



## BULKING VS. CUTTING

---

### **Bulking:**

- Objetivo: Ganho de massa muscular.
- Estratégia: Excedente calórico para promover o crescimento.
- Ações: Aumento da ingestão calórica e treino de resistência intenso.

---

### **Cutting:**

- Objetivo: Perda de gordura.
- Estratégia: Déficit calórico para queimar mais calorias do que se consome.

- Ações: Foco na preservação da massa muscular através de dieta balanceada e exercícios aeróbicos.



### **Ambas as Fases:**

- Parte do ciclo de transformação corporal.
- Buscam objetivos específicos de composição corporal.
- Requerem atenção tanto à alimentação quanto ao treinamento físico.



### **Como normalmente é realizado**

#### **▪ *Bulking:***

##### **1. Estabeleça Metas:**

Defina seus objetivos de ganho de massa muscular.

##### **2. Cálculo Calórico:**

Determine um leve excedente calórico para suportar o crescimento.

##### **3. Treino de Resistência:**

Priorize exercícios de força para estimular o ganho muscular.

##### **4. Proteínas e Carboidratos:**

Consuma alimentos ricos em proteínas e carboidratos para sustentar o crescimento.

## 5. Tempo de Realização:

Pode durar de 3 a 6 meses, dependendo das metas e do progresso.



### ▪ **Cutting:**

#### 1. Estabeleça Metas:

Defina metas claras para a perda de gordura.

#### 2. Cálculo Calórico:

Estabeleça um déficit calórico moderado para promover a queima de gordura.

#### 3. Dieta Balanceada:

Priorize alimentos nutritivos, mantendo proteínas para preservar a massa muscular.

#### 4. Exercícios Aeróbicos:

Inclua atividades cardiovasculares para acelerar a queima de calorias.

#### 5. Acompanhamento:

Monitore o progresso regularmente e ajuste a abordagem conforme necessário.

## 6. Tempo de Realização:

Geralmente realizado por 2 a 4 meses, dependendo das metas individuais e do percentual de gordura a ser perdido.



Lembre-se de que uma dieta balanceada, um sono adequado e um estilo de vida saudável são cruciais para manter o sistema imunológico em boa forma.