

■ ■ ESSENCIAL vs. MANUTENÇÃO

# OFF-RAMP DA CANETINHA

*Saia da canetinha sem perder o ganho.  
Off-ramp gradual, hábitos âncora, plano de retomada.*

CAPÍTULO 1

## Por que reganha

O efeito sanfona da canetinha



## Por que se reganha peso ao parar

Estudos mostram **2/3 do peso perdido** retorna em 1 ano se você simplesmente parar a canetinha sem trocar hábitos. Por quê? A fome volta, o gasto basal está mais baixo e você pode ter perdido músculo.

### Os 3 motivos do reganho

- » **Fome retorna** (a leptina demora a subir, a grelina sobe rápido).
- » **Gasto basal reduzido** pela perda muscular.
- » **Hábitos antigos voltam** em ambiente de antes.

*“A canetinha emprestou a magreza. Hábitos pagam o aluguel para sempre.”*

CAPÍTULO 2

## Off-ramp inteligente

Como reduzir e sair sem perder o ganho



## Off-ramp em 3 fases

### Fase 1 — Manutenção (3 meses)

- » Fique na **menor dose efetiva** por 3 meses.
- » Solidifique **3 hábitos âncora**: proteína, treino, sono.
- » **Pese-se 1x/sem** — janela  $\pm 2$  kg.

### Fase 2 — Redução gradual

- » **Espace as aplicações**: a cada 10 dias, depois 14, depois 21.
- » **Monitore fome e peso** semanalmente.
- » Se subir  $> 2$  kg, volte uma etapa.

### Fase 3 — Pausa

- » **Pause** com hábitos consolidados.
- » **Reintroduza** a canetinha se voltar a subir  $> 5\%$ .