



Protocolo de controle (C/A/D)

Pedro Campanari

Objetivo Central: Plano de Hipertrofia e qualidade muscular em protocolo associado a atividade física, feito por cálculo de kcal ingeridas e gasto calórico.

Observação: A troca pode ser efetuada a cada 3/4 semanas concluídas para quebrar protocolo de homeostasia, todo e qualquer tipo de vontade/imprevisto de lixo me comunique antes, muito antes para rever estratégias e formas de não “CAGAR” em tudo por favor!

- **Cardios**

Semana 1-2

Cardio PÓS TREINO ou AVULSO

- 40min de caminhada rápida

Semana 3-4

Cardio PÓS TREINO ou AVULSO

- 40min de caminhada rápida

FINAIS DE SEMANA

Cardio livre - 1hr de caminhada rápida

- **Protocolo de água** - $\frac{4}{5}$ litros ao dia (contagem não será acrescentada ingerida em treino)

Suplementação

- 7g de creatina (**pós almoço**)

Cardápio

- **Vale a pena lembrar que este é um protocolo de hipertrofia, ríspidamente seguido! O erro pode concentrar e gerar mudanças ao metabolismo, qualquer indício, se comunique.**

Café da manhã

4 fatias de pão de forma ou 2 franceses

2 fatias de mussarela

1 ovo inteiro + 3 claras

Lanche da manhã

300g de fruta

40g de whey

Almoço

200g de arroz ou batata

150g de frango ou peixe

80g de salada verde

Temperar c/ limão, sal e vinagre

Café da tarde

150g de frango ou peixe
80g de salada verde

Jantar

200g de arroz ou batata
150g de frango ou peixe
80g de salada verde
Temperar c/ limão, sal e vinagre

Ceia

300g de fruta
40g de whey

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

SUBSTITUIÇÃO 🙌🔥

CARBOIDRATOS

200g de arroz (pode ser japonês)
200g batata inglesa ou doce
150g mandioca
150g macarrão
200g tapioca
4 fatias Pão de forma ou 2 franceses

PROTEÍNAS

120g carne
150g de frango ou peixe
4 clara de ovos
40g whey

FRUTAS

300g de banana
300g maçã
8 morangos
4 laranjas
300g mamão ou melão
5 fatias abacaxi
250g manga
250g de ameixa

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX