

SEU PLANO DE TREINO E DIETA PERSONALIZADO!



## Dados do Usuário


Nome	Pedro
Idade	23
Peso	65
Altura	178
Sexo	Não informado
Objetivo	Ganhar Massa Muscular


## Plano Personalizado

### PLANO DE TREINO

Como Pedro deseja ganhar massa muscular e tem disponibilidade para treinar na academia três vezes por semana, o plano de treino será focado em treinos divididos por grupos musculares. A divisão será a seguinte:

 Dias Disponíveis: Segunda, Quarta e Sexta

 Objetivo: Ganhar Massa Muscular

 Água recomendada: 3,7 litros por dia

#### **1** Segunda-feira: Treino de Peito e Tríceps

- Supino Reto: 4 séries de 12 repetições.
- Supino Inclinado: 3 séries de 12 repetições.
- Crucifixo: 3 séries de 12 repetições.
- Pulley Tríceps: 4 séries de 12 repetições.
- Tríceps Testa: 3 séries de 12 repetições.

#### **2** Quarta-feira: Treino de Pernas

- Agachamento Livre: 4 séries de 12 repetições.
- Leg Press: 3 séries de 15 repetições.
- Cadeira Extensora: 3 séries de 12 repetições.
- Panturrilha no Leg Press: 4 séries de 15 repetições.

### 3 Sexta-feira: Treino de Costas e Ombros

- Barra Fixa: 4 séries de 8 repetições.
- Puxada Alta: 3 séries de 12 repetições.
- Desenvolvimento Ombros: 4 séries de 10 repetições.
- Elevação Lateral: 3 séries de 12 repetições.
- Remada Curvada: 3 séries de 12 repetições.

💡 Dica: Mantenha a execução correta dos exercícios, mantenha a progressão de cargas e descanse de 1 a 2 minutos entre as séries para otimizar os resultados.

### 🥗 PLANO DE DIETA

Considerando o objetivo de ganho de massa muscular, a dieta de Pedro será composta por refeições balanceadas em macronutrientes.

📄 Calorias Desejadas: 3000 kcal

📌 Macros diários

Calorias: 3000 kcal | Proteína: 213g | Carboidrato: 375g | Gorduras: 67g

#### 1 Café da Manhã (650 kcal, 65g carb, 45g prot, 20g gord):

- Omelete de 4 ovos com queijo cottage.
- Aveia com banana e mel.
- Suco natural de laranja.

#### 2 Lanche da Manhã (500 kcal, 50g carb, 35g prot, 15g gord):

- Batata-doce cozida.
- Peito de frango grelhado.

#### 3 Almoço (900 kcal, 100g carb, 65g prot, 25g gord):

- Arroz integral e feijão preto.
- Filé de peixe assado ou peito de frango.
- Salada de folhas verdes com azeite.

#### 4 Lanche da Tarde (600 kcal, 70g carb, 45g prot, 15g gord):

- Shake proteico com leite integral, whey protein, aveia e banana.

#### 5 Pré-Treino (350 kcal, 50g carb, 20g prot, 10g gord):

- Pasta de amendoim com torradas integrais.
- Leite desnatado.

#### 6 Pós-Treino (450 kcal, 60g carb, 40g prot, 5g gord):

- Shake de Whey Protein com água de coco.
- Banana.

#### 7 Jantar (800 kcal, 90g carb, 55g prot, 20g gord):

- Quinoa ou arroz integral.
- Salmão grelhado.
- Brócolis e cenoura cozidos.

#### 8 Ceia (300 kcal, 15g carb, 25g prot, 10g gord):

- Iogurte grego natural.
- Mix de castanhas.

### 💊 SUPLEMENTAÇÃO

Pedro, caso deseje adicionar suplementos à sua rotina, aqui estão algumas sugestões personalizadas para o seu objetivo de ganho de massa muscular:

#### 1 Whey Protein (30g)

📌 Benefícios: Recuperação muscular, aumento da síntese proteica.

🕒 Tomar: Pós-treino ou no café da manhã.

**2** Creatina (5g)

📌 Benefícios: Aumenta força e resistência, melhora a recuperação.

🕒 Tomar: Após o treino.

**3** BCAA (10g)

📌 Benefícios: Redução da fadiga muscular, melhora na recuperação.

🕒 Tomar: Antes, durante ou após o treino.

**4** Ômega-3 (1-2g)

📌 Benefícios: Reduz inflamações, melhora a saúde cardiovascular.

🕒 Tomar: Durante uma das refeições principais.

Lembre-se de sempre consultar um nutricionista e um educador físico para ajustar o plano de acordo com as suas necessidades individuais e garantir a eficácia dos resultados. Além disso, mantenha a disciplina, a dedicação e a consistência para alcançar seus objetivos. 💪🍏🏋️