

# Plano de Dieta e Rotina - Personalizado

## ROTINA COMPLETA - DIETA + TREINO + HORÁRIOS

### SONO:

- Dormir: 21h45 até no máximo 22h30
- Acordar: 6h20 a 6h30

### TREINO:

- Início: 7h30
- Término: 8h50 a 9h10

### DIVISÃO DOS DIAS:

- Segunda: Pernas + Abdômen + Saco de Pancada
- Terça: Costas + Bíceps + Corrida
- Quarta: Costas + Abdômen + Corrida + Pancada
- Quinta: Pernas + Abdômen + Pancada
- Sexta: Braços (Bíceps + Tríceps) + Corrida

### ALIMENTAÇÃO COM HORÁRIOS:

#### 06h30 - PRÉ-TREINO:

- 1 crepioca (2 ovos + 2 colheres de tapioca)
- 1 café ou chá sem açúcar
- 250ml de água

#### 09h10 - PÓS-TREINO / CAFÉ DA MANHÃ:

- 2 ovos cozidos
- 1 iogurte natural com meia xícara de café de aveia
- 1 fruta (banana ou maçã)
- 500ml de água

#### 12h00 - ALMOÇO:

## Plano de Dieta e Rotina - Personalizado

- Arroz + feijão
- 2 coxinhas OU 1 coxinha e 1 sobrecoxa de frango
- Legumes ou salada
- 500ml de água

### 15h30 - LANCHE DA TARDE:

- 1 iogurte com meia xícara de café de aveia

OU

- 1 crepioca (2 ovos + 2 colheres de tapioca)
- 1 fruta
- 500ml de água

### 18h30/19h00 - JANTAR:

- Arroz + feijão + 1 coxinha de frango

OU

- 2 ovos cozidos
- Legumes ou salada
- 500ml de água

### 21h00 - CEIA (opcional):

- 1 iogurte com aveia

OU

- 2 ovos cozidos
- 250ml de água

### HIDRATAÇÃO:

- Meta: 3,5L a 4,5L por dia
- 500ml por refeição + 500ml durante treino + 500ml livre
- Garrafa de 2L: encher 2x ao dia + 1 garrafinha de 500ml

### ESTEIRA / CARDIO:

- Antes do treino: 10-15min leve (6.5 a 7.5 km/h) opcional

## Plano de Dieta e Rotina - Personalizado

- Pós-treino nos dias de cardio:

-> Corrida contínua: 20-30min (7.5 a 9.5 km/h)

OU

-> HIIT: 30 seg a 13-14 km/h + 1min andando (5 a 8 rounds)

### RESUMO DO DIA:

06h20 - Acordar

06h30 - Pré-treino

07h30 - Treino

09h10 - Pós-treino

12h00 - Almoço

15h30 - Lanche

18h30 - Jantar

21h00 - Ceia (opcional)

21h45 - Desligar tudo e relaxar

22h00 - Dormir