

Estilo de Vida & Performance

Sistema Integrado de Saúde, Nutrição de Alta Demanda, Fisiologia Sanguínea e Sono.

72.50 KG
PESO ATUAL

80.00 KG
META DE MASSA

3.652 kcal
GASTO TOTAL (TDEE)

TIPO O+
PERFIL SANGÜÍNEO

⚡ PRINCÍPIO VITAL & VISÃO DO CORPO COMO TEMPLO

FUNDAMENTO CÓDICE SORA

O corpo não precisa de extremos destrutivos: precisa de **dados honestos, nutrição limpa e abundante, sono reparador e constância**. O cuidado físico é tratado como mordomia e respeito à vida concedida por Deus, sustentando a energia para o trabalho criativo, o treino de alta intensidade e o serviço ao próximo com excelência.

📈 MAPEAMENTO BIOMÉTRICO & PROPORÇÕES ESTÉTICAS (GOLDEN RATIO)

PERFIL FÍSICO

PARÂMETRO	VALOR ATUAL	CLASSIFICAÇÃO FISIOLÓGICA	STATUS
Estatura / Altura	1,72 m	Centro de gravidade baixo e ágil para calistenia, saltos e escalada	ÓTIMO
Biotipo Metabólico	Ectomorfo Puro	Metabolismo hiperativo, oxidação acelerada de glicose e carboidratos	DEMANDA ALTA
Massa Magra Livre Gordura	69,50 kg (95,86%)	Composta por 49,5L água corporal + 20,0 kg fibras contráteis puras	ALTA DENSIDADE
Gordura Corporal (BF)	3,00 kg (4,14%)	Nível atlético essencial com vascularização e definição máxima	ESSENCIAL
Relação Ombro-Cintura	115 cm / 77 cm (1,49)	V-Taper clássico atlético com cintura fina e tronco expandido	SIMETRIA 1.49

🛡️ OS 5 PILARES DE SUSTENTAÇÃO DA PERFORMANCE

SISTEMA INTEGRADO

- Superávit Calórico Limpo (~3.650 kcal):** Combustível abundante para expansão muscular sem gordura.
- Digestão Favorável ao Tipo O+:** Maximização de carnes magras, ovos, frutas e moderação de lectinas do trigo.
- Cronobiologia de Nutrientes:** Janelas precisas de glicose e proteína para treinos matutinos e noturnos.
- Hidratação Celular (3.5 a 4.0L/dia):** Manutenção do volume plasmático e transporte de creatina.
- Sono REM & Reparação Neural (8h/noite):** Liberação de GH/Testosterona e restauração do SNC.



Fisiologia do Tipo Sanguíneo O+

Predisposição metabólica ancestral, alta acidez gástrica e diretrizes alimentares.

METABOLISMO ANCESTRAL

PERFIL DO CAÇADOR

- **Alta Acidez Gástrica:** O estômago do Tipo O secreta níveis elevados de ácido clorídrico e pepsina, facilitando a quebra rápida de proteínas animais densas.
- **Eficiência com Carnes Magras:** Excelente absorção de ferro heme e aminoácidos essenciais.
- **Resposta ao Exercício Intenso:** O organismo do Tipo O regula o cortisol melhor quando submetido a treinos físicos intensos (calistenia/força).

SENSIBILIDADES DO TIPO O

ATENÇÃO À TIREOIDE

- **Glúten / Trigo em Excesso:** As lectinas do trigo podem interferir na produção de insulina e lentificar o metabolismo tireoidiano.
- **Laticínios Gordurosos:** Digestão mais lenta e tendência à formação de muco respiratório/gástrico.
- **Feijões e Leguminosas:** Devem ser consumidos sempre de molho por 24h para eliminar fitatos.

MATRIZ NUTRICIONAL ESPECÍFICA PARA O TIPO SANGÜÍNEO O+

GUIA PRÁTICO

CATEGORIA	ALTAMENTE BENÉFICOS (BASE DIÁRIA)	MODERAR / EVITAR (OU PREPARO ESPECIAL)
Proteínas	Peito de frango, carne bovina magra (patinho), peixes de água fria (tilápia, atum, salmão), ovos caipiras.	Embutidos gordurosos (presunto, salsicha, bacon), carnes com excesso de gordura saturada.
Carboidratos	Arroz branco/parboilizado, batata-doce, mandioca/tapioca, aveia sem glúten, mel puro natural.	Excesso de farinha de trigo refinada, biscoitos ultraprocessados, pães com conservantes químicos.
Frutas	Bananas (ricas em potássio), uvas e suco de uva integral (antioxidante), frutas vermelhas, ameixas.	Laranjas em excesso se houver queimação gástrica, abacates em porções desmedidas.
Gorduras & Extras	Azeite de oliva extravirgem, pasta de amendoim pura, sementes de abóbora, ômega 3.	Óleos vegetais refinados (soja, canola, milho), margarinas industriais.

PROTOCOLO DE CONSERVAÇÃO DIGESTIVA PARA O TIPO O+

MÁXIMA ABSORÇÃO

Como o Tipo O+ possui estômago ácido, **evite ingerir grandes volumes de líquidos durante as refeições principais** (almoço e jantar) para não diluir o suco gástrico. Beba água até 20 minutos antes ou 40 minutos após comer.



Motor Metabólico & Macronutrientes

Gasto energético de 25.568 kcal/semana e distribuição de macros para os 80 kg.

611,2 g

CARBOIDRATOS (68%)

Combustível de alta octanagem para ectomorfo

198,6 g

PROTEÍNAS (22% | 2,7g/kg)

Reconstrução contra o alto catabolismo

34,9 g

GORDURAS BOAS (10%)

Síntese hormonal e vitaminas A, D, E, K



DISTRIBUIÇÃO DO GASTO ENERGÉTICO SEMANAL (168 HORAS)

FÓRMULA KATCH-MCARDLE

ATIVIDADE DA ROTINA	HORAS/ SEM	% TEMPO	GASTO (KCAL)	DESCRIÇÃO DA DEMANDA METABÓLICA
Dormindo (Sono REM)	56,0 h	33,3%	4.368 kcal	8h/noite: reparação física profunda e secreção de GH/testosterona.
Trabalho Criativo (Design)	45,0 h	26,8%	4.950 kcal	Design gráfico sentado (Illustrator/Photoshop), refeições e foco técnico.
Transporte & Deslocamento	49,5 h	29,4%	7.425 kcal	Ônibus (3h/dia) + 25 min de caminhada ativa trabalho-academia.
Aquecimento & Mobilidade	3,5 h	2,1%	1.225 kcal	Aquecimento dinâmico, CARs articulares de punho/ombro e drills leves.
Calistenia & Hipertrofia	10,0 h	6,0%	5.000 kcal	Força intensa de barras, paralelas, agachamentos e formas de Wushu.
Escalada & Acrobacias	4,0 h	2,4%	2.600 kcal	Escalada aos sábados (boulder/mantling) e saltos acrobáticos.
TOTAL DO CICLO SEMANAL	168,0 h	100%	25.568 kcal	Demanda de ~3.650 kcal/dia para sustentar o superávit limpo.



A REGRA DE OURO DO SUPERÁVIT ECTOMORFO

ANABOLISMO PURO

Um metabolismo ectomorfo que treina 2h30 por dia queima carboidratos quase instantaneamente. **Se você pular uma única refeição de 500 kcal, o corpo entra em catabolismo muscular para produzir glicose.** A disciplina das refeições nos horários exatos é o que garante a chegada aos 80 kg.



Treino Manhã vs. Noite vs. Descanso

Ajuste estratégico de nutrientes de acordo com o horário e a demanda do dia.

TREINO MANHÃ (SEG-SEX)

ROTINA
05H30

- **05h30 Pré-Treino:** Pão + Mel + Oxydrol (energia rápida sem peso estomacal).
- **07h45 Intra-Treino:** Suco de uva integral (glicose contínua).
- **09h00 Pós-Treino:** Whey + Banana + Aveia + Creatina/Glutamina.

TREINO TARDE / SÁBADO

ESCALADA &
FORÇA

- **Almoço Acoragem:** Refeição rica em arroz, feijão e frango 2h30 antes.
- **Lanche das 15h30:** Serve como pré-treino sólido ou shake.
- **Jantar Reforçado:** Atua como pós-treino anabólico de reconstrução.

DOMINGO (DESCANSO)

REPARAÇÃO
TOTAL

- **Sem Hipercalórico em Pó:** Substituído por comida sólida saborosa.
- **Digestão Suave:** Manutenção de 2.0g/kg de proteína.
- **Foco:** Hidratação contínua, culto, família e sono precoce.



CRONOGRAMA DE AJUSTE NUTRICIONAL POR DIA DA SEMANA

AGENDA SEMANAL

DIA	TIPO DE DIA	ESTRATÉGIA DE PRÉ-TREINO	ESTRATÉGIA DE PÓS-TREINO
Seg / Ter / Qui / Sex	Treino Matutino Intenso (2h30)	05h30: Pão Francês + Mel + Cafeína Oxydrol	09h00: Whey Growth + Banana + Aveia + Creatina
Quarta-feira	Treino Tático / Parkour / Célula	15h30: Hipercalórico Anabolic Mass batido	Jantar antecipado ou lanche saudável na Célula
Sábado	Escalada de Aventura (Boulder 2h30)	Café da manhã reforçado com ovos, pão e frutas	Almoço completo ou Açaí de Aventura (Opção D)
Domingo	Descanso Ativo & Espiritual	Refeições livres saudáveis em família	Ceia leve com triptofano para o sono



JANELA DE ESVAZIAMENTO GÁSTRICO ANTES DE ACROBACIAS

FLUXO SANGUÍNEO

Nunca consuma refeições pesadas com gordura ou o hipercalórico em pó menos de **1h15 antes de treinar acrobacias, bananeiras ou giros**. O sangue precisa estar 100% disponível para a contração muscular periférica e para o cérebro, evitando indigestão, refluxo e náuseas em inversões.



Plano Diário: Manhã & Pós-Treino

Combustível imediato às 05h30, suporte intra-treino e pico anabólico às 09h00.

🕒 05h30 — PRÉ-TREINO DE ALTA ABSORÇÃO

~370 KCAL | 82G CARBO | 9G PROT

- **2 Pães Franceses (100g):** Amido de digestão rápida para repor glicogênio hepático.
- **40g de Mel Natural Puro:** Frutose + glicose pura para queima imediata no sangue.
- **1 Cápsula Oxydrol (Cafeína Concentrada):** Estimulante do SNC para foco e força.

Objetivo Fisiológico: Fornecer energia imediata aos músculos em 15 minutos sem sobrecarregar o trato digestivo antes dos saltos e da calistenia.

🕒 07h45 — INTRA-TREINO (SUPPORTO GLICÊMICO)

~180 KCAL | 45G CARBO

- **300 ml de Suco de Uva Integral (100% Puro):** Rico em polifenóis, resveratrol e glicose rápida.

Objetivo Fisiológico: Evitar a queda glicêmica no meio da sessão (quando o treino passa de 1 hora), reduzindo a quebra de massa muscular e mantendo a velocidade dos chutes e cortes de espada.

⚡ 09h00 — PÓS-TREINO ANABÓLICO & SUPLEMENTAÇÃO

~490 KCAL | 85G CARBO | 32G PROT

- **30g 100% Whey Protein Natural (Growth Supplements):** Aminoácidos rápidos.
- **2 Bananas Nanicas (130g) amassadas:** Potássio e carboidrato de alto índice glicêmico.
- **30g Aveia em Flocos + 20g Mel Puro:** Carboidratos complexos e simples combinados.
- **4g Creatina Monohidratada + 5g L-Glutamina:** Diluídas e ingeridas junto com o shake.

Mecanismo de Ação: O pico insulínico gerado pela banana e mel abre os transportadores GLUT-4 musculares, transportando a creatina, a glutamina e as proteínas diretamente para o interior da fibra lesada pelo treino.



Plano Diário: Almoço & Lanche

A refeição âncora do dia às 12h00 e o aporte calórico das 15h30 no trabalho.

🕒 12h00 — ALMOÇO ANCORAGEM + SOBREMESA LIPÍDICA

~1.030 KCAL | 155G CARBO | 68G PROT | 18G GORD

- **300g Arroz Branco + 195g Feijão Carioca:** Base sólida de carboidratos e aminoácidos.
- **150g Filé de Peito de Frango Grelhado:** Proteína magra pura de alta digestibilidade.
- **150g Salada Fresca / Legumes Variados:** Fibras, fitonutrientes e minerais essenciais.
- **Sobremesa Estratégica:** 1 Barra de Proteína (30g) + 15g Pasta de Amendoim Integral.
- **Micronutrientes:** 1 comprimido Multivitamínico Growth + 2 cápsulas Ômega 3 (Fish Oil).

🔗 MECANISMO DE ABSORÇÃO: ÔMEGA 3 & MULTIVITAMÍNICO

ABSORÇÃO MICELAR

As vitaminas lipossolúveis (**Vitaminas A, D, E e K**) presentes no multivitamínico e os ácidos graxos EPA/DHA do Ômega 3 necessitam obrigatoriamente de gordura no trato digestivo para formar micelas e serem absorvidos no intestino delgado. A gordura boa da **pasta de amendoim** garante 100% de aproveitamento biológico dessas vitaminas.

⚡ 15h30 — LANCHE DA TARDE (HIPERCALÓRICO NO EXPEDIENTE)

~580 KCAL | 125G CARBO | 20G PROT

- **150g Hipercalórico Anabolic Mass:** Batido em coqueteleira com 350 ml de água pura.
Objetivo: Manter o fluxo constante de glicose e calorias no sangue durante a tarde de trabalho criativo sentado, impedindo que o metabolismo acelerado de ectomorfo queime tecido muscular.



Plano Diário: Jantar, Ceia & Sono

Substrato sólido às 19h15, triptofano às 21h00 e modulação neuromuscular às 21h45.

🕒 19h15 — JANTAR SÓLIDO (RECONSTRUÇÃO ESTRUTURAL)

~640 KCAL | 88G CARBO | 54G PROT | 4G GORD

- **300g Arroz Branco + 97,5g Feijão Carioca:** Carboidratos limpos de absorção moderada.
- **150g Filé de Frango Grelhado:** Proteína densa para aminoacidemia noturna.
- **150g Salada Fresca:** Alface, tomate, rúcula ou pepino para saciedade e fibras.

Nota de Ajuste: Nas noites de Célula (quarta-feira), esta refeição é adaptada conforme o evento comunitário, mantendo o foco em fontes magras de proteína.

🌙 21h00 — CEIA LEVE (INDUÇÃO DE TRIPTOFANO)

~240 KCAL | 50G CARBO | 5G PROT | 2G GORD

- **2 Bananas Nanicas (130g) amassadas + 30g Aveia em Flocos:**

Mecanismo Biológico: A combinação de banana e aveia fornece triptofano, magnésio e carboidratos de liberação gradual. Esse aporte estimula a síntese natural de serotonina e melatonina, preparando o cérebro para o desligamento suave.

🔗 21h45 — PRÉ-SONO (ZMA ULTRA GROWTH)

350MG MG | 29MG ZN | 40MG B6

- **1 Comprimido de ZMA Ultra (Growth Supplements):** Ingerido estritamente com água pura.
- **Regra de Ouro Inegociável:** **Jamais dobrar a dose.** Um único comprimido entrega o limite seguro diário de Zinco (29mg) e a dose ideal de Magnésio quelato para relaxamento muscular.
- **Ação Fisiológica:** Otimização da fase profunda do sono REM, relaxamento dos motoneurônios e suporte à produção endógena de testosterona e hormônio do crescimento (GH).



Substitutos do Hiperclórico

Pausa no pó industrializado aos sábados e domingos com comida sólida equivalente.

⚡ POR QUE PAUSAR O HIPERCALÓRICO INDUSTRIAL NO FIM DE SEMANA?

SAÚDE GASTROINTESTINAL

Aos sábados e domingos, o suplemento em pó (*Anabolic Mass*) é pausado para promover **descanso digestivo, economia financeira e estímulo enzimático com alimentos sólidos integrais**. Cada opção abaixo substitui perfeitamente as ~580-700 kcal, ~120g de carboidratos e ~20g de proteínas do shake.

OPÇÃO A: PÃO COM OVOS & MEL

~620 KCAL

- 2 Pães Franceses (100g)
- 3 Ovos inteiros mexidos
- 40g de Mel puro natural

Equilíbrio perfeito de proteína do ovo e glicose rápida.

OPÇÃO B: SUPER SHAKE CASEIRO

~680 KCAL

- 400 ml de Leite Integral
- 60g de Aveia em flocos
- 2 Bananas nanicas + 40g Mel/Cacau

Densidade calórica líquida de altíssima saciedade.

OPÇÃO C: CREPIOCA DOCE

~590 KCAL

- 100g de Goma de Tapioca fresca
- 2 Ovos inteiros batidos
- 1 Banana fatiada + 20g de Mel

Digestão ultra leve e 100% livre de glúten para o Tipo O+.

OPÇÃO D: AÇAÍ DE AVENTURA

~750 KCAL

- 500 ml de Açaí artesanal na tigela
- Leite em pó + Paçoca + Banana + Confetes

Refeição de alto valor calórico e prazer no sábado pós-escalada.



Suplementação sob Auditoria

Dosagens exatas, regras biológicas de absorção e sinergia de nutrientes.

1. ZMA ULTRA (GROWTH)

1 COMPR. ÚNICO

- **Dosagem:** Exatamente 1 comprimido às 21h45 com água.
- **Regra Rígida:** **Jamais duplicar a dose.** Um comprimido já entrega 350mg de Magnésio (efeito laxativo se duplicado) e 29mg de Zinco (limite superior seguro para não inibir absorção de ferro).

2. CREATINA + GLUTAMINA

4G CREAT. + 5G GLUT.

- **Momento:** Ingerir juntas no pós-treino imediato (09h00).
- **Sinergia Insulínica:** A glicose da banana e do mel eleva a insulina, que atua como carregador biológico para a célula muscular. Não deixar diluído em repouso por horas.

3. ÔMEGA 3 + MULTIVIT.

JUNTO AO ALMOÇO

- **Momento:** Ingerir na sobremesa do almoço com a pasta de amendoim.
- **Regra Biológica:** As vitaminas lipossolúveis (A, D, E, K) e os ácidos EPA/DHA necessitam do meio lipídico para absorção micelar no duodeno.

4. OXYDROL (CAFEÍNA)

40 MIN PRÉ-TREINO

- **Momento:** 05h30 da manhã.
- **Pico Plasmático:** O pico de concentração no sangue ocorre entre 45 e 60 minutos, coincidindo perfeitamente com o bloco de força máxima e acrobacias.

MATRIZ RESUMO DO PROTOCOLO DE SUPLEMENTAÇÃO SORA

CONTROLE DIÁRIO

SUPLEMENTO	DOSE DIÁRIA	HORÁRIO EXATO	VEÍCULO DE INGESTÃO
Oxydrol Cafeína	1 cápsula	05h30 (Pré-treino)	Com água e pão com mel
100% Whey Protein	30g (1 scoop)	09h00 (Pós-treino)	Batido com água e banana
Creatina + Glutamina	4g + 5g	09h00 (Pós-treino)	Junto ao shake de Whey
Multivitamínico + Ômega 3	1 comp. + 2 cáps.	12h00 (Almoço)	Com a refeição + pasta de amendoim
ZMA Ultra Growth	1 comprimido	21h45 (Pré-sono)	Apenas com água pura



Hidratação & Volume Plasmático

3,5 a 4,0 Litros diários, retenção intra-muscular e escala de cor da urina.



META DIÁRIA: 3,5 A 4,0 LITROS

VOLUME HÍDRICO

O corpo de Weverson possui **49,50 kg de água corporal (68,28% da massa)**. Como a creatina estoca água no meio intracelular e o treino de 2h30 gera alta perda por suor, a hidratação constante em pequenos goles ao longo do dia é vital.

Meta: 50 a 55 ml por kg de peso corporal



CRONOGRAMA DE INGESTÃO

DISTRIBUIÇÃO

- **05h00 (Ao acordar):** 500 ml imediatos para ligar os rins.
- **Manhã (Treino e Expediente):** 1.000 a 1.200 ml fracionados.
- **Tarde (Trabalho Criativo):** 1.200 ml contínuos.
- **Noite (Até 20h30):** 800 ml (reduzir após 21h para não interromper o sono com micção).



ESCALA VISUAL DE HIDRATAÇÃO PELA COLORAÇÃO URINÁRIA

FEEDBACK BIOLÓGICO

NÍVEL	COR OBSERVADA	ESTADO DE HIDRATAÇÃO	AÇÃO IMEDIATA
NÍVEL 1	Transparente / Quase sem cor	Hiper-hidratação / Diluição mineral	Reduzir um pouco o ritmo e repor eletrólitos leves.
NÍVEL 2-3	Amarelo Palha Claro (Ideal)	Hidratação Ótima / Celular Plena	Manter o ritmo de ingestão atual.
NÍVEL 4	Amarelo Escuro	Desidratação Leve / Queda de 10% na força	Ingerir 500 ml de água imediatamente.
NÍVEL 5	Âmbar / Alaranjado	Desidratação Severa / Risco articular e renal	Pausar o treino, reidratar com água e sais.



IMPACTO DA ÁGUA NA CALISTENIA & ARTICULAÇÕES

BIOMECÂNICA

A desidratação de apenas 2% do peso corporal reduz a força isométrica nas barras em até 15% e resseca as cápsulas sinoviais dos ombros e punhos. **Beber água é proteger tendões contra lesões por impacto.**



Sono REM, Ritmo Circadiano & SNC

A janela sagrada das 8 horas noturnas, liberação hormonal e higiene do sono.

FASES DO SONO & REPARAÇÃO

8H INEGOCIÁVEIS

- **Sono Não-REM Profundo (Fase 3/4):** Ocorre o pico de secreção do Hormônio do Crescimento (GH), reconstrução das microlesões de calistenia e síntese proteica tecidual.
- **Sono REM (Sonhos & Cognição):** Consolidação da memória motora dos movimentos acrobáticos, reflexos de espada e redução do cortisol.

PROTOCOLO CIRCADIANO

HORÁRIOS RÍGIDOS

- **21h00:** Ceia leve (aveia + banana para triptofano).
- **21h15:** Desligar telas azuis (computador/celular no modo noturno ou filtro amarelo).
- **21h45:** 1 comprimido ZMA Ultra com água.
- **22h00 às 05h00:** Sono pleno ininterrupto no escuro absoluto.

AS 4 REGRAS INEGOCIÁVEIS DE HIGIENE DO SONO SORA

BLINDAGEM DO SNC

1. **Escurecimento Absoluto (Blackout Total):** Qualquer fresta de luz inibe a secreção de melatonina na glândula pineal.
2. **Temperatura Fria/Agradável:** O corpo necessita de uma queda de 1°C na temperatura central para engatar o sono profundo.
3. **Corte de Cafeína às 14h00:** A meia-vida da cafeína é de 6 a 8 horas. Após as 14h, zero café ou energéticos.
4. **Desaceleração Mental & Oração:** Momento de silêncio, leitura bíblica e descarrego das preocupações do dia.

RECUPERAÇÃO DO SISTEMA NERVOSO CENTRAL (SNC)

PREVENÇÃO DE OVERTRAINING

Acrobacias, mortais e alavancas calistênicas fatigam o cérebro antes dos músculos. **Sem 8 horas de sono, a coordenação motora cai em até 30% no dia seguinte, aumentando drasticamente o risco de quedas e torções.**



Calibração de 14 Dias & Manifesto

Ajustes métricos, checklist diário de prontidão e os princípios eternos do Códice Sora.



PROTOCOLO DE CALIBRAÇÃO (14 DIAS)

AJUSTE DE DADOS

- **Pesagem Matinal em Jejum:** 3 a 4 vezes por semana (após urinar).
- **Média Semanal:** Comparar a média da Semana 1 com a Semana 2.
- **Ajuste de Superávit:** Se a média de peso não subir por 2 semanas consecutivas mantendo 100% de adesão à dieta, adicionar +150 a +250 kcal/dia (ex: +30g aveia + 1 banana).



CHECKLIST DIÁRIO DE PRONTIDÃO

AUTO-AVALIAÇÃO

Verificar os 6 sinais vitais ao acordar:

1. **Sono:** Acordou restaurado? (≥ 7 -8h)
2. **Água:** Urina em nível amarelo palha?
3. **Fome / Digestão:** Apetite alto e sem estufamento?
4. **Energia:** Disposição neural para a sessão?
5. **Dor:** Articulações e tendões $\leq 3/10$?
6. **Paz:** Mente focada e coração sereno?



MARCOS DE EVOLUÇÃO PONDEROSA (RUMO AOS 80 KG COM DENSIDADE)

PROGRESSÃO LIMPA

FASE	PESO ALVO	ESTRATÉGIA DIETÉTICA	COMPORTAMENTO BIOMECÂNICO
Fase 1 (Atual)	72,50 a 75,00 kg	3.589 kcal fixas + superávit sólido	Adaptação neuromuscular e consolidação de bases.
Fase 2 (Intermediária)	75,00 a 77,50 kg	3.750 kcal (+150 kcal se estagnar)	Manter salto vertical e agilidade nas paralelas.
Fase 3 (Maestria)	77,50 a 80,00 kg	3.900 kcal com alta densidade limpa	Densidade muscular máxima com abdômen seco (V-Taper).

O CORPO É O TEMPLO DO ESPÍRITO.

CUIDADO COM MÉTODO, HONRA COM DISCIPLINA E FORÇA PARA SERVIR COM EXCELÊNCIA.

"Assim, quer vocês comam, quer bebam, quer façam qualquer outra coisa, façam tudo para a glória de Deus." — Sabedoria, Verdade e Maestria em cada respiração.

