



GUIA EXCLUSIVO · GRUPO PH.D SPORTS

MUSCULAÇÃO DO ZERO

*O guia completo para quem está
começando e quer fazer certo — do
primeiro treino ao primeiro resultado*

5

capíts.

9

páginas

+1

bônus

PH.D SPORTS

MUITO ALÉM DO TREINO



VSCOLD

TODO CAMPEÃO COMEÇOU DO ZERO.

Você não precisa ser atleta, ter experiência ou saber tudo sobre musculação antes de começar. O único pré-requisito é a decisão de começar — e você já tomou essa decisão ao abrir este guia.

Este material foi criado para tirar as dúvidas mais comuns de quem está dando os primeiros passos: como funciona o treino, o que comer, quais erros evitar e como preparar a mente para os resultados virem de verdade.

O que você vai aprender aqui:

- Como começar certo na academia
- A ciência que faz o músculo crescer
- Nutrição simples para resultados reais
- Erros que sabotam o progresso
- Como se preparar para o resultado
- Checklist imprimível da 1ª semana

Não existe atalho. Existe método. E método é exatamente o que você vai encontrar nas próximas páginas.



Jojo, embaixadora Ph.D Sports — "Resultados não aparecem por acaso. Aparecem por consistência."

OS 4 PILARES DO INÍCIO CERTO

1 Avaliação física

Antes de qualquer treino, faça uma avaliação com um profissional. Ela define seu ponto de partida, evita lesões e personaliza seu programa desde o dia um.

2 Montagem de planilha

Não treine sem um programa. Um treino estruturado respeita a divisão muscular, a progressão de carga e o descanso — os três motores do crescimento.

3 Técnica antes de carga

Os primeiros 30 dias são para aprender o movimento certo. Carga pequena com técnica perfeita gera mais resultado — e zero lesão — do que peso pesado com forma errada.

4 Frequência mínima de 3x

Para um iniciante, 3 treinos semanais com descanso entre os dias é o mínimo para o estímulo necessário. Regularidade supera intensidade — sempre.

💡 DICA DE OURO

Nas primeiras 4 semanas, o maior ganho não é músculo — é aprendizado motor e consistência de hábito. Respeite esse processo. Os resultados visíveis vêm depois.

COMO O MÚSCULO REALMENTE CRESCE

O músculo cresce em resposta a um estímulo. Quando você treina, cria microrrupturas nas fibras musculares. Durante o descanso, o corpo repara essas fibras — e as deixa **mais fortes e maiores** do que estavam antes.

48h

TEMPO MÍNIMO DE RECUPERAÇÃO POR GRUPO MUSCULAR

4-6

SEMANAS PARA ADAPTAÇÃO NEURO-MUSCULAR VISÍVEL

8h

DE SONO POR NOITE PARA GH MÁXIMO E RECUPERAÇÃO

Os três pilares do resultado são sempre os mesmos: **treino, nutrição e descanso**. Tirar qualquer um desses da equação reduz o resultado — não importa o quanto você se dedique nos outros dois.



Sobrecarga Progressiva

Aumente a carga, as repetições ou o volume semana a semana. O músculo só cresce quando recebe um desafio novo.



Descanso Ativo

Dias de descanso não são dias perdidos. É quando o crescimento acontece de verdade. Sem repouso, não há resultado.

***"O músculo cresce no descanso.
O treino apenas dá o sinal."***

Entender isso muda tudo: treinar mais dias seguidos sem descanso *reduz* os resultados. Respeite o processo.



**TREINO.
NUTRIÇÃO.
DESCANSO.
REPITA.**

A fórmula não é segredo — a diferença
está em quem realmente segue ela.



chic

NUTRIÇÃO SIMPLES PARA RESULTADOS REAIS

Você não precisa fazer dieta radical para ter resultado. Precisa de três coisas: **proteína suficiente, carboidrato no momento certo e hidratação constante.**

DISTRIBUIÇÃO DIÁRIA BÁSICA PARA INICIANTES

MACRONUTRIENTE	QUANTIDADE	PRINCIPAIS FONTES
Proteína	1,6-2g / kg de peso	Frango, ovo, peixe, whey
Carboidrato	3-5g / kg de peso	Arroz, batata-doce, aveia
Gordura	20-30% das calorias	Azeite, castanhas, abacate
Água	35ml / kg de peso	Água pura, prioritariamente

A refeição mais importante do dia de treino é a **pós-treino**: proteína + carboidrato em até 30-60 minutos após o exercício acelera a recuperação e potencializa o crescimento muscular.

Exemplos de refeições pós-treino

- Arroz + frango + legumes
- Omelete + pão integral
- Iogurte grego + fruta
- Shake de whey + banana

DICA DE OURO

Não pule refeições nos dias de treino. Um corpo com combustível rende mais, recupera mais rápido e cresce mais. Alimentação não é opcional — é parte do treino.



OS ERROS QUE TRAVAM O RESULTADO

X Querer resultado em 2 semanas

O corpo humano leva 4 a 8 semanas para mostrar as primeiras adaptações visíveis. Impaciência é o principal motivo de desistência — e os melhores resultados ficam depois da semana 8.

X Copiar o treino de quem já está avançado

O treino de um atleta experiente é para um corpo experiente. Para iniciantes, volume alto e cargas pesadas geram lesão, não resultado. Comece com o básico feito direito.

X Negligenciar o aquecimento

5 minutos de aquecimento reduzem o risco de lesão em até 50%. Articulações frias e músculos frios quebram — não rendem. Sempre aqueça antes de carregar peso.

X Treinar sem descanso entre dias

Treinar o mesmo grupo muscular diariamente impede a recuperação e regride o resultado. Respeite o descanso como parte do método — porque é.

X Ignorar a nutrição fora da academia

O treino representa apenas 1 hora do dia. As outras 23 horas — o que você come, bebe e dorme — determinam 70% do resultado. A academia potencializa; a rotina constrói.

"Erros ensinam mais do que a teoria — desde que você não repita."

ONDE O RESULTADO ACONTECE DE VERDADE

Resultado não acontece só na academia. Acontece na soma de escolhas diárias: o que você come, o quanto dorme, como gerencia o estresse e a consistência que você constrói semana a semana.

Preparação mental

Defina uma meta concreta: perder X kg, ganhar massa em Y meses. Metas vagas geram resultados vagos. Seja específico.

Preparação prática

Mochila pronta, roupa separada, pré-treino preparado. Reduzir o atrito entre a decisão e a ação aumenta a adesão.

Acompanhamento

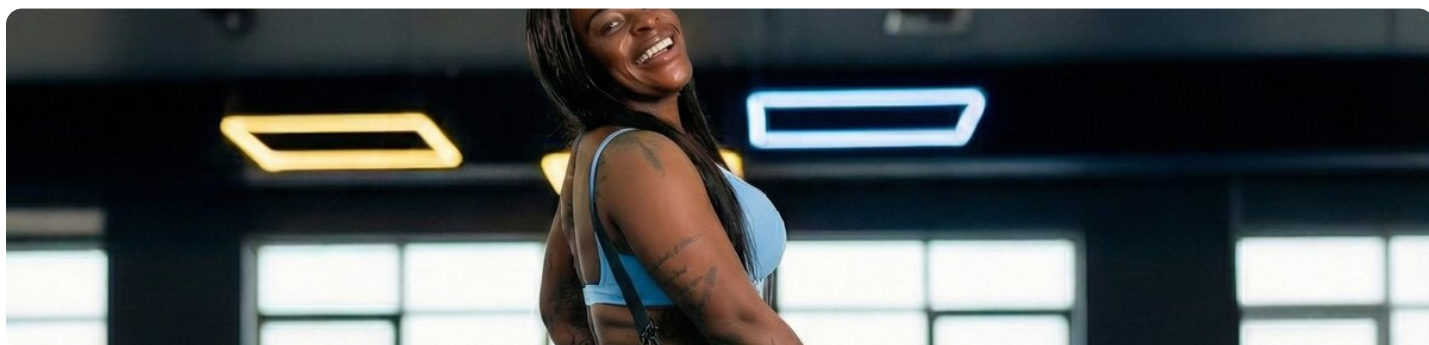
Tire fotos quinzenais e anote pesos dos exercícios. A evolução numérica é o maior motivador que existe — e só aparece para quem registra.

Ambiente certo

Treine em um ambiente que estimule. Uma academia bem equipada, limpa e com profissionais acessíveis acelera 3x o progresso de um iniciante.

A regra dos 90 dias

90 dias de treino consistente com nutrição básica e sono adequado são suficientes para transformar o corpo de qualquer iniciante. **Não existe falha — existe desistência antecipada.**



Jojo, embaixadora Ph.D Sports — "Prepare-se todos os dias para ser melhor do que ontem."

BÔNUS:

CHECKLIST DA 1ª SEMANA

Imprima esta página e marque cada conquista diária!

✔ ANTES DE COMEÇAR — PREPARE O TERRENO

- ☐ Agendei minha avaliação física na academia Ph.D Sports
- ☐ Recebi minha planilha de treino personalizada
- ☐ Defini os 3 dias fixos de treino desta semana

🔥 DURANTE OS TREINOS — EXECUTE COM FOCO

- ☐ Aqueci por 5 minutos antes de cada treino
- ☐ Priorizei a técnica em todos os exercícios — sem ego na carga
- ☐ Anotei os exercícios, séries e pesos utilizados
- ☐ Bebi água ao longo de todo o treino

🍽️ NA ALIMENTAÇÃO — COLOQUE O COMBUSTÍVEL CERTO

- ☐ Consumi proteína em todas as refeições principais
- ☐ Fiz refeição pós-treino em até 60 minutos após o exercício
- ☐ Dormi pelo menos 7 horas nas noites de treino

PH.D SPORTS

"A 1ª SEMANA DEFINE O HÁBITO. O HÁBITO DEFINE O RESULTADO."



SUA JORNADA COMEÇA AGORA

PRONTO PARA COMEÇAR DE VERDADE?

Você tem o conhecimento. Agora precisa de acompanhamento para não errar o caminho. A **Vita**, assistente virtual da Ph.D Sports, está disponível pra te ajudar com dieta, nutrição, treino e apoio psicológico.



FALE COM A VITA

Vita é a assistente virtual da Ph.D Sports. Ela te ajuda com dieta, nutrição, treino e apoio psicológico — gratuitamente.

wa.me/5541995680131 · Vita · Assistente Virtual Ph.D Sports



VSGOLD

PH.D SPORTS

MUITO ALÉM DO TREINO

Este guia é uma produção exclusiva do Grupo Ph.D Sports para todos que estão dando os primeiros passos no universo da musculação. Compartilhe com quem precisa começar!

Viktor Rossa

CEO · Grupo Ph.D Sports

V. 002/2026

© 2026 Grupo Ph.D Sports · Todos os direitos reservados



VS GOLD