



**DAVI MATOS**  
**Fundador da Basic Evolution**

## **Como tirar proveito do PDF?**

**Todas as informações desse PDF são preciosas e você deve ler com bastante atenção;**

**Não pule páginas para tirar vantagem sistemática;**

**Se necessário, leia mais de uma vez;**

**Faça anotações do que julga mais importante;**

**E o mais essencial:**

**Tudo que você, instintivamente pensar, coloque em prática o mais rápido possível.**

**Não espere pelo momento perfeito, porque ele nunca chegará.**

**Boa leitura, meu brother ou brotha! ...**

## Introdução

**Acredito que todo ser humano, já se olhou no espelho e se sentiu feio (a), fora de forma, baixa autoestima e deu o famoso “basta, eu vou melhorar isso”.**

**Acredito, também, que você, assim como eu, já fez algumas promessas de colocar o corpo em forma, principalmente, num começo de ano, depois de pular as sete ondinhas no REVEILLON, como por exemplo, deve ter prometido agora nesse início de 2026.**

**Esse é um fato tão comum, que as academias são mais lotadas de janeiro até abril. Depois desses meses, a galera desanda e a promessa do corpo em forma fica para “O ano que vem”.**

**A pergunta que não quer calar: Você vai mesmo ter disciplina para colocar o SHAPE ou é só mais uma promessa vazia?**

## Parte 1 | Seu começo

A musculação é uma ferramenta muito importante para quem quer um corpo mais firme, definido e saudável, além de elevar nossa autoestima e ter um senso de disposição fora da curva, mas ela precisa ser feita com responsabilidade.

No começo, não seja apressado (a) para ter resultado do dia para a noite levantando altas cargas. Você pode acabar se lesionando e atrasando ainda mais seu processo.

O objetivo não é ganhar muito músculo nem levantar altas cargas ou mesmo tomar uma quantidade de suplementos acima da real precisão.

A meta principal, de degrau em degrau é:

- Aprender os movimentos corretos
- Criar consciência corporal
- Fortalecer articulações, ossos e seus músculos.

Alguns movimentos que lhe darão bons resultados:

- Agachamento, flexão, barra, abdominal, remada e prancha já são suficientes.
- Nessa fase, usar apenas o peso do próprio corpo ou cargas leves é mais que suficiente (tudo isso, eu faço há alguns anos. Não sou de treinar por longas horas muito menos pegar altas cargas, não sou musculoso, mas tenho um corpo atlético; tenho força suficiente para levantar uma pessoa de 100 kg, sou ágil e outras qualidades. As pessoas sempre comentam e fazem elogios do meu corpo quando eu tire a camisa).

## Parte 2 | O SHAPE é outro

O processo é doloroso, pois para tudo na vida, todo o começo é difícil. Depois de três, quatro meses sendo constante nos treinos, certamente, você vai ter uma grande surpresa, porque você irá notar que seu senso de disposição, energia, linha de raciocínio, memória ficaram mais apurados.

Depois que o corpo se adapta, a musculação passa a ajudar na construção de um corpo naturalmente mais esbelto, por que:

- Aumenta a massa muscular de forma equilibrada
- Melhora o metabolismo
- Dá mais firmeza ao corpo

Aqui, o mais importante é regularidade, não intensidade. Exemplo: do que adianta você treinar com intensidade numa segunda e terça, mas de quarta à sexta, nem ir para academia? O segredo é fazer sempre. Ter uma baita disciplina. Treinar bem feito, com postura correta, sem pressa é muito mais eficiente do que exagerar no peso.

Com o tempo, a musculação não só muda o corpo, mas também:

- Melhora a postura
- Aumenta a confiança
- Ajuda na saúde mental
- Aumenta a concentração
- Ter mais força

O foco não é ter um corpo extremamente estético, se for estético, ótimo. Você ganhou na loteria se tem um corpo bonito geneticamente falando.

O real foco é um corpo que se sustenta bem, se movimenta com facilidade e não vive cansado.

## **Parte 3 | Faça o que for preciso**

**Você já deve está se queixando de que não gosta de academia, não gosta de sentir dores no corpo pós-treino, acertei?**

**Vou deixar uma pergunta bem honesta e verdadeira para você. Quero que dê uma resposta honesta e verdadeira para si próprio. Não precisa me falar ou falar para alguém. Internalize sua resposta.**

**O que é mais difícil para você: Ir para academia cinco vezes por semana ou se olhar no espelho e ter vergonha do que você vê? Lembre-se de ser honesto consigo mesmo.**

**Vai ter dias, que você vai querer desistir, vai querer adiar, vai está cansado, vai ter contratempos, porem, é importante demais que você passe por cima de tudo isso e continue sua jornada.**

**Isso aqui é para quem está insatisfeito com seu corpo e quer uma mudança no SHAPE. Caso você esteja acima do peso, com as artérias entupidas de gordura, com problemas no coração, falta de ar ao subir um lance de escadas e mesmo assim está satisfeito, ótimo. É responsabilidade sua ter o corpo que quiser. Seja feliz do seu jeito e bola pra frente.**

## Parte 4 | Dieta e Rotina de treino

**Eu poderia lhe passar toda minha alimentação semanal aqui, entretanto, eu posso me da mal fazendo isso, porque cada corpo é um corpo, cada organismo é um organismo. As vezes, a minha dieta funciona perfeitamente bem, mas é a minha dieta, que eu faço para mim e não para terceiros.**

**Eu poderia passar, também, uma lista de como eu faça exatamente todos os meus treinos, descansos etc. Entretanto, acho arriscado demais fazer isso, porque eu não sei exatamente quem está lendo no momento. Se você é uma pessoa que precisa emagrecer ou se é uma pessoa que precisa ganhar mais massa.**

**Não vou deixar minha lista de treinos, mas eu posso lhe fornecer uma sugestão: ANTES DE QUALQUER INICIATIVA, PROCURE UM PROFISSIONAL NA ÁREA. PROCURE UM PERSONAL DE PONTA E UM NUTRICIONISTA. Eles vão saber exatamente o que você está precisando fazer para atingir os resultados que você almeja.**

**Eu vou ser sincero com vocês. Eu sou um cara autodidata, tento sempre entender por mim mesmo. Faça testes com meu corpo, no sentido de levar o corpo a fadiga máxima para saber meus limites. Eu corro 5 km em 20 minutos, eu faço agachamento (sinto muito dor) mesmo com o joelho podre, eu nado sempre que posso, eu faço capoeira e chuto o saco de pancada até sangrar o pé, eu como doce feito uma criança, eu como pastel, gosto de cerveja, principalmente acompanhado de carne com gordura, no entanto, EU SOU EU e VOCÊ É VOCÊ.**

**Por sua conta em risco, se quiser fazer o que eu faço, vá adiante, mas não me responsabilizo.**