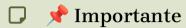
PROTOCOLO PROTEÍNA & MASSA MAGRA

Seu guia completo para preservar músculos e conquistar um emagrecimento saudável durante o uso de medicamentos para perda de peso.







Este protocolo é educativo e tem como objetivo orientar e apoiar sua rotina. Ele não substitui acompanhamento médico ou nutricional individualizado.

Cada organismo reage de uma forma diferente, então sempre respeite os sinais do seu corpo.

🕽 🔥 Atenção

Em caso de sintomas como fraqueza extrema, tontura persistente, perda acelerada de massa muscular ou queda de cabelo intensa, procure imediatamente atendimento médico.

Por que a proteína é essencial durante o uso de canetas, comprimidos ou inibidores de apetite?

Os emagrecedores (GLP-1 como semaglutida/tirzepatida e inibidores de apetite) reduzem o apetite e fazem você comer menos. Isso ajuda no emagrecimento, mas traz um risco escondido:

👉 ingerir menos proteína do que o corpo precisa.



Quando você usa esses medicamentos, é natural sentir menos fome. Mas aqui está o problema: muitas vezes cortamos justamente os alimentos mais importantes para manter nossos músculos fortes e saudáveis.

O que acontece quando a proteína é insuficiente?

6 Perda Muscular

Você perde músculo junto com gordura, deixando o corpo menos definido.

🔥 Metabolismo Lento

O metabolismo desacelera, dificultando a manutenção do peso.

Flacidez

A pele e os músculos ficam flácidos, comprometendo os resultados estéticos.

😴 Cansaço

O corpo fica mais frágil e cansado, afetando sua qualidade de vida.



A ciência comprova

Estudos mostram que quem mantém alta ingestão proteica durante o emagrecimento preserva a massa magra, perde mais gordura e tem resultados estéticos e metabólicos melhores.

Pesquisas Recentes

- Maior preservação de massa muscular
- Melhor composição corporal final
- Metabolismo mais ativo
- Resultados mais duradouros



A diferença entre quem consome proteína adequada e quem não consome é impressionante. Você não quer apenas emagrecer - você quer ficar com um corpo firme e saudável, certo?



Principais sinais de déficit de proteína



💪 Perda de Força

Dificuldade para treinar ou realizar atividades do dia a dia que antes eram fáceis.



© Cabelo e Unhas

Queda de cabelo, unhas quebradiças e pele sem brilho ou elasticidade.



😴 Cansaço Constante

Sensação de fadiga que não melhora mesmo com descanso adequado.



Y Flacidez Rápida

Perda de firmeza muscular e da pele durante o processo de emagrecimento.

Se você está sentindo algum desses sinais, seu corpo está pedindo mais proteína. A boa notícia é que é totalmente reversível com as estratégias certas!



💡 Como se adaptar na prática

01

Priorize proteína em TODAS as refeições

- Comece o prato pela proteína
- Divida em 3 a 5 momentos do dia para garantir constância
- Combine proteína animal + vegetal

02

Inclua treino de força 3-4x por semana

- Musculação, exercícios com peso corporal
- Agachamento, flexão, exercícios com elástico
- Sinaliza para o corpo preservar músculo





Use suplementos como aliados

opções Práticas

- Whey protein rápida absorção
- **Shakes prontos** praticidade total
- Barras proteicas ótimas para correria
- Caseína liberação lenta



Lembre-se: Suplementos podem completar a dieta, mas não devem substituir refeições completas. O ideal é usar quando você não consegue atingir sua meta apenas com alimentos.

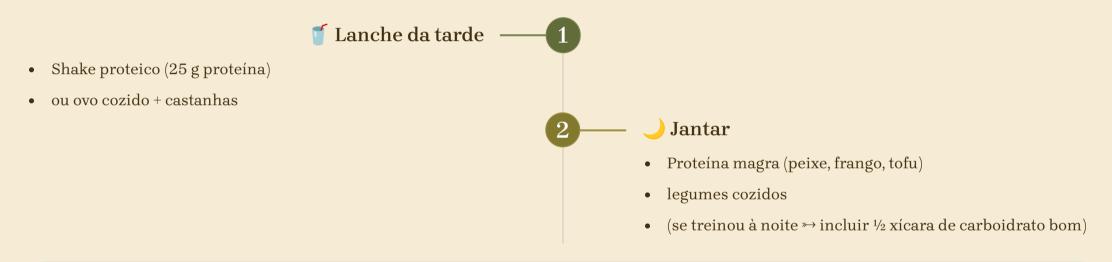
A praticidade dos suplementos é perfeita para quem tem uma rotina corrida. Um shake no carro ou uma barra proteica na bolsa podem fazer toda a diferença!

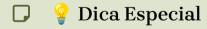


- 1 🔆 Café da manhã
 - 2 ovos + verduras
 - ou iogurte grego natural com chia + 1 scoop de proteína
- 2 Almoço
 - 1 palma da mão de frango, peixe ou carne magra
 - vegetais variados
 - ½ xícara de arroz, batata ou quinoa



Continuando sua rotina proteica





Ao longo do dia: Divida sua meta proteica em pequenas doses. Exemplo: Mulher 70 kg → 105 g proteína/dia → 25–30 g em cada refeição.



💋 Lista de fontes de proteína (100 g porção)

Proteínas Animais

Peito de frango grelhado

Opção magra e versátil

29g

Atum fresco

Rico em ômega-3

26g

Patinho bovino magro

Fonte de ferro e zinco

13g

Ovo inteiro cozido

Proteína completa (1 ovo = 6g)

10g

Iogurte grego natural

Probióticos + proteína

Proteínas Vegetais & Suplementos



Tempeh → 19 g

Fermentado de soja

Edamame → 11 g

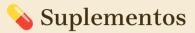
Soja verde fresca

Lentilha cozida → 9 g

Rica em fibras

Grão-de-bico → 8 g

Versátil e saboroso



Whey Protein

22–25 g por scoop (30g)

Barras Proteicas

10–20 g por unidade



X Sem Proteína Suficiente

- Emagrece rápido, mas flácido
- Perde músculo junto com gordura
- Metabolismo mais lento
- Resultados menos duradouros

✓ Com Proteína Suficiente

- Emagrece firme e definido
- Preserva massa muscular
- Mantém metabolismo ativo
- Resultados saudáveis e estéticos

A caneta/comprimido/inibidor ajuda a reduzir fome, mas é a **proteína** + **treino** que vão definir se você perde gordura ou músculo.





1

2

4

Meta Proteica

1,2–1,6 g proteína/kg/dia

Exemplo: 70 kg → 85–110 g/dia

Distribuição

Proteína em todas as refeições

25-30g por refeição

3

Treino de Força

3-4x por semana

Preserva massa muscular

Hidratação

30-35 ml/kg/dia

Exemplo: 70 kg \Rightarrow 2,1-2,4L

Comece agora: ajuste sua próxima refeição para incluir 30 g de proteína. Seu corpo vai agradecer!



Transforme seu emagrecimento

Resultado duradouro, saudável e estético

Com as estratégias deste protocolo, você não vai apenas emagrecer - vai conquistar um corpo firme, saudável e cheio de energia. Lembre-se: cada refeição é uma oportunidade de nutrir seus músculos e acelerar seus resultados.



Elásticos

Com rotina simples e consistente, você garante resultados que ficam de verdade. Seu futuro eu vai te agradecer por começar hoje!



Sua Avaliação Personalizada com a Coach

Invista no seu bem-estar com uma avaliação exclusiva e personalizada, projetada para você que busca otimizar sua rotina proteica e preservar massa magra durante o emagrecimento.

Análise de Necessidade Proteica

Calcularemos a quantidade ideal de proteína para seus objetivos e estilo de vida.

Plano de Suplementação Estratégico

Orientações sobre os melhores suplementos proteicos para você e como usá-los corretamente.

Estratégia Nutricional e de Treino

Desenvolvimento de um plano alimentar focado em proteína e dicas para otimizar seus treinos de força.

Tudo isso por um valor simbólico de apenas \$10.

Gostaria de agendar sua avaliação?

Fale Conosco Agora pelo WhatsApp

