

SEU PLANO DE TREINO E DIETA PERSONALIZADO!



## Dados do Usuário

Nome	Leticia
Idade	23
Peso	70
Altura	165
Sexo	Feminino
Objetivo	Perder Peso

## Plano Personalizado



### PLANO DE TREINO

Considerando que você tem disponibilidade para treinar três vezes por semana e seu objetivo é perder peso, vamos focar em um treino que combine exercícios de musculação com exercícios aeróbicos para potencializar a queima de gordura.



Dias Disponíveis: Segunda, Quarta e Sexta



Objetivo: Perder Peso



Água recomendada: 2,5 a 3 litros por dia



Segunda-feira: Treino de Corpo Inteiro

- Agachamento: 4 séries de 12 repetições.
- Supino Inclinado: 3 séries de 12 repetições.
- Barra Fixa: 3 séries de 10 repetições.
- Burpees: 3 séries de 15 repetições.



Quarta-feira: Treino de Circuit Training

- Circuitos de 3 a 4 exercícios (ex: agachamento, flexão, abdominais) sem descanso entre eles. Repita o circuito 3 vezes.



Sexta-feira: Treino de Cardio

- Corrida leve na esteira: 30 minutos.
- Bike ergométrica: 20 minutos.

💡 Dica: Mantenha a intensidade alta nos treinos para otimizar a queima de gordura.

## 🥗 PLANO DE DIETA

Para alcançar seu objetivo de perder peso, é importante manter uma alimentação equilibrada e controlada. Vamos distribuir suas refeições ao longo do dia para manter o metabolismo acelerado.

📄 Calorias Desejadas: 1600 kcal

### 📌 Macros diários

Calorias: 1600 kcal | Proteína: 105g | Carboidrato: 160g | Gorduras: 60g

#### 1 ☑️ Café da Manhã (300 kcal, 30g carb, 20g prot, 10g gord):

- Omelete de 2 ovos com legumes.
- Chá verde.

#### 2 ☑️ Lanche da Manhã (200 kcal, 20g carb, 10g prot, 5g gord):

- Mix de castanhas (15g).
- Maçã.

#### 3 ☑️ Almoço (400 kcal, 40g carb, 25g prot, 15g gord):

- Peito de frango grelhado (100g).
- Quinoa (50g).
- Legumes refogados.

#### 4 ☑️ Lanche da Tarde (200 kcal, 20g carb, 10g prot, 5g gord):

- Iogurte grego desnatado.
- Cenoura baby.

#### 5 ☑️ Jantar (400 kcal, 40g carb, 25g prot, 15g gord):

- Salmão grelhado (100g).
- Batata doce (50g).
- Brócolis cozidos.

#### 6 ☑️ Ceia (100 kcal, 10g carb, 5g prot, 5g gord):

- Chá de camomila.
- Gelatina sem açúcar.

## 💊 SUPLEMENTAÇÃO

Se desejar, você pode adicionar alguns suplementos à sua rotina para auxiliar no processo de perda de peso:

#### 1 ☑️ Whey Protein (20g)

📌 Benefícios: Auxilia na manutenção da massa magra.

🕒 Tomar: Após o treino.

#### 2 ☑️ Termogênico

📌 Benefícios: Acelera o metabolismo e a queima de gordura.

🕒 Tomar: Antes do treino ou pela manhã.

Lembre-se de sempre consultar um nutricionista e um educador físico para um acompanhamento personalizado e seguro. Estou aqui para ajudar no que precisar! 💪🍏🏋️‍♀️