

# Plano Diário para Reduzir Retenção e Apoiar o Corte

Item	Meta Diária	Observações Importantes
Água	4 litros por dia	Comece com 1L ao acordar. Divida o restante ao longo do dia. Importante para quem usa creatina.
Chá (cavalinha)	1 a 2 xícaras (sem açúcar)	
		Diurético natural, ajuda a eliminar retenção. Prefira chá natural, evite adoçantes.
Sal	Reduzir ao máximo	Substituir por ervas, limão ou sal rosa. Evite temperos prontos (ricos em sódio).
Bebidas com sódio	Evitar refrigerantes e similares	Retêm muito líquido. Prefira água, chás naturais e suco de limão puro com água.
Suplementação	Creatina (3-5g/dia, se usar)	Aumente a ingestão de água para evitar inchaço. Ideal tomar após treino.
Cardio	40 min por dia	Já iniciou bem. Continue com o cardio leve e progressivo. Caminhada até o ponto ajuda.
Rotina diária ativa	Andar 20 min para ir/voltar	Excelente complemento ao cardio. Mantém o metabolismo acelerado.

## Dicas para Acelerar Resultados:

- Evite comer tarde da noite (última refeição leve e com pouco sal).
- Inclua vegetais diuréticos: pepino, aspargos, abobrinha, alface.
- Tire foto semanal (mesmo horário e roupa) para acompanhar evolução.
- Priorize alimentos naturais e com baixo teor de sódio.