



definição muscular

Plano Alimentar e Treino

 FitFlavours

apresentação

A Fitflavours é uma marca de Suplementos Nutricionais para Fitness com ingredientes ativos da Amazônia. Mais que isso, é um estilo de vida.

Sabemos que “Tudo é Tudo” e o equilíbrio entre alimentação saudável, exercícios físicos, descanso e suplementação adequada é o segredo para alcançar uma vida saudável para corpo e mente, isto é, Fitness Completo.

Por isso, preparamos este e-book com tudo o que você precisa para atingir seu objetivo: um plano alimentar semanal completo preparado pela Nutricionista Fitflavours e um plano de treino semanal feito pelo Personal Trainer Fitflavours.



alimentação e suplementação

O objetivo desse plano alimentar é reduzir a gordura corporal e definir os músculos.

A estratégia é reduzir a gordura corporal através da ingestão de carboidratos complexos durante todo o dia, proteínas magras e gorduras boas.

Suplementação ergogênica como whey e termogênico, visando a redução de gordura e ganho de massa magra.

PLANO ALIMENTAR

	CAFÉ DA MANHÃ	LANCHE DA MANHÃ	ALMOÇO	LANCHE DA TARDE	JANTAR	CEIA
SEGUNDA-FEIRA	Omelete feito na manteiga Ghee + 15g de FitThermo em 200ml de água	Sanduíche de pão sem glúten com frango desfiado	Batata doce cozida + frango grelhado + legumes cozidos + salada à vontade	200ml de água + 40g de FitWhey + 1 col café cheia e óleo de côco	Abóbora cabotiã + frango grelhado + legumes cozidos + 1 prato de salada temperado com sal, azeite extra virgem e limão	Bater no liquidificador: 20g de FitWhey + 100g de abacate + 100ml de leite vegetal
TERÇA-FEIRA	Shake: 200ml de água + 50ml de leite vegetal + 20g de FitWhey + 5 morangos. + 15g de FitThermo em 200ml de água	Bolachas de arroz com atum	Purê de mandioquinha com patinho moído + legumes cozidos + salada temperada com sal, azeite extra virgem e limão	2 damascos com pasta de amendoim integral sem açúcar + 2 claras cozidas	Arroz integral + filé de frango + legumes cozidos + salada temperada com sal, azeite extra virgem e limão	1 xíc de chá de camomila + 6 castanhas de caju
QUARTA-FEIRA	Ovos mexidos com queijo cottage + 1 copo de suco de amora sem açúcar. + 15g de FitThermo em 200ml de água	1 barrinha de proteína	Macarrão 100% integral + atum + salada temperada com sal, azeite extra virgem e limão	Pão sem glúten com 2 col sopa de atum	Espaguete de pupunha + almôndegas de frango + salada temperado com sal, azeite extra virgem e limão	1 potinho de gelatina diet
QUINTA-FEIRA	Patê de 1 col sopa de queijo cottage + 3 col sopa de frango desfiado com 1 fatia de pão 100% integral	3 claras mexidas no óleo de côco	Arroz integral + filé de patinho grelhado + legumes cozidos + salada temperada com sal, azeite extra virgem e limão	Legumes cozidos com frango desfiado	Purê de abóbora cabotiã + camarão grelhado + salada temperada com sal, azeite extra virgem e limão	1 potinho de iogurte zero açúcar + 1 col chá de chia
SEXTA-FEIRA	Mingau de aveia com 1 copo de leite vegetal de côco + 20g de FitWhey + farinha de aveia sem glúten. + 15g de FiThermo em 200ml de água	1 punhado pequeno de castanha de caju + claras cozidas	Mandioca cozida e grelhada + tilápia grelhada + brócolis no vapor + salada temperada com sal, azeite extra virgem e limão	1 barrinha de proteína	Salmão grelhado + mix de legumes + salada temperada com sal, azeite extra virgem e limão	Omelete de 3 claras
SÁBADO	Panqueca: misturar 1 col sopa de farinha de côco + 3 claras + 1 col chá de gojiberry + 1 col chá de uva passa + 15g de FitWhey (misturar e levar a frigideira até dourar). + 15g de FitThermo em 200ml de água	1 barrinha de cereal + 2 ovos inteiros cozidos	Arroz 7 grãos + almôndegas de patinho + vagem cozida + salada temperada com sal, azeite extra virgem e limão	2 tâmaras + 3 claras com 1 col café de chia	Macarrão 100% integral + almôndegas de patinho em molho de tomate natural + salada temperada com sal, azeite extra virgem e limão	1 maracujá batido com 250ml de água + 20g de FitWhey
DOMINGO	Muffin de peito de peru: 4 ovos batidos com 4 fatias de peito de peru light, pimenta e sal a gosto. Disponibilizar em forminhas de muffin e levar ao forno por 20 minutos ou até dourar.	1 barrinha de proteína	Escondidinho de batata doce com frango	2 ovos cozidos + 1 maçã	2 fatias de pão 100% integral de hambúrguer + 1 hambúrguer caseiro de patinho + salada à vontade	1 pudim zero
PRÉ-TREINO	Bater 200ml de água + 40g de FitEnergy + 1 col café de óleo de coco + 1 polpa de fruta vermelha ou cítrica congelada.					
PÓS-TREINO	35g de FitRecovery em 200ml de água + 40g de FitWhey em 200ml de água					

OBS.: CARDÁPIO REALIZADO COM ORIENTAÇÃO NUTRICIONAL QUALITATIVA. PARA ORIENTAÇÃO QUANTITATIVA E INDIVIDUALIZADA, VISANDO MELHORES RESULTADOS, CONSULTE SEU NUTRICIONISTA.



Plano Alimentar por Carolina Arjonas - Nutricionista Fitflavours
CRN: 44777

exercício físico e descanso

A definição muscular nada mais é do que deixar os músculos mais aparentes. Em função disso é errôneo dizer que existe um “treino de definição”, mas sim um programa que lhe dê base para construir músculos e auxiliar a baixar o percentual de gordura de forma eficaz.

Nesse modelo predominantemente metabólico, busca-se, através de estratégias de alta intensidade fazer com que haja maior oxidação de gordura de uma forma maximizada sem se esquecer da importância de moldar o corpo.

Sugestão de treino 6x semana para treinados que buscam definição muscular
Respeite o intervalo entre as séries e exercícios
Alimente-se adequadamente antes e depois de treinar
Não perca sessões de treino para a preguiça
Atenção com a postura e para não se exceder nos pesos
Incluir alongamento completo no final de cada sessão

PLANO DE TREINO

	EXERCÍCIOS					
SEGUNDA-FEIRA	Bi-Set: Remada máquina + Rosca direta 3 séries de 15 repetições (RM*)	Bi-Set: Pulley Frente + Peck Deck Invertido 3 séries de 15 repetições	Stiff 6 séries de 15 repetições	Agachamento 6 séries de 15 repetições	Cadeira Extensora + Cadeira Flexora 3 séries de 15 repetições (RM*)	HIIT bike spinning (Método Tabata) 8 tiros de 20 segundos - 10 segundos de descanso passivo
TERÇA-FEIRA	Série Combinada: Abdominal crunch na polia + Inclinação lateral na polia 4 séries de 15 repetições	Bi-Set: Supino Reto + Tríceps Corda 3 séries de 15 repetições (RM*)	Remada Máquina 3 séries de 15 repetições	Bi-Set: Cross Over + Elevação Frontal 3 séries de 15 repetições	Gêmeos Vertical Máquina 3 séries de 15 repetições	Esteira Intervalado 1min correndo por 1 min andando (40min)
QUARTA-FEIRA	Cardio Contínuo 60 minutos em intensidade moderado a alta					
QUINTA-FEIRA	Bi-Set: Remada máquina + Rosca direta 3 séries de 15 repetições (RM*)	Bi-Set: Pulley Frente + Peck Deck Invertido 3 séries de 15 repetições	Stiff 6 séries de 15 repetições	Agachamento 6 séries de 15 repetições	Cadeira Extensora + Cadeira Flexora 3 séries de 15 repetições (RM*)	HIIT bike spinning (Método Tabata) 8 tiros de 20 segundos - 10 segundos de descanso passivo
SEXTA-FEIRA	Série Combinada: Abdominal crunch na polia + Inclinação lateral na polia 4 séries de 15 repetições	Bi-Set: Supino Reto + Tríceps Corda 3 séries de 15 repetições (RM*)	Remada Máquina 3 séries de 15 repetições	Bi-Set: Cross Over + Elevação Frontal 3 séries de 15 repetições	Gêmeos Vertical Máquina 3 séries de 15 repetições	Esteira Intervalado 1min correndo por 1 min andando (40min)
SÁBADO	Cardio Contínuo 60 minutos em intensidade moderado a alta					
DOMINGO	DESCANSO					
INTERVALO	30 segundos entre cada uma das séries					
INTENSIDADE	Alta. (na dúvida, sempre erre na escolha dos pesos para baixo e vá aumentando gradualmente.)					

OBS.: COMO TODA SUGESTÃO, ADAPTAÇÕES PODEM E DEVEM SER FEITAS INDIVIDUALMENTE.

*RM = Ir até a falha concêntrica do movimento (com execução correta!)

Caso não consiga manter o intervalo curto, descanse um pouco mais até ir se adaptando



Plano de Treino por Prof. Msd. Gustavo Zorzi - Personal Trainer Fitflavours
CREF 051157-G/SP



FAÇA PARTE DO CLUBE FITFLAVOURS
E TENHA VANTAGENS EXCLUSIVAS
DE QUEM É FITVIP!
DESCUBRA SUAS VANTAGENS NO SITE

VIP



WWW.FITFLAVOURS.COM/CLUBEFF