

Antes de começar

- ☐ Definir o objetivo e o período aproximado, por exemplo alguns meses de ganho ou uma dieta com um intervalo-alvo claro.
- ☐ Registrar os valores iniciais: média semanal do peso, perímetro da cintura, fotos com a mesma luz e as mesmas poses.
- ☐ Estimar as calorias de manutenção (calculadora de TDEE) e confirmá-las durante duas semanas com a tendência do peso.
- ☐ Definir a meta de proteína: de 1,6 a 2,2 g por kg de peso corporal.
- ☐ Escolher o plano de treino e anotar as cargas iniciais.

Fase de Lean Bulk

- ☐ Ritmo-alvo: cerca de 0,25 a 0,5 % do peso corporal de aumento por semana. Quanto mais experiente, mais lento.
- ☐ Começar com um pequeno excedente e ajustar de acordo com a tendência.
- ☐ O desempenho no treino tem de subir: verificar a progressão no diário.
- ☐ Se a cintura crescer bem mais depressa do que peito, braços e coxas, baixar o ritmo.
- ☐ Terminar o bulk quando se atingir o teu limite máximo de cintura ou de gordura corporal.

Cut

- ☐ Ritmo-alvo: cerca de 0,5 a 1,0 % do peso corporal de perda por semana (Helms et al. 2014).
- ☐ Manter a proteína mais perto do limite superior.
- ☐ Continuar a treinar pesado: manter as cargas o mais possível, é melhor tirar séries do que baixar a carga.
- ☐ Ficar atento ao movimento diário, que em dieta costuma baixar sem darmos conta.
- ☐ Em dietas longas, planear uma pausa com calorias de manutenção (Diet Break, 1 a 2 semanas).
- ☐ Terminar o cut quando a meta for atingida ou quando desempenho, sono e humor piorarem de forma clara.

Verificar todas as semanas

- ☐ Comparar a média semanal do peso com a da semana anterior.
- ☐ Comparar o ritmo semanal em % com o ritmo-alvo.
- ☐ Anotar em poucas palavras desempenho, sono, fome e energia.
- ☐ De duas em duas a quatro em quatro semanas, medidas e fotos.

Ajustar em vez de adivinhar

- ☐ Só decidir depois de duas a três semanas de tendência, não com base em dias isolados.
- ☐ Primeiro verificar os dados: pesaste-te todos os dias, contaste tudo?
- ☐ Depois mudar em passos pequenos, por exemplo 100 a 200 kcal por dia.
- ☐ Depois do cut, subir as calorias aos poucos até à manutenção e estabilizar o peso durante algumas semanas.

Fontes

Helms ER, Aragon AA, Fitschen PJ (2014): Evidence-based recommendations for natural bodybuilding contest preparation: nutrition and supplementation. J Int Soc Sports Nutr 11:20.

Morton RW et al. (2018): A systematic review, meta-analysis and meta-regression of the effect of protein supplementation on resistance training-induced gains in muscle mass and strength in healthy adults. Br J Sports Med 52:376-384.

Informações gerais, não substituem aconselhamento médico. Em caso de doenças prévias, dores ou gravidez, fala primeiro com um médico.