

KILOPACE

DIÁRIO DE TREINO Nº 04

19 DE OUTUBRO DE 2026

Seu diário de proteção muscular com GLP-1

Proteja seus músculos enquanto a dose aumenta

110 g

PROTEÍNA

20 g × 5

PROTEÍNA POR REFEIÇÃO

25–30 g

FIBRAS

ESTE DIÁRIO PERTENCE A

COMECEI EM



kilopace.com

Sumário

03

Seus números

Calculados a partir das suas respostas. São os números sobre os quais todo o plano foi construído.

06

Como usar este diário

Força subindo enquanto o peso desce é o sinal mais claro de que você está mantendo músculo.

Dicas do treinador

07

08

O programa

Proteja seus músculos enquanto a dose aumenta

O prato com proteína primeiro

09

Porções fáceis de proteína

09

Progressão de força de 12 semanas · Treino A

10

Progressão de força de 12 semanas · Treino B

10

Seus efeitos colaterais

11

14

Páginas semanais

Marque cada treino quando terminar

27

Registros

Registro de treinos

29

Anotações

30

Referências

32

CAPÍTULO 01

Seus números

Calculados a partir das suas respostas. São os números sobre os quais todo o plano foi construído.

SEUS NÚMEROS

01

Proteja seus músculos enquanto a dose aumenta

110 g

PROTEÍNA

20 g × 5

PROTEÍNA POR REFEIÇÃO

25–30 g

FIBRAS

3,2 L

LÍQUIDOS

3 × por semana

MUSCULAÇÃO

5.000

PASSOS DIÁRIOS

8.000

ANTES DE COMEÇAR

Este plano funciona junto com as orientações de quem prescreveu sua medicação, nunca no lugar delas. Em caso de dúvida, pergunte antes de mudar medicação, alimentação ou exercício.

Informação geral de fitness, não é conselho médico. Pare e procure ajuda se sentir dor no peito, tontura ou dor aguda.

CARTÃO DE BOLSO

KILOPACE

Proteína: 110 g

Proteína por refeição: 20 g × 5

Fibras: 25–30 g

Líquidos: 3,2 L

Musculação: 3 × por semana

Passos diários: 5.000 → 8.000

RECORTE E LEVE COM VOCÊ

01

CAPÍTULO 02

Como usar este diário

Força subindo enquanto o peso desce é o sinal mais claro de que você está mantendo músculo.

COMO USAR ESTE DIÁRIO

Como usar este diário

- 01 Bata sua proteína antes de qualquer outra coisa; é o número que mais importa.
- 02 Dois treinos de força por semana é o mínimo; três é melhor.
- 03 Acompanhe a cintura e a força, não só a balança. O objetivo é perder gordura mantendo a força.
- 04 Nos dias com efeitos colaterais, uma caminhada de 20 minutos e bebidas proteicas bastam.
- 05 Leve este diário às consultas; os registros ajudam quem prescreveu sua medicação.

“Distribua a proteína por igual; 25–35 g de cada vez são mais bem aproveitados do que uma refeição grande.”

DICAS DO TREINADOR

- Força subindo enquanto o peso desce é o sinal mais claro de que você está mantendo músculo.
- Beba entre as refeições, e não durante, se você se sente cheio rápido.
- Sono e passos importam tanto quanto a academia para manter a energia.
- A perda de peso desacelera depois de alguns meses; isso é esperado, não é fracasso.
- O músculo que você constrói agora é o que mantém seu metabolismo e sua força se você parar a medicação.

CAPÍTULO 03

O programa

Proteja seus músculos enquanto a dose aumenta

01

Por que isso importa

Nos grandes estudos com semaglutida e tirzepatida, uma parte significativa do peso perdido era massa magra. Musculação e proteína suficiente são as duas alavancas que melhor a protegem.

Sua meta de proteína se baseia em um peso corporal ajustado de 73 kg, que é como os profissionais de saúde definem a proteína quando o peso corporal é alto.

02

O prato com proteína primeiro

- Coma primeiro a parte proteica da refeição, enquanto ainda tem apetite.
- Depois os legumes ou a salada, e por último o carboidrato, se ainda couber.
- Refeições pequenas a cada 3–4 horas funcionam melhor do que duas grandes quando o apetite está baixo.
- Quando a comida sólida parecer demais, use uma bebida proteica: leite, kefir, vitamina com iogurte ou um shake.

03

Porções fáceis de proteína

ALIMENTO	PORÇÃO → PROTEÍNA
Iogurte grego	200 g → 20 g
Ovos	3 ovos → 19 g
Peito de frango cozido	100 g → 31 g
Atum em lata	1 lata (110 g) → 28 g
Queijo cottage	150 g → 17 g
Lentilha cozida	200 g → 18 g
Leite ou kefir	500 ml → 17 g
Tofu firme	150 g → 25 g

04

Progressão de força de 12 semanas · Treino A

SEMANAS	FASE	EXERCÍCIO	SÉRIES × REPS	ESFORÇO (RPE)
1–4	Fundamentos	Leg press	2 × 10–12	6
		Supino máquina	2 × 10–12	6
		Remada sentada no cabo	2 × 10–12	6
		Farmer carry	2 × 10–12	6
5–8	Força	Leg press	3 × 8–10	7
		Supino máquina	3 × 8–10	7
		Remada sentada no cabo	3 × 8–10	7
		Farmer carry	3 × 8–10	7
9–12	Força	Leg press	3 × 8–10	7
		Supino máquina	3 × 8–10	7
		Remada sentada no cabo	3 × 8–10	7
		Farmer carry	3 × 8–10	7

05

Progressão de força de 12 semanas · Treino B

SEMANAS	FASE	EXERCÍCIO	SÉRIES × REPS	ESFORÇO (RPE)
1–4	Fundamentos	Levantamento terra romeno	2 × 10–12	6
		Afundo	2 × 10–12	6
		Desenvolvimento na máquina	2 × 10–12	6
		Pallof press	2 × 10–12	6
5–8	Força	Levantamento terra romeno	3 × 8–10	7
		Afundo	3 × 8–10	7
		Desenvolvimento na máquina	3 × 8–10	7
		Pallof press	3 × 8–10	7

SEMANAS	FASE	EXERCÍCIO	SÉRIES × REPS	ESFORÇO (RPE)
9–12	Força	Levantamento terra romeno	3 × 8–10	7
		Afundo	3 × 8–10	7
		Desenvolvimento na máquina	3 × 8–10	7
		Pallof press	3 × 8–10	7

06

Seus efeitos colaterais

- Náusea: refeições pequenas, frias ou em temperatura ambiente; evite comida gordurosa; pare de comer ao primeiro sinal de saciedade.
- Intestino preso: aumente as fibras aos poucos, beba mais, caminhe depois das refeições; fale com seu farmacêutico se durar mais do que alguns dias.

07

Enquanto a dose aumenta

O apetite costuma cair depois de cada aumento de dose. Planeje refeições pequenas e ricas em proteína para esses dias.

08

Biblioteca de técnica

Cada movimento do seu plano, com as dicas que os treinadores usam. Leia uma vez antes da semana 1 e volte sempre que um exercício parecer estranho.

EXERCÍCIO	DICAS
Farmer carry	Peso pesado em cada mão, postura alta, ombros para trás e para baixo · Caminhe com passos curtos e rápidos, respire de forma constante, segure firme · Não incline o corpo nem deixe os pesos balançarem
Pallof press	Fique de lado para um cabo ou elástico na altura do peito, pés na largura do quadril · Empurre a alça reto para a frente e segure, resistindo à rotação · Não gire em direção à ancoragem nem prenda a respiração
Leg press	Costas apoiadas no encosto, pés na largura do quadril no meio da plataforma · Desça até os joelhos chegarem perto de 90° e empurre com o pé inteiro · Não trave os joelhos com força no topo nem deixe o quadril sair do assento

EXERCÍCIO	DICAS
Supino máquina	Ajuste o banco para as alças ficarem na altura do meio do peito, escápulas para trás · Empurre de forma suave e volte devagar até sentir um leve alongamento no peito · Não deixe os ombros irem para a frente no final
Remada sentada no cabo	Sente-se ereto, joelhos levemente flexionados, peito aberto · Puxe a alça até as costelas de baixo, cotovelos perto do corpo, junte as escápulas · Não balance para a frente e para trás para ganhar embalo
Levantamento terra romeno	Segure a barra na altura do quadril, pegada na largura dos ombros, joelhos levemente flexionados · Leve o quadril para trás, mantenha a barra encostada nas pernas e pare no meio da canela · Não arredonde as costas nem deixe a barra se afastar do corpo
Afundo	Base longa, calcanhar de trás elevado, pesos ao lado do corpo · Desça o joelho de trás reto para baixo e suba pelo calcanhar da frente · Não deixe o joelho da frente cair para dentro nem passe o peso para a perna de trás
Desenvolvimento na máquina	Ajuste o banco para as alças começarem na altura dos ombros, costas no encosto · Empurre de forma suave e desça devagar até o início · Não arqueie as costas nem encolha os ombros até as orelhas

09

Se isso acontecer, faça isto

Se você sente náusea nos dias de treino	Então coma um lanche pequeno, leve e com pouca gordura 60–90 minutos antes, treine mais leve perto do dia da dose e avise quem prescreveu se continuar
Se você não consegue comer proteína suficiente	Então use porções pequenas e frequentes de proteína: iogurte, shakes, ovos, peixe; coma a proteína primeiro em toda refeição
Se você se sente fraco, tonto ou com a cabeça leve	Então pare o treino, beba líquidos com eletrólitos, coma alguma coisa e procure seu médico se acontecer de novo
Se você está com intestino preso	Então aumente as fibras aos poucos, beba mais água, caminhe todo dia e pergunte ao farmacêutico ou ao médico antes de usar laxantes
Se a força está caindo junto com o peso	Então trate os treinos de força como inegociáveis, aumente a proteína e evite cardio extra que consome a recuperação
Se a perda de peso travou	Então continue treinando, confira a proteína e os passos e converse com quem prescreveu antes de mudar a dose; platôs são normais

Glossário

RPE	Percepção subjetiva de esforço: o quanto uma série é difícil numa escala de 1 a 10. 10 é o máximo; 7 significa que daria para fazer cerca de mais três reps.
Reps na reserva	Quantas reps boas a mais você conseguiria ter feito quando parou a série. RIR 2 ≈ RPE 8.
3 × 8–10	Três séries de 8 a 10 repetições cada. Escolha uma carga que permita chegar à faixa com boa técnica.
Descarga	Uma semana mais leve, com menos volume ou carga, geralmente a cada 4–6 semanas, para o corpo se recuperar e se adaptar.
Sobrecarga progressiva	Deixar o treino mais difícil aos poucos ao longo do tempo, com mais carga, reps ou séries, para você continuar evoluindo.
Progressão dupla	Primeiro aumente as reps até todas as séries chegarem ao topo da faixa; depois aumente a carga e recomeça pela base.
Zona 2 / ritmo leve	Um esforço tranquilo em que você consegue falar frases completas. Constrói a base aeróbica e ajuda na recuperação.
Limiar	O ritmo mais forte que você consegue manter por cerca de uma hora; forte, mas confortável, só algumas palavras de cada vez.
Ritmo / tiros	Ritmo (tempo run): corrida forte, contínua e constante. Tiros: repetições rápidas e mais curtas com recuperação entre elas.
GET	Gasto energético total: as calorias que você gasta em um dia, incluindo exercício e atividades diárias.
Proteína por kg	Proteína diária baseada no peso corporal; por exemplo, 1,6 g/kg significa 112 g para uma pessoa de 70 kg.
Meta de fibras	Mire em cerca de 25–30 g de fibras por dia vindas de legumes, frutas, grãos integrais e leguminosas.



CAPÍTULO 04

Páginas semanais

Marque cada treino quando terminar

SEMANA

2 × 10–12 @ RPE 6

01

SEMANA DE _____

- ☐ Treino A: Leg press, Supino máquina, Remada sentada no cabo, Farmer carry
- ☐ Treino B: Levantamento terra romeno, Afundo, Desenvolvimento na máquina, Pallof press
- ☐ Treino A: Leg press, Supino máquina, Remada sentada no cabo, Farmer carry
- ☐ Proteína: 110 g em 5 refeições, proteína primeiro em toda refeição
- ☐ Fibras: cerca de 15 g; aumente aos poucos e com bastante água
- ☐ Passos: 5.000 por dia

	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB	DOM
FEITO	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ENERGIA	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
SONO	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

BALANÇO DA SEMANA

O que deu certo nesta semana?

O que atrapalhou?

Uma coisa para fazer diferente na próxima semana

SEMANA

2 × 10–12 @ RPE 6

02

SEMANA DE _____

- ☐ Treino A: Leg press, Supino máquina, Remada sentada no cabo, Farmer carry
- ☐ Treino B: Levantamento terra romeno, Afundo, Desenvolvimento na máquina, Pallof press
- ☐ Treino A: Leg press, Supino máquina, Remada sentada no cabo, Farmer carry
- ☐ Proteína: 110 g em 5 refeições, proteína primeiro em toda refeição
- ☐ Fibras: cerca de 17 g; aumente aos poucos e com bastante água
- ☐ Passos: 5.500 por dia

	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB	DOM
FEITO	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ENERGIA	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
SONO	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

BALANÇO DA SEMANA

O que deu certo nesta semana?

O que atrapalhou?

Uma coisa para fazer diferente na próxima semana

SEMANA

2 × 10–12 @ RPE 6

03

SEMANA DE _____

- ☐ Treino A: Leg press, Supino máquina, Remada sentada no cabo, Farmer carry
- ☐ Treino B: Levantamento terra romeno, Afundo, Desenvolvimento na máquina, Pallof press
- ☐ Treino A: Leg press, Supino máquina, Remada sentada no cabo, Farmer carry
- ☐ Proteína: 110 g em 5 refeições, proteína primeiro em toda refeição
- ☐ Fibras: cerca de 19 g; aumente aos poucos e com bastante água
- ☐ Passos: 6.000 por dia

	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB	DOM
FEITO	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ENERGIA	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
SONO	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

BALANÇO DA SEMANA

O que deu certo nesta semana?

O que atrapalhou?

Uma coisa para fazer diferente na próxima semana

SEMANA

2 × 10–12 @ RPE 6

04

SEMANA DE _____

- ☐ Treino A: Leg press, Supino máquina, Remada sentada no cabo, Farmer carry
- ☐ Treino B: Levantamento terra romeno, Afundo, Desenvolvimento na máquina, Pallof press
- ☐ Treino A: Leg press, Supino máquina, Remada sentada no cabo, Farmer carry
- ☐ Proteína: 110 g em 5 refeições, proteína primeiro em toda refeição
- ☐ Fibras: cerca de 21 g; aumente aos poucos e com bastante água
- ☐ Passos: 6.500 por dia

	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB	DOM
FEITO	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ENERGIA	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
SONO	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

BALANÇO DA SEMANA

O que deu certo nesta semana?

O que atrapalhou?

Uma coisa para fazer diferente na próxima semana

SEMANA

3 × 8–10 @ RPE 7

05

SEMANA DE _____

- ☐ Treino A: Leg press, Supino máquina, Remada sentada no cabo, Farmer carry
- ☐ Treino B: Levantamento terra romeno, Afundo, Desenvolvimento na máquina, Pallof press
- ☐ Treino A: Leg press, Supino máquina, Remada sentada no cabo, Farmer carry
- ☐ Proteína: 110 g em 5 refeições, proteína primeiro em toda refeição
- ☐ Fibras: cerca de 23 g; aumente aos poucos e com bastante água
- ☐ Passos: 7.000 por dia

	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB	DOM
FEITO	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ENERGIA	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
SONO	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

BALANÇO DA SEMANA

O que deu certo nesta semana?

O que atrapalhou?

Uma coisa para fazer diferente na próxima semana

SEMANA

3 × 8–10 @ RPE 7

06

SEMANA DE _____

- ☐ Treino A: Leg press, Supino máquina, Remada sentada no cabo, Farmer carry
- ☐ Treino B: Levantamento terra romeno, Afundo, Desenvolvimento na máquina, Pallof press
- ☐ Treino A: Leg press, Supino máquina, Remada sentada no cabo, Farmer carry
- ☐ Proteína: 110 g em 5 refeições, proteína primeiro em toda refeição
- ☐ Fibras: cerca de 25 g; aumente aos poucos e com bastante água
- ☐ Passos: 7.500 por dia

	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB	DOM
FEITO	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ENERGIA	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
SONO	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

BALANÇO DA SEMANA

O que deu certo nesta semana?

O que atrapalhou?

Uma coisa para fazer diferente na próxima semana

SEMANA

3 × 8–10 @ RPE 7

07

SEMANA DE _____

- ☐ Treino A: Leg press, Supino máquina, Remada sentada no cabo, Farmer carry
- ☐ Treino B: Levantamento terra romeno, Afundo, Desenvolvimento na máquina, Pallof press
- ☐ Treino A: Leg press, Supino máquina, Remada sentada no cabo, Farmer carry
- ☐ Proteína: 110 g em 5 refeições, proteína primeiro em toda refeição
- ☐ Fibras: cerca de 27 g; aumente aos poucos e com bastante água
- ☐ Passos: 8.000 por dia

	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB	DOM
FEITO	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ENERGIA	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
SONO	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

BALANÇO DA SEMANA

O que deu certo nesta semana?

O que atrapalhou?

Uma coisa para fazer diferente na próxima semana

SEMANA

3 × 8–10 @ RPE 7

08

SEMANA DE _____

- ☐ Treino A: Leg press, Supino máquina, Remada sentada no cabo, Farmer carry
- ☐ Treino B: Levantamento terra romeno, Afundo, Desenvolvimento na máquina, Pallof press
- ☐ Treino A: Leg press, Supino máquina, Remada sentada no cabo, Farmer carry
- ☐ Proteína: 110 g em 5 refeições, proteína primeiro em toda refeição
- ☐ Fibras: cerca de 29 g; aumente aos poucos e com bastante água
- ☐ Passos: 8.000 por dia

	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB	DOM
FEITO	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ENERGIA	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
SONO	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

BALANÇO DA SEMANA

O que deu certo nesta semana?

O que atrapalhou?

Uma coisa para fazer diferente na próxima semana

SEMANA

3 × 8–10 @ RPE 7

09

SEMANA DE _____

- ☐ Treino A: Leg press, Supino máquina, Remada sentada no cabo, Farmer carry
- ☐ Treino B: Levantamento terra romeno, Afundo, Desenvolvimento na máquina, Pallof press
- ☐ Treino A: Leg press, Supino máquina, Remada sentada no cabo, Farmer carry
- ☐ Proteína: 110 g em 5 refeições, proteína primeiro em toda refeição
- ☐ Fibras: cerca de 30 g; aumente aos poucos e com bastante água
- ☐ Passos: 8.000 por dia

	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB	DOM
FEITO	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ENERGIA	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
SONO	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

BALANÇO DA SEMANA

O que deu certo nesta semana?

O que atrapalhou?

Uma coisa para fazer diferente na próxima semana

SEMANA

3 × 8–10 @ RPE 7

10

SEMANA DE _____

- ☐ Treino A: Leg press, Supino máquina, Remada sentada no cabo, Farmer carry
- ☐ Treino B: Levantamento terra romeno, Afundo, Desenvolvimento na máquina, Pallof press
- ☐ Treino A: Leg press, Supino máquina, Remada sentada no cabo, Farmer carry
- ☐ Proteína: 110 g em 5 refeições, proteína primeiro em toda refeição
- ☐ Fibras: cerca de 30 g; aumente aos poucos e com bastante água
- ☐ Passos: 8.000 por dia

	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB	DOM
FEITO	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ENERGIA	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
SONO	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

BALANÇO DA SEMANA

O que deu certo nesta semana?

O que atrapalhou?

Uma coisa para fazer diferente na próxima semana

SEMANA

3 × 8–10 @ RPE 7

11

SEMANA DE _____

- ☐ Treino A: Leg press, Supino máquina, Remada sentada no cabo, Farmer carry
- ☐ Treino B: Levantamento terra romeno, Afundo, Desenvolvimento na máquina, Pallof press
- ☐ Treino A: Leg press, Supino máquina, Remada sentada no cabo, Farmer carry
- ☐ Proteína: 110 g em 5 refeições, proteína primeiro em toda refeição
- ☐ Fibras: cerca de 30 g; aumente aos poucos e com bastante água
- ☐ Passos: 8.000 por dia

	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB	DOM
FEITO	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ENERGIA	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
SONO	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

BALANÇO DA SEMANA

O que deu certo nesta semana?

O que atrapalhou?

Uma coisa para fazer diferente na próxima semana

SEMANA

3 × 8–10 @ RPE 7

12

SEMANA DE _____

- ☐ Treino A: Leg press, Supino máquina, Remada sentada no cabo, Farmer carry
- ☐ Treino B: Levantamento terra romeno, Afundo, Desenvolvimento na máquina, Pallof press
- ☐ Treino A: Leg press, Supino máquina, Remada sentada no cabo, Farmer carry
- ☐ Proteína: 110 g em 5 refeições, proteína primeiro em toda refeição
- ☐ Fibras: cerca de 30 g; aumente aos poucos e com bastante água
- ☐ Passos: 8.000 por dia

	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB	DOM
FEITO	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ENERGIA	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
SONO	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

BALANÇO DA SEMANA

O que deu certo nesta semana?

O que atrapalhou?

Uma coisa para fazer diferente na próxima semana

CAPÍTULO 05

Registros

REGISTROS

Check-in semanal

SEMANA	PESO	CINTURA	DOSE	DIAS COM A PROTEÍNA	EFEITOS COLATERAIS

REGISTROS

Registro de treinos

ANOTAÇÕES

Grid of dotted lines for notes.

ANOTAÇÕES

Grid of dotted lines for notes.

REFERÊNCIAS

1. Wilding et al. (2021) Once-Weekly Semaglutide in Adults with Overweight or Obesity (STEP 1). N Engl J Med
<https://www.nejm.org/doi/full/10.1056/NEJMoa2032183>
2. Jastreboff et al. (2022) Tirzepatide Once Weekly for the Treatment of Obesity (SURMOUNT-1). N Engl J Med
<https://www.nejm.org/doi/full/10.1056/NEJMoa2206038>
3. Jäger et al. (2017) ISSN Position Stand: Protein and Exercise
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28642676/>
4. ACSM Position Stand: Progression Models in Resistance Training for Healthy Adults (2009)
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19204579/>

Esforços pequenos, repetidos e honestos. Esse é todo o segredo.

Feito para você em 19 de outubro de 2026

Este diário é pessoal e pertence a quem o comprou. Por favor, não o redistribua.

Kilopace · kilopace.com