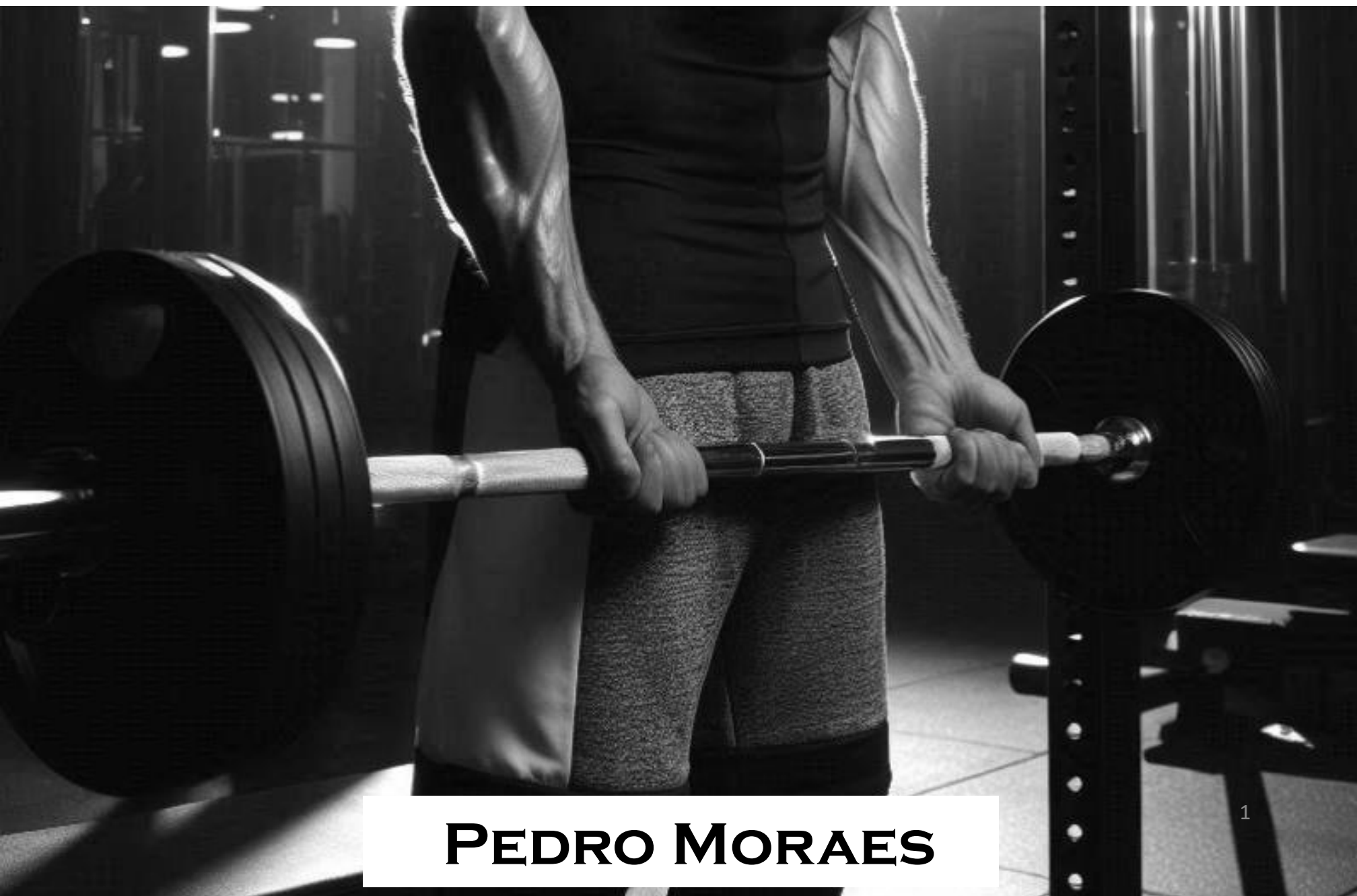




# CONSTRUINDO GIGANTES

HIPERTROFIA PARA INICIANTES



**PEDRO MORAES**

01

**O que é hipertrofia?**



# Hipertrofia

O que é hipertrofia?

Hipertrofia é o processo de aumento do tamanho dos músculos através do treino e da alimentação adequada. Quando você faz exercícios de resistência, como levantamento de pesos, seus músculos sofrem pequenas lesões, causando micro rupturas nas fibras. Durante a recuperação, esses músculos crescem maiores e mais fortes.

Portanto, destaca-se que é importante entender com mais detalhes os processos que contribuem para isso. Você saberá mais, nos próximos capítulos.

02

# Treino para hipertrofia



# Treino para iniciantes

Como atingir a hipertrofia?

Treino de força envolve exercícios que usam resistência, como pesos livres, máquinas de musculação, ou até mesmo o peso do próprio corpo, para fortalecer e aumentar a massa muscular. Este tipo de treino é essencial para a hipertrofia, pois promove o estímulo necessário para o crescimento muscular.

Em suma, não é tão simples assim montar um treino para atingir a hipertrofia, entenda como dividir seu treino no capítulo seguinte.



2.1

# Divisão de treino



# Treino para hipertrofia

## Divisão de treino

Para iniciantes, uma divisão simples pode ser:

- Segunda-feira: Peito e Tríceps
- Quarta-feira: Costas e Bíceps
- Sexta-feira: Pernas e Ombros

Escolha exercícios compostos que trabalhem vários grupos musculares ao mesmo tempo, como:

- Supino Reto (Peito e tríceps)
- Agachamento (Pernas);
- Levantamento Terra (Costas e pernas);
- Desenvolvimento Militar (Ombros).

Afim de ir estimulando aos poucos seu corpo e ir preparando para, daqui um período, um treino de hipertrofia mais intenso.

A faixa ideal para hipertrofia é de 8 a 12 repetições por série. Realize de 3 a 4 séries por exercício.

2.2

# Ficha de treino





# Treino para hipertrofia

## Ficha de treino

### **Segunda-feira: Treino de Peito e Tríceps**

- Supino Reto: 3 séries de 8-12 repetições;
- Supino Inclinado: 3 séries de 8-12 repetições;
- Tríceps barra na Polia: 3 séries de 10-15 repetições;
- Tríceps corda na Polia: 3 séries até a falha.

### **Quarta-feira: Treino de Costas e Bíceps**

- Puxada Frontal: 4 séries de 8-12 repetições;
- Remada Curvada: 3 séries de 8-12 repetições;
- Rosca Direta: 3 séries de 10-15 repetições;
- Rosca Martelo: 3 séries de 10-15 repetições.

### **Sexta-feira: Treino de Pernas e Ombros**

- Agachamento: 4 séries de 8-12 repetições;
- Leg Press: 3 séries de 8-12 repetições;
- Desenvolvimento Militar: 3 séries de 10-15 repetições;
- Elevação Lateral: 3 séries de 10-15 repetições.

03

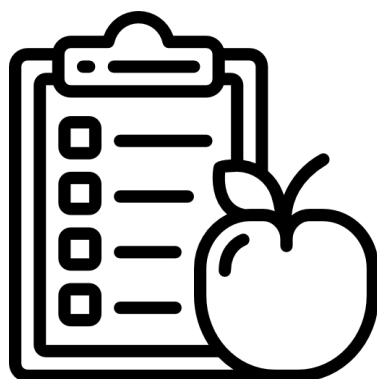
# Alimentação adequada



# Alimentação adequada

## Dieta aliada da construção muscular

A alimentação é um dos pilares fundamentais para quem busca a hipertrofia muscular. Sem uma dieta equilibrada e rica em nutrientes, o corpo não terá os recursos necessários para reparar e construir novos tecidos musculares. Aqui, vamos explorar como montar uma dieta para hipertrofia, incluindo a importância de cada macronutriente, exemplos de alimentos e uma sugestão de plano alimentar.



3.1

# Macronutrientes



# Alimentação adequada

## Macronutrientes

### 1. Proteínas

**Função:** As proteínas são os blocos de construção dos músculos. Elas fornecem os aminoácidos necessários para a reparação das fibras muscular, assim o seu crescimento.

**Quantidade:** Recomenda-se consumir cerca de 1,6 a 2,2 gramas de proteína por quilograma de peso corporal por dia.

### Fontes de Proteína:

- Carnes magras: Peito de frango, peito de peru, carne bovina magra.
- Peixes e frutos do mar: Salmão, atum, tilápia.
- Ovos: Inteiros e claras.
- Laticínios: iogurte grego, queijo cottage, leite.
- Fontes vegetais: Feijão, lentilhas, grão-de-bico, tofu, tempeh.



# Alimentação adequada

## Macronutrientes

### 2. Carboidratos

**Função:** Os carboidratos são a principal fonte de energia durante os treinos de força. Eles ajudam a reabastecer as reservas de glicogênio muscular, que são esgotadas durante o exercício.

**Quantidade:** A ingestão de carboidratos pode variar, mas geralmente recomenda-se consumir entre 3 a 5 gramas por quilograma de peso corporal por dia.

#### **Fontes de Carboidratos:**

- Carboidratos complexos: Arroz integral, batata doce, aveia, quinoa, pão.
- Frutas: Bananas, maçãs, frutas vermelhas.
- Vegetais: Brócolis, espinafre, couve-flor.



# Alimentação adequada

## Macronutrientes

### 3. Gorduras

**Função:** As gorduras são essenciais para a produção de hormônios, incluindo os hormônios anabólicos que ajudam no crescimento muscular. Elas também fornecem energia de forma sustentável.

**Quantidade:** As gorduras devem compor cerca de 20-30% da ingestão calórica total.

#### **Fontes de Gorduras Saudáveis:**

- Gorduras insaturadas: Abacate, azeite de oliva, nozes, sementes.
- Omega-3: Peixes gordurosos (salmão, sardinha), linhaça, chia.

3.2

# Como montar sua dieta





# Alimentação adequada

Como montar sua dieta

## 1. Calcule Sua Necessidade Calórica

Para ganhar massa muscular, é necessário consumir mais calorias do que se gasta. Use uma calculadora de calorias online para estimar seu gasto calórico diário (TDEE) e adicione 250 a 500 calorias a esse valor para criar um excedente calórico.

## 2. Distribua os Macronutrientes

Proteínas: 1,6 a 2,2 g/kg de peso corporal.

Carboidratos: 3 a 5 g/kg de peso corporal.

Gorduras: 20-30% das calorias totais.

## 3. Planeje as Refeições

Confira o exemplo de plano alimentar:



# Alimentação adequada

## Como montar sua dieta

### **Café da Manhã:**

- 4 claras de ovo e 2 ovos inteiros
- 1 xícara de aveia com frutas vermelhas
- 1 colher de chá de manteiga de amendoim

### **Lanche da Manhã:**

- 1 maçã
- 1 punhado de amêndoas

### **Almoço:**

- 150g de peito de frango grelhado
- 1 xícara de arroz integral
- 1 xícara de brócolis no vapor

### **Lanche da Tarde:**

- 1 iogurte grego
- 1 banana

### **Jantar:**

- 200g de salmão assado
- 1 batata doce média
- 1 xícara de espinafre salteado

### **Lanche Noturno:**

- 1 shake de proteína (whey protein)
- 1 colher de chá de manteiga de amendoim

3.3

## Dicas adicionais



# Alimentação adequada

## Dicas adicionais

**Hidratação:** Beba muita água ao longo do dia. A hidratação adequada é essencial para o desempenho no treino e recuperação muscular.

**Refeições Pré e Pós-Treino:** Consuma uma refeição rica em carboidratos e proteínas cerca de 1-2 horas antes do treino. Após o treino, coma uma refeição rica em proteínas e carboidratos para acelerar a recuperação muscular.

**Suplementação:** Considere suplementos como whey protein, creatina e BCAAs (aminoácidos de cadeia ramificada) para ajudar a atingir suas metas nutricionais.

04

**Descanso**



# Descanso

## Importância do repouso

O descanso é um componente vital para quem busca a hipertrofia muscular. Sem descanso adequado, o corpo não consegue se recuperar e crescer de maneira eficiente, mesmo que a dieta e o treino sejam perfeitos.

É importante explicar os seguintes tópicos:

### **1. Recuperação Muscular**

Durante os treinos de força, os músculos sofrem pequenas lesões em suas fibras. O processo de recuperação dessas lesões é o que leva ao aumento da massa muscular, conhecido como hipertrofia. A recuperação ocorre principalmente durante o descanso, especialmente enquanto dormimos.



# Descanso

## Importância do repouso

### 2. Sono e Hormônios

O sono é crucial para a produção de hormônios importantes para o crescimento muscular, como o hormônio do crescimento (GH) e a testosterona. Esses hormônios são liberados em maiores quantidades durante as fases mais profundas do sono, ajudando na reparação e crescimento muscular.

### 3. Fases do Sono

O sono é dividido em várias fases, incluindo REM (Rapid Eye Movement) e não-REM. Durante o sono não-REM, especialmente nas fases 3 e 4 (também conhecidas como sono profundo), o corpo se concentra na reparação física e no fortalecimento do sistema imunológico.

05

# Malefícios de não dormir





# Malefícios de não dormir

## Importância do sono

### 1. Síntese de Proteínas

A síntese de proteínas é o processo pelo qual o corpo usa os aminoácidos provenientes das proteínas da dieta para construir novos tecidos musculares. Este processo é maximizado durante o sono, quando os níveis de hormônio do crescimento estão mais elevados.

### 2. Metabolismo e Recuperação

Durante o sono, o corpo usa a energia disponível para reparar os tecidos musculares danificados. Uma dieta rica em proteínas, carboidratos e gorduras saudáveis fornece os nutrientes necessários para essa recuperação. Consumir uma refeição rica em proteínas antes de dormir pode ajudar a manter a síntese proteica durante a noite.

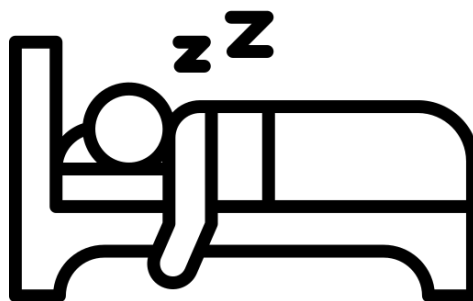


# Malefícios de não dormir

## Importância do sono

### 3. Controle de Peso

O sono inadequado pode levar a desequilíbrios hormonais que aumentam a fome e reduzem a sensação de saciedade, levando ao ganho de peso e à dificuldade de ganhar massa muscular magra. Dormir bem ajuda a regular hormônios como a grelina e a leptina, que controlam a fome e o apetite.



# Conclusão

## **Finalizando...**

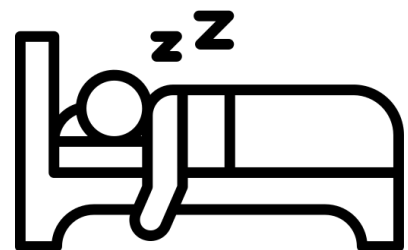
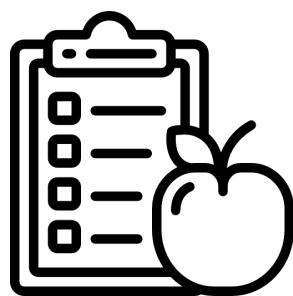
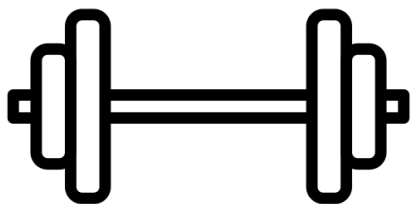


# Conclusão

Finalizando...

Hipertrofia é o crescimento muscular resultante de treino, alimentação e descanso adequados. Para iniciantes, é essencial compreender esses conceitos e aplicá-los de forma consistente. Com paciência e dedicação, você verá resultados significativos e alcançará seus objetivos de forma eficaz e segura.

Lembre-se: a jornada para a hipertrofia é gradual. Foque na técnica, mantenha a consistência e aproveite o processo. Boa sorte!



# Agradecimentos

**Créditos...**



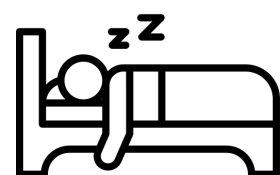
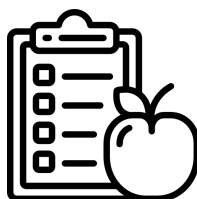
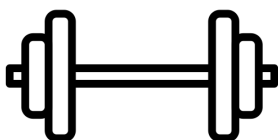
# Obrigado por ler até aqui

Esse Ebook foi escrito com Auxilio da IA.  
O passo a passo se encontra no Github

Esse conteúdo foi gerado com fins didáticos  
de construção, não foi realizado uma  
validação de um especialista na área, diante  
disso, pode conter erros gerados pela IA.



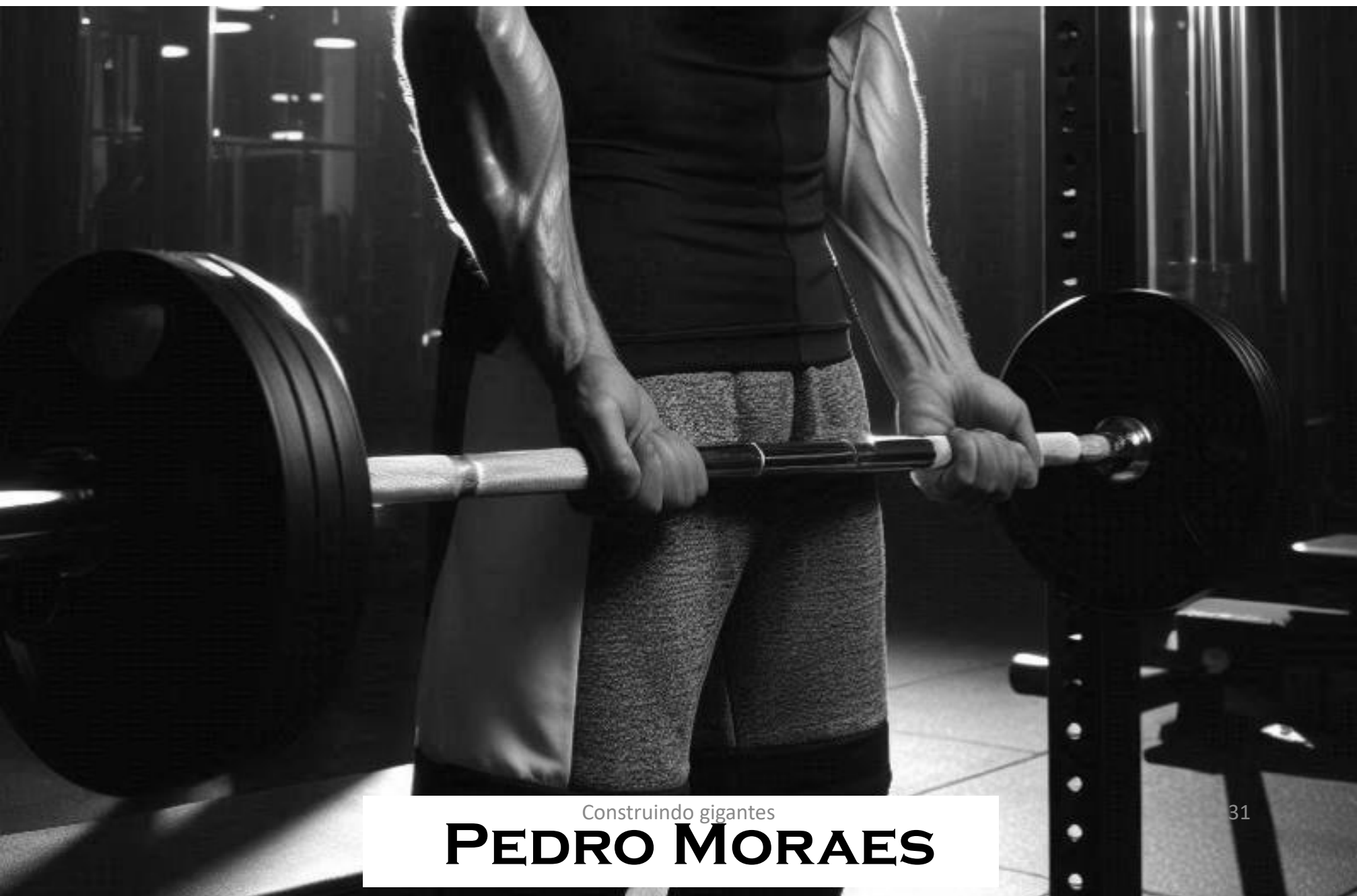
<https://github.com/pedromoraes0106/prompts-recipe-to-create-a-ebook>





# CONSTRUINDO GIGANTES

## HIPERTROFIA PARA INICIANTE



Construindo gigantes

**PEDRO MORAES**