

005/2026 · GUIA DEFINITIVO PH.D SPORTS



TREINO PARA EMAGRECER

O GUIA DEFINITIVO

*Ciência, método e prática para queimar
gordura com eficiência — e transformar o
corpo de vez*

3

MÉTODOS DE TREINO

16

PÁGINAS PREMIUM

7

DIAS DE PROGRAMA

+1

CHECKLIST BÔNUS

PH.D SPORTS

MUITO ALÉM DO TREINO



VSGOLD

 UMA MENSAGEM PESSOAL

Se você está lendo isso, já tomou a decisão mais importante da sua jornada: decidiu que **é hora de mudar.**

Em anos à frente do Grupo Ph.D Sports, com mais de 150 unidades e dezenas de milhares de alunos transformados, aprendi uma coisa que repito para todo mundo: **o treino certo, feito do jeito certo, muda tudo.** Não é força de vontade que falta para a maioria das pessoas — é método.

Este guia reúne o melhor do que aprendemos com nossa equipe de profissionais, nossos alunos e anos de prática. Aqui está o método. O que você fizer com ele — isso depende de você.

Você não precisa ser perfeito. Precisa ser **consistente.** E nós vamos estar com você em cada etapa.

Bora emagrecer — de verdade.

Viktor Rossa

CEO · GRUPO PH.D SPORTS

COMO O CORPO REALMENTE QUEIMA GORDURA

O emagrecimento não é magia — é **fisiologia**. O corpo armazena gordura como reserva de energia. Para usá-la, você precisa criar um ambiente onde o gasto calórico supera o consumo. O treino é a ferramenta mais poderosa para isso.

3.500

KCAL = APROXIMADAMENTE 0,5KG DE
GORDURA

72h

DE METABOLISMO ELEVADO APÓS
TREINO INTENSO

40%

MAIS GORDURA QUEIMADA COM
MUSCULAÇÃO + CARDIO

O grande segredo que pouca gente conhece: **músculos consomem energia mesmo em repouso**. Cada kg de músculo que você ganha queima entre 13 e 50 kcal por dia sem fazer nada. É o investimento mais inteligente que existe no emagrecimento de longo prazo.

O MECANISMO REAL

Durante o treino, você usa glicose. Após o treino, com os estoques reduzidos, o corpo ativa a **lipólise** — o processo de quebra de gordura para gerar energia. É aqui que o emagrecimento acontece de verdade: *depois* do treino.

"Você não emagrece durante o treino. Você emagrece por causa do treino."

OS 3 PILARES DO TREINO PARA EMAGRECER

Nenhum método isolado é suficiente. O emagrecimento acelerado e duradouro vem da combinação estratégica de três abordagens:

01 CARDIO

Queima calorias durante o exercício, melhora a saúde cardiovascular e cria o déficit energético imediato. Base do processo.

02 MUSCULAÇÃO

Aumenta a massa muscular e eleva o metabolismo basal. Você queima mais calorias mesmo sem fazer nada. Diferencial real.

03 HIIT

Alta intensidade em curto tempo. Ativa o efeito EPOC: metabolismo elevado por até 24-48h após o treino. Eficiência máxima.

✦ A COMBINAÇÃO IDEAL

O programa ideal combina os três pilares na semana: musculação como base (2-3x), cardio moderado (2x) e HIIT estratégico (1-2x). Essa combinação maximiza a queima de gordura sem destruir o músculo.



Método Ph.D Sports: ciência aplicada ao resultado real.



MÉTODO. CONSISTÊNCIA. RESULTADO.

O treino certo, feito do jeito certo,
muda qualquer corpo.



CARDIO: O MOTOR DA QUEIMA DE GORDURA

O cardio é a base do emagrecimento — mas feito de qualquer jeito, não funciona. A chave está na **frequência cardíaca correta**. Cada zona de FC ativa um mecanismo diferente de queima:

50-60%**RECUPERAÇÃO**

Aquecimento e descanso ativo

60-70%**QUEIMA FAT**

Zona ideal para queimar gordura

70-85%**AERÓBICO**

Resistência e condicionamento

85-95%**HIIT**

Máxima intensidade e EPOC

A **Zona 2 (60-70%)** é onde o corpo usa mais gordura como combustível. Para saber sua FC ideal, use a fórmula: **$(220 - \text{sua idade}) \times 0,65$**



MELHORES MODALIDADES PARA EMAGRECER:

Caminhada rápida · Corrida leve · Bicicleta · Elíptico · Natação · Pular corda · Jump



CARDIO EM JEJUM (AEJ)

Fazer cardio leve em jejum (Zona 2, 20-40 min) acelera a queima de gordura pois os estoques de glicogênio estão baixos ao acordar. O corpo recorre diretamente à gordura como combustível.

MUSCULAÇÃO: O SEGREDO QUE NINGUÉM CONTA

A maioria das pessoas evita musculação quando quer emagrecer. **Esse é o maior erro.** Musculação não é só para quem quer ficar enorme — é a ferramenta mais poderosa para transformar a composição corporal.

🔥 Metabolismo basal

Cada kg de músculo consome energia 24h por dia, mesmo dormindo. Mais músculo = mais calorias queimadas em repouso.

💪 Recomposição corporal

Você pode perder gordura e ganhar músculo simultaneamente — especialmente se for iniciante. O corpo muda de forma.

⚡ Efeito EPOC

Após treino pesado, o metabolismo permanece elevado por 24–72h. Você queima mais calorias mesmo descansando.

📏 Forma física

Cardio emagrece. Musculação define. Para ter um corpo com forma e tonicidade, o treino de força é insubstituível.

📋 PROTOCOLO RECOMENDADO PARA EMAGRECIMENTO

3x por semana · 4 séries de 12–15 repetições · Intervalos curtos (45–60s) · Exercícios compostos prioritários: agachamento, terra, supino, remada · Progressão de carga semanal.

"Cardio queima calorias. Musculação muda o metabolismo — para sempre."

HIIT: MÁXIMO RESULTADO EM MENOS TEMPO

HIIT (High Intensity Interval Training) é o treino intervalado de alta intensidade. Alternando explosões máximas com períodos de recuperação ativa, ele ativa o **efeito EPOC** — o metabolismo permanece elevado por até 48h após o treino.

20min
EQUIVALEM A 40-50 MIN DE CARDIO COMUM

48h
DE METABOLISMO ELEVADO APÓS HIIT INTENSO

2x
POR SEMANA É O IDEAL — NÃO EXAGERE

⚡ PROTOCOLO HIIT INICIANTE — 20 MINUTOS
Aquecimento 3 min · 8 rounds · Descanso 2 min · Alongamento

EXERCÍCIO	ESFORÇO MÁXIMO	RECUPERAÇÃO ATIVA	ROUNDS
Agachamento com salto	30s	30s caminhando	8x
Flexão explosiva	30s	30s caminhando	8x
Mountain Climber	30s	30s caminhando	8x
Burpee sem salto	30s	30s caminhando	8x

⚠️ ATENÇÃO IMPORTANTE
HIIT é exigente. Não faça mais de 2x por semana. Dê pelo menos 48h de recuperação entre sessões. Mal executado gera lesão — priorize a técnica antes da intensidade.

SUA SEMANA MODELO PARA EMAGRECER

Programa de 7 dias combinando os 3 pilares — adaptável ao seu nível atual:

17

SEMANA MODELO — INICIANTE A INTERMEDIÁRIO

DIA	TREINO	TIPO	DURAÇÃO
SEG	Musculação — Membros inferiores	Força + metabolismo	45-55 min
TER	Cardio moderado (Zona 2)	Queima de gordura	35-40 min
QUA	Musculação — Membros superiores	Força + EPOC	45-55 min
QUI	Descanso ativo (caminhada leve)	Recuperação	20-30 min
SEX	HIIT + Core	Alta intensidade	25-30 min
SAB	Musculação — Corpo todo	Volume + queima	50-60 min
DOM	Descanso completo	Recuperação total	—

 REGRA DA PROGRESSÃO SEMANAL:

Aumente 2,5-5kg na carga ou 2 repetições a cada semana em pelo menos 1 exercício por treino. Sem progressão, não há estímulo. Sem estímulo, o corpo para de se adaptar.

 DICA ESTRATÉGICA

Faça o cardio ou HIIT *após* a musculação. Dessa forma, você usa a energia para o treino de força (que é mais exigente) e faz o cardio com os estoques de glicogênio parcialmente depletados — queimando mais gordura.





**SEM ATALHO.
SEM MILAGRE.
SEM DESCULPA.**

O resultado é para quem aparece todos os dias — mesmo sem vontade.

NUTRIÇÃO QUE POTENCIALIZA O TREINO

Treino sem nutrição é como um carro sem combustível. Você não precisa fazer dieta restritiva — precisa de **estratégia nutricional simples e sustentável**.

1 Proteína: o macronutriente mais importante

Consuma 1,6–2g de proteína por kg de peso por dia. Ela preserva o músculo durante o emagrecimento e aumenta a saciedade. Frango, peixe, ovos, whey e leguminosas são suas melhores fontes.

2 Carboidrato no momento certo

Consuma carboidratos principalmente antes e depois do treino. Isso garante energia para o exercício e recuperação muscular — sem acumular gordura. Prefira integrais e de baixo índice glicêmico.

3 Déficit calórico inteligente

Um déficit de 300–500 kcal por dia é ideal para emagrecer sem perder músculo. Mais do que isso e o corpo entra em modo de sobrevivência — segura gordura e queima músculo.

REFEIÇÃO PÓS-TREINO — A MAIS IMPORTANTE DO DIA

Em até 60 minutos após o treino: **proteína + carboidrato complexo**. Esse momento é quando a absorção de nutrientes é máxima e a recuperação muscular é iniciada. Não pule essa janela.

OS ERROS QUE TRAVAM O SEU RESULTADO

X Fazer só cardio e ignorar a musculação

Cardio emagrece mas não recompõe. Sem musculação, você perde peso mas mantém a gordura. O metabolismo cai e fica cada vez mais difícil emagrecer.

X Comer muito pouco achando que acelera o resultado

Menos de 1.200 kcal por dia ativa o modo de sobrevivência. O corpo segura gordura e queima músculo como prioridade. Resultado: efeito sanfona garantido.

X Treinar todos os dias sem descanso

O crescimento muscular e a adaptação metabólica acontecem durante o repouso, não durante o treino. Sem descanso, o corpo não se recupera — e o progresso para.

X Esperar resultados visíveis em 2 semanas

O corpo leva 4-8 semanas para mostrar adaptações visíveis. Quem desiste antes disso nunca vê os resultados que estavam prestes a aparecer.

X Treinar sem acompanhamento profissional

Um personal trainer garante técnica correta, progressão adequada e evita lesões. Um treino ruim não é apenas ineficiente — é perigoso. Invista no profissional certo.

COMO SABER SE ESTÁ FUNCIONANDO

A balança não é o único — e nem o melhor — indicador de progresso. Ao ganhar músculo e perder gordura, o peso pode ficar igual ou até aumentar enquanto o corpo muda visivelmente. Use estas métricas combinadas:

1

Fotos quinzenais

Tire fotos no mesmo horário, mesma roupa, mesma iluminação, a cada 15 dias. A evolução visual é o indicador mais honesto que existe.

2

Circunferência corporal

Meça cintura, quadril e abdômen semanalmente. A redução de centímetros confirma perda de gordura mesmo quando o peso não muda.

3

Performance no treino

Se está levantando mais peso ou fazendo mais repetições, está evoluindo. Força crescendo = músculo crescendo = metabolismo acelerando.

4

Como a roupa está ficando

A calça que estava apertada ficou folgada? Isso é progresso real — independentemente do que a balança diz.

FREQUÊNCIA RECOMENDADA DE AVALIAÇÃO

Peso: 1x por semana, mesmo horário · Fotos: a cada 15 dias · Medidas: a cada 30 dias · Avaliação física profissional: a cada 60–90 dias na Ph.D Sports.

BÔNUS EXCLUSIVO:
CHECKLIST DA 1ª SEMANA

Imprima esta página e marque cada conquista — a semana que define o hábito.

 ANTES DE COMEÇAR

- ☐ Fiz minha avaliação física na Ph.D Sports
- ☐ Recebi meu programa de treino personalizado
- ☐ Anotei minhas medidas iniciais (peso, cintura, abdômen)

 NOS TREINOS

- ☐ Executei a musculação com técnica correta em todos os exercícios
- ☐ Realizei o cardio na Zona 2 pelo tempo programado
- ☐ Completei minha sessão de HIIT sem pular rounds
- ☐ Registrei cargas e repetições no diário de treino

 NA NUTRIÇÃO

- ☐ Consumi proteína em todas as refeições principais
- ☐ Fiz a refeição pós-treino em até 60 minutos
- ☐ Bebi pelo menos 2,5L de água por dia
- ☐ Dormi pelo menos 7 horas nas noites de treino

PH.D SPORTS

"A PRIMEIRA SEMANA DEFINE O HÁBITO. O HÁBITO DEFINE O RESULTADO."

PRÓXIMO PASSO

O MÉTODO ESTÁ AQUI. A VITA TE GUIA.

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

Ela te acompanha com planos de treino,
dicas de nutrição, metas e apoio psicológico
— totalmente grátis.



FALE COM A VITA AGORA

Avaliação física gratuita + programa personalizado
em uma das

mais de 150 unidades Ph.D Sports no Brasil.

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 para todos que
buscam transformação com método,
ciência e consistência.

Viktor Rossa

CEO · Grupo Ph.D Sports

V.005/2026

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



VS GOLD