



emagrecimento e tonificação

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

Objetivo desse plano alimentar é reduzir gordura corporal.

A estratégia é reduzir a gordura corporal através da ingestão de carboidratos complexos, proteínas magras e gorduras boas, além de reduzir os carboidratos no período da noite. Adição de suplementos ergogênicos como whey protein e termogênico, para que a redução de gordura seja realizada mais rapidamente com manutenção máxima de massa magra.

PLANO ALIMENTAR

	CAFÉ DA MANHÃ	LANCHE DA MANHÃ	ALMOÇO	LANCHE DA TARDE	JANTAR	CEIA
SEGUNDA-FEIRA	Bater no liquidificador: 200ml de água + 100ml de leite vegetal (côco ou castanhas) + 35g de FitShake + 1 col de chá de óleo de côco + 1 col chá de chia. + 15g de FitThermo em 200ml de água	Sanduíche de pão 100% integral com queijo cottage e peito de peru light	Arroz integral + 1 filé de frango grelhado + brócolis cozidos + salada à vontade	1 maçã + 2 castanhas do parã	Filé de frango grelhado + legumes cozidos + salada à vontade	1 iogurte zero
TERÇA-FEIRA	Meio mamão papaia com 1 col. de sobremesa de aveia em flocos + 1 fatia de pão com queijo cottage. + 15g de FitThermo em 200ml de água	1 barrinha de cereal	Batata doce cozida + carne moída de patinho + vagem cozida + salada de folhas	1 goiaba com casca	Meia abobrinha recheada com carne moída de patinho + salada à vontade	1 xícara de chá de camomila + 1 punhado pequeno de castanhas de caju
QUARTA-FEIRA	1 fatia de melão com 1 col. de chá de chia + 1 fatia de pão sem glúten com creme de ricota light. + 15g de FitThermo em 200ml de água	1 paçoquinha zero açúcar	Mandioca cozida + tilápia grelhada + couve flor cozida + salada de folhas à vontade	2 tâmaras + 1 punhado pequeno de castanhas de caju	Patinho acebolado grelhado + mix de legumes cozidos + salada de folhas à vontade	1 iogurte LacFree
QUINTA-FEIRA	1 tapioca pequena recheada com ovos mexidos + 5 morangos. + 15g de FitThermo em 200ml de água	1 pedaço pequeno de côco fresco + 1 copo de suco de morango com limão sem açúcar	Macarrão 100% integral + Carne moída de patinho	Iogurte grego zero + 2 morangos picadinhos + 1 col. de chá de chia	Meia berinjela recheada com frango desfiado + salada de folhas à vontade	1 xíc de chá de erva doce + 3 bolachas de arroz integral
SEXTA-FEIRA	Bater no liquidificador: 200ml de água + 100ml de leite de côco + 35g de FitShake + 1 col. de chá de pasta de amendoim integral sem açúcar. + 15g de FitThermo em 200ml de água	5 cranberries + 3 morangos com pasta de amendoim integral sem açúcar	Purê de mandioca + carne moída de patinho + salada à vontade	1 barrinha de cereal	Espaguete de abobrinha com molho caseiro de tomate com carne moída	1 col. de sobremesa rasa de pasta de amendoim integral sem açúcar
SÁBADO	2 torradas 100% integral com queijo minas e peito de peru light. + 1 ameixa. + 15g de FitThermo em 200ml de água	2 damascos + 1 punhado pequeno de castanha de caju	Arroz integral + salmão grelhado + legumes no vapor + salada à vontade	1 copo de suco de melancia com 1 col. de chá de chia e gengibre em pó	Omelete + legumes variados cozidos + salada à vontade	1 copo de suco de maracujá com 1 col. de chá de açúcar de côco
DOMINGO	1 dose de FitShake em 250ml de água + 5 castanhas e 1 goiaba. + 15g de FitThermo em 200ml de água	1 pêra + 1 col. de sopa de amendoim torrado sem sal	Lanche de pão de hambúrguer 100% integral + 1 hambúrguer caseiro de patinho + salada à vontade	5 bolachas de arroz integral com cottage	Frango em cubos com tomate, pimenta caiena e curry + 1 prato de sobremesa de legumes cozidos + salada	1 xíc de chá de melissa com mulungu + 1 torrada 100% integral
PRÉ-TREINO	Bater 200ml de água + 20g de FitEnergy + 1 col sobremesa de pasta de amendoim integral sem açúcar + 1 polpa de fruta congelada.					
PÓS-TREINO	150ml de água + 40g de FitWhey					

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

Objetivo desse programa é, juntamente com o plano alimentar, auxiliar no processo de emagrecimento. Entretanto, houve a preocupação de iniciar um trabalho muscular para que se obtenha um respectivo tônus, levando a um aspecto mais harmônico.

Com sessões predominantemente metabólicas, esse treino irá lhe auxiliar a aumentar seu metabolismo basal e, conseqüentemente, oxidar mais gordura.

Sugestão de treino 4x semana para iniciantes que buscam emagrecer sem abrir mão do tônus 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	Prancha Abdominal 4 séries de 30 segundos cada	Esteira 15 minutos em intensidade moderada	Agachamento com halteres 3 séries de 15 repetições	Leg press 3 séries de 15 repetições	Bi-Set: Gêmeos em pé ("panturrilha") + Mesa Flexora 6 séries de 15 repetições	Dumbel Press Reto 3 séries de 15 repetições	Supino inclinado 3 séries de 15 repetições	Esteira 15 minutos em intensidade moderada
TERÇA-FEIRA	Inclinação lateral com halter 4 séries de 15 repetições	Bike 20 minutos em intensidade moderada	Remada Máquina 3 séries de 15 repetições	Leg press 3 séries de 15 repetições	Pulley frente 3 séries de 15 repetições	Série Combinada: Pulley Tríceps + Pulley bíceps 4 séries de 15 repetições	Crucifixo Invertido 3 séries de 15 repetições	Bike 20 minutos em intensidade moderada
QUARTA-FEIRA	LIVRE para atividades aeróbias como bike, caminhada, natação							
QUINTA-FEIRA	Prancha Abdominal 4 séries de 30 repetições	Esteira 15 minutos em intensidade moderada	Agachamento com halteres 3 séries de 15 repetições	Leg press 3 séries de 15 repetições	Bi-Set: Gêmeos em pé ("panturrilha") + Mesa Flexora 6 séries de 15 repetições	Dumbel Press Reto 3 séries de 15 repetições	Supino inclinado 3 séries de 15 repetições	Esteira 15 minutos em intensidade moderada
SEXTA-FEIRA	Inclinação lateral com halter 4 séries de 15 repetições	Bike 20 minutos em intensidade moderada	Remada Máquina 3 séries de 15 repetições	Leg press 3 séries de 15 repetições	Pulley frente 3 séries de 15 repetições	Série Combinada: Pulley Tríceps + Pulley bíceps 4 séries de 15 repetições	Crucifixo Invertido 3 séries de 15 repetições	Bike 20 minutos em intensidade moderada
SÁBADO	LIVRE para atividades aeróbias como bike, caminhada, natação							
DOMINGO	DESCANSO							
INTERVALO	45 segundos entre cada uma das séries							
INTENSIDADE	Moderada. (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.								



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

CONHEÇA A LINHA COMPLETA DE PRODUTOS FITFLAVOURS NO SITE WWW.FITFLAVOURS.COM/PRODUTOS



 **FitFlavours**