

GUIA • 20 PÁGINAS

Zero to Fitness Queen

Como perder **1kg por semana** tonificando o corpo.

Do zero. Sem enrolação.

BEM-VINDA

Oi, eu sou o Leon.

Escrevi este guia pra você sair do **zero absoluto** — ou subir de nível, se já treina — com ciência útil e prática pro seu treino, sua alimentação e seu comportamento.

Eu não quero gastar seu tempo. Lê no seu ritmo, volta quando precisar e vai marcando o checklist de cada capítulo.

Faz simples. O cérebro agradece.



SUMÁRIO

O que tem aqui dentro

01	Por que treinar	p.04
02	Como treinar · S.P.B.A	p.05
03	Faça seu cardio	p.09
04	Quando treinar	p.11
05	O que comer	p.12
06	Descanso	p.15
07	Acompanhe seu progresso	p.17
08	Como nunca mais parar	p.18

Treino, comida e descanso. Nessa ordem de importância? Todos.

01 • POR QUE TREINAR

Por que treinar

Todo mundo quer viver com mais energia, evitar doença e ganhar anos de vida **com qualidade**. Treinar virou um dos “remédios” mais prescritos hoje, porque muda a saúde rápido.

No livro **Outlive**, Peter Attia mostra como massa muscular e movimento se ligam à longevidade e a um risco menor de doença cardíaca, disfunção metabólica, sarcopenia e doenças neurodegenerativas.

Aqui eu cubro **musculação e cardio**: dá pra fazer em casa ou na academia mais perto de você.

SEU MOTIVO PARA AGIR

Pensa um segundo: **qual foi o gatilho** que te fez querer treinar, comer melhor, cuidar de você?

Esse é o seu motivo. Não é euforia de um dia: é ele que constrói **disciplina e constância**. Guarda ele — a gente volta nisso no final.

02 • COMO TREINAR

S.P.B.A

4 princípios pra usar em todo exercício, toda série, toda repetição:
Estabilização, **P**ostura, **B**racing e **A**tenção.

01 • ESTABILIZAÇÃO

A mãe da força

Estabilizar é **ancorar o corpo** em cada ponto de apoio possível. No agachamento: pés no chão, costas na barra, mãos segurando. Quanto mais pontos de apoio, mais força você manda pro músculo-alvo.

No supino na máquina, sem as costas no banco você é empurrada pra trás.

Toda parte do corpo que pode encostar em algum lugar, encosta.

Mão solta num kickback? Apoia no quadril ou na polia.



02 • COMO TREINAR



02 • POSTURA

Seu corpo vira âncora

Em exercícios como o agachamento você não ancora mais que pés, costas e mãos. Então como aumentar a estabilização? **Criando apoio por dentro.**

- 1 **Peito pra cima:** as escápulas se aproximam.
- 2 **Quadril pra trás:** a lombar ativa.

Resultado: **coluna neutra**, posição ideal pra gerar força e proteger a estrutura.

Cuidado: não exagere com o peito lá em cima e o quadril no talo. Se você não está acostumada, incomoda e pode até dar dor nas costas.

02 • COMO TREINAR

03 • BRACING

Respira. Trava. Levanta.

A Marcia era a típica aluna com medo de peso — até 10kg assustava no começo. No dia do **hip thrust** ela ia fazer 80kg, uns 20kg acima do peso corporal dela. Tremia só de ver os discos. Eu disse:

“Polegares na lateral da barriga. Puxa todo o ar empurrando os polegares pra fora, segura e contrai o abdômen como se fosse espirrar.”

- 1 **Puxa o ar** até empurrar os polegares
- 2 **Contrai** o abdômen como se fosse espirrar
- 3 **Segura** até terminar a repetição

Resultado: **12 repetições** com uma barra mais pesada que o próprio corpo, boa técnica, esforço moderado.

É o cinto de levantamento que você já tem por dentro: o cilindro toracopélvico. Use em toda repetição, do peso leve ao mais pesado da série.

02 • COMO TREINAR

04 • ATENÇÃO

Celular no bolso.

Treino é aprendizado: você ensina seu sistema nervoso um movimento novo e ainda aplica sobrecarga progressiva. Na escola, você aprendia sem prestar atenção?

Você prefere uma cirurgia com um médico que responde o Instagram no meio, ou com um **100% concentrado**?

Durante a série **não existe multitarefa**. Foco no músculo-alvo — se começou a arder, leva a atenção pra ali. Isso acelera sua curva de aprendizado e a eficácia do exercício.

E na academia, cuida da sua vida.



AYBL

03 • CARDIO

Faça seu cardio.

Musculação põe seu corpo em HD. O cardio põe em 4K.

Cardio é ótimo pro coração e um grande aliado da perda de gordura. Muita gente emagrece só com ele, mas em algum momento vai precisar de musculação pra **corrigir a postura e tonificar** o visual “chapado” de quem perde peso só com cardio.

Comece os dois juntos: **quanto antes entrar a musculação, mais rápido o resultado**, principalmente de gordura.

OPÇÕES • INTENSIDADE

Caminhada vigorosa **leve**Corrida **mod-alta**Esteira **leve-alta**Climbmill (escada) **alta**Bike **leve-alta**Bike reclinada **leve-mod**Remo **mod-alta**Ski-erg **mod-alta**Elíptico **mod-alta**Corda **mod-alta**

Qual é o melhor cardio pra você? O que você mais consegue manter. Escolhe um e faz, **5 a 7 vezes por semana**.

03 • CARDIO

Que intensidade?

PERDA DE GORDURA

Coração em **110–130 BPM** durante todo o cardio. Varia com a modalidade e com você.

VO2 MÁX • HIIT

6–10 tiros de 1–2 min a 140–160 BPM, com 1–3 min de intervalo moderado. 1–3x por semana.

ESCOLHA PELO TEMPO QUE VOCÊ TEM**Tenho tempo e quero perder gordura o mais rápido possível**

40–60 min todo dia · 110–130 BPM · esteira, bike, climbmill, remo e/ou elíptico

Tenho algum tempo · 3–5x por semana

30–40 min · 110–130 BPM · caminhada, esteira, bike, climbmill, remo e/ou elíptico

Estou muito ocupada

20–30 min · 120–130 BPM · climbmill, esteira, corrida, remo ou elíptico
ou HIIT: 6–10 tiros de 1–2 min a 140–160 BPM, intervalo ativo de 1–2 min

Quanto mais simples, mais rápido o cérebro cria o hábito.

04 • QUANDO TREINAR

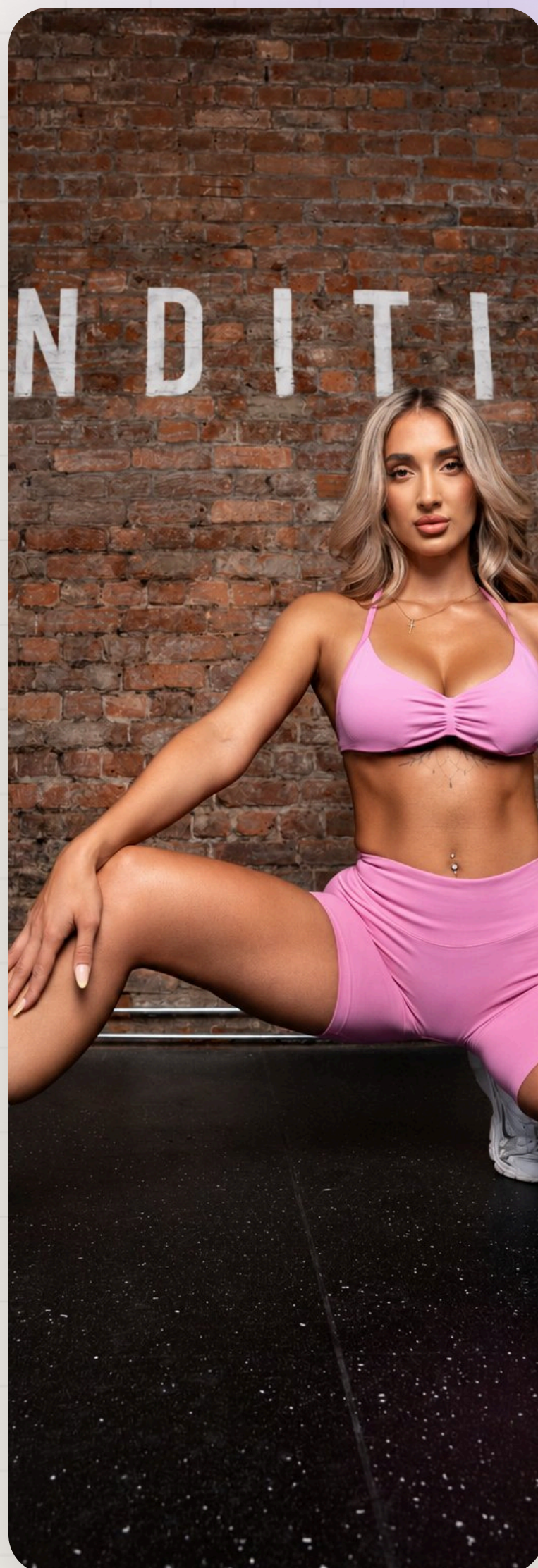
Não treine pela vontade do dia.

Treinar pela vontade do dia é se preparar pra falhar. No começo o corpo **não quer**: sair do conforto de casa, enfrentar tempo ruim, levar dor e estresse pro corpo. Absolutamente NÃO.

Então seja racional: **planeje dias e horários** e use a dor do seu motivo para agir pra te colocar em movimento. Sua rotina é bem previsível — trabalho, escola das crianças, aquela saída com as amigas. Coloca tudo no **Google Agenda**.

Quem confia só na memória já decepcionou alguém (tipo seu PT) — ou foi decepcionada.

Quem tem a agenda em ordem, ganha.



05 • O QUE COMER

Regra 80/20

Comer é emocional; pro corpo é só energia. Dá pra comer de tudo e chegar no shape dos sonhos? Dá — mas talvez você não tenha controle pra isso. E cortar carboidrato de cara você até emagrece, mas fica **estressada e cansada**.

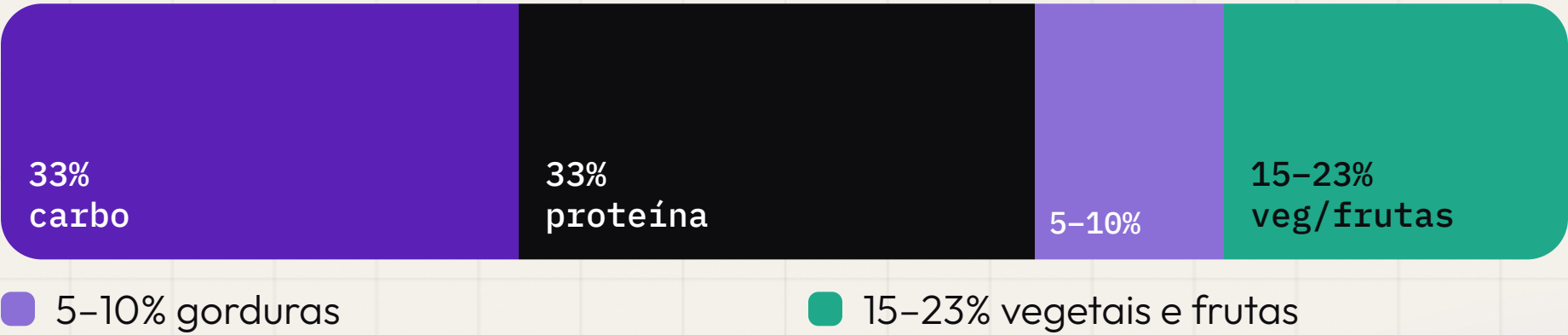
80%

Refeições **limpas**, sem excesso de açúcar e gordura.

20%

Do jeito que você quiser. Em 5 refeições, uma pode ser aquilo sem o qual você não vive.

EM CADA REFEIÇÃO DO 80%



Resultado: ótimo resultado em pouco tempo e **adesão no longo prazo** — que é o que mais importa.

05 • O QUE COMER

Carbo, proteína e gordura

CARBOIDRATOS • ENERGIA PRINCIPAL

Principais fontes: **arroz, batata, aveia, macarrão, pão, banana-da-terra e mandioca.**

PROTEÍNAS • MATERIAL DE CONSTRUÇÃO

Ossos, pele, cabelo, unhas, hormônios, músculos e imunidade.

Preferidas pra emagrecer e tonificar:

Peito de frango, carne moída 5%, paleta suína, filé de peixe (tilápia ou salmão), atum, ovos, proteína de soja, de ervilha e whey.

Nem tudo que diz “high protein” tem aminoácidos suficientes. Use as fontes acima pra bater sua meta.

GORDURAS • SEGUNDA FONTE DE ENERGIA

Isolam o corpo e ajudam a construir vias neuronais.

Boas

Abacate, azeite, castanhas, sementes, peixes gordos (salmão, cavala)

Pra limitar

Manteiga, queijo, snacks processados, fast food

Fonte certa, meta batida.

05 • O QUE COMER

Come tua **fruta**. E os vegetais.

Toda refeição, um punhado. Ex.: fruta no café da manhã, vegetais no almoço. Sem birra — adulta come fruta e vegetal.

BEBE ÁGUA

Somos 70% água. Referência: **50 ml por kg** de peso. Se você tem 70kg, são **3,5 L** por dia.

SINAIS DE DESIDRATAÇÃO

Boca seca · tontura · fadiga · urina escura · câimbras · dor de cabeça

Eletrólitos (sódio, potássio, magnésio) também contam: água de coco, isotônicos e banana.

CHECKLIST DE NUTRIÇÃO

- ☐ Usar a regra 80/20 pra manter a adesão
- ☐ Dividir cada refeição: 33% carbo, 33% proteína, 5–10% gordura, 15–23% vegetais/frutas
- ☐ Beber 50 ml de água por kg (70kg = 3,5 L)



06 • DESCANSO

Por que descansar

A gente passa cerca de $\frac{1}{3}$ **da vida dormindo**. Se esse comportamento foi selecionado por milhões de anos, existe um bom motivo.

Dormimos pra **recarregar o cérebro, reparar o corpo e regular emoções**. Dormindo mal, vêm prejuízos cognitivos que deixam a sua jornada bem mais difícil.

PRINCIPALMENTE NO COMEÇO

Sem descanso, seu córtex pré-frontal não calcula direito **por que ir treinar** num dia em que você não está no seu melhor.

Se você lida com ansiedade, depressão ou outras barreiras psicológicas, dormir bem é um método padrão-ouro pra aliviar esses efeitos.

Dormir bem é parte do treino.

06 • DESCANSO

Como descansar bem

Sua rotina de higiene do sono:

- 1 Sem estimulantes como cafeína **10 horas** antes de dormir
- 2 Última refeição **3 horas** antes de dormir
- 3 Sem luz forte; celular no modo luz quente
- 4 Nada de filme de ação ou o que te agita antes de dormir
- 5 Atividades relaxantes, como ler
- 6 Sem rede social perto da hora de dormir
- 7 Horário consistente: dormir e acordar sempre na mesma hora
- 8 **IMPORTANTE:** luz NATURAL de manhã — mesmo nublado

Dormiu bem, treinou melhor.

07 • PROGRESSO

Acompanhe seu progresso

Eu sei como é desconfortável olhar o próprio corpo em foto — já passei por isso como iniciante e evitava a qualquer custo. Mas é **exatamente ali** que a gente trabalha.

Toda semana: **peso corporal + foto de check-in**. Sua memória é afetada pelas emoções; a foto não. Compare como seu corpo fica inchado com pouca água ou açúcar demais — e como ele é sem retenção, depois de uma semana comendo bem.

E tire **medidas**: quanto mais formas de ver o progresso, mais fácil se motivar.

Se você amarrar seu progresso só à balança, está programando a jornada pra falhar.



08 • MOTIVAÇÃO

Como nunca mais parar

Treino, alimentação e descanso: os **3 pilares**. Fazendo por uma semana, nada acontece. Por **52 semanas**, muda tudo. E é um jogo injusto: se você para, volta tudo pro zero.

VOLTA NO SEU MOTIVO PARA AGIR. ESCRIVE UMA FRASE COMO:

“Quero ter autoestima e orgulho do jeito que me vejo.”

“Quero me sentir confortável e confiante nas minhas roupas.”

“Quero ter saúde pra trabalhar e sustentar minha família.”

Não é “quero perder 10kg em 3 meses” — porque ali já está o fim. A raiz é uma **insatisfação antiga**: você sabe como é se sentir mal com a situação em que está. É isso que vira sua fonte de ação.

08 • MOTIVAÇÃO



Motivação **não é euforia** que acende de vez em quando. E não acredite em quem diz que ela não importa: sem um motivo claro, você não faz nada.

Meu maior motivo é não me sentir mal com minha autoestima e confiança. É o **medo de voltar a sentir essa dor** que me faz nunca mais parar. Pela minha saúde mental. Não pelo meu shape.

CHECKLIST • NUNCA MAIS PARAR

- ☐ Tenho clareza da dor psicológica que quero evitar (escrevi minha frase)
- ☐ Tenho clareza dos problemas de saúde que quero evitar
- ☐ Me envolvo com fitness: vídeos e páginas que me fazem sentir parte

PRÓXIMO PASSO

Ficou dúvida? Vamos olhar a sua rotina.

Se bateu dúvida em nutrição, quantidades ou escolhas, faz uma **auditoria gratuita de 15 minutos** comigo: a gente olha onde você está e o que precisa fazer pra chegar no seu objetivo.

Chama no WhatsApp: 07918 710974

Instagram @leonramospt · Este guia é educativo e não substitui orientação médica.