

DOCUMENTO PERSONALIZADO · RENOVA 30

Protocolo Personalizado

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

12

SEMANAS

10

MIN/DIA

3

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

<div><div>⚡</div><div>FASE 1 — ATIVAÇÃO</div></div> <div>Semanas 1–4</div> <div>Despertar o corpo. Criar o hábito.</div>			
1	<div>Treino</div> <div>3x Treino Base (10 min)</div>	<div>Foco</div> <div>Respiração + ativação central</div>	<div>Meta</div> <div>Dormir 7h por noite</div>
2	<div>Treino</div> <div>4x Barriga Plana + 1x Alongamento</div>	<div>Foco</div> <div>Core profundo</div>	<div>Meta</div> <div>Beber 2L de água/dia</div>
3	<div>Treino</div> <div>4x Energia Total + 1x Tonificação</div>	<div>Foco</div> <div>Serotonina + disposição</div>	<div>Meta</div> <div>Reduzir cafeína pós 14h</div>
4	<div>Treino</div> <div>2 treinos favoritos × 5</div>	<div>Foco</div> <div>Revisão e consolidação</div>	<div>Meta</div> <div>Preencher checklist + celebrar</div>

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

<div><div></div><div>FASE 3 — CONSOLIDAÇÃO</div></div> <div>Semanas 9–12</div> <div>Tornar o método um estilo de vida.</div>			
9	<div>Treino</div> <div>5x por semana — avançado</div>	<div>Foco</div> <div>Força e tonificação</div>	<div>Meta</div> <div>Protocolo de manutenção</div>
10	<div>Treino</div> <div>5x — avançado continuado</div>	<div>Foco</div> <div>Progressão final</div>	<div>Meta</div> <div>Sem restrição + consciência</div>
11	<div>Treino</div> <div>Escolha livre dos favoritos</div>	<div>Foco</div> <div>Prazer no movimento</div>	<div>Meta</div> <div>Carta para si mesma</div>
12	<div>Treino</div> <div>Celebração + Ciclo 2</div>	<div>Foco</div> <div>Novo objetivo</div>	<div>Meta">Planejar próximos 30 dias</div>

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



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

Inchaço

Humor

☐ Melhor ☐ Igual

☐ Melhor ☐ Igual

☐ 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.