

MEN'S PHYSIQUE PRO BODYBUILDING NUTRITION

DOIGO MONTNEGRO

A handwritten signature in black ink, appearing to read "Diogo Montenegro".



ÍNDICE

Introdução..... Página 01

Capítulo 01: Calorias Página 02 a 04

Capítulo 02: Macronutrientes..... Página 05 a 07

Capítulo 03: Offseason Página 08 a 12

Capítulo 04: Cutting Página 12 a 16

Capítulo 05: Calculo da taxa metabólica basal e treino.....Página 17 a 19

Capítulo 06: Meu Cutting Página 20 a 22

Agradecimentos Página 23





INTRO

Gostaria de começar esse ebook agradecendo a você por tirar o seu tempo para ler e junto comigo, entender um pouco mais sobre nutrição no fisiculturismo.

Pra você que talvez não me conheça meu nome é Diogo Montenegro, sou atleta profissional a 6 anos e dentro do esporte já conquistei alguns títulos, como Campeão - Arnold Classic Brasil 2014, Campeão Overall - Arnold Classic Europe 2014, Campeão - Prestige Crystal Cup 2015 e 2016, Campeão - Europa Games Orlando 2017 e 2018 e Campeão - Muscle Contest Brazil 2018 além de ter me classificado e participado por 4 anos(2015, 2016, 2017, 2018) do maior campeonato de fisiculturismo profissional do mundo, o grande Mr. Olympia que acontece na cidade de Las Vegas, Nevada nos EUA.

Ao longo dos anos dentro do esporte já trabalhei com grandes nutricionistas e coachs do mais alto escalão do fisiculturismo como Ricardo Pannain e Omar Ventura e tanto competindo quanto preparando atletas acabei desenvolvendo em minha humilde opinião, um grande conhecimento e um bom feeling de como manejá a dieta, água e sal para levar um físico a sua melhor versão.

A um bom tempo trabalho com consultorias preparando grandes atletas que hoje dia estão entre os melhores atletas amadores do pais, mas nunca tive dentro de mim a sensação de dever de divulgar meu conhecimento por simplesmente acreditar que isso não era pra mim, sempre fiquei "na minha" mas agora com o fisiculturismo em ascensão e com a categoria Mens Physique ganhando cada vez mais espaço e novos competidores brasileiros chegou um momento na minha carreira que acredito que não posso mais guardar todas essas informações e experiência que tenho e não agregar com toda essa galera que está chegando agora .

Por isso escrevi este ebook, quero que através deste livro eu possa agregar e passar um pouco de tudo que sei, a você que esta começando agora a competir ou mesmo a quem já compete a algum tempo, aqui você vai ter acesso a tudo que eu sei e meu modo de pensar sobre nutrição para atletas de fisiculturismo.

Antes de começarmos, preciso que você entenda que aqui de forma alguma irei te dar sugestões práticas de como manejá sua dieta, eu respeito totalmente os profissionais da área da saúde e nutrição, tanto é, que convidei o Dr. André Miranda Loidi para me ajudar na edição, criação e revisão de algumas das fórmulas e conteúdos que serão mencionados aqui. Nada vai substituir o acompanhamento de um profissional SÉRIO, quero deixar claro que aqui vou falar abertamente sobre o que EU faço.





CAPITULO 01: CALORIAS

Acredito que aqui é o inicio e centro de tudo, se você não sabe o que são calorias então sinto te informar que você não sabe absolutamente nada sobre dieta. Mas fique calmo, acredito que assim como você e muitos outros que estão começando no meio fitness eu nem sempre soube o que são todos esses termos complicados e como isso poderia afetar o meu shape.

No começo, sinceramente eu pensava que era apenas treinar e no máximo tomar um suplemento e pronto, não teria mais nada a se fazer! Demorou um bom tempo para entender que se eu quisesse ganhar algum campeonato realmente bom e me tornar alguém nos palcos do fisiculturismo, precisaria estudar muito mais e o “buraco” seria muito mais embaixo.

O fisiculturismo é a formula 1 da nutrição, aqui é onde testamos muitas coisas e fazemos só aquilo que realmente funciona e é milimetricamente calculado, cada grama de comida pesada, cada ml de líquido a ser ingerida e cada hora do dia precisa ser planejada para garantir o sucesso no palco. Se você não quer pesar comida, não gosta de cozinhar e acha que é “só tomar as paradas” pra ficar grande, então sinto muito, mas esse livro não é pra você.

Muitas pessoas me perguntam sobre genética no fisiculturismo e como isso afeta o esporte, minha opinião é que com toda certeza o fisiculturismo assim como em todos os outros esportes está sujeito a ter indivíduos biologicamente superiores e que naturalmente vão se sobressair, como por exemplo Ronnie Coleman, Arnold e Dorian Yates, que são caras que tem metabolismos que não se comparam a de pessoas “normais”, entretanto, as leis que vou mencionar aqui de calorias e balanço energético querendo ou não regem o mundo e com toda certeza é o que vai fazer você que está começando chegar ao nível profissional que eu estou hoje.

Calorias são o combustível que movem o nosso metabolismo, assim como a gasolina produz micro explosões através do processo de combustão e gera energia para que os automóveis possam se locomover as calorias geram energia para que seu corpo possa fazer todos os processos que ele precisa que sejam feitos.





CAPITULO 01: CALORIAS

As calorias estão presentes em todos os alimentos, desde aquele ovo até a batata doce ou mesmo a salada que você ingere todos os dias. Elas estão distribuídas em divisões de alimentos chamados de MACRONUTRIENTES, os macronutrientes são subdivididos em PROTEÍNAS, CARBOIDRATOS, GORDURAS E FIBRAS.

Mais pra frente vamos falar sobre cada um destes mais especificadamente mas aqui o que você precisa entender é que a cada grama de alimento, existe uma quantidade de calorias referente e a cada tipo de alimento pode ter mais ou menos calorias e a sua dieta deve ser calculada com a quantidade de calorias que você precisa para seu desenvolvimento e aprimoramento.

Basicamente a cada grama de carboidratos temos 4 kcal, a cada grama de proteínas temos também 4kcal e a cada grama de gorduras temos 9 kcal, guarde essas informações porque elas serão importantes no futuro quando vou te ensinar a como calcular sua própria dieta, específica para cada etapa que você se encontra da sua preparação.

Dito isto, pense da seguinte forma: Todos nós temos o que é chamado de taxa metabólica BASAL, isto é, uma quantidade exata de calorias que o SEU corpo precisa para realizar as funções básicas de sobrevivência, sem contar gastos extras como treinos, cardios ou mesmo o gasto que você tem todos os dias para se locomover e fazer seu trabalho diário.

Quando falamos em ganhar ou perder peso, tudo depende de algo chamado BALANÇO CALÓRICO/ENERGÉTICO.

Se você precisa ganhar músculos, ou seja, ganhar peso e aumentar seu tamanho dentro de um período chamado de OFF SEASON por exemplo, entenda que seu corpo precisa de uma dieta que seja HIPER calórica, isso significa que ela deve possuir um número MAIOR de calorias do que a sua taxa metabólica basal + os seus gastos energéticos pede.





CAPITULO 01: CALORIAS

Vamos pegar como exemplo a seguinte situação: Você tem uma taxa metabólica basal de 2.000 kcal/dia para sobreviver, você também treina e faz cardio o que soma + 800kcal/dia, com isso, se você deseja GANHAR músculos e peso logo você precisa que sua dieta tenha pelo menos 3.000 kcal/dia.

Em contrapartida, caso você esteja no período de PRÉ CONTEST, ou seja, o período onde você precisa perder gordura mantendo massa muscular para chegar um nível de definição extrema seu corpo precisa de uma dieta HIPO calórica, uma dieta que possua um número menor de calorias do que você gasta diariamente.

Exemplo: Você tem uma taxa metabólica basal de 2.000 kcal/dia para sobreviver, você também treina e faz cardio o que soma + 800kcal/dia, com isso, se você deseja PERDER músculos e peso logo você precisa que sua dieta tenha cerca de 2.500 kcal/dia.

É importante que você entenda que isso é o que descrevemos como BALANÇO CALÓRICO, esse balanço é o que vai ditar o que acontece com o seu corpo, não importa se você tem a melhor genética do mundo, você sempre vai precisar respeitar essa lei para que seu corpo faça as mudanças que você quer.

Eu tenho fases de OFF SEASON, como a que estou agora enquanto escrevo este livro, na qual consumo mais calorias do que gasto e isso me proporciona um cenário onde consigo progredir cargas e manter um alto volume de treino, me recuperando mais rápido e evitando catabolizar massa muscular. Vou abortar mais pra frente um capítulo todo sobre PRÉ CONTEST E OFF SEASON.

Quando entro em fases de PRÉ CONTEST a coisa muda, faço mais cardios para aumentar meu gasto calórico diário e passo a ingerir menos calorias para gradativamente ir abaixando e segurando o máximo possível a quantidade de massa muscular e afinando a pele para chegar do “avesso” nas competições.

Neste ebook vou ensinar você a calcular sua dieta e também sua taxa metabólica basal e gastos energéticos durante o dia para que você possa otimizar seus resultados e elevar o nível do seu físico para o #NEXT LEVEL.





CAPITULO 02: MACRO NUTRIENTES

Como dito anteriormente os macronutrientes são os grupos de nutrientes divididos em CARBOIDRATOS, PROTEÍNAS E GORDURAS. Vamos abordar agora como funciona o que são esses grupos de alimentos.

PROTEÍNAS: São grupos de alimentos formadas por um conjunto de aminoácidos ligados entre si através de ligações peptídicas. Os aminoácidos são moléculas formadas por carbono, hidrogênio, oxigênio e nitrogênio, em que são encontrados um grupo amina (-NH₂) e um grupo carboxila (-COOH).

Exemplos: Whey protein, Frango, Carne de Boi e Soja.
Cada grama de proteína possui 4kcal.

GORDURAS: São substâncias orgânicas de origem animal ou vegetal, formadas predominantemente de produtos de condensação entre glicerol e ácidos graxos, chamados triacilgliceróis.

Exemplos: Azeite de Oliva, óleo de girassol, pasta de amendoim.
Cada grama de gordura possui 9kcal.

CARBOIDRATOS:

Os carboidratos podem ser classificados em três grupos: monossacarídeos, dissacarídeos e polissacarídeos. Os monossacarídeos são açúcares muito simples, e seus principais representantes são a glicose (fabricada pelos vegetais durante a fotossíntese), a frutose (encontrada no mel) e a galactose (presente no leite).

Exemplos: Arroz, Batatas, Pão e Aveia.
Cada grama de carboidrato possui 4kcal.





CAPITULO 02: MACRO NUTRIENTES

Acho interessante mencionar que os carboidratos desempenham PARTE do papel fundamental quando o assunto é PUMP muscular. (Além de uma hidratação adequada e ingestão de SÓDIO ADEQUADA). Talvez você já tenha ouvido falar dessa expressão ou mesmo já tenha utilizado, o PUMP nada mais é do que a junção de altos níveis de glicogênio muscular associados a alto volume de sangue irrigado no músculo alvo.

Esse processo aumenta o tamanho do músculo e também a sua aparência, dando um aspecto de densidade e veias para todo lado que eu sei que você gosta!

Já as proteínas e gorduras estão mais associadas a parte de construção e manutenção de músculos e saciedade já que é uma fase onde não temos grandes volumes de comida, tanto em fases de pré contest onde mantendo a proteína e gordura mais elevada e diminuo a quantidade de carboidratos da dieta quanto no OFF quando faço exatamente o oposto, aumentando carboidratos e abaixando proteína e gorduras.

Veja que a manipulação dos macro nutrientes associada ao balanço calórico é o que vai ditar a sua composição corporal, claro que existem outros fatores determinantes, mas sem dúvidas esse é algo que você não pode se esquecer quando for fazer uma preparação.





CAPITULO 02: MACRO NUTRIENTES

Pela minha experiência, vou deixar aqui uma espécie de “base” que eu utilizo e que você pode se espelhar para dividir seus macro nutrientes quando for calcular sua dieta:

Em off:

Proteínas: 2,0-2,5g/kg / 15-30%

Carboidratos: 4-8g/kg / 45-65%

Lipídeos: 0,6-1g/kg / 20-30%

Em cutting

Proteínas: 2,5-3,0g/kg / 30-40%

Carboidratos: 1,5-3g/kg / menor ou igual que 40%

Lipídeos : 0,8-1,0g/kg / 20-30%

Lembrando que essa é uma base que eu uso e que funciona pra mim, cada individuo é único e o melhor sempre é passar por um profissional nutricionista, porém, aqui prometi a você que iria abrir o jogo sobre o que eu faço, então vamos dar continuidade.

Achei interessante compartilhar essa informação com você por que muitos atletas não tem nada parecido e sempre acabam seguindo cardápios de outras pessoas e nem mesmo entendendo como e porque estão comendo determinadas quantidades de alimento.

Pense que se você entende, logo você pode manipular e usar isso ao seu favor.





CAPITULO 03: OFFSEASON

Quando o assunto é este período o que costumo dizer que muitos atletas pensam que o período de off serve para descansar e comer o que quiser, esses não são atletas profissionais ou que um almeja serem profissionais, você nunca vai ver um atleta profissional ficar totalmente OFF do fisiculturismo, esse período serve para construir músculos maiores e mais densos para quando fizer sua próxima competição, e é tão quanto ou mais difícil ainda do que o pré contest.

O OFF de um atleta de fisiculturismo é onde ele come quantidades enormes de comida quando não sente fome e usa de cargas extremamente altas e até perigosas, para crescer os músculos nos locais que precisam de melhora.

Nos meus offs, o que faço é determinar um período específico, como por exemplo de uma a oito semanas, nesse período eu começo com uma quantidade calórica pré determinada e a partir daí vou subindo as calorias a cada semana, dependendo de como meu físico responde posso subir menos ou mais calorias, mas uma boa base é variar de 200 a 400 calorias por semana, isso funciona bem para mim.

É fundamental que você aprenda a analisar o seu físico e perceber se está evoluindo ou regredindo, acho válido tirar fotos semanalmente e ir comparando ao longo do processo, dessa forma você melhora seu feeling e consegue perceber melhor se precisa de mais, ou menos calorias.

O que costumo fazer para garantir o número exato de calorias que devo aumentar é analisar além das fotos também o meu peso, quando existe uma variação muito grande de peso seja para mais ou para menos já sei que devo adicionar mais ou menos calorias.





CAPITULO 03: OFFSEASON

Por exemplo, vamos supor que eu tenho começado meu período de off há duas semanas, na semana 1 o meu peso subiu 1.4 kg, na semana 2 o meu peso evoluiu apenas 800 G e na terceira semana o peso não tenha mudado, com isso sei que devo aumentar pelo menos mais 300 calorias por semana pois ao longo das semanas o meu ganho peso vem diminuindo e se me manter nessa mesma quantidade de ingestão calórica não vou conseguir fazer um bom off e subir bem o meu peso como preciso.

Gosto de utilizar refeições livres esporadicamente, deixo para fazer apenas quando sentir muita vontade ou eventos sociais especiais. Afinal, neste período com o superávit calórico que tenho não preciso tanto assim fisiologicamente falando dessas refeições como acontece em um cutting onde acabo ficando sob restrição calórica por meses.

É importante lembrar que esta é a fase onde é mais comum que as pessoas cometam erros, diferentemente do pré contest quando você tem uma data específica e precisa secar, o off é mais difícil ao meu ver por que na maioria das vezes você não vê resultados tão aparentes quanto outras fases por ficar com a textura de pele um pouco mais grossa e esteticamente não é tão “legal”, entretanto esse é o grande diferencial se você quer se tornar um atleta PRO e chegar nos palcos do MR OLYMPIA.





CAPITULO 03: OFFSEASON

Por muito tempo eu não entendia esse conceito e não fiz um período de verdade de OFF, e foi exatamente quando mudei isso que conquistei campeonatos importantes e mudei o meu game, então coloca isso na sua cabeça desde já, quanto melhor for seu trabalho de off season, melhor ainda será o seu cutting.

Se você parar para pensar, é muito mais difícil construir novas fibras musculares do que apenas queimar gorduras, por isso vou deixar uma dica de ouro pra você, então PRESTA ATENÇÃO:

Seja ainda mais disciplinado no seu OFF do que é no CONTEST.

Eu garanto que isso será um divisor de águas na sua jornada.

Uma dúvida comum é se nessa fase temos que usar muitos hormônios e comer comidas mirabolantes e gordurosas pra bater calorias, eu Diogo, não acredito nisso. Nunca fui adepto ao uso excessivo de estimulantes ou esteroides anabolizantes (é sério) talvez agora você vai revirar os olhos e pensar em me chamar de hipócrita, mas calma lá, vou explicar:

Eu nunca gostei de usar hormônios em excesso, primeiro por que eu nunca senti necessidade, meu físico sempre evoluiu muito bem com treino e dieta, mas é óbvio que faço uso dessas substâncias nas dosagens adequadas e prescritas por profissionais. Mas se tem uma coisa que posso te garantir, é que lá fora nos palcos mais fodas do mundo a galera usa muito menos anabol do que o seu amigo da academia!





CAPITULO 03: OFFSEASON

Desculpa se te decepcionei, mas é a verdade, já trabalhei com treinadores de fora e já conversei com atletas de elite e a mais pura verdade é que o segredo, se é que existe um, NÃO está nos esteroides anabolizantes, eles fazem diferença SIM mas não são o que definem um campeão.

Evitar o uso excessivo de hormônios e estimulantes agora em OFF ajuda uma resposta mais otimizada no cutting, além de cuidar da sua saúde e longevidade, engole a vaidade de querer ver abdômen perfeitamente chapado e veias pra todo lado e se concentra em evoluir, mas claro, não vai ficar gordo.

Agora que você já sabe o que precisa dentro da sua dieta pra fazer um bom off, vamos dar sequência.

Nos capítulos a frente vou passar a você técnicas de dieta para pré contest que eu aprendi e usei ao longo da minha carreira, tenho certeza de que essa é uma das partes que a maioria das pessoas mais vai se sentir "empolgado" em ler, mas você que quer de verdade ser profissional, saiba que este capítulo sobre OFFSEASON talvez seja o mais importante deste livro.





CAPITULO 04: CUTTING

Em primeiro lugar, gostaria de agradecer a você por ter chego até aqui, nesse E-Book que estou escrevendo da forma mais clara possível para te ajudar a chegar no seu resultado desejado. Se você leu com atenção tudo que foi dito anteriormente, eu não preciso lembrar que essas estratégias que irei contar para vocês foram as que deram certo comigo. Isso NÃO SIGNIFICA que darão errado contigo nem que darão certo... rs. Você Precisa TESTAR.

Fisiculturismo é isso> Tentativa e ERRO.

01. Oscilação de Carbos de acordo com o músculo treinado:

Por ser um atleta competidor da categoria Men's Physique, preciso focar nas regiões as quais me proporcionarão um Shape em "V". Ou seja: Ombros, Dorsais e Peitorais. Nesses Dias costumo fazer uma ingestão maior de carboidratos para ter um treino mais eficaz e com isso gerar mais estímulos para que esses músculos, de fato, desenvolvam.

Lembrando que nos dias que o carboidrato é elevado a ingestão de proteínas e gorduras é reduzida para não extrapolar demais as calorias e fazer com que eu acumule gordura.





CAPITULO 04: CUTTING

Em dias de Braços e Pernas tenho minha ingestão de carbos bem baixa e em dias que não treino, ainda mais baixa.

Essa estratégia você pode utilizar para algumas coisas, tais como: Fazer um Upgrade na sua glicogênese (Formação de Glicogênio – Energia Muscular) Para treinar seus “Músculos Alvos” Melhor.

Para criar um “Crash” Na Homeostase, fazendo com que seu corpo não acostume com a dieta e te deixe estagnado em resultados.

E também para não te deixar com resistência a insulina, isto é, quando consumimos altas quantidades de carboidratos, nosso corpo – A grosso modo – passa a utilizar os carbos de forma menos eficaz. Oscilar a ingestão sempre se mostrou como uma estratégia muito eficaz para mim, mesmo ingerindo menos carboidratos em alguns dias, nos dias de maior consumo o “Blast” de energia era notável.

02. Encaixando os dias de cardios A fim de direcionar os carbos nos “Músculos Alvos” em dias que treino Peitorais, Dorsais e Deltoides, não faço cardio. Isso faz com que meus músculos fiquem mais cheios de glicogênio, causando um aspecto mais “Full” e mais denso.

Então divido o tempo de cardio que eu deveria fazer na semana nos dias de Braços e Pernas e também nos dias de descanso.

Uma outra vantagem de fazer isso é o menor desgaste físico nos dias de treinar “Músculos Alvos” fazendo do meu treino, muito mais eficaz.





CAPITULO 04: CUTTING

03. Aumento gradativo dos cardios:

Costumo ir subindo o tempo de aerobiose feita por semana no decorrer do pré contest, mantendo meu déficit calórico igual.

Dessa forma, eu não preciso reduzir muito minhas calorias e com isso não passo tanta fome e, por consequência, não me estresso (Menos Cortisol) e me sinto melhor para fazer minhas outras funções do dia a dia.

Não adianta você querer começar a preparação já extrapolando nos cardios, isso só irá sacrificar sua massa muscular construída no off-season e fazer com que, no decorrer das semanas seguintes você precisa fazer ainda mais tempo de aerobiose para impedir que seu corpo se acostume e entre em homeostase, estagnando-se nos resultados.





CAPITULO 04: CUTTING

04. Mudança no estilo de treino:

Conforme o dia do show vai se aproximando, eu gosto de mudar um pouco o estilo do treino que vinha fazendo. Mas não se engane, tenho sim meus exercícios preferidos e deles não abro mão, são aqueles que sinto realmente o dano na musculatura e sempre os coloco nas minhas periodizações.

Mas então, o que eu faço de diferente?

Simples, a fim de aumentar meu gasto calórico, costumo acrescentar métodos que deixam meu treino ainda mais intenso fazendo com que eu gaste ainda mais energia. Métodos como, Drop-sets, Bi-sets, Tri-sets, FST-7 e de vez em quando até um REST PAUSE.

Eu não aumento o numero de exercícios, tampouco o número de repetições, somente tento fazer meu treino num intervalo de tempo ainda mais curto, elevando a intensidade e fazendo meus batimentos cardíacos se elevarem, aumentando meu gasto calórico e gerando um PUMP muito forte na musculatura.

O Pump é importante pois aumenta o fluxo sanguíneo no músculo trabalhado e por consequência aumenta o nível de nutrientes “enviados” para aquele músculo, ajudando também na hipertrofia.

Não adianta colocar muito peso e não ter INTENSIDADE.

Se você quer ter um físico diferenciado, precisa sempre ter treinos INTENSOS.



Diego Matunge

CAPITULO 05: CALCULO DA TAXA METABOLICA BASAL E FATOR ATIVIDADE (TREINO)

Nesse capítulo, iremos fazer uma abordagem um pouco mais científica da coisa, pois não há muito o que eu possa falar sobre isso, uma vez que, todos sabemos, metabolismos diferentes respondem de formas diferentes.

SABENDO DISSO, existe uma equação baseada em estudos comprovados que é ensinada nas faculdades para o curso de nutrição,

onde os alunos e futuros profissionais aprendem a calcular a TAXA METABOLICA BASAL (Ou seja, a grosso modo: Quanto o corpo do indivíduo "X" gasta em calorias para se manter.- ESTIMATIVA-

PARA HOMENS>

TAXA METABÓLICA BASAL = $66 + (13,8 \times \text{peso em kg.}) + (5 \times \text{altura em cm}) - (6,8 \times \text{idade em anos})$.

PARA MULHERES>

TAXA METABÓLICA BASAL = $655 + (9,6 \times \text{peso em kg.}) + (1,8 \times \text{altura em cm}) - (4,7 \times \text{idade em anos})$.



Diego Mauthe

CAPITULO 05: CALCULO DA TAXA METABOLICA BASAL E FATOR ATIVIDADE (TREINO)

CALCULANDO SEU FATOR ATIVIDADE (TREINO)

Após obter sua TMB proveniente da equação acima, o calculo estimado do quanto de calorias você gasta no seu treino é fácil.

O número obtido na equação deve ser somado ao gasto estabelecido pela atividade física (LEVE, MODERADA OU INTENSA) x tempo em minutos

Leve: Para Mulheres = 1.56 e para homens 1,55

75% do tempo sentado ou de pé e 25% do tempo de pé e movendo-se.

Ex.: motorista, trabalho em laboratório, cozinheiro, tocador de instrumento musical, pintor, datilógrafo, passadeira, manobrista, eletricista, carpinteiro, faxineira, babá, golfista, navegador, tenista de mesa, funcionário de restaurante, executivo, professor, dona de casa com aparelhos domésticos.

Moderada: Para Mulheres = 1.64 e para homens 1,78

25% do tempo sentado ou de pé e 75% do tempo gasto em atividade ocupacional específica: caminhada a 5,6 a 6,4Km/h (devagar), carregando peso, ciclista, esquiador, dançarino, tenista de quadra, motorista, estudantes, trabalho em indústria leve.

Intensa: Para Mulheres = 1.82 e para homens 12,1 40% do tempo sentado ou de pé e 60% do tempo gasto em atividade ocupacional específica e mais intensa que as anteriores: caminhar (subir) carregando peso (TREINO), lavrador, atletas, alpinistas, soldados.



Diego Matunge

CAPITULO 05: CALCULO DA TAXA METABOLICA BASAL E FATOR ATIVIDADE (TREINO)

Se você leu tudo até aqui, com certeza percebe o quanto de estudo e disciplina para colocar toda essa teoria em prática um Atleta PRO precisa ter, tenho certeza de que esse material quando usado de maneira inteligente pode ajudar você a compreender o seguinte:

Não existe fórmula magica para o SUCESSO, apenas o trabalho SÉRIO, DURO e CONSTANTE.

Obrigado pelo seu tempo e desejo que você tenha sucesso em sua jornada, te espero no palco do Olympia!



Diogo Motta

CAPITULO 06: COMO EU ADMINISTRO MINHAS CALORIAS NO CUTTING

Apesar de ter uma vasta experiência em campeonatos, competindo nesse esporte a nível profissional a 6 Anos confesso que nunca dominei, completamente, essa questão. Envolve muita bioquímica, conhecimento teórico e “Feeling” . Então sempre tive comigo os melhores profissionais para me auxiliarem.

Em uma das conversas que tive que meu amigo Nutricionista André Miranda, na qual ele me ajudou a entender melhor e planejar o que eu faria no correr das semanas do pré contest até o grande dia, ele sempre ressaltou “Diogo, não podemos pensar no que faremos na semana seguinte sem antes ver como seu físico reagiu a essa semana.”

Então fui entendendo, aos poucos, que um pré contest bem feito é como subir uma grande escadaria, devagar e principalmente: Um degrau de cada vez.



Diego Matos

CAPITULO 06: COMO EU ADMINISTRO MINHAS CALORIAS NO CUTTING

Tendo o ponto de início o fim do meu off-season onde controlei o meu percentual de gordura (Não deixando passar dos 9% - Para a forma mais prática da coisa: Deixando meu abdômen ainda aparente) Inicio o meu pré contest 12 semanas antes do show com minha dieta organizada da seguinte maneira:

- 1- Mantenho as calorias próximas do que eu estava ingerindo no off season e gero um pequeno gasto calórico que eu não tinha naquela fase, mas leve, pois como meu nutricionista falou, vamos subir um degrau de cada vez. Algo como 15 minutos de esteira em velocidade moderada após o treino.
2. Observo através de fotos e do meu peso como meu físico reagiu a essa primeira semana, e então decido se aumento o cardio OU diminuo as calorias OU os dois. E assim seguimos semana após semana.
3. DROGAS: Esteroides anabólicos, na verdade, carregam um nome errado. Pois de Anabólicos, não tem nada. Eles não te deixarão forte sem treinar e sem dieta. Portanto prefiro ver como substâncias anticatabólicas. Faço o uso durante o meu pré contest para evitar o máximo a perda de massa magra que construí no off e para me ajudar a queimar o máximo de gordura possível até eu me ver pronto para o show.
- 4.DOSAGENS: Simples; dentro do que é eficaz, o mínimo possível para evitar colaterais e aumentar minha longevidade no esporte.

Mas isso falaremos em outra oportunidade.



Diego Matos

CAPITULO 06: COMO EU ADMINISTRO MINHAS CALORIAS NO CUTTING

ENFIM, na prática, como eu manejo minha dieta?

Começo com basicamente 60% Carboidratos 25% Proteínas e 15% Gorduras
A medida a qual eu vou diminuindo os carbos, aumento a proteína e a gordura, ou somente a proteína.

Nas semanas mais próximas ao show minha dieta chega na marca de 60% Proteína
20% Carboidratos e 20% Gorduras, o que me deixa bem fraco e sem energia. Mas entendo que faz parte do processo para o resultado final.

Não irei entrar em muitos detalhes particulares pois conforme comentado, cada corpo responde de um jeito. Mas há uma forma mais “Geral” que pode te ajudar com isso.

Após calcular sua Taxa Metabólica Basal e ver o quanto seu corpo gasta em calorias, adicionar o fato atividade para saber quantas calorias você deve ingerir por dia em prol do seu objetivo, basta dividir inicialmente essas calorias em 60% Carbo, 20% Proteína e 20% Gordura (MAS) por estarmos em pré contest, faça um déficit calórico de 150kcal por dia para te ajudar a chegar no condicionamento desejado para um competição .



Diego Matos

CAPITULO 06: COMO EU ADMINISTRO MINHAS CALORIAS NO CUTTING

OBSERVAÇÃO> Esse déficit pode aumentar ou diminuir por isso deve-se sempre avaliar COMO SEU CORPO ESTA RESPONDENDO

DETALHE> REFEIÇAO LIVRE> Fazer com cautela e saber exatamente quando.

Mas... Quando?

No momento em que você notar seu corpo estagnado em resultados, dependendo da espessura da sua pele, um choque no metabolismo pode fazer com que essa homeostase seja “Quebrada” e seu corpo volte a responder de forma positiva.

Mas recomendo que somente faça isso quando bem orientado e não para satisfazer seus desejos psicológicos com uma “Boa desculpa”



Diogo Montenegro

AGRADECIMENTOS



Dr. Nutricionista André Miranda

Obrigado andre por acreditar, acompanhar e revisar este livro comigo com certeza seu conhecimento foi essencial.



@nutricionistaandremiranda

CRN8 11679

DIGITAL MOON

Obrigado aos amigos Guilherme, Jéssica e Ruan da Digital Moon Marketing por permitir a materialização e distribuição deste ebook.



@digitalmoonmkt



Diogo Montenegro IFBB PRO



@diogomontpro

Por fim quero agradecer a você que de alguma forma adquiriu este livro e usou seu tempo e interesse para ler tudo que eu passei aqui, desejo que você tenha um futuro brilhante dentro do esporte.