

■ ■ ESSENCIAL vs. CORPO

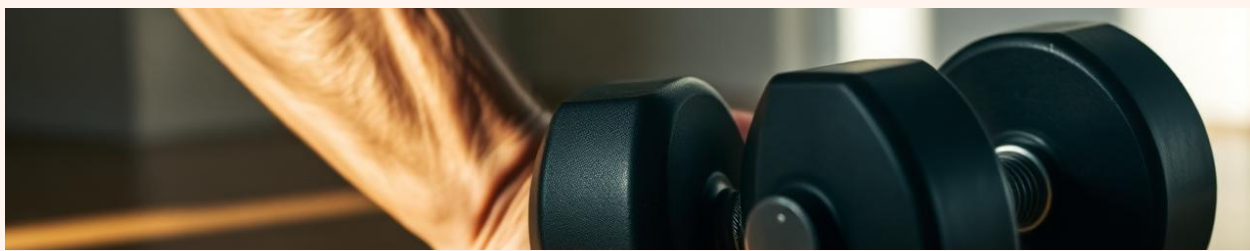
PRESERVE NA MÚSCULO

*Magra e forte: emagrecer sem perder massa magra.
Proteína, treino mínimo, creatina, whey.*

CAPÍTULO 1

Por que perde músculo

Mecanismo da perda magra



O lado oculto do emagrecimento rápido

Quando você emagrece rápido sem comer proteína suficiente nem treinar força, **30 a 40% do peso perdido pode ser músculo**. Músculo perdido reduz metabolismo, aumenta risco de queda, encolhe a pele e abre a porta para reganho.

Por que acontece com canetinha

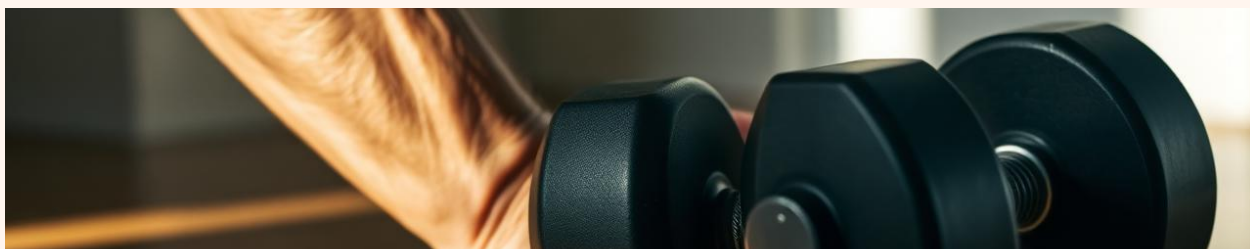
- » **Ingestão proteica** cai com a falta de fome.
- » **Atrofia por desuso**: pessoa cansada não treina.
- » **Sarcopenia acelerada** em quem já tem > 50 anos.
- » **Deficit calórico extremo** queima músculo junto com gordura.

“Perder peso é fácil. Perder gordura preservando músculo é a verdadeira vitória.”

CAPÍTULO 2

Proteína suficiente

A meta diária que salva o músculo



Proteína: a regra de ouro do Mounjaro

Meta diária

- » 1,6 a 2,2 g de proteína por kg de peso ideal.
- » Pessoa de 70 kg → 112 a 154 g de proteína por dia.
- » Distribua em 3–4 refeições (30–40 g cada).

Como atingir mesmo sem fome

- » **Whey protein 30 g** em água, gelo e canela = atalho.
- » **iogurte grego natural**: 1 pote = 18 g.
- » **Ovo**: 2 ovos = 14 g.
- » **Atum em lata**: 1 lata = 28 g.
- » **Peito de frango**: 100 g = 30 g.
- » **Queijo cottage**: 100 g = 12 g.

“Proteína primeiro, sempre. Resto do prato é decoração.”