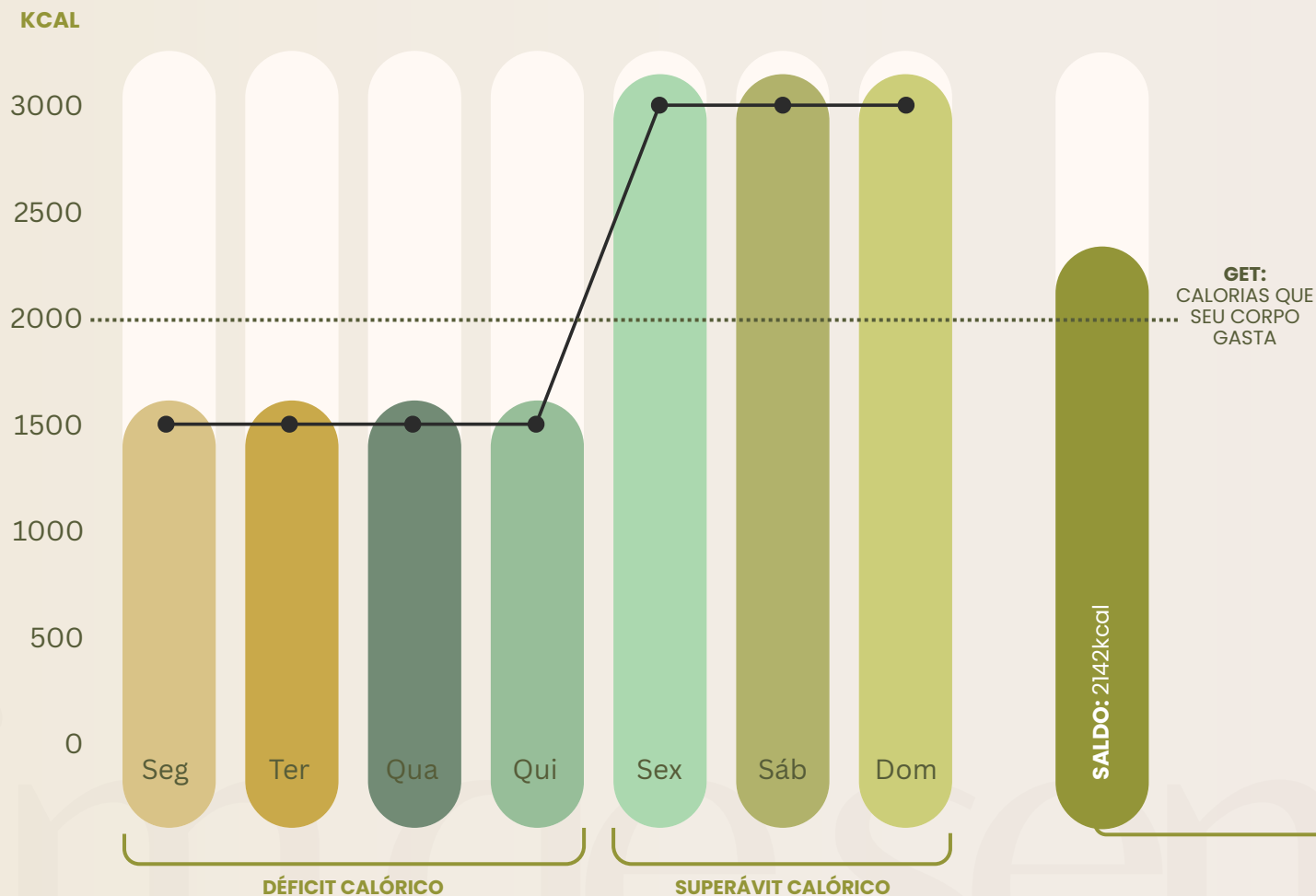


dietas & final de semana



Manutenção

CALORIAS QUE O SEU CORPO GASTA

2000KCAL POR DIA

CALORIAS QUE VOCÊ INGERE

2000KCAL POR DIA

Você vai manter o peso quando ingerir a mesma quantidade de calorias que o seu corpo gasta.

Déficit Calórico

CALORIAS QUE O SEU CORPO GASTA

2000KCAL POR DIA

CALORIAS QUE VOCÊ INGERE

1500KCAL POR DIA

Você vai emagrecer quando ingerir menos calorias do que o seu corpo gasta.

Superávit Calórico

CALORIAS QUE O SEU CORPO GASTA

2000KCAL POR DIA

CALORIAS QUE VOCÊ INGERE

2500KCAL POR DIA

Você vai engordar (ou ganhar músculos) quando ingerir mais calorias que o seu corpo gasta.

A quantidade de calorias que você "guardou" durante a semana, acaba sendo compensada nos finais de semana. Dessa forma, você não consegue emagrecer ou pode até mesmo engordar.