e tenho conhecimento que você, agora como eu, está cheio de convicções erradas." E continuei logo. "Em primeiro lugar, não quero mais ver você entrar aqui com aqueles sapatos de *fitness boy*. Nunca mais permita-se profanar este templo. Sabe que aqui lutaram os melhores gladiadores e

pioneiros do nosso amado esporte? Comece a sentir as suas almas dentro de vocÃª quando estiver treinando! Use uma roupa decente quando colocar os pÃ©s aqui. Use estes!" Disse jogando aos seus pÃ©s sapatos comuns de trabalho com a ponta reforÃ§ada com ferro.

Carlos se dobrou para pegÃ¡-las e fez uma cara de aborrecido "Ouh, mas o que... Quanto pesam! Para que servem?"

"Servem para lhe fazer voltar para casa com os seus pÃ©s! Se tivesse que acidentalmente cair um disco de 25 quilos sobre seus dedos do pÃ©, vocÃª seria obrigado a andar sobre os calcanhares pelo resto da sua vida e nÃ£o seria uma bela cena a ser vista".

Carlos, com o rosto perturbado, se apressou em calÃ§ar os sapatos de trabalho.

"Bom, como primeira liÃ§Ã£o faremos a "LiberaÃ§Ã£o do lixo cerebral". Explique-me como treinou neste perÃodo, se algum dia o fez, como se sustentou com a alimentaÃ§Ã£o e conte-me o seu estilo de vida geral." Animei-o a contar.

"Sim, tenho hoje aqui comigo alguns livros para lhe mostrar..." e abriu a bolsa para pegar alguns livros cuja capa jÃ; nÃ£o prometia nada de bom.

"Mmmh, entendo. E, observando estes textos vou entender como vocÃª treinou?" Respondeu prontamente.

"Sim, segui o programa do super campeÃ£o do Mr. Olympia para ter braÃ§os de fazer medo, depois esta outra ficha, do bombeamento quÃ¢ntico, do Mr. Universo e..." disse enquanto

segurava com muito entusiasmo todas aquelas revistas brilhantes da sua bolsa e as vomitava sobre a mesa.

"Pelo amor de Deus, meu filho, chega. Eu já lhe disse que este é um templo? Você está torturando as almas de antigos guerreiros, além dos meus sentidos com estas conversas! Mostre para mim a sua ficha mais recente e o seu diário alimentar." Eu disse isso para incomodá-lo.

Ele revistou sua bolsa que tinha trazido consigo e tirou de lá uma ficha plastificada na qual eu não via marcados os quilos levantados e acrescentou que não tinha a mínima ideia do que podia ser um diário alimentar e que ele tinha sempre comido quando o seu instinto lhe dizia que era a hora de se satisfazer.

Conformado, suspirei e disse "Vejam o que você andou fazendo ultimamente." Quase tinha um infarto com aquilo que estava escrito! "Distensões em banco plano na *smith machine* 6 séries de 10, *peck deck* 5 séries de 12, cruz com cabos 5 séries de 20, distensões na *press machine* 5 séries de 8 repetições, *leg extension*, *sissy squat*, flexões para baixo com cabos, *french press*... É melhor parar por aqui, para hoje as desilusões foram demais. O meu pobre físico não poderia aguardar mais. Sente-se e escute, então..."

"Mas o que não está certo? O instrutor super bombado da minha antiga academia me disse que foi assim que ele cresceu. A *leg extension* isola o manguito e depois com o *sissy squat* o destrói!" Afirmou convencido, Carlos.

"Carlos, escute, a única coisa que você destruiu foi o seu bom senso. A leg extension suck e, depois, como diabo você faz para realizar um exercício chamado sissy squat? # para meninas. Eu tenho quatro palavras para você 'shut up and squat!' Cale a boca e faça o squat! O sissy fuck contra um bom squat 'ass to grass', bunda no chão. Entendeu? Agora, quero ser bem franco com você. Até agora, você se perdeu tempo. Essa ficha é um lixo. Sente-se e me escute com atenção. Vou lhe explicar o Segredo perdido do treinamento. Aquilo que formou milhares de atletas de ferro. Vou recolocar você na categoria dos 18

homens. Lá onde a beleza era a força e a força era o domínio incontestável sobre cada outra criatura do universo. Está pronto? Vamos começar então.

## CAPITULO 3

VocÃª deve saber que eu sou de origem americana. As minhas origens sÃ£o muito antigas e contam que os meus antepassados tem origem diretamente dos antigos guerreiros. HÃ¡ tempo na minha famÃlia, remonta-se a uma histÃ³ria.

HÃ¡ mais ou menos 30 anos atrÃs, 2 gÃameos nasciam em um hospital de uma cidade rural da ilimitada RÃssia.

Ambos eram pessoas com capacidade mÃ©dia, mas ambos tinham uma forte personalidade e ambos tinham objetivos bem sÃ³lidos na mente. Cresceram juntos atÃ© que se casaram e foram viver longe com as respectivas mulheres. Depois, perderam-se de vista.

Depois de muito tempo, se encontraram em uma reuniÃ£o familiar. Os dois gÃameos se pareciam muito ainda. Tinham um trabalho semelhante e ambos tinham vÃrios filhos e um bom casamento. E ainda, ambos tinham amadurecido uma forte paixÃ£o pela cultura fÃsica.

Mas havia uma diferenÃ§a.

Um deles era bem mais gordo, forte e mais definido que o outro.

Em relaÃ§Ã£o aos dois gÃameos, devo lhe dizer que tinham comeÃ§ado juntos o treinamento fÃsico.

O que tornou o seu aspecto assim tÃ£o *diferente*?

O *conhecimento*. O conhecimento certo e uma aplicaÃ£o

constante.

Não posso lhe prometer que o sucesso será; seu imediatamente, se começar a seguir as minhas instruções. Mas posso lhe garantir que irá fazer uma viagem fascinante à procura das suas potencialidades e que eu lhe darei todos os meios necessários para que se sobressaia. Caberá depois a você colocá-los em prática e agir.

E, o que nos ensinou a história, rapaz?

Desde o início dos séculos, o homem sempre cresceu com a sobrecarga progressiva. Conhece o princípio *Kaizen*? Foi passado para mim diretamente pelo último guerreiro samurai japonês. De acordo com este princípio na sua vida, você deve sempre melhorar, constantemente. Mesmo se você dá um passo para trás, depois deve dar dois à frente.

Conta-se que na época da grande Roma conquistadora, existia um guerreiro muito valioso e temido. Saiba que este guerreiro treinava transportando um jovem bezerro nos próprios ombros pelo percurso de um *estádio*. Todos os dias, no silêncio do seu campo, pegava este bezerro nos ombros e fazia o seu percurso. Dia após dia, o bezerro crescia meio quilo, um quilo por dia, constantemente. E todos os dias, o guerreiro continuava o seu treinamento. Quase não percebia que o bezerro estava se tornando um grande touro adulto porque ele também se tornava constantemente mais forte, acostumando-se ao peso mutável do animal. Quando depois de alguns anos, foi desafiado por aquele que era definido como o mais forte

gladiador que jamais tinha pisado na areia da arena, o encontrou passeando alegremente com um touro nos ombros!

Você nem pode imaginar a sua reação.

Conta-se que ainda está fugindo. Acho que dele que nasceu a lenda da maratona! Bem, aquele homem não conseguia ver mais além do seu nariz. Via só o atual gesto atômico de força bruta sem conseguir compreender como pudesse ter ocorrido. Via a linha de chegada e não toda a estrada para alcançá-la. Cada sucesso parece fácil depois de alcançado, mas nunca precedido por uma estrada linear, pode também tropeçar ao longo do caminho mas se a meta está ali, fixa na mente, antes ou depois a alcançar.

Certamente, o nosso guerreiro tinha treinado para alcançar aquele resultado.

Mas o gladiador ficava ocupado demais ouvindo a sua voz interna que lhe dizia que era impossível e que com certeza se encontrava em frente de um demônio cuspidor para fora da boca de Córbero mais do que de um homem comum com uma tenacidade extraordinária. Bem, o guerreiro tinha conseguido na empreitada pois tinha agido o princípio *Kaizen*, o princípio da sobrecarga progressiva. Treine procurando superar constantemente os seus limites na academia e na vida e obter todo tipo de resultado que tiver pré-determinado. Este é o ponto mais importante e o convendo a enfiá-lo bem na cabeça. Até quando você continuar a se bombar, a levantar sempre os mesmos pesos de menininha, com tantas

sã©ries e repetiã§ã¶es, vocãª ia continuar sendo um maricas covarde!

O *segundo segredo*, escrito na rocha e transmitido sã³ para os mais valorosos primogãªnitos homens das mais fortes famãlias guerreiras, provã©m dos Vikings!

Vocãª deve saber que alguns destes homens valorosos combatiam nus contra os seus adversãrios. Eram chamados "*furiosos*" exatamente pela sua habilidade de nã£o sentir a dor lancinante das feridas do golpe que recebiam. Continuavam a avanã§ar e combater, sempre, atã© ã vitã³ria.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.