

# Guia

## Nutrição Esportiva Para Aumentar a Massa Muscular



**Dra Giovana Guido**  
[www.MaisMassaMuscular.com](http://www.MaisMassaMuscular.com)

# AVISO IMPORTANTE

Este livro gratuito foi criado com dicas sobre nutrição esportiva para ganho de massa muscular, mas para ter um aconselhamento personalizado deve consultar um nutricionista.

Deve também consultar um profissional antes de iniciar qualquer tipo de treinamento físico ou plano de dieta.

Não nos responsabilizamos por qualquer problema de saúde que possa advir da má utilização das informações que constam neste livro gratuito.

Estas informações são meramente educativas e deve sempre procurar um profissional qualificado para fazer um acompanhamento personalizado às suas necessidades.

# TABELA DE CONTEÚDOS

Aviso Importante.....	2
TABELA DE CONTEÚDOS .....	3
Introdução.....	4
1º PASSO – TREINAMENTO .....	5
PARTE 1 – MUSCULAÇÃO .....	5
PARTE 2- EXERCÍCIOS AERÓBIOS.....	5
2º PASSO – NUTRIÇÃO ESPORTIVA .....	7
PARTE 1 – DIETA.....	7
PARTE 2- SUPLEMENTAÇÃO .....	8
O Passo Seguinte... ..	9
Aprenda a Fazer Sua Própria Dieta .....	10
Oferta Especial Para os 2 Livros (e Vários Bônus...) .....	11

# INTRODUÇÃO

Com toda a tecnologia e informação atual, ganhar massa muscular não é mais questão só de genética.

Primeiro de tudo o ideal é ter um bom programa de treinamento: só isso poderá dar um estímulo forte o suficiente para seu corpo mudar, então, procure sempre a orientação de um educador físico.

Segundo: dieta e suplementação: a união desses dois fará milagres pelo seu corpo, afinal, treinar bem e não comer direito, não suplementar, é jogar todo o esforço no lixo.

Terceiro e quarto: ótimas noites de sono (para recuperação muscular e produção hormonal) e alta ingestão de água durante todo o dia.

Se esses 4 mandamentos forem seguidos, em pouco tempo seu corpo mostrará mudanças extraordinárias e você atingirá o tão almejado objetivo: ficar mais forte e definido.

Porém, o grande diferencial de todas essas etapas é a dieta: não que ela seja a mais importante, ela faz parte do conjunto, porém, como é a mais difícil de ser planejada e executada, o meu livro digital completo "[100 Receitas Para Ganhar Massa Muscular](#)" tem como objetivo oferecer receitas práticas, saborosas, nutritivas, ricas em proteínas, gorduras boas e moderadas em carboidratos bons, para que seguir sua dieta seja mais fácil e prazeroso e então, quando você menos esperar, seus músculos já estarão aparecendo!

Nesse livro, Eu também criei um guia básico de como se organizar e começar a ter melhores resultados!



Dra. Giovana Guido – Nutricionista esportiva

E-mail: [giovana.guido@yahoo.com.br](mailto:giovana.guido@yahoo.com.br)

Site: [www.giovanaguido.com.br](http://www.giovanaguido.com.br)

# 1º PASSO – TREINAMENTO

## PARTE 1 – MUSCULAÇÃO

Para cada 450g de músculos que você aumenta, o corpo em repouso consumirá de 30-50 calorias extras por dia, ou seja, conforme você intensifica os treinos e musculação e desenvolve sua massa magra, com o passar dos meses, seu corpo vira uma máquina de queimar gordura, além de ficar muito mais definido, tonificado e bonito!



O ideal é de 3-5 sessões semanais de musculação e com trabalho para o corpo todo, não só membros inferiores ou superiores.

O treino de musculação não precisa ser longo, mas sim intenso! Comece aos poucos, mas sempre visando aumentar a intensidade dos exercícios. Como dito anteriormente, sempre treine com orientação e bom senso.

**Especialmente para as mulheres:** percam o medo de treinar musculação, pensando que ficarão muito fortes ou masculinizadas!

Se você treinar pesado, comer bem e usar uma suplementação adequada ao seu caso, seu corpo ficará cada vez mais feminino e definido / tonificado!

As mulheres que treinam e ficam masculinizadas é porque usam drogas anabolizantes.

## PARTE 2- EXERCÍCIOS AERÓBIOS

Devem ser realizados em 3-5 sessões por semana de 30-60 minutos cada, dependendo do seu nível de treino e quanto de gordura você necessita eliminar.

Treinos intervalados também são ótimos para acelerar o metabolismo (um mix de intensidade média e alta durante a sessão).

Se você tem baixos níveis de gordura corporal, não precisa fazer tanto esse tipo de exercício ou faça só o suficiente para fortalecer sistema cardiorrespiratório.

O volume e intensidade dos aeróbios dependerão do seu objetivo.

# 2º PASSO – NUTRIÇÃO ESPORTIVA

## PARTE 1 – DIETA

A nutrição é o componente mais importante para eliminar gordura e ganhar músculos. Nada é mais importante do que a comida que você ingere. Primeiro de tudo: o ideal é que você faça de 5-6 refeições ao dia.

Em cada uma dessas refeições deverá conter uma porção generosa de proteína, uma mediana de carboidratos e uma pequena de gordura boa.

Exemplos de bons alimentos: claras de ovo, queijo cottage, frango, carne magra, peixes, frutas, batata-doce, aveia, oleaginosas, azeite, abacate, verduras e legumes, atum, sardinha, etc.

Nas receitas do meu livro você encontrará abundância desses alimentos, como combiná-los da forma correta e fazer preparações deliciosas, para que você mantenha sua dieta por muito tempo sem ficar com vontade de comer guloseimas e petiscos não saudáveis.

Não ache que uma alimentação saudável para ganho de massa muscular e definição irá incluir: barras de cereais, pães (até mesmo os integrais não deverão ser consumidos em excesso), embutidos, biscoitos/bolos, qualquer tipo de doce ou refrigerante, lanches (até mesmo se feitos em casa), sucos de frutas de caixinha, lanchinhos do tipo “Club Social”, etc.

Esqueça essa linha de alimentação! Se você deseja um corpo definido, forte e uma rápida queima de gordura deverá ter uma “clean diet” como dizem os norte americanos, ou seja: uma dieta isenta de guloseimas, industrializados, comidas prontas e qualquer tipo de comida rápida.

Quanto mais simples e natural for sua dieta melhor! Mais energia e força para treinar você terá, melhor sua recuperação e bem estar e mais rápido seus ganhos serão!



O dia do lixo só deverá ser feito para pessoas que estão há mais tempo em dietas restritas, após 6-7 meses, por exemplo e mesmo para essas, nunca é bom abusar, dando preferência em fazer 1 ou 2 refeições do lixo ao invés de um dia todo.

## **PARTE 2- SUPLEMENTAÇÃO**

É importante que você não se iluda com os suplementos que prometem milagres na queima de gordura, na força, na definição, no ganho de massa, etc. Se fosse tão fácil assim, todo mundo teria um abdômen tanquinho e muitos músculos.

Eles funcionam como auxiliares e motivadores, mas não fazem o trabalho completo... Dificilmente prescrevo esse tipo de suplemento mirabolante pelo fato de muitos possuírem substâncias proibidas e causarem efeitos colaterais, então, use com cautela!

Não seja ingênuo e preste atenção em produtos que se rotulam como: “Power Master Hardcore Nitro” ou “Super Pack Anabolic Pump”, etc.

Já suplementos como: proteínas, creatina, aminoácidos, barras protéicas, substitutos de refeições, antioxidantes, vitaminas e minerais, ácidos graxos essenciais, etc. podem ser usados livremente de acordo com seu período de treino, fase da dieta, etc.

Eles ajudam a melhorar sua nutrição, aceleram os resultados, dão uma motivação extra e proporcionam a ingestão adequada de muitos nutrientes que às vezes não conseguimos só com a dieta (por exemplo: creatina, glutamina, cafeína, proteínas isoladas sem gorduras, BCAA's, calorias, etc.).

Você encontrará muitas receitas sugeridas com whey protein, glutamina, caseína, etc.

Aproveite para variar sua suplementação e deixar sua dieta muito mais proteica, anticatabólica e saborosa!



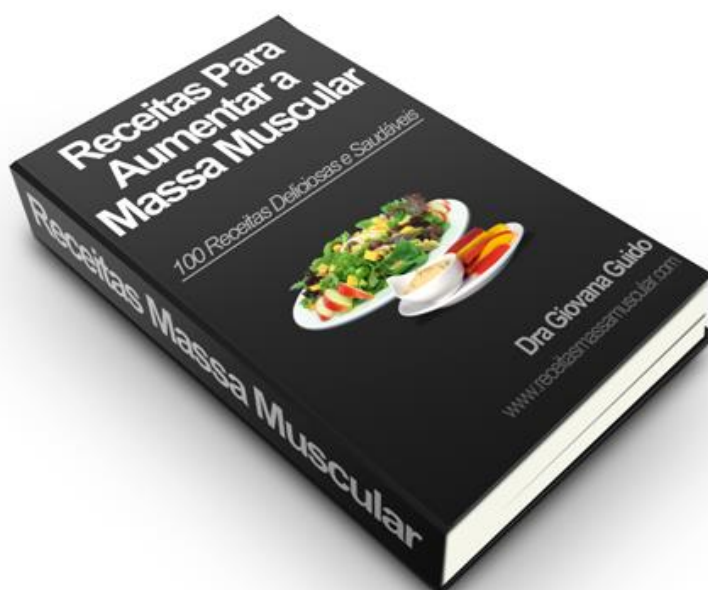
## O PASSO SEGUINTE...

Agora que já conhece a importância da nutrição e que deve fazer 5 a 6 refeições ao dia, só precisa saber quais as receitas que deve fazer em qualquer altura do dia.

No meu livro de receitas para ganho de massa muscular, você encontrará 100 receitas, para todas as refeições do dia:

- Lanches Intermediários (Doces e Salgados), Cereiais / Mingaus, Vitaminas / Shakes, Ovos, Carnes, Peixes

Para comprar o livro completo + todos os bônus, só precisa fazer seu pedido neste site: <http://ReceitasMassaMuscular.com>



## **Aprenda a Fazer Sua Própria Dieta**

Se você deseja aprender a criar um cardápio para o ganho de massa muscular, aconselho o “Guia de Alimentos e Suplementos Para Ganhar Massa Muscular”.

Pode saber mais neste link:

<http://maismassamuscular.com/ir/guiaalimentosesuplementosreport.php?1>



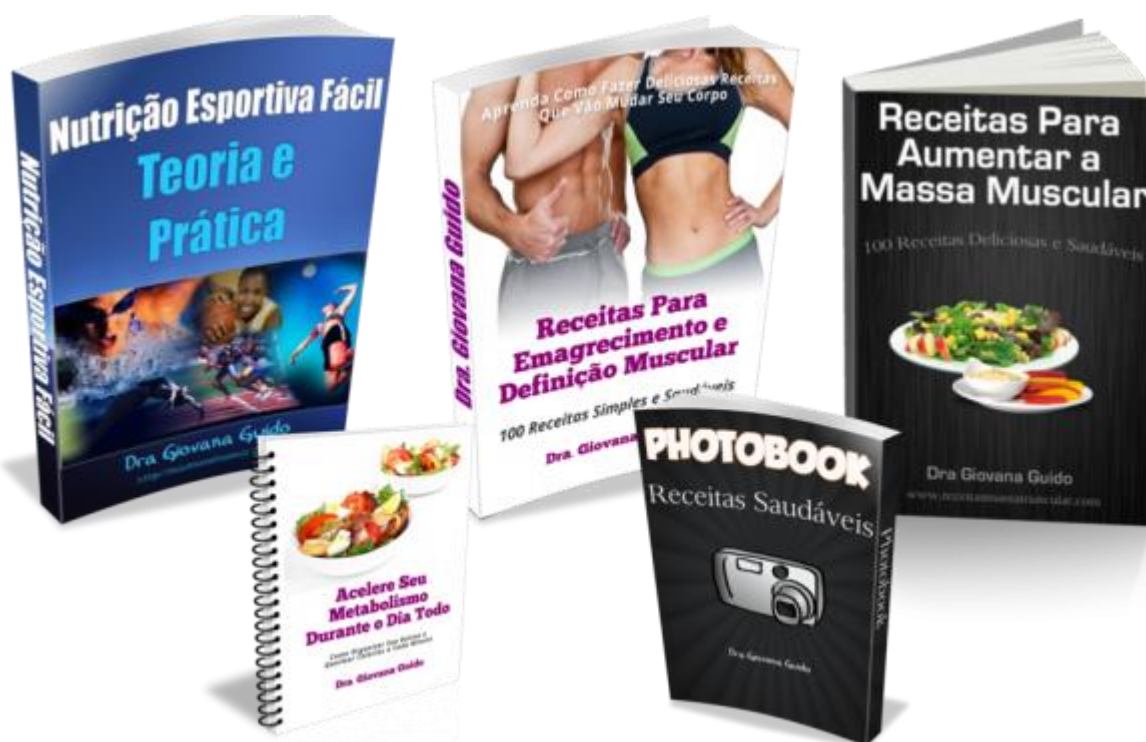
## Oferta Especial Para os 2 Livros (e Vários Bônus...)

Se você está determinado a conseguir atingir seus objetivos, aqui fica a melhor oferta de todas... Você pode ter, com um preço especial, os seguintes produtos:

1. 100 Receitas Para Ganhar Massa Muscular
2. Mais 100 Receitas Para Emagrecimento e Definição Muscular
3. Livro Nutrição Esportiva Fácil (Tudo Sobre Alimentos e Suplementos)
4. Photobook Com Mais Receitas Simples
5. Guia Para Acelerar Seu Metabolismo Durante o Dia Todo

Esta oferta só está disponível neste link:

[http://maismassamuscular.com/ir/nutricao\\_esportiva\\_facil\\_report.php?1](http://maismassamuscular.com/ir/nutricao_esportiva_facil_report.php?1)



Boa Sorte!

Giovana Guido

---

Aprenda Como Aumentar a Massa Muscular  
[www.MaisMassaMuscular.com](http://www.MaisMassaMuscular.com)