

# Transforme Seu Corpo em 90 Dias

Você está a um passo de transformar seu corpo e sua rotina. Apresentamos um conjunto de guias essenciais projetados para quem busca resultados reais e duradouros, seja o objetivo ganhar massa muscular, definir o corpo ou melhorar a saúde geral. Deixe para trás a confusão e a falta de resultados. Aqui, você encontra o caminho estruturado: do plano alimentar econômico e rico em proteína, passando pelas fichas de treino detalhadas e eficientes, até as estratégias de suplementação e recuperação que realmente funcionam.



# Ganhe Massa Muscular em 3 Meses

## Você precisa deste guia se:

está estagnado na magreza e busca um caminho claro para a hipertrofia.

## Você encontrará:

O plano mestre de 90 dias com a metodologia exata para harmonizar **alimentação, treino e descanso** e construir um físico forte e definido.



# Ficha de Treino para Hipertrofia em 90 Dias

01

## Base

Fundamentos sólidos para construir a estrutura muscular inicial

02

## Intensificação

Aumento progressivo de carga e volume para máximos ganhos

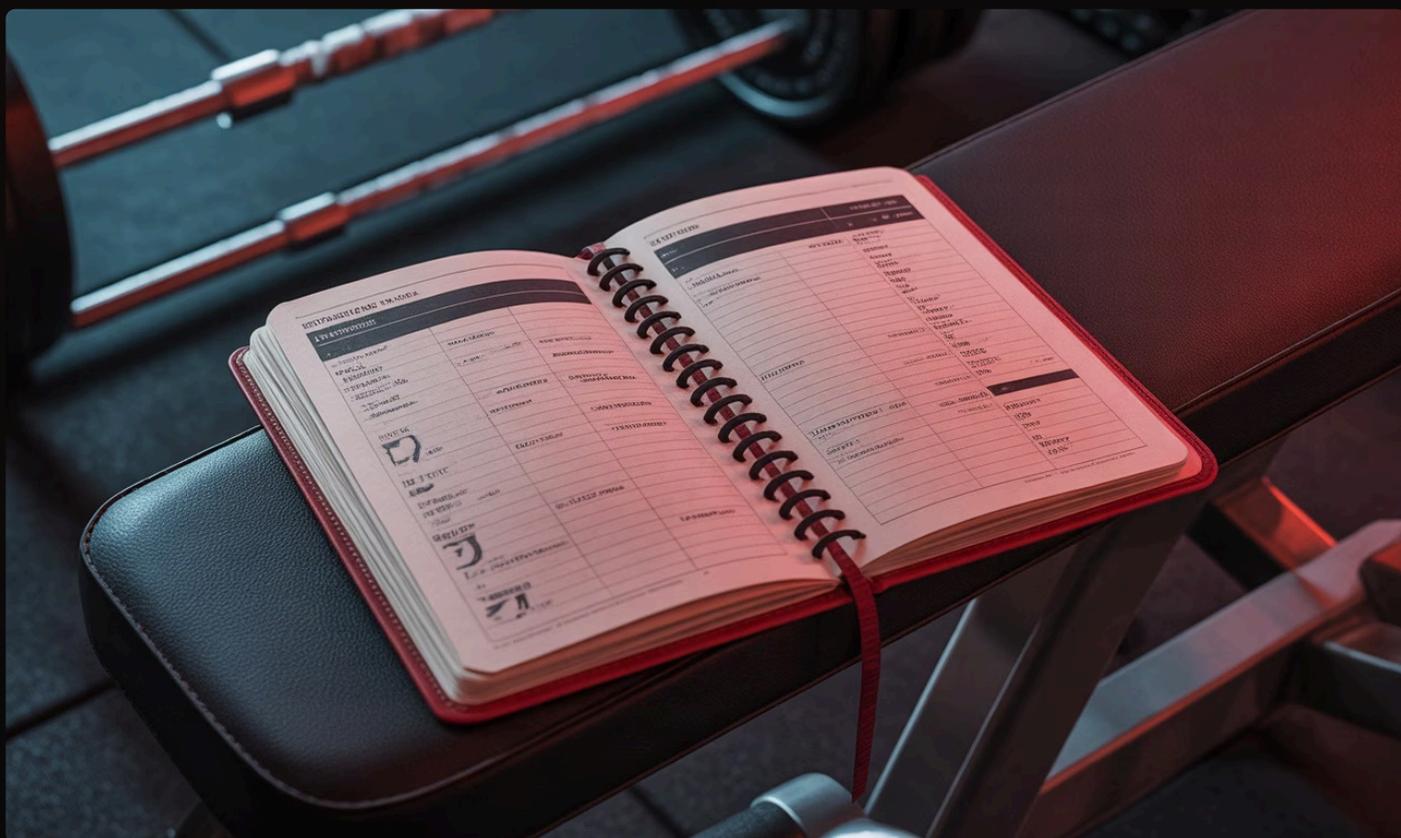
03

## Consolidação

Refinamento e manutenção dos resultados conquistados

**Você precisa desta ficha se:** não sabe como organizar seu treino para obter ganhos máximos.

**Você encontrará:** Um **roteiro completo e detalhado** em 3 fases (base, intensificação, consolidação), com rotinas específicas, séries e repetições para garantir a progressão de carga eficiente.



# Guia de Suplementação Inteligente

Você precisa deste manual se: está desperdiçando dinheiro com produtos ineficazes ou tem dúvidas sobre o que realmente funciona.



## Essenciais

Suplementos com eficácia comprovada



## Marketing

Produtos que não valem o investimento



## Horários Ideais

Quando tomar cada suplemento



## Doses Corretas

Quantidades para resultados máximos

Você encontrará: O filtro de confiança para saber exatamente **quais suplementos investir (essenciais vs. marketing)**, com doses e horários ideais para otimizar seus resultados.



# Ebook Bônus - Guia de Treino HIIT para Definição

## **Você precisa deste bônus se:**

deseja secar gordura e manter os músculos, mas tem pouco tempo para exercícios.

## **Você encontrará:**

Protocolos de treino curtos (15-20 min) e intensos para acelerar o metabolismo e maximizar a queima calórica mesmo em repouso.



# Ebook Bônus - Guia de Alongamento e Mobilidade



## Previna Lesões

Proteja suas articulações e músculos durante o treino intenso



## Melhore a Postura

Corrija desequilíbrios e alivie dores causadas por má postura



## Otimize Performance

Execute exercícios com amplitude completa e técnica perfeita

**Você precisa deste bônus se:** sofre com dores, má postura ou quer evitar lesões no treino.

**Você encontrará:** **Rotinas rápidas (10 minutos por dia)** e específicas de alongamento e mobilidade para melhorar a performance, a execução dos exercícios e a saúde articular.



# Ebook Bônus - Manual de Treino em Casa sem Equipamentos

Você precisa deste bônus se: precisa de resultados, mas não tem tempo ou condições de frequentar uma academia.



## Treinos Completos

Rotinas usando apenas o peso do corpo para trabalhar todos os grupos musculares

## Progressão Estruturada

Estratégias para aumentar a dificuldade e continuar evoluindo sem equipamentos

## Flexibilidade Total

Treine onde e quando quiser, sem depender de academia ou horários fixos

Você encontrará: **Treinos completos** usando apenas o peso do corpo, com estratégias de progressão para construir força e definição onde você estiver.

# Ebook Bônus - Receitas Econômicas para Hipertrofia Ganhe Massa Sem Gastar Muito

Você precisa deste bônus se: acredita que dieta para hipertrofia é cara ou se está com o orçamento limitado.

## 11+

### Receitas Anabólicas

Pratos deliciosos e ricos  
em proteína

## R\$20

### Custo Diário

Alimentação completa por  
dia



## 140g

### Proteína Diária

Meta de proteína  
alcançada

Você encontrará: **Mais de 11 receitas anabólicas** e um cardápio semanal para atingir altas metas de proteína (120g a 140g) com um custo baixíssimo (cerca de R\$ 20 por dia).

# Seu Arsenal Completo para a Transformação

Não importa seu ponto de partida — seja a dificuldade em sair da magreza, a busca pela definição ou a necessidade de treinar em casa com eficiência. Com a combinação desses guias, você tem em mãos um arsenal completo para **cobrir todas as pontas da sua jornada fitness**: nutrição, treino, recuperação, suplementação e mobilidade.



## Nutrição

Planos alimentares econômicos e eficazes



## Treino

Fichas detalhadas para progressão garantida



## Recuperação

Estratégias de descanso e mobilidade



## Suplementação

Guia inteligente de investimento

---

# Escolha seu foco, comece hoje mesmo e prepare-se para ver a transformação em 90 dias

com um plano prático, econômico e cientificamente validado. O físico que você deseja está a apenas um clique de se tornar realidade.