

SEU PLANO DE TREINO E DIETA PERSONALIZADO!




Dados do Usuário


| | |
|----------|-------------|
| Nome | Letícia |
| Idade | 34 |
| Peso | 75 |
| Altura | 165 |
| Sexo | Feminino |
| Objetivo | Perder Peso |


Plano Personalizado

PLANO DE TREINO

Considerando que Letícia tem disponibilidade para treinar cinco dias por semana na academia e deseja perder peso, o plano de treino será focado em exercícios que promovam a queima de gordura e a tonificação muscular.

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

 Objetivo: Perder peso e tonificar

 Água recomendada: 3-4 litros por dia

1 Segunda-feira: Pernas e Glúteos

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

2 Terça-feira: Costas e Bíceps

- Pull-up: 4 séries de 10 repetições.
- Remada Curvada: 3 séries de 12 repetições.
- Rosca Direta: 3 séries de 12 repetições.
- Martelo: 3 séries de 12 repetições.


3 Quarta-feira: Descanso ou Cardio Leve

4 Quinta-feira: Peito e Tríceps

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

5 Sexta-feira: Ombros e Abdômen

- Desenvolvimento Ombros: 4 séries de 12 repetições.
- Elevação Lateral: 3 séries de 15 repetições.
- Prancha: 3 séries de 1 minuto.

 Dica: Mantenha a intensidade dos treinos para garantir a queima de gordura. Considere também a inclusão de treinos intervalados de alta intensidade (HIIT) para potencializar a perda de peso.

PLANO DE DIETA

Considerando o objetivo de perder peso, a dieta de Letícia será focada em alimentos saudáveis e balanceados para garantir a ingestão adequada de nutrientes e a manutenção da massa muscular.

 Calorias Desejadas: 1800 kcal

Macros diários

Calorias: 1800 kcal | Proteína: 120g | Carboidrato: 180g | Gorduras: 60g

1 Café da Manhã (350 kcal, 35g carb, 25g prot, 10g gord):

- Omelete de 3 ovos com legumes (tomate, espinafre).
- 1 fatia de pão integral.
- Chá verde.

2 Lanche da Manhã (200 kcal, 20g carb, 15g prot, 5g gord):

- Iogurte grego desnatado com 1 colher de sopa de chia.

3 Almoço (400 kcal, 40g carb, 30g prot, 15g gord):

- Peito de frango grelhado com salada de folhas verdes.
- Quinoa ou batata doce.

4 Lanche da Tarde (250 kcal, 25g carb, 15g prot, 10g gord):

- Mix de castanhas (castanha-do-pará, amêndoas).
- Fruta da época.

5 Jantar (400 kcal, 40g carb, 30g prot, 15g gord):

- Filé de peixe grelhado com legumes refogados.
- Purê de abóbora.


6 Ceia (200 kcal, 20g carb, 15g prot, 5g gord):


- Shake de proteína com leite desnatado.

SUPLEMENTAÇÃO


Como suplementação, sugiro para Letícia:


1 Whey Protein (30g)

 Benefícios: Auxilia na recuperação muscular pós-treino.

 Tomar: Após o treino.

2 Ômega-3 (1g)

 Benefícios: Contribui para a saúde cardiovascular e redução da inflamação.

 Tomar: Durante uma das refeições principais.

3 Multivitamínico

📌 Benefícios: Auxilia na suplementação de vitaminas e minerais essenciais.

🕒 Tomar: Pela manhã com o café da manhã.

Com esse plano de treino, dieta e suplementação personalizados, Letícia terá uma base sólida para alcançar seus objetivos de perda de peso e melhoria da composição corporal. É importante manter a consistência e adaptar conforme a evolução e necessidades individuais.