

SEU PLANO DE TREINO E DIETA PERSONALIZADO!



Dados do Usuário

Nome	Guilherme
Idade	23
Peso	75
Altura	178
Sexo	Masculino
Objetivo	Ganhar Massa Muscular

Plano Personalizado



PLANO DE TREINO

Considerando que você deseja ganhar massa muscular e tem disponibilidade para treinar na academia, montei um plano de treino focado nesse objetivo:



Dias Disponíveis: Segunda, Quarta, Sexta



Objetivo: Ganhar Massa Muscular



Água recomendada: 3-4 litros por dia



Segunda-feira: Treino de Peito e Tríceps

- Supino Reto: 4 séries de 10 repetições
- Supino Inclinado: 3 séries de 12 repetições
- Crucifixo: 3 séries de 12 repetições
- Pulley Tríceps: 4 séries de 10 repetições
- Tríceps Testa: 3 séries de 12 repetições



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 Sentado: 4 séries de 15 repetições



Sexta-feira: Treino de Costas e Ombros

- Barra Fixa: 4 séries de 8 repetições
- Remada Curvada: 3 séries de 12 repetições
- Desenvolvimento Ombros: 4 séries de 10 repetições
- Elevação Lateral: 3 séries de 12 repetições
- Encolhimento de Ombros: 3 séries de 15 repetições

💡 Dica: Mantenha a execução correta dos exercícios, focando na contração muscular e progressão de carga ao longo das semanas.



PLANO DE DIETA

Para alcançar seus objetivos de ganho de massa muscular, é fundamental manter uma alimentação adequada. Aqui está um plano de dieta personalizado para você:



Calorias Desejadas: 3000 kcal



Macros diários

Calorias: 3000 kcal | Proteína: 175g | Carboidrato: 350g | Gorduras: 100g



1 Café da Manhã (650 kcal)

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



2 Lanche da Manhã (500 kcal)

- Batata-doce cozida
- Peito de frango grelhado



3 Almoço (900 kcal)

- Arroz integral e feijão preto
- Filé de peixe assado
- Salada de folhas verdes com azeite



4 Lanche da Tarde (600 kcal)

- Shake proteico (leite integral, whey protein, aveia, banana)



5 Pré-Treino (350 kcal)

- Pasta de amendoim com torradas integrais
- Leite desnatado



6 Pós-Treino (450 kcal)

- Shake de Whey Protein com água de coco
- Banana



7 Jantar (800 kcal)

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



8 Ceia (300 kcal)

- Iogurte grego natural
- Mix de castanhas



SUPLEMENTAÇÃO

Se desejar, você pode incluir alguns suplementos para potencializar seus resultados:



1 Whey Protein



Benefícios: Recuperação muscular, aumento da síntese proteica.



Tomar: Pós-treino ou no café da manhã.

2 Creatina

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

🕒 Tomar: Após o treino.

Lembre-se de ajustar a dieta e o treino conforme a sua evolução e sempre contar com o acompanhamento de um profissional qualificado. Com dedicação e disciplina, você alcançará seus objetivos. 💪🏋️🥗