

SEU PLANO DE TREINO E DIETA PERSONALIZADO!




## Dados do Usuário


Nome	Gui
Idade	25
Peso	75
Altura	180
Sexo	Masculino
Objetivo	Ganhar Massa Muscular

## Plano Personalizado

### PLANO DE TREINO

Como você deseja ganhar massa muscular e tem disponibilidade de treinar cinco vezes por semana, sugiro o seguinte plano de treino para você:

 Dias Disponíveis: Segunda, Terça, Quarta, Quinta, Sexta

 Objetivo: Ganhar Massa Muscular

 Água recomendada: 4400ml

#### Segunda-feira: Peito e Tríceps

- Supino Reto: 4 séries de 12 repetições.
- Supino Inclinado: 3 séries de 12 repetições.
- Crucifixo: 2 séries de 12 repetições.
- Pulley Tríceps: 4 séries de 12 repetições.
- Tríceps Testa: 3 séries de 10 repetições.

#### Terça-feira: Pernas

- Agachamento Livre: 4 séries de 12 repetições.
- Cadeira Extensora: 3 séries de 15 repetições.

#### Quarta-feira: Ombros


- Desenvolvimento Ombros: 4 séries de 10 repetições.
- Elevação Lateral: 3 séries de 12 repetições.

#### Quinta-feira: Costas e Bíceps

- Barra Fixa: 4 séries de 8 repetições.
- Remada Curvada: 3 séries de 12 repetições.
- Rosca Direta: 4 séries de 10 repetições.
- Martelo: 3 séries de 12 repetições.

#### Sexta-feira: Pernas

- Agachamento Livre: 4 séries de 12 repetições.
- Cadeira Extensora: 3 séries de 15 repetições.

 Dica: Mantenha a execução correta dos exercícios, descanse de 1 a 2 minutos entre as séries e aumente a carga progressivamente para estimular o crescimento muscular.

### PLANO DE DIETA

Com base nas suas necessidades calóricas de 3000 kcal diárias, vamos montar um plano de dieta para auxiliar no ganho de massa muscular:

 Calorias Desejadas: 3000 kcal

#### Macros diários

Calorias: 3000 kcal | Proteína: 180g | Carboidrato: 375g | Gorduras: 90g

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

- Omelete de 4 ovos (240g) com queijo cottage (30g).
- Aveia (40g) com banana (100g) e mel (10g).
- Suco natural de laranja (200ml).

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

- Batata-doce cozida (150g).
- Peito de frango grelhado (120g).

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

- Arroz integral (150g) e feijão preto (100g).
- Filé de peixe assado (150g) ou peito de frango.
- Salada de folhas verdes (rúcula, alface, tomate) com azeite (10ml).

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

- Shake proteico
- Leite integral (200ml) + Whey Protein (30g) + Aveia (30g) + Banana (100g).

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

- Pasta de amendoim (20g) com torradas integrais (2 unid).
- Leite desnatado (150ml).

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

- Shake de Whey Protein (30g) com água de coco (200ml).
- Banana (100g).

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

- Quinoa (150g) ou arroz integral.
- Salmão grelhado (150g).
- Brócolis e cenoura cozidos.

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

- Iogurte grego natural (200g).
- Mix de castanhas (15g).

### SUPLEMENTAÇÃO

Caso deseje complementar sua dieta, aqui está uma sugestão de suplementação personalizada para ajudar no 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: Qualquer horário do dia, todos os dias.

**3** BCAA (10g)

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

🕒 Tomar: Antes e depois do treino.

Lembre-se de sempre manter a disciplina, a constância nos treinos e na dieta, e ouvir sempre seu corpo para ajustes necessários ao longo do caminho. Estou aqui para te ajudar no que precisar! 💪

