



Conteúdos

Como Ganhar 9 Kg de Massa Muscular em 9 Meses	4
Dieta Paleo para Ganhar Massa Muscular	6
Alimentos A Comer e A Evitar na Dieta Paleo	7
O Que Mudei Na Minha Alimentação?	8
Como Fazer Receitas para Ganhar Massa Muscular	9
Jejum Intermitente 3 ou 4 Vezes Por Semana	10
Mudanças Na Alimentação Ao Longo dos 9 Meses	10
Mudanças Na Alimentação Após os 9 Meses	11
Treino e Exercícios para Ganhar Massa Muscular	12
Treino de Pernas	13
Treino de Abdômen	14
Quantas Séries e Repetições de Cada Exercício?	14
Mudanças ao Longo dos 9 Meses de Treino	14
Mudanças No Treino Após os 9 Meses da Transformação	14
Erros Mais Comuns a Evitar Nos Treinos	15
Como Perder a Gordura Abdominal	16

Qual a Melhor Dieta para Perder Barriga?	17
Vale a Pena Fazer Cardio para Perder Gordura?	18
Treino Intervalado de Alta Intensidade	18
Melhores Suplementos para Ganhar Massa Muscular	19
Para Concluir.....	20
Tem Alguma Pergunta?.....	21

Como Ganhar 9 Kg de Massa Muscular em 9 Meses

A recomposição corporal consiste em melhorar a saúde e aparência física através do aumento de massa muscular e da perda de gordura. Hoje vou falar como consegui mudar o meu corpo, aumentado a massa magra e diminuindo a gordura em 9 meses.

Em Março de 2013 eu decidi que queria uma vida mais saudável. Não me sentia a 100% e o objetivo era aumentar os níveis de energia, ganhar força e uma melhor aparência.

O primeiro passo foi inscrever-me na academia. O segundo passo foi pegar no livro Primal Blueprint que estava na prateleira há 2 anos.

Vou falar da minha estratégia de aumento de massa muscular que me deu bons resultados. No primeiro mês comecei a fazer [exercícios compostos](#) e tornei a minha **alimentação mais saudável com uma dieta paleo**.



Existem muitas teorias sobre o que é [alimentação saudável](#) e eu escolhi a dieta primal do Mark Sisson. O Primal Blueprint é um guia para uma vida saudável com dicas de alimentação saudável, exercício físico, vida social e familiar boa, ajuda a [dormir melhor](#) e a eliminar estresse.

No que toca ao exercício físico escolhi a musculação. Para potenciar os efeitos da dieta e do exercício comecei a tomar alguns suplementos para aumentar os resultados.

O plano está explicado em 3 partes: **alimentação, treino e suplementação.**

Para iniciantes na musculação é possível aumentar a massa muscular com facilidade, sendo possível ganhar 5 a 10 quilos de músculo no primeiro ano de treino. Tudo sem fazer um bulking exagerado.

Durante 9 meses ganhei 9 quilos de massa magra e perdi 2 a 3 quilos de gordura. O meu peso inicial era 72,5 kg e 9 meses depois estava com 78 kg com o abdômen sarado.

As fotos do lado foram tiradas em Março, Agosto, Dezembro e Janeiro.



Dieta Paleo para Ganhar Massa Muscular

Uma dieta para ganhar musculo deve ter alimentos de alta densidade nutricional, proteína e gordura suficientes e um excedente calórico.

Para [ganhar massa muscular](#) é necessário consumir mais calorias do que queimamos. O ideal é consumir mais 200 a 400 calorias acima do gasto diário.

Eu não contei calorias. Simplesmente me concentrei em saltar o café da manhã, comer um almoço com proteína e gordura saudável, fazer o treino, tomar um shake de proteína whey com creatina e comer um jantar bem grande.



Para ter uma dieta mais saudável decidi seguir uma dieta paleo, que foca em alimentos saudáveis não processados. A dieta paleo é low carb e foca em alimentos saudáveis que incluem grandes quantidades de **carne, peixe, ovos, vegetais e frutas**. Esta dieta é altamente saciante devido às quantidades elevadas de proteína e gorduras saudáveis.

- Açúcar refinado
- Batatas, arroz (não segui à risca)
- Alimentos processados
- Óleos vegetais refinados.

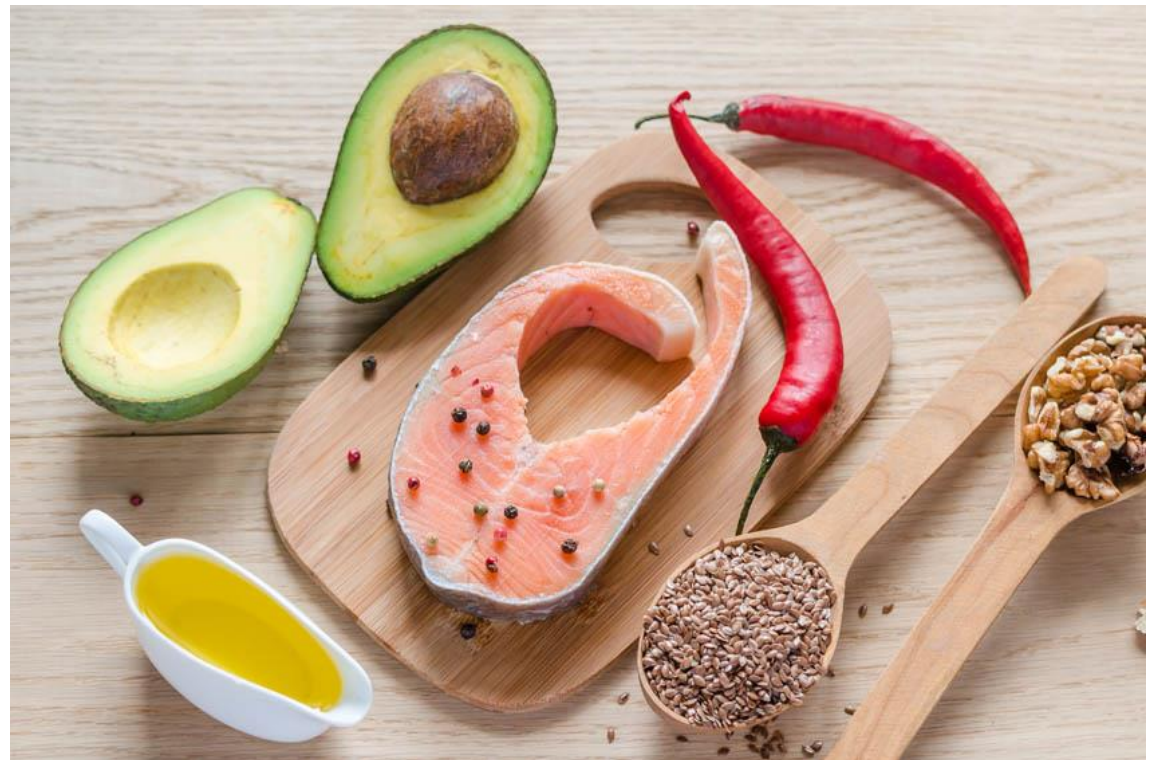
O Que Mudei Na Minha Alimentação?

Não fiz mudanças bruscas e fui eliminando ou aumentando o consumo de certos alimentos enquanto li o livro da dieta primal. Não é necessário mudar tudo ao mesmo tempo.

Estes foram as mudanças que implementei ao longo do primeiro mês:

- Comer **mais alimentos ricos em proteína**. Para isso aumentei as porções de carne e peixe, e um café da manhã com ovos.
- Comer **mais gorduras saudáveis**, como o azeite de oliva, óleo de coco, manteiga e abacate.
- **Deixei de beber álcool**. Deixei de beber 2 a 5

cervejas por dia e passei a beber água e um [suco detox](#) 5 vezes por semana. As únicas bebidas eram água, água com suco de limão e [sucos](#) detox.



- **Eliminei o consumo de pão**, macarrão e outros grãos.
- **Eliminei o consumo de doces** e outros alimentos processados.

Como Fazer Receitas para Ganhar Massa Muscular

A fórmula para fazer uma receita para ganhar massa muscular é muito simples:

1. **Alimentos ricos em proteínas:** carne, peixe ou ovos. Carne de vaca, peru ou frango. Peixe gordo como salmão ou atum. Uma porção de carne em condições tem 200 a 300 gramas.
2. **Alimentos ricos em carboidratos:** vegetais à descrição e alguma batata ou arroz. Tomate e cebola salteada, abacate, etc.
3. **Alimentos ricos em gorduras saudáveis:** Quando o corte de carne é magro ou o peixe tem pouca gordura é necessário adicionar gordura à refeição. Isso é fácil: saltear os vegetais em manteiga ou azeite de oliva.



Uma alimentação saudável é fácil de seguir quando a dispensa está recheada de boas opções alimentares. É recomendado eliminar todos os alimentos a evitar de casa.

Jejum Intermitente 3 ou 4 Vezes Por Semana

O [jejum intermitente](#) é uma forma prática de fazer restrição calórica e poupar tempo durante o dia. O protocolo de 16 horas consiste **em ficar 16 horas sem comer e comer as 2 ou 3 refeições num período de 8 horas**. Ou seja: acabar de jantar às 21 horas, saltar o café da manhã e voltar a comer o almoço à 13 ou 14 horas permite um jejum de 16 horas.

Durante os 9 meses fiz **jejum intermitente 3 a 4 vezes por semana**. Nos últimos meses fiz 5 ou 6 vezes por semana, o que facilitou definir o abdômen.

O jejum tem várias vantagens: é prático e **permite comer refeições grandes**. Toda a dieta para definição muscular foi feita **sem [contar calorias](#)** e sem perder tempo a comer de 3 em 3 horas.



Mudanças Na Alimentação Ao Longo dos 9 Meses

- Nos dias de treino de pernas o **café da manhã era uma omelete de 3 ovos com tomate e cebola**. Como este treino tem mais volume e me cansava mais, eu comia mais no dia do treino e no dia seguinte.

- Fiz **jejum intermitente 3 a 4 vezes por semana**. O jejum durava entre 14 e 16 horas. A quebra do jejum era ao meio dia com um suco detox, ou às 13:30 com o almoço. O suco detox era feito de cenouras, beterraba, limão e [gingibre](#).
- Depois do segundo mês comecei a comer **carboidratos só depois do treino**. No sexto mês baixei ainda mais a ingestão de carboidratos.

Mudanças Na Alimentação Após os 9 Meses

- Aumentei a ingestão de carboidratos.
- Menos fobia de alimentos processados. Como gelados, brownies, etc.

Treino e Exercícios para Ganhar Massa Muscular

As três chaves para o aumento de massa muscular são os exercícios compostos, a sobrecarga progressiva e falhar a última repetição.

A maioria parte do treino consistiu em exercícios compostos: **agachamento, levantamento terra, supino e barra fixa**. Em 9 meses raramente usei máquinas com cabos.

Fiz **treino de musculação 5 a 6 vezes por semana**, com ênfase nos treinos de pernas e peito. As pernas e o peitoral são os meus pontos fracos, por isso fiz dois treinos semanais para estes grupos musculares.



Os exercícios compostos ajudam a desenvolver bíceps e tríceps, por isso não fiz treinos com exercícios isolados para estes músculos. Apenas 1 a 3 séries de dips ou barra fixa no final do treino de peito ou costas.

Aqui fica o exemplo de uma semana de treino:

1. **Treino de quadríceps.** Agachamento 6×12-5; prensa 5×8-5 reps; extensão de perna 5×10-6.

2. **Treino de peito.** Supino inclinado 5x12x6 reps; supino 5x12-6; aberturas 3x12, fundos 3x até à falha; treino de abdômen ou panturrilha.
3. **Treino da parte posterior da coxa e costas.** Agachamento 5x12-5; levantamento terra 5x10-5; Stiff legged deadlift 3x12; flexão de joelhos 5x12-6; barra fixa 4x12.
4. **Treino de ombro e abdômen.** Press militar em pé 5x12-6; elevação lateral sentada ou levantada 4x12-6; elevação lateral inclinada 4x12-6; treino de abdômen ou panturrilha.
5. **Repetição do treino de quadríceps e parte posterior da coxa.** Agachamento, stiffed leg deadlifts, extensão de perna, flexão de joelhos 5x12-6.
6. Repetir treino de peito.

Quando me sentia cansado ou desmotivado fazia o treino mais leve de ombro e abdominal. O treino mais pesado é de quadríceps, feito logo na segunda feira.

Treino de Pernas

O treino de pernas era o mais cansativo e difícil.

Nos primeiros meses fiz treino de perna completa duas vezes por semana.

Depois dividi o **treino em agachamento, perna frontal e panturrilha** em um dia e alguns dias depois um treino de **agachamento, parte posterior da coxa a panturrilha**. Desta forma é possível fazer agachamento e panturrilha duas vezes por semana, enquanto podia isolar o quadríceps e a parte posterior da coxa uma vez por semana.

Treino de Abdômen

O treino de abdômen consistia em levantamento das pernas no banco e levantamento de pernas pendurado na barra fixa. Três séries até à falha, uma vez por semana. Os dois exercícios estão no minuto 7:20 deste vídeo:

Quantas Séries e Repetições de Cada Exercício?

O número de séries depende do exercício. No agachamento fiz muitas vezes 5-6 séries com as repetições entre 6 e 10. Depois 4 ou 5 séries na prensa com 6 a 10 repetições.

No treino de peito fiz muitas vezes 5 séries de supino inclinado, seguido de 5 séries de supino plano. O exercício isolado fazia 3 séries e sentia o músculo bem fadigado.

Mudanças ao Longo dos 9 Meses de Treino

- **Aumentei o volume dos exercícios compostos.** Em vez de fazer 3 ou 4 séries de agachamento ou prensa, passei a fazer 6 séries de cada um.
- Integrei alguns princípios do treino HIIT nas últimas repetições dos exercícios de pernas. Falha estática e negativos controlados na prensa, extensão de perna e flexão de joelhos.

Mudanças No Treino Após os 9 Meses da Transformação

- Agora tem semanas que treino 3 vezes por semana, invés de 5 ou 6.

- Experimentei treinar com séries de 3 a 8 repetições para tentar ganhar força.
- Menos volume, mas mais intensidade.

Erros Mais Comuns a Evitar Nos Treinos

Existem alguns pontos importantes que muitas pessoas esquecem... Eu cometi estes erros várias vezes!

É muito importante rever estes princípios todas as semanas, pois é fácil entrar em maus hábitos. Aqui estão alguns pontos importantes:

- **Fazer exercícios compostos** como o agachamento, levantamento terra e barra fixa. Estes exercícios são difíceis e dolorosos, mas são superiores às máquinas.
- **Fazer o movimento completo.** No desejo de aumentar o peso muita gente encurta o movimento dos exercícios. Fazer um terço de agachamento ou meia repetição no supino leva à destruição da execução do exercício.
- **Falhar a última repetição.** Quando se faz uma série de 12 repetições, não pode ser possível fazer uma 13ª. Se for possível você precisa aumentar o peso. Uma série com 6 repetições deve falhar na 6ª repetição, se não é preciso ir à falha e aumentar o peso. É o princípio da sobrecarga progressiva... É preciso falhar todos os dias! Parece lógico, mas muita gente esquece.



- **Ter um parceiro de treino** ou alguém que ajuda nas ultimas repetições. Para ir à falha é necessário um parceiro. Há dias que não apetece treinar... Um bom parceiro não te deixa ficar em casa a ver seriados!
- **É recomendado fazer um aquecimento para evitar lesões!** Aquecer e fazer os exercícios com concentração é importante para evitar lesões. Uma ou duas séries de aquecimento com metade do peso ajuda a aquecer os músculos e a treinar o movimento do exercício.

Como Perder a Gordura Abdominal

Não é necessário fazer 300 abdominais por dia ou fazer horas de cardio. O mais importante é um plano de alimentação saudável que seja fácil de manter durante alguns meses.

Para definir o abdômen **é necessário eliminar a gordura abdominal, e isso só é possível ingerindo menos calorias do que consumimos.** É necessário entrar em déficit calórico durante algumas semanas até queimar gordura suficiente para se notar os abdominais escondidos debaixo da gordura.

Como muitas lendas do fitness dizem:



Os abdominais são feitos na cozinha.

Qual a Melhor Dieta para Perder Barriga?

A dieta paleo ou low carb é rica em proteínas e gorduras e é a melhor [dieta para emagrecer](#) que existe na atualidade.

A razão do sucesso é simples: **é uma dieta que controla o apetite.**

Existem várias razões que me levaram a escolher esta dieta: é um plano alimentar de alta densidade nutricional e mantém o apetite saciado durante mais tempo.

Sim, é possível emagrecer com qualquer dieta, desde que esteja em déficit calórico. É possível emagrecer comendo hambúrgueres e bolos... O déficit calórico leva à perda de peso, independentemente dos alimentos selecionados.

A diferença é que uma dieta paleo é mais saudável e torna o processo mais fácil e você acaba com uma composição corporal melhor: vai perder mais gordura e menos massa muscular.

O déficit calórico mais recomendado é entre 200 a 300 calorias por dia. **Eu não contei calorias, fiz uma alimentação paleo e jejum intermitente.**



Não é obrigatório contar calorias, mas é boa ideia usar um aplicativo durante uma semana para ter uma ideia da sua ingestão calórica.

Vale a Pena Fazer Cardio para Perder Gordura?

O [exercício cardiovascular](#) é uma boa forma de queimar calorias, mas eu não gosto de fazer. Não fiz um minuto de cardio, mas fiz alguns treinos intervalados de alta intensidade.

O cardio permite aumentar a ingestão calórica, mas para mim é mais simples comer menos. Não faz sentido comer mais um doce para depois fazer 30 minutos de cardio!

Treino Intervalado de Alta Intensidade

O treino mais efetivo para [perder gordura](#) é o treinamento intervalado de alta intensidade.

Um exemplo do treino intervalado de alta intensidade é o seguinte:

- 30 segundos de agachamentos sem peso.
- 30 segundos de barra fixa.
- 30 segundos de flexões.
- Com 15 segundos de descanso entre cada exercício.

Repita esse circuito 4 ou 5 vezes com um minuto de descanso.

O treino dos 300 é outro treino bom:

- 100 agachamentos sem peso.
- 100 flexões.
- 100 abdominais.

Cronometre e veja se consegue bater o seu tempo anterior. Este é um bom treino para quem não vai à academia.

Melhores Suplementos para Ganhar Massa Muscular

Apesar de existirem milhares de suplementos por onde escolher, nenhum faz os milagres que mostram na propaganda.

O melhor é manter as coisas básicas e econômicas: proteína whey, creatina e um termogênico para os dias de treino.

Aqui ficam as minhas 3 fases de suplementação:

1. Nos primeiros 3 meses não tomei suplementos.
2. Do 3º ao 6º mês tomei proteína whey e creatina.
3. Do 6º ao 9º mês tomei **proteína whey, creatina, termogênico, [BCAA's](#) e ZMA.**



Hoje não teria tomado os BCAA's ou o ZMA, pois o preço destes suplementos não compensa os benefícios.

Os BCAA's são úteis para quem treina em jejum, mas isso é uma prática que já não sigo. Treinar depois de 16 horas sem comer é mais difícil e não permite um bom desempenho.

O termogênico é um ótimo para dias de treino mais pesados e dias de baixa motivação. Não apetece ir à academia? Termogênico para dentro... Meia hora depois é um treino top!

Para Concluir...

A chave para ganhar 9 kg de massa muscular em 9 meses é a **consistência na alimentação e nos treinos.**

Para manter uma alimentação saudável com proteína é necessário ter sempre alimentos em casa para fazer uma refeição rápida.

Para treinar todos os dias é **preciso motivação ou técnicas que evitam o falhar o treino.** Ir treinar é o mais importante... Um bom parceiro de treino não deixa você falhar um dia.



Quando você não tem vontade de treinar tome um café duplo ou um termogênico.

Tem Alguma Pergunta?

E você? Já fez uma transformação?

Tem alguma dúvida? Estou aqui para responder a tudo! Carregue no link e deixe um comentário:

<http://saudeideal.com/como-ganhar-9kg-de-massa-muscular-em-9-meses/>