

TREINO SOB MEDIDA

COLEÇÃO DR. WALTER PIN · MEDICINA DO EXERCÍCIO & METABOLISMO



OBESIDADE

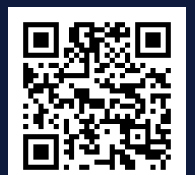
QUE EXERCÍCIOS FAZER?

Treinar pra emagrecer não é correr até desabar. É somar passos diários, ganhar massa magra (que queima em repouso) e respeitar o seu ponto de partida. Constância > intensidade — o que você consegue fazer 5 anos vence o que te derruba em 5 semanas.

ENGENHARIA DO MOVIMENTO POR DOENÇA

DR. WALTER PIN

MÉDICO · drpin.site · @dr.walterpin



@DR.WALTERPIN

Diagnóstico Mental Rápido

Você se reconhece em Obesidade? Marque com sua caneta.

1. Você atinge 7.000-10.000 passos/dia em média? sim não

2. Faz força 3x/semana com carga real e progressão? sim não

3. Cumpre 150 min de aeróbico Z2 por semana? sim não

4. Inclui mobilidade ou alongamento 3-5x/semana? sim não

5. Tem dia de descanso ativo (caminhada leve, alongamento)? sim não

6. Dorme 7-8h pra recuperar (sono curto sabota perda de peso)? sim não

7. Respeita o seu ponto de partida sem se comparar com ninguém? sim não

Marcou 4 ou mais? Este ebook foi feito para você.

Os 5 Padrões a Desmontar

Pensamentos que adoecem — você precisa reconhecê-los para soltá-los.



01 **Cardio extremo (1h+ de corrida ou HIIT) se**
Metabolismo cai, fome explode, retorna o peso com mais gordura.



02 « **Treino doloroso é o que funciona** » — **con**
Lesão e desistência são o real fracasso, não o esforço.



03 **Sedentarismo total entre os treinos (< 4.0**
1h de treino não compensa 23h sentado — NEAT é onde está o gasto.



04 **Treinar só pra « queimar a comida » e com**
Treino abre fome; sem disciplina alimentar, vira sabotagem.



05 **Comparar com fisiculturista ou influencer**
Comparação destrói constância — base de qualquer mudança.

Os 5 Novos Padrões a Instalar

Pensamentos que curam — repita até virarem seu novo cérebro.

01

Meta de passos: 7.000-10.000/dia (base do NEAT)

Maior alavanca de gasto calórico semanal — começa caminhando.

02

Força 3x/semana, corpo todo, carga progressiva

Preserva e aumenta massa magra — eleva metabolismo basal.

03

Aeróbico Z2 (zona conversável) 150-180 min/sem

Oxida gordura, melhora mitocôndria, sem cansaço.

04

1-2 sessões curtas de HIIT (10-20 min) quando já

VO2 máx — adiciona apenas depois da base feita.

05

Mobilidade e respiração 10-15 min/dia

Reduz dor, melhora postura, regula estresse e fome emocional.

A FRASE QUE CURA

« Peço Ajuda; Não Me Comparo »

Treinar pra emagrecer não é correr até desabar. É somar passos diários, ganhar massa magra (que queima em repouso) e respeitar o seu ponto de partida. Constância > intensidade — o que você consegue fazer 5 anos vence o que te derruba em 5 semanas

ASSUMO A RESPONSABILIDADE

Diga em voz alta ao acordar. Escreva 10 vezes. Cole na geladeira. Grave sua voz e ouça no carro. Em 21 dias o cérebro acredita.

★ HISTÓRIA REAL DE PACIENTE

“Comecei com 108 kg, joelho doendo. Larguei o « tudo ou nada » — primeiros 3 meses só foram caminhada e força leve. Depois adicionei Z2 e mais carga. Em 16 meses, -24 kg, joelho calado, força triplicada. A virada foi parar de me comparar.”

— P.M., 51 anos — paciente Dr. PIN

OUÇA A MAIA



Aponte a câmera
ouça a Maia recitar

« Peço Ajuda, Não Me Comparo »

A Ciência Por Trás

Por que um pensamento muda a sua química — provado.

01. Passos (Lancet PH 2022)

Meta-análise com 47.471 adultos: cada 1.000 passos/dia a mais, redução de 12% na mortalidade total — efeito até 10.000 passos.

02. Força (Sports Med 2021)

Meta-análise: treino de força combinado com déficit calórico preserva 4 kg a mais de massa magra do que dieta isolada.

03. Zona 2 (Sports Med 2018)

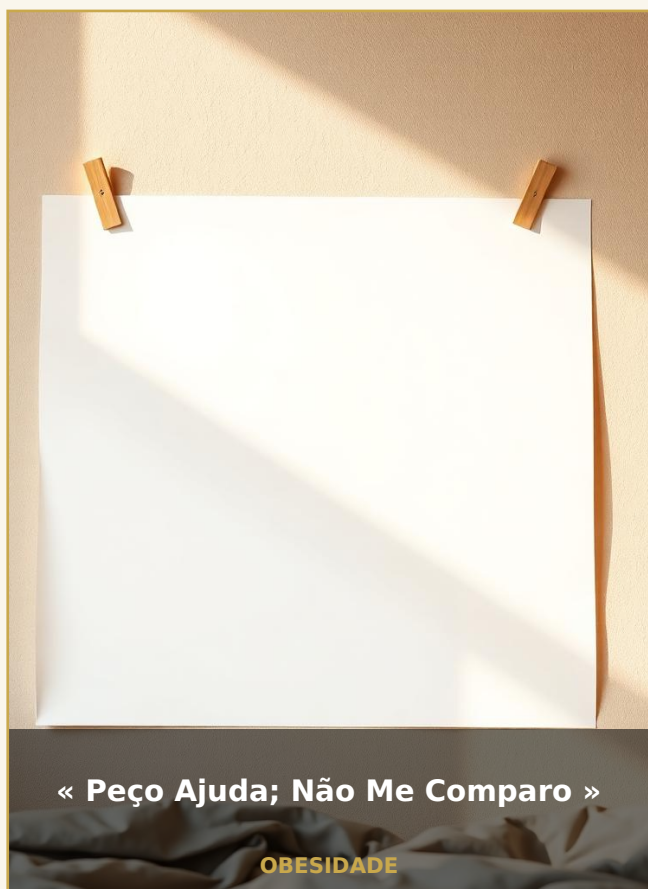
Treino prolongado em Z2 maximiza oxidação de gordura, aumenta densidade mitocondrial e flexibilidade metabólica.

04. Sono (Ann Intern Med 2010)

RCT: dormir 5h vs 8h em déficit calórico reduziu perda de gordura em 55% e aumentou perda de massa magra em 60%.

Âncora Visual — Casa

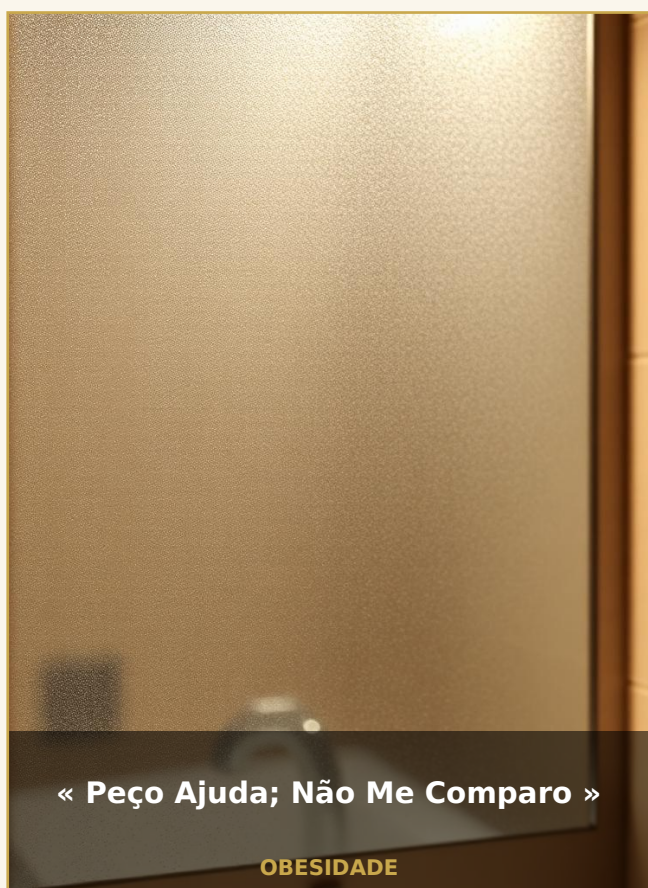
Imagens reais do que você precisa fazer. Não pule estas páginas.



CARTOLINA DA SEMANA

Escreva a frase em uma cartolina. Cole na parede do quarto. Olhe ao acordar.

« *Peço Ajuda; Não Me Comparo* »



LOUSA DO BANHO

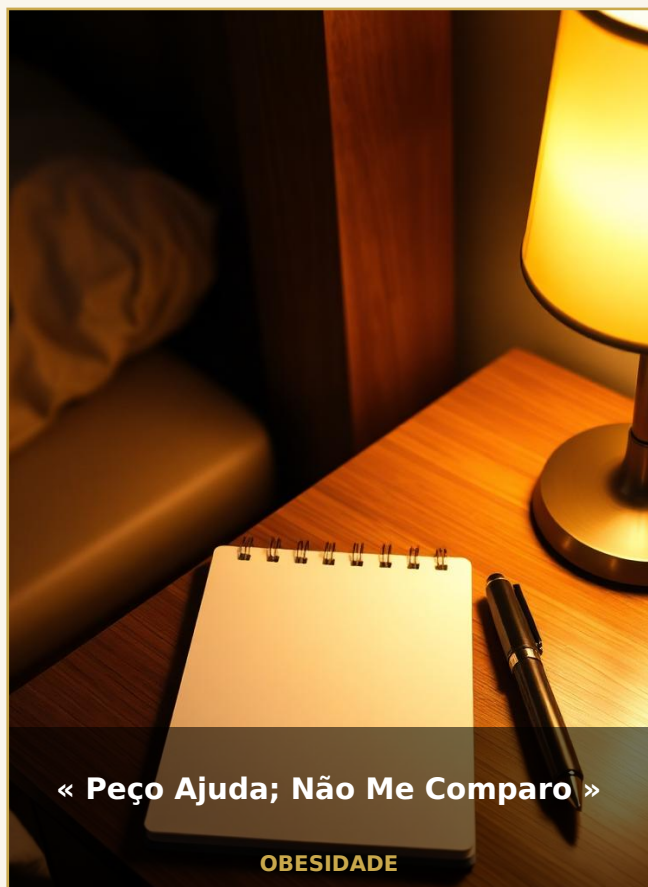
Escreva com o dedo no espelho embaçado. Diga em voz alta. Todo dia.

« *Peço Ajuda; Não Me Comparo* »

« **Peço Ajuda; Não Me Comparo** »

Âncora Visual — Dia a Dia

Imagens reais do que você precisa fazer. Não pule estas páginas.



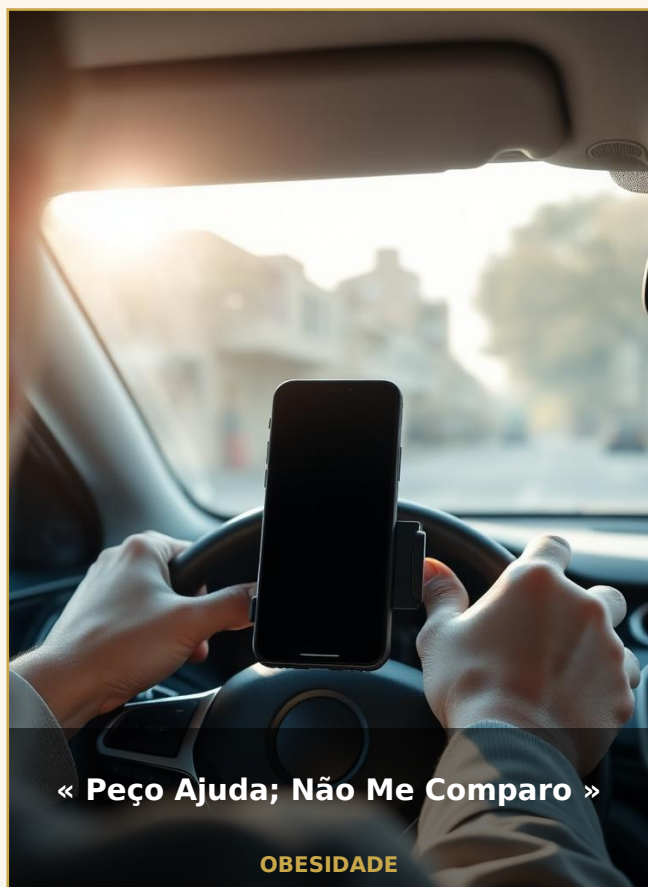
« Peço Ajuda; Não Me Comparo »

OBESIDADE

RITUAL DO SONO

Escreva em papel e deixe no criado-mudo. Última coisa a ler antes de dormir.

« *Peço Ajuda; Não Me Comparo* »



« Peço Ajuda; Não Me Comparo »

OBESIDADE

FRASE NO CARRO

Grave sua voz dizendo a frase. Ouça no trânsito. O cérebro absorve no automático.

« *Peço Ajuda; Não Me Comparo* »

« *Peço Ajuda; Não Me Comparo* »

Receita Mental de 7 Dias

Uma micro-ação por dia. Marque com a caneta. Em uma semana você sente.

SEGUNDA	Força corpo todo 40 min + caminhada 20 min. Meta de passos.	<input type="checkbox"/> FIZ
TERÇA	Aeróbico Z2 (bike, caminhada rápida) 40-50 min + mobilidade 10 min.	<input type="checkbox"/> FIZ
QUARTA	Força corpo todo 40 min (carga progressiva) + caminhada 20 min.	<input type="checkbox"/> FIZ
QUINTA	Aeróbico Z2 45 min + alongamento. Foco em respiração.	<input type="checkbox"/> FIZ
SEXTA	Força corpo todo 40 min + caminhada 30 min.	<input type="checkbox"/> FIZ
SÁBADO	Atividade prazerosa longa (trilha, ciclismo, dança) 60-90 min.	<input type="checkbox"/> FIZ
DOMINGO	Descanso ativo: caminhada leve 30-40 min + mobilidade. Mantra: « no meu	<input type="checkbox"/> FIZ

Diário dos 21 Dias

Marque o ✓ cada dia que repetiu o mantra. Anote como se sentiu.

	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB	DOM
SEMANA 1	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
	anote aqui	anote aqui	anote aqui	anote aqui	anote aqui	anote aqui	anote aqui
SEMANA 2	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
	anote aqui	anote aqui	anote aqui	anote aqui	anote aqui	anote aqui	anote aqui
SEMANA 3	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
	anote aqui	anote aqui	anote aqui	anote aqui	anote aqui	anote aqui	anote aqui

« Peço Ajuda; Não Me Comparo » — repita até virar você.

« Peço Ajuda; Não Me Comparo »

O Que Não Fazer

Antipadrões que sabotam a cura. Saiba para evitar.

⚠ EVITE A PARTIR DE HOJE

1. Não comece com HIIT extremo se está sedentário — risco cardiovascular e desistência alta.
2. Não compense treino com comilança — defeat o déficit calórico.
3. Não pule recuperação — sono curto e excesso de treino travam emagrecimento.
4. Não treine doente ou em luto de sono — eleva cortisol e adia resultado.
5. Não confie em « cinta queima gordura », « 21 dias secos » — nada disso é fisiologia, é marketing.

▲ QUANDO PROCURAR O MÉDICO IMEDIATAMENTE

- IMC \geq 30 + sintoma cardiovascular (dor no peito, falta de ar grave) — teste ergométrico antes de exercício intenso.
- Dor articular limitante (joelho, quadril) — avaliar ortopedista e fisioterapeuta para adaptar treino.
- Apneia do sono (ronco + sonolência) — polissonografia antes de intensificar treino.
- Compulsão alimentar pós-treino — psiquiatria + nutricionista

Este artigo não substitui consulta médica.

comportamento.

Bibliografia Clássica

Os 8 livros que mudaram a forma do Dr. Pin pensar esta doença.

01 **CIÊNCIA**
Passos e mortalidade (Paluch et al., Lancet Public Health 2022)

LPH

Mais passos diários, menor mortalidade.

02 **CIÊNCIA**
Treino de força e composição corporal (Wewege et al., Sports Med 2021)

Sports Med

Força preserva massa magra em déficit calórico.

03 **CIÊNCIA**
Zona 2 e oxidação de gordura (San-Millán & Brooks, Sports Med 2018)

Sports Med

Z2 maximiza oxidação de gordura.

04 **CIÊNCIA**
Sono e perda de peso (Nedeltcheva et al., Ann Intern Med 2010)

Ann Intern Med

Sono curto reduz perda de gordura e aumenta perda de massa magra.

05 **MEDICINA**
Diretriz Brasileira de Obesidade

ABESO

Padrão clínico brasileiro.

06 **MEDICINA**
Outlive

Peter Attia

Estrutura de treino para longevidade.

07 **TREINO**
Bigger Leaner Stronger / Thinner Leaner Stronger

Michael Matthews

Força e composição corporal.

08 **COMPORTEMENTO**
Atomic Habits

James Clear

Constância e comportamento.

Sobre o Dr. Walter Pin



DR. WALTER PIN

Médico — Especialista em Cardiologia

Médico há 23 anos, especializado em Cardiologia, criador da metodologia Pensamentos Sob Medida — engenharia mental aplicada à medicina. Atende em consultório e na internet, integrando ciência e psique para transformar a forma como o paciente pensa sua própria doença.

Continue a Coleção — Mesma Especialidade

TREINO SOB MEDIDA

Obesidade — Que Alimentos Comer?

TREINO SOB MEDIDA

Sobrepeso — Que Exercícios Fazer?

TREINO SOB MEDIDA

Diabetes — Que Exercícios Fazer?

TREINO SOB MEDIDA

Fígado Gorduroso — Que Exercícios Fazer?



SIGA @DR.WALTERPIN

drpin.site · @dr.walterpin

« **Peço Ajuda; Não Me Comparo** » Adquirir os próximos volumes da coleção.