

PROTOCOLO FITNESS & PERFORMANCE

Transforme seu emagrecimento em definição corporal e vitalidade com estratégias práticas e cientificamente comprovadas.

[acesse meuportalfit.com](http://meuportalfit.com)





Importante

Este protocolo é educativo e tem como objetivo apoiar pessoas que desejam melhorar **força, disposição e resultados físicos** durante o emagrecimento. Ele não substitui acompanhamento médico, nutricional ou de educação física individualizado.

Atenção aos sinais

Se sentir **fadiga extrema, dores musculares persistentes** ou **lesões** durante os treinos, procure avaliação médica imediatamente.

[acesse meuportalfit.com](http://meuportalfit.com)

✨ Por que o fitness é importante durante o emagrecimento?

Com **canetas, comprimidos** ou **inibidores**, há risco de perder **massa magra** junto com a gordura.

👉 Treinar e se alimentar corretamente garante resultados duradouros e saudáveis.



🔥 Metabolismo acelerado

Músculos ativos queimam mais calorias mesmo em repouso

💪 Força preservada

Mantém tônus muscular e capacidade funcional

✨ Menos flacidez

Resultados estéticos superiores e corpo firme

⚡ Mais energia

Resistência aumentada para atividades diárias

O protocolo fitness transforma o emagrecimento em **definição corporal** e **vitalidade**.

[acesse meuportalfit.com](http://meuportalfit.com)



Sinais de alerta no emagrecimento sem treino



Perda rápida de força

Dificuldade para carregar objetos que antes eram fáceis de levantar. Músculos ficam visivelmente menores e menos definidos.



Cansaço excessivo

Falta de ar ao subir escadas ou realizar atividades básicas. Sensação de fraqueza mesmo em tarefas simples do dia a dia.



Flacidez intensa

Pele solta mesmo perdendo peso. Corpo sem firmeza, especialmente em braços, abdômen e pernas.



Falta de energia

Dificuldade para realizar treinos leves. Disposição reduzida para atividades físicas que antes eram prazerosas.

- Lembre-se:** Estes sinais indicam que o corpo está perdendo **massa muscular** junto com a gordura. É hora de ajustar a estratégia!



Como se adaptar na prática

👉 Treino de força 3 a 4x por semana

- **Musculação** ou exercícios com peso corporal
- Agachamentos, flexões, exercícios com elásticos
- Priorizar **grandes grupos musculares**
- Sessões de 45-60 minutos

👉 Cardio inteligente

- **2-3x por semana** no máximo
- Caminhada rápida, bicicleta, corrida leve
- Evitar excesso de aeróbico
- Pode acelerar perda muscular se exagerado



01

Aquecimento (10 min)

Movimentos articulares e cardio leve para preparar o corpo

02

Treino de força (30-40 min)

Foco em exercícios compostos que trabalham vários músculos

03

Alongamento (10 min)

Relaxamento muscular e melhora da flexibilidade



Nutrição para performance



Proteína suficiente

1,5–2,0 g/kg/dia para preservar massa muscular. Distribua em todas as refeições para melhor absorção e síntese proteica.



Carboidratos estratégicos

Consuma no **pré e pós-treino**: arroz, batata, aveia, banana. Fornecem energia para treinos intensos e recuperação muscular.



Reposição de eletrólitos

Água de coco, isotônicos leves. Essencial para **hidratação** e prevenção de cãibras durante exercícios.

👉 Suplementos de apoio

- **Creatina** (3–5 g/dia) → aumenta força e preserva músculos
- **Whey protein** ou shakes proteicos para praticidade
- **BCAA's** → ajudam recuperação (embora whey já supra a necessidade na maioria dos casos)





Guia simples de rotina fitness

- Pré-treino (30-60 min antes)**
 - Banana + 1 scoop de whey
 - Ou pão integral + ovo mexido
 - Hidratação adequada
 - Pós-treino (até 30 min)**
 - 1 shake proteico (25 g proteína) + 1 fruta
 - Ou refeição com proteína magra + carboidrato leve
 - Janela anabólica importante
- 1
2
3
- Durante o treino**
- Água ou isotônico leve
 - Em treinos longos (>60 min)
 - Pequenos goles regulares

Refeições do dia



Dividir proteína em todas as refeições

Café da manhã, almoço, lanche e jantar devem conter fonte proteica

[acesse meuportalfit.com](http://meuportalfit.com)



Carboidratos bons no almoço e jantar

Ajudam na recuperação muscular e reposição de glicogênio

Alimentos e suplementos aliados

Proteínas magras

- Frango grelhado ou assado
- Peixe (salmão, tilápia, atum)
- Ovos inteiros ou claras
- Carne bovina magra (patinho, alcatra)

Carboidratos bons

- Arroz integral
- Batata doce e inglesa
- Aveia em flocos
- Quinoa



Frutas energéticas

Banana, maçã, kiwi – ideais para pré-treino



Creatina

3–5 g/dia – força e volume muscular



Whey protein

25 g por dose – praticidade e qualidade

Eletrólitos

Água de coco, isotônico – hidratação

Expectativa realista



Primeiras 4 semanas

Com **treino + alimentação correta**, a preservação muscular já começa. Você sentirá mais disposição e força nos exercícios.



8-12 semanas

Resultados estéticos aparecem: **menos flacidez, mais definição**. O corpo ganha contornos mais firmes e harmoniosos.



Resultado final

Corpo mais **firme, resistente** e com **metabolismo ativo**. Manutenção do peso fica mais fácil e duradoura.

- Lembre-se:** Não é milagre, mas funciona! A consistência é a chave para resultados que ficam de verdade. Seu corpo agradecerá cada treino e cada escolha alimentar consciente.

"Com rotina simples, você garante resultados que ficam de verdade."

[accesse meuportalfit.com](http://accesse.meuportalfit.com)



Resumo prático

Treino de força

É obrigatório - 3-4x por semana

Proteína + creatina

Para preservar músculos

Carboidratos bons

Para energia nos treinos

Hidratação

Eletrólitos para recuperação

✨ Assim, você emagrece com **força, energia e definição**, evitando perda muscular e efeito sanfona.

Receba sugestão personalizada

Receba sugestão personalizada

Comece agora: Ajuste sua próxima refeição para incluir 30 g de proteína e agende seu primeiro treino da semana!

[acesse meuportalfit.com](http://meuportalfit.com)

✨ Sua Avaliação Personalizada com a Coach

Invista no seu bem-estar com uma avaliação exclusiva e personalizada, projetada para você que busca emagrecimento saudável e alta performance durante o emagrecimento.

1

Plano de Treino Otimizado

Desenvolvemos um programa de exercícios focado nos seus objetivos de emagrecimento e ganho de performance, considerando seu nível e rotina.

2

Aconselhamento Nutricional Focado

Receba orientações alimentares para maximizar a queima de gordura e a preservação muscular, com base nas suas preferências e necessidades.

3

Monitoramento e Ajustes Constantes

Acompanhamos seu progresso e fazemos os ajustes necessários no plano para garantir resultados contínuos e sustentáveis.

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

Gostaria de agendar sua avaliação?

[Fale Conosco Agora pelo WhatsApp](#)

accesse meuportalfit.com



