

DOCUMENTO PERSONALIZADO · RENOVA 30

# Protocolo Personalizado

Seu plano hormonal de 12 semanas — criado com base nas suas respostas para guiar sua transformação completa.

**12**      **10**      **3**  
SEMANAS    MIN/DIA    FASES

NOME DA ALUNA \_\_\_\_\_

DATA DE INÍCIO \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

OBJETIVO PRINCIPAL \_\_\_\_\_

**1**

## Seu Diagnóstico Hormonal

Os 3 perfis — identifique o seu e acompanhe o protocolo específico

### ★ PERFIL MAIS COMUM

## Perfil A — Metabolismo Lento

### Sintomas característicos:

- Engorda com facilidade mesmo comendo pouco
- Dificuldade de perder os primeiros 3kg
- Cansaço constante, sem motivo aparente
- Barriga abdominal resistente ao exercício

 **O que acontece:** Queda do estrogênio reduz o metabolismo basal em até 25%. O corpo redireciona gordura para o abdômen como proteção visceral hormonal. O protocolo usa treinos de baixo impacto + alimentação anti-inflamatória para reverter isso sem restrição calórica.

### PERFIL B

## Perfil B — Baixa Hormonal

- Fogachos (ondas de calor) frequentes
- Insônia ou acorda suando
- Humor muito instável ao longo do dia

**PERFIL C****Perfil C — Inflamatório**

- Acorda com o corpo "pesado"
- Inchaço crônico em mãos, tornozelos, rosto
- Dores articulares com frequência

**2**

## Plano de 12 Semanas

Dividido em 3 fases progressivas

### ⚡ FASE 1 — ATIVAÇÃO

Despertar o corpo. Criar o hábito.

Semanas 1–4

	<b>Treino</b>	<b>Foco</b>	<b>Meta</b>
<b>1</b>	3x Treino Base (10 min)	Respiração + ativação central	Dormir 7h por noite
<b>2</b>	4x Barriga Plana + 1x Alongamento	Core profundo	Beber 2L de água/dia
<b>3</b>	4x Energia Total + 1x Tonificação	Serotonina + disposição	Reducir cafeína pós 14h
<b>4</b>	2 treinos favoritos × 5	Revisão e consolidação	Preencher checklist + celebrar

### 🔥 FASE 2 — QUEIMA

Intensificar. Progredir.

Semanas 5–8

	<b>Treino</b>	<b>Foco</b>	<b>Meta</b>
<b>5</b>	Glúteos + Pernas (10 min)	Parte inferior	Proteína em toda refeição
<b>6</b>	Postura Perfeita (10 min)	Coluna e ombros	Reducir cintura 1–2cm
<b>7</b>	+ 1x Treino Linfático	Drenagem natural	7 dias sem laticínios
<b>8</b>	Cardápio desintoxicante	Desintoxicação profunda	Foto comparação S1→S8

## ∞ FASE 3 — CONSOLIDAÇÃO

Semanas 9–12

Tornar o método um estilo de vida.

	<b>Treino</b>	<b>Foco</b>	<b>Meta</b>
<b>9</b>	Treino 5x por semana — avançado	Foco Força e tonificação	Protocolo de manutenção
<b>10</b>	Treino 5x — avançado continuado	Foco Progressão final	Sem restrição + consciência
<b>11</b>	Treino Escolha livre dos favoritos	Foco Prazer no movimento	Carta para si mesma
<b>12</b>	Treino Celebração + Ciclo 2	Foco Novo objetivo	<b>Meta" &gt; Planejar próximos 30 dias</b>

**3**

## Por Faixa Etária

Recomendações específicas para maximizar seus resultados



### Para mulheres de 40–50 anos

- ✓ Foco principal: prevenção da perda muscular (sarcopenia inicial)
- ✓ Adicione proteína em TODAS as refeições (mínimo 25g por refeição)
- ✓ Treino de força leve (pilates com resistência) é ideal agora
- ✓ Priorize o sono — é quando o hormônio do crescimento (GH) age na queima de gordura



### Para mulheres de 51–60 anos

- ✓ Estrogênio em queda acelerada — alimentos fitoestrogênicos são aliados: linhaça, soja orgânica, grão de bico
- ✓ Treinos de impacto reduzido protegem articulações (pilates é insubstituível)
- ✓ Hidratação crítica: pele seca e articulações ressecadas indicam que você precisa de mais água, sempre
- ✓ Suplementação de D3 + K2 pode ser avaliada com médico



## Para mulheres acima de 60 anos

- ✓ Qualidade do movimento > intensidade. Cada movimento conta, mesmo lento
- ✓ Equilíbrio e propriocepção devem ser trabalhados — reduz risco de quedas
- ✓ Proteína aumenta para 1.5g/kg de peso corporal (preservação muscular)
- ✓ Consulte médico antes de iniciar se tiver osteoporose diagnosticada

4

# Meu Checklist Semanal

Preencha todo domingo — este é o seu espelho de progresso

SEMANA

DATA

de 12

## ⌘ MEDIDAS

Peso atual \_\_\_\_\_ kg

Medida da cintura \_\_\_\_\_ cm

Medida do quadril \_\_\_\_\_ cm

## ⚡ ENERGIA (NOTA DE 1 A 10)

Disposição geral {[1,2,3,4,5,6,7,8,9,10].map(n => ` \${n}`).join('')}

## ✓ TREINOS DA SEMANA

T1  T2  T3  T4  T5

## ✿ SINTOMAS — COMO ESTÃO?

### Fogachos

Melhor  Igual

### Inchaço

Melhor  Igual

### Humor

Melhor  Igual

## 💬 MINHA REFLEXÃO DESTA SEMANA

Escreva livremente aqui...

## 🏆 O QUE DEU CERTO

## ⌚ O QUE QUERO MELHORAR





## **Resultado não é linear. Consistência gentil é.**

**Vai ter semanas ótimas e semanas difíceis. O que vai te levar às 12 semanas não é a perfeição — é continuar. Você está no caminho certo.**

**Renova 30**

**Renova 30 © 2026 · Todos os direitos reservados.**

**Este documento é pessoal, intransferível e exclusivo para alunas do programa.**