

PROTOCOLO PROTEÍNA & MASSA MAGRA

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

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





Importante

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.

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

✨ 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.

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

O que acontece quando a proteína é insuficiente?

💪 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.

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



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?

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



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.



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!

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



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

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



👉 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!

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

Guia simples de rotina

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

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



Continuando sua rotina proteica



Lanche da tarde

1

- Shake proteico (25 g proteína)
- ou ovo cozido + castanhas

2



Jantar

- Proteína magra (peixe, frango, tofu)
- legumes cozidos
- (se treinou à noite »» incluir ½ xícara de carboidrato bom)



Dica Especial

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.

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



Lista de fontes de proteína (100 g porção)

Proteínas Animais

32g

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


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


Proteínas Vegetais & Suplementos

Vegetais

 **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

Suplementos

Whey Protein

22–25 g por scoop (30g)

Barras Proteicas

10–20 g por unidade

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

⚡ Expectativa realista

❌ 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.

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





Resumo prático

1

Meta Proteica

1,2–1,6 g proteína/kg/dia

Exemplo: 70 kg » 85–110 g/dia

2

Distribuição

Proteína em todas as refeições

25–30g por refeição

3

Treino de Força

3–4x por semana

Preserva massa muscular

4

Hidratação

30–35 ml/kg/dia

Exemplo: 70 kg » 2,1–2,4L



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

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

✨ 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.



Links dos Produtos Sugeridos (Amazon)

Whey Protein

Barras Proteicas

Shaker

Elásticos

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

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

✨ 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.

1

Análise de Necessidade Proteica

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

2

Plano de Suplementação Estratégico

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

3

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

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

