

■ ■ ESSENCIAL vs. PERDA

# PLATÔ NA

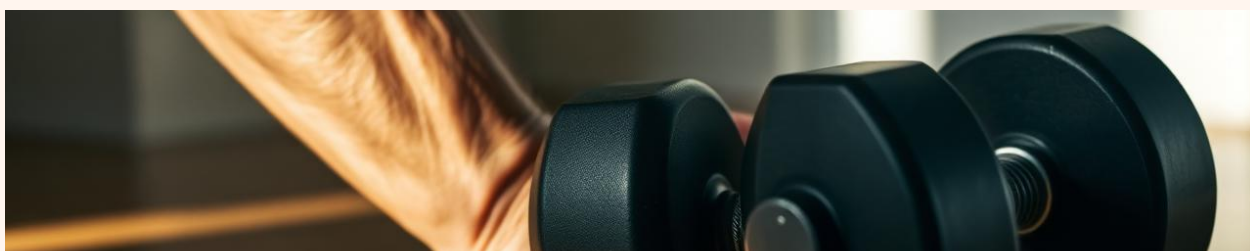
# CANETINHA

*Saia do platô do Mounjaro com 7 ajustes.  
Proteína, força, NEAT, ajuste de dose.*

CAPÍTULO 1

## Por que estagnou

*O platô é fisiológico*



## Platô é normal — e tem solução

Após **3 a 6 meses** de canetinha, é normal a balança parar. O corpo reduz o gasto basal (adaptação metabólica) e você relaxa nas medidas. **Não é fracasso.**

### Os 5 motivos do platô

- » **Adaptação metabólica** (gasto basal cai).
- » **Perda de músculo** (taxa cai mais).
- » **Calorias ocultas** voltaram (azeite, café com leite, lanchinhos).
- » **Sono ruim ou álcool** recente.
- » **Dose insuficiente** para o seu peso atual.

*“Platô é convite para mudar a estratégia. Não é fim de jogo.”*

CAPÍTULO 2

## Protocolo de saída

7 ajustes que destravam



## 7 ajustes que destravam o platô

- » 1. **Anote tudo por 7 dias** em app (MyFitnessPal). Quase sempre há mais calorias do que se imagina.
- » 2. **Aumente proteína para 2 g/kg.**
- » 3. **Acrescente treino de força 3x/sem.**
- » 4. **NEAT: 8.000 a 10.000 passos/dia.**
- » 5. **Sono 7–8h + zero álcool** por 30 dias.
- » 6. **Hidratação 3 L** nos dias de treino.
- » 7. **Converse com endocrinologista** sobre subir a dose ou associar metformina/inibidor SGLT2.