

GANHO DE MASSA

PLANNER FITNESS

Início: __/__/__

PRE-TREINO

SEG TER QUA QUI SEX SÁB DOM

--	--	--	--	--	--	--

- Whey protein com água ou leite (30g de proteína)

--	--	--	--	--	--	--

- Creatina (5g)

--	--	--	--	--	--	--

- BCAA (5g)

--	--	--	--	--	--	--

- Pre-workout (opcional, dependendo da tolerância à cafeína)

DURANTE O TREINO

SEG TER QUA QUI SEX SÁB DOM

--	--	--	--	--	--	--

- Água com eletrólitos

--	--	--	--	--	--	--

- BCAA (5g) em água para ajudar na recuperação muscular

POS-TREINO

SEG TER QUA QUI SEX SÁB DOM

--	--	--	--	--	--	--

- Whey protein com água ou leite (30g de proteína)

--	--	--	--	--	--	--

- Dextrose ou maltodextrina (20-30g) para reposição de glicogênio

--	--	--	--	--	--	--

- Creatina (5g)

--	--	--	--	--	--	--

- Glutamina (5g)

MANUTENÇÃO DIÁRIA

SEG TER QUA QUI SEX SÁB DOM

--	--	--	--	--	--	--

- Multivitamínico pela manhã

--	--	--	--	--	--	--

- Ômega-3 (1-2g)

--	--	--	--	--	--	--

- Caseína antes de dormir para liberação lenta de proteína

Observações Importantes:

- Dieta Equilibrada: Esses suplementos devem complementar uma dieta equilibrada rica em nutrientes.
- Hidratação: Mantenha-se hidratado durante todo o dia.
- Consultoria Profissional: É sempre recomendável consultar um nutricionista ou especialista antes de iniciar qualquer plano de suplementação, para garantir que ele se ajuste às suas necessidades pessoais e de saúde.

Esses planos são sugestões gerais e podem precisar de ajustes com base em fatores individuais como peso, altura, metabolismo e intensidade dos treinos.

PERDA DE GORDURA

PLANNER FITNESS

Início: __/__/__

PRE-TREINO

SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB	DOM
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

- Cafeína (opcional, dependendo da tolerância)

☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

- BCAA (5g) para evitar catabolismo muscular

☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

- L-Carnitina (1-2g) para ajudar na queima de gordura

Observações Importantes:

- **Dieta Equilibrada:** Esses suplementos devem complementar uma dieta equilibrada rica em nutrientes.

DURANTE O TREINO

SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB	DOM
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

- Água com eletrólitos

☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

- BCAA (5g) em água para ajudar na recuperação muscular

- **Hidratação:** Mantenha-se hidratado durante todo o dia.

POS-TREINO

SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB	DOM
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

- Whey protein com água ou leite (20-30g de proteína)

☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

- Glutamina (5g) para recuperação

- **Consultoria Profissional:** É sempre recomendável consultar um nutricionista ou especialista antes de iniciar qualquer plano de suplementação, para garantir que ele se ajuste às suas necessidades pessoais e de saúde.

MANUTENÇÃO DIÁRIA

SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB	DOM
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

- Multivitamínico pela manhã

☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

- Ômega-3 (1-2g)

☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

- Chá verde ou suplemento de chá verde para ajudar no metabolismo

Esses planos são sugestões gerais e podem precisar de ajustes com base em fatores individuais como peso, altura, metabolismo e intensidade dos treinos.