

A full-page photograph of a very muscular man, Renan A. M. Couto, standing on a sandy beach. He is shirtless, showing his well-defined pectorals, abdominals, and obliques. He has dark, wavy hair and is looking directly at the camera with a neutral expression. He is wearing black athletic shorts. In the background, there are other people on the beach, including a man with a beard and sunglasses to the right, and several women in bikinis in the foreground and midground, all smiling and looking towards the camera. The ocean and a blue sky with some clouds are visible in the far background.

ESTETICA DAS ONDAS

A ARTE DO CORPO ESCULPIDO

RENAN A. M. COUTO

O INÍCIO DA SUA TRANSFORMAÇÃO

Emagrecimento sem sofrimento

Você quer emagrecer, definir o abdômen e, ao mesmo tempo, não passar fome? Ótimo. Esse eBook foi feito exatamente para isso. Aqui, você vai aprender de forma simples e direta como combinar alimentação inteligente com treinos eficazes para queimar gordura e revelar a sua barriga definida — sem dietas malucas ou treinos complicados.

Esqueça as promessas milagrosas, o que funciona de verdade é consistência com estratégia e é isso que você vai encontrar aqui: orientações práticas, alimentos que funcionam de verdade e treinos que cabem na sua rotina.

O que você vai aprender ao terminar o e-book:

- ✓ Como emagrecer sem passar fome
- ✓ Quais alimentos aceleram a queima de gordura e saciam
- ✓ O que evitar para não travar seus resultados
- ✓ Treinos simples, que queimam e definem ao mesmo tempo
- ✓ Rotinas práticas para fortalecer o abdômen
- ✓ Um exemplo de cardápio que ajuda a secar e manter energia
- ✓ Dicas que vão manter você no foco todos os dias

01

EMAGRECER SEM SOFRER: O SEGREDO DA ALIMENTAÇÃO

Emagrecer e aparecer o abdômen não é só cortar calorias. É comer certo. A ideia é ficar saciado, perder gordura e manter massa muscular.

O SEGREDO ESTÁ NA ALIMENTAÇÃO

Principais alimentos pra saciedade e que aceleram o emagrecimento

- **Ovos:** Rico em proteína e ótima fonte de gordura. Exemplo: café da manhã com 2 ovos mexidos/fritos (fio óleo/azeite) + 1 pão francês/de forma
- **Aveia:** Controla a fome e regula o intestino. Exemplo: 15-25g misturado com mamão, morango, melão, maçã.
- **Frango grelhado:** Proteína magra. Exemplo: almoço com 140g-200g de frango + 50-100g arroz + 200-300g legumes(Importante pra não ficar com fome).
- **Vegetais com fibras:** Brócolis, couve-flor, couve, cenoura. Exemplo: metade do prato com esses vegetais é o suficiente pra segurar sua fome e ainda assim ingerindo baixíssimas calorias.
- **iogurte Triplo-Zero (sabor da sua preferência):** Muito saboroso principalmente misturado com aveias/chias e frutas de seu gosto exceto banana ou se quiser 40-50g
- **Batata-Inglesa:** Baixo em calorias pode e fonte boa de carboidratos. Exemplo: 150g-200g de batata inglesa substitui 50-60g de arroz com muito mais saciedade

Alimentos que Travão o Abdômen

- **Refrigerantes com açúcar e sucos industrializados:** Substituíveis por sucos zeros, e refrigerantes zero açúcar.
- **Frituras e embutidos:** Isso vai acabar com seu abdômen te deixando cada vez mais gordo
- **Cerveja e álcool em geral:** Se você consome algo do gênero pode sair do ebook e quando parar de tomar pode voltar pois com álcool nunca vai ter um corpo saudável e atlético

02

TREINO INTELIGENTE QUEIMA + DEFINIÇÃO

Para definir o abdômen, você precisa perder gordura e fortalecer o core. Isso se faz com treinos que combinam força e intensidade.

TREINO INTELIGENTE: MENOS É MAIS

Treino 1 - Full Body Queima Rápida (3x/semana)

- Agachamento com peso corporal → 4x 5 a 9 repetições
- Abdominal supra com peso → 4x 10 a 12 repetições
- Supino reto → 4x 5 a 9 repetições
- Abdominal infra (levantando o bumbum) → 4x 10 a 12 repetições
- Tríceps polia → 4x 5 a 9 repetições

O foco é **força** e **hipertrofia** quanto mais intensidade colocar melhor vai ser, tanto pro **emagrecimento** quanto pro crescimento muscular

Abdômen Definido feito em casa (2x/semana)

- Prancha → 3x 30 a 60s
- Elevação de pernas deitado → 3x 15 repetições
- Bicicleta no chão → 3x 20 repetições (10 por lado)
- Abdominal canivete → 3x 10 a 15 repetições

Dica: Faça o treino até o final não desanime e continue persistindo se parar e deixar o treino não vai ter esse abdômen nunca.

Pro abdômen aparece é ele estar fortalecido e na região abdominal não ter gordura ou pouca pelo menos, essas duas condições tem que estar a teu favor, então não deixe de fazer o que tem que ser feito.

03

COMA BEM E EMAGREÇA **CARDÁPIO DIÁRIO**

Você não precisa passar fome para ver resultados. Neste cardápio, você vai descobrir como é possível comer de forma gostosa, sentir-se saciado e ainda ver a gordura ir embora dia após dia.

MAIS COMIDA MENOS CALORIAS

Cardápio diário

- Café da manhã
 - 3 ovos mexidos/fritos (pouco azeite)
 - 1 pão francês (60-80g)
 - 1 copo de café com adoçante
 - Leite desnatado caso use
- Almoço
 - 150g frango grelhado
 - 200g de legumes/vegetais
 - 100g arroz ou 300g batata inglesa cozida
- Lanche da tarde
 - 150ml iogurte triplo zero
 - 150g morgango
 - 20g aveia
 - 200g mamão formosa
- Jantar
 - 150g frango grelhado
 - 200g de legumes/vegetais
 - 100g arroz ou 300g batata inglesa cozida
 - 100g abacaxi

A ideia é não passar fome comer bem, emagrecer e ainda sim ganhar massa/manter massa, pra isso precisa que além dos treinos que passei faça todos os **dia 30min diários de cárdio** é importante que seja de jejum, dica: **tomar um café preto pra inibição da fome**, caso não goste tome em **cápsula** e a **ingestão de água diária** será conforme seu peso **40ml/kg** exemplo: 70kg tem que tomar 2.800ml ou seja quase 3 Litros de água, outra dica é já começar a tomar agua cedo pra ficar mais fácil de serpar durante o dia

04

DICAS FINAIS PARA SECAR COM SUCESSO

Você já aprendeu o que comer e como treinar, agora é hora de afiar os detalhes que fazem toda a diferença. Essas dicas finais são o empurrão que faltava para manter o foco, evitar sabotagens e acelerar ainda mais seus resultados.

PEQUENAS AÇÕES, GRANDES RESULTADOS

Refeições livres

NÃO FAÇA.

Eu sei, eu sei, é muito difícil chegar no fim de semana e deixar de comer aquilo que você gosta, mas isso é somente por um tempo, por acaso o que você almeja mais, comer o que gosta ou obter realmente resultados reais.

Dicas: faça receitas caseiras quando ficar com muita vontade, (somente depois de comer todas as refeições da dieta)

Exemplo:

- Hamburguer caseiro em casa com batata na air fryer
 - 1 pão de hamburguer e 150g batata frita na air fryer ou forno
- Sorvete de morango (litificador):
 - 200g morango congelado
 - 40g whey protein (baunilha, chocolate...)
 - 200ml leite desnatado
 - 10 gotas de adoçantes

Dicas finais

- Durma bem: Pelo menos 7 horas por noite. Sono ruim atrapalha a queima de gordura.
- Evite beliscar fora de hora: Leve lanches saudáveis na bolsa.
- Não pule refeições: Isso desacelera seu metabolismo.
- Se movimente todo dia: Mesmo que seja uma caminhada rápida.
- Cardio: todos os dias 30min andando velocidade média

Não espere milagres, o corpo que você tem é só um reflexo do que você faz com ele. Se planeje, seja persistente e invista em você.

Cardio, apenas faça com o tempo fica mais fácil !