

3

DICAS DE OURO  
PARA MAGROS  
**COMEÇAREM A  
GANHAR MASSA**



# INTRODUÇÃO

Se você está cansado de treinar, comer mais e ainda assim não ver resultado...

Esse mini guia é pra você!

Aqui estão 3 dicas diretas e valiosas pra começar sua transformação muscular do zero.

Simples, sem enrolação, com linguagem clara pra quem quer ver resultado de verdade.





## DICA 1 – PARE DE TREINAR COMO OS GRANDES

Se você é magro, copiar o treino de quem já é musculoso é um erro comum. Seu corpo ainda não está adaptado e precisa de estímulos diferentes.

👉 O ideal são treinos mais curtos, intensos e com foco nos movimentos compostos.

Comece com 3 a 4 treinos por semana, de 45 minutos, focando em exercícios como agachamento, supino, remada e barra fixa. O segredo está na constância e na progressão de carga.



## DICA 2 – ALIMENTAÇÃO SIMPLES E EFICIENTE

Você não precisa gastar rios de dinheiro com suplementos agora. Antes de tudo, foque no básico bem feito:

- Arroz com feijão
- Ovos
- Frango ou carne moída
- Batata doce ou mandioca
- Frutas como banana, abacate e maçã

Monte refeições equilibradas a cada 3 horas e beba bastante água.

Lembre-se: **crescer exige combustível.**





## DICA 3 – DESCANSO É TÃO IMPORTANTE QUANTO O TREINO

Se você está treinando certo e comendo bem, mas não descansa, o seu corpo não vai crescer.

- Durma de 7 a 9 horas por noite
- Evite treinar 6 dias por semana no início
- Use os dias de descanso a seu favor: eles são onde a mágica acontece

**Descansar não é preguiça, é parte da estratégia.**



# PRONTO PARA IR ALÉM?

Se essas dicas já te deram clareza, imagina um passo a passo completo, com estratégias para treinos, alimentação e evolução contínua?





**NO EBOOK:**

# Do Magro ao Musculoso

você encontra:

- ✓ Dieta Inteligente: O que comer, quantas calorias consumir e como montar suas refeições.
- ✓ Treino Eficiente: Os melhores exercícios para hipertrofia e como evitar erros comuns.
- ✓ Erros que Travam Seu Crescimento: O que pode estar sabotando seus resultados sem você perceber.
- ✓ Plano de Ação Completo: Um passo a passo simples e direto para colocar tudo em prática e ver resultados reais.
- ✓ + Bônus

**[Clique aqui para conhecer o eBook completo](#)**



# do magro ao **MUSCULOSO**

Guia Definitivo para  
Ganhar Massa Rápido

**SAIBA MAIS!**