

ALIMENTAÇÃO & HIDRATAÇÃO INTELIGENTE

A base para emagrecimento,
energia e performance



Nutra seu corpo. Ative sua mente.
Construa resultados.

Alimentação e Hidratação Inteligente

“Os resultados que você busca começam com as escolhas que faz todos os dias.”

Este eBook é um companheiro prático para quem deseja emagrecer com saúde, aumentar a performance nos treinos e conquistar mais disposição diária, tudo isso sem recorrer a dietas malucas ou soluções milagrosas. Aqui, você vai descobrir como montar uma alimentação estratégica com as doses ideais de água, proteínas, carboidratos e gorduras, além de receber dicas acessíveis para implementar mudanças efetivas no seu cotidiano.

Com uma abordagem simples, direta e embasada cientificamente, este guia revela hábitos que transformam seu corpo e mente, tornando possível o emagrecimento sustentável e a melhoria da sua qualidade de vida. Aplicar esses princípios vai fortalecer sua jornada rumo ao corpo e mente vigorosos.



Sobre o Autor: Jackson Felix, profissional de Educação Física com vasta experiência em musculação, Cross training e especializado em transformação física. Criador do programa *Seca Tudo 45*, ele dedica-se a ajudar homens e mulheres a emagrecer, fortalecer o corpo e conquistar autonomia e energia na vida real.

Jack trabalha com acompanhamento a distância online e presencial com foco na eficiência e resultados práticos, oferecendo suporte próximo e motivador para que você alcance seu melhor desempenho.

+📱 Siga para mais conteúdos e dicas práticas: [@jackfelix.personal](https://www.instagram.com/jackfelix.personal) | www.jackfelix.personal.com

Alimentação e Hidratação Inteligente para Emagrecimento e Energia Duradoura



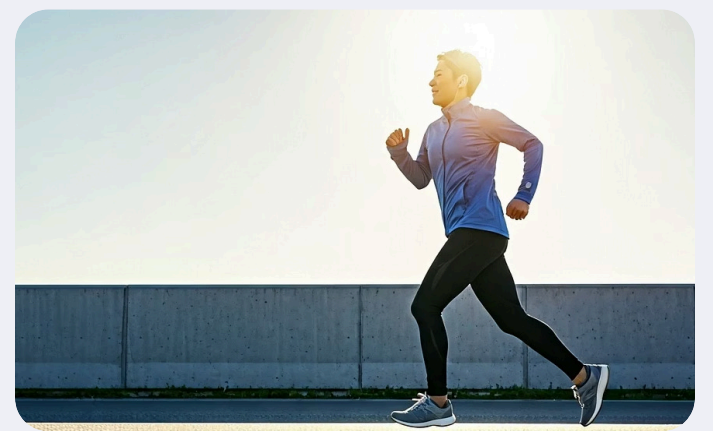
Hidratação Saudável

Comece o processo cuidando da hidratação para melhorar seu bem-estar.



Alimentação Balanceada

Nutra seu corpo com proteínas e carboidratos que promovem energia duradoura.



Energia para o Dia

Alimente-se bem para manter a disposição e alcançar seus objetivos de emagrecimento.

Hidratação – Comece por onde tudo começa!

35ml

Por kg de peso

Meta diária de água para hidratação adequada.

500ml

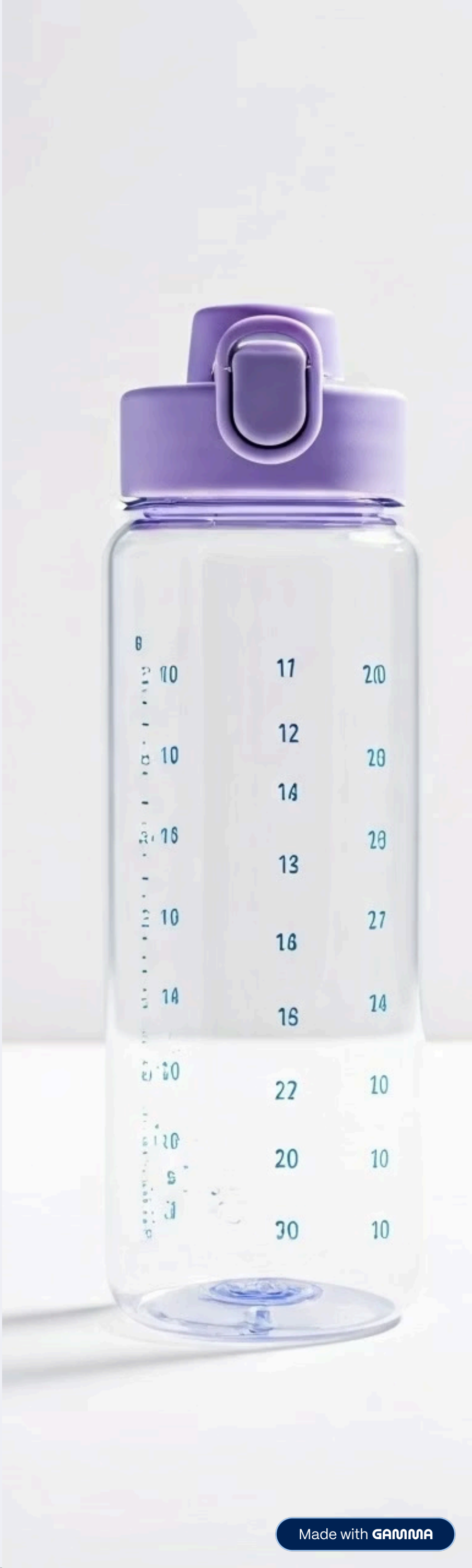
Ao acordar

Ativa o metabolismo e reduz a fome.

5x

Por dia

Divida o consumo em 5 momentos estratégicos.



Proteínas – Construa o corpo que você quer



Ovo

6g de proteína por unidade.



Frango cozido

25g a cada 100g de carne.



Iogurte natural

10g por pote.



Whey protein

20-25g por scoop.

Quantidade ideal: 1,6 a 2,2g por kg de peso corporal/dia.
Inclua proteína em TODAS as refeições.



Carboidratos – Energia não é inimiga!



Batata-doce

Rica em fibras e nutrientes.



Arroz integral

Fonte de energia sustentada.



Aveia

Excelente para o café da manhã.



Frutas

Carboidratos naturais e vitaminas.

Quantidade ideal: 3 a 5g/kg de peso. Prefira carboidratos complexos para energia estável.

Gorduras – As boas também têm vez



Abacate

Rico em gorduras monoinsaturadas e fibras.



Castanhas

Fonte de ômega-3 e antioxidantes.



Azeite extra virgem

Gorduras saudáveis para o coração.

Quantidade ideal: 0,8 a 1g/kg de peso. Gorduras boas são calóricas, use com consciência.

Refeições Estratégicas



Coma a cada 3-4 horas. Use a regra 3/3/1 para um prato equilibrado e variado.





Comportamento e Rotina para Resultados

Planeje a semana

Monte um cardápio simples com 2-3 opções por refeição.

Prepare snacks saudáveis

Tenha castanhas, frutas e iogurte sempre à mão.

Comece o dia no controle

Água ao acordar e refeição rica em proteína.

Evite "pegadinhas"

Corte refrigerantes, bolachas e alimentos processados.

Agora é com você – mas não está sozinho(a)! ✊ ✨

O início de uma jornada saudável 🚀

Você já iniciou o caminho para um estilo de vida mais saudável e cheio de energia. ⚡

Combine alimentação estratégica com treinos personalizados para acelerar seus resultados.

Suporte e recursos disponíveis 🤝

- 🏠 Treinos prontos para casa ou academia
- 💬 Suporte direto via WhatsApp ou app
- 📋 Planilhas e vídeos explicativos
- 🔄 Ajustes semanais conforme sua evolução
- 🎯 Foco em emagrecimento, definição e performance

Comece agora ▶

Quer começar agora? Visite minhas redes sociais:

[Clique aqui](#)

"Alimentação é a base. Movimento é o motor. Resultado é consequência." 🥗 🏃 🔥