



001/2026 · PROGRAMA DE 7 DIAS

EMAGRECER AGORA!

*Uma semana para mudar toda a sua
vida — hábitos simples, resultados
reais*

7

dias de programa

12

páginas de conteúdo

100%

prático e direto

PH.D SPORTS

MUITO ALÉM DO TREINO



VS GOLD

EMAGRECER NÃO É IGUAL A SOFRER.

A equipe Ph.D Sports separou uma série de dicas práticas e comprovadas para ajudar no seu processo de perda de peso — sem radicalismo, sem sofrimento, sem milagres.

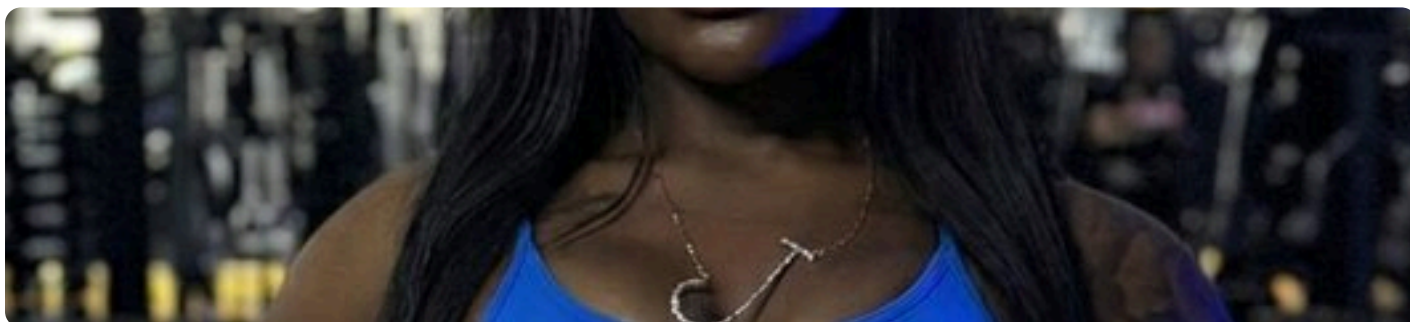
Este guia foi criado para **7 dias**. Cada dia tem uma proposta simples e realizável. Não é preciso mudar tudo de uma vez — é preciso começar. E continuar.

⚠ ANTES DE INICIAR

Toda atividade física deve ser orientada por um educador físico. Qualquer dieta deve ser acompanhada por um nutricionista. Consulte seu médico antes de iniciar este programa para verificar se há restrições à sua saúde.

O QUE VOCÊ VAI ENCONTRAR AQUI:

7 dias de hábitos práticos · Dicas de alimentação · Hidratação · Movimento diário · Balanço energético · Tabela de IMC · Registro de antes e depois



Jojo, embaixadora Ph.D Sports — "Não existe momento perfeito para começar. Existe agora."

CONHEÇA SEU PUNTO DE PARTIDA

O **IMC (Índice de Massa Corporal)** é reconhecido pela OMS como a principal referência para classificar diferentes faixas de peso. Calcule o seu antes de começar:

CÁLCULO DO IMC

$$\text{IMC} = \text{Peso} \div (\text{Altura} \times \text{Altura})$$

Peso em kg · Altura em metros · imc.academiaphd.com.br

CONDIÇÃO	IMC MULHERES	IMC HOMENS
Abaixo do peso	< 20,7	< 19,1
Peso normal	20,7 - 26,4	19,1 - 25,8
Marginalmente acima	26,4 - 27,8	25,8 - 27,3
Acima do ideal	27,3 - 32,3	27,8 - 31,1
Obeso	> 32,3	> 31,1

Anote agora seu ponto de partida:

17 DATA DE INÍCIO

Data: ____/____/____

Peso: ____ kg

IMC: ____

MEDIDAS

Abdômen: ____ cm

Altura: ____ m

Hora: ____

DECIDA E TORNE PÚBLICO

1 Dia 1 — Anote suas medidas

Registre hoje: peso, altura, IMC e circunferência abdominal. Esses números são seu ponto de partida — e daqui a 7 dias vão ser a prova do seu progresso.

2 Dia 2 — Desafie-se perante seus amigos

Torne suas metas públicas! Publique no Instagram uma foto e marque a unidade Ph.D Sports mais próxima. Seus amigos vão acompanhar e te apoiar no processo.

USE AS HASHTAGS

#AGORAVAI · #PHDSPORTS

💡 POR QUE TORNAR PÚBLICO FUNCIONA?

Quando declaramos uma meta publicamente, criamos um compromisso social. Isso reduz drasticamente as chances de desistência — e multiplica o apoio que você recebe.



A decisão mais difícil é sempre a primeira. Depois disso, fica mais fácil.

ELIMINE O QUE SABOTA O RESULTADO

Os maiores inimigos do emagrecimento estão nos hábitos que parecem inofensivos. No Dia 3, o foco é cortar o que trava o progresso:

- ✗ **Bebidas alcoólicas:** O álcool interrompe a queima de gordura e é altamente calórico. Durante o programa, reduza ao máximo — o ideal é eliminar por pelo menos 2 semanas.
- ✗ **Cigarro:** Além de todos os malefícios conhecidos, fumar aumenta a inflamação e prejudica a recuperação. Este é o momento certo para parar.



Cotidiano mais ativo

Suba escadas, vá a pé quando possível. Cada caloria gasta conta para o balanço energético.



Alimentação mais saudável

Não precisa ser perfeito — precisa ser melhor do que ontem. O acompanhamento nutricional acelera resultados.



O IMPACTO REAL

Eliminar bebidas alcoólicas por 2 semanas pode reduzir até 500 calorias por dia na dieta média brasileira — equivalente a **0,5kg apenas cortando o álcool.**

"Cada hábito ruim eliminado é um hábito saudável ganhando espaço."



PEQUENAS ESCOLHAS. **GRANDES** RESULTADOS.

O segredo não está em um dia
perfeito — está em dias consistentes.



BEBA MAIS, PESE MENOS

3L

DE ÁGUA OU CHÁ NATURAL POR DIA

35ml

POR KG DE PESO CORPORAL

0

REFRIGERANTES COMUNS

Dia 4 — Troque as bebidas: Substitua refrigerantes comuns por versões zero ou, melhor ainda, por água. Sucos, chás adoçados e refrigerantes têm praticamente a mesma quantidade de açúcar.

✓ O QUE ESTÁ LIBERADO:

Água (à vontade) · Água gaseificada (à vontade) · Refrigerante zero (metade da quantidade habitual) · Chá natural sem açúcar (hibisco, verde) — à vontade

Dia 5 — Tome mais água: A retenção de líquido é resolvida bebendo mais água. Quanto menos você ingere, mais o corpo retém. Beba ao longo de todo o dia.

💡 DICA DE OURO

Comece cada manhã com um copo grande de água em jejum. Acelera o metabolismo, hidrata o corpo após o sono e reduz a sensação de fome nas horas seguintes.

COMA MELHOR, NÃO MENOS

Comer mais vezes ao dia **não é igual a comer mais**. Divida suas refeições em 5 a 6 porções menores — isso mantém o metabolismo ativo e reduz a fome compulsiva.

- ✗ **Frituras:** Se é frito, evite. Carnes grelhadas ou assadas — preferencialmente frango ou peixe.
- ✗ **Açúcar e doces:** Retire chocolates, bolachas e balas. Gelatina zero é liberada à vontade.
- ✗ **Carboidratos refinados:** Troque arroz branco por integral, pão branco por integral.

✓ BOAS OPÇÕES DE PROTEÍNA:

Frango grelhado · Peixe · Omelete (3 ovos: 1 inteiro + 2 claras) · Queijo branco com pouca gordura · Leite desnatado ou semidesnatado

🥗 DICA DE OURO

Coloque muita salada variada no prato. Ela sacia, reduz as calorias totais da refeição e é rica em fibras. Atenção com raízes calóricas (batata, mandioca).

SEU CORPO FOI FEITO PARA SE MOVER

No último dia da semana, o foco é simples: **mová-se mais**. Não é sobre treinar pesado — é sobre sair do sedentarismo e criar o hábito do movimento.

1 Alongamento diário

Pelo menos uma vez ao dia: 5 minutos de alongamento ao acordar. Reduz dores, melhora a disposição e prepara o corpo para o dia — pode fazer em qualquer lugar.

2 Troque o carro quando possível

Vá a pé ou de bicicleta sempre que der. Cada movimento conta — além de queimar calorias, reduz o estresse mais do que o transporte motorizado.

3 Escadas em vez de elevador

Cada degrau gasta aproximadamente 0,15 caloria. 200 degraus por dia fazem diferença real no seu balanço energético semanal.

BALANÇO ENERGÉTICO NEGATIVO

Para emagrecer, você precisa gastar mais calorias do que ingere. Pequenas mudanças somadas geram um déficit real — **sem sofrimento, sem radicalismo**.

VOCÊ SUPEROU A PRIMEIRA SEMANA.

Isso não é pouco — é muito. A maioria das pessoas desiste antes de chegar aqui. Você está no grupo que continua.

A equipe Ph.D Sports garante que, seguindo os hábitos desta semana, você vai perceber:

- ✓ Melhora na disposição e na energia
- ✓ Diminuição nas dores no corpo
- ✓ Redução do peso corporal
- ✓ Diminuição da circunferência abdominal
- ✓ Melhora na qualidade do sono

Compare agora com os números que você anotou no Dia 1:

ANTES — DIA 1

Data: __/__/__

Peso: ____ kg

IMC: _____

Abdômen: ____ cm

DEPOIS — DIA 7

Data: __/__/__

Peso: ____ kg

IMC: _____

Abdômen: ____ cm

"Continue por mais 2 semanas e o hábito vira estilo de vida."

PRÓXIMO PASSO

AGORA VAI DE VERDADE. COM A VITA.

A **Vita** é a assistente virtual da Ph.D Sports.

Ela te acompanha com dicas de dieta,
nutrição, treino e apoio psicológico —
gratuitamente.



FALE COM A VITA

Mais de **150 unidades Ph.D Sports** no Brasil.

Avaliação física gratuita para novos alunos.

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



VS GOLD

PH.D SPORTS

MUITO ALÉM DO TREINO

Este guia é uma produção exclusiva do
Grupo Ph.D Sports. Compartilhe com
quem está pronto para começar a
transformação!

Viktor Rossa

CEO · Grupo Ph.D Sports

Elaboração: Stefany Rodrigues

V.001/2026

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



VS GOLD