

010/2026 · GUIA COMPLETO PH.D SPORTS



PH.D SPORTS APRESENTA

ROTINA DE SONO

+ Treino

= RESULTADOS

A EQUAÇÃO QUE TRANSFORMA SUA PERFORMANCE

*Como dormir melhor potencializa cada treino
e multiplica seus resultados dentro e fora da
academia*

60%

MAIS GH LIBERADO NAS PRIMEIRAS HORAS DE SONO

16

PÁGINAS PREMIUM

5

CAPÍTULOS CIENTÍFICOS

1

PROTOCOLO NOTURNO COMPLETO

PH.D SPORTS

MUITO ALÉM DO TREINO



VSGOLD

 UMA MENSAGEM PESSOAL

Você treina. Você come bem. Você se dedica. Mas os resultados parecem menores do que deveriam ser. Já passou por isso?

Em quase duas décadas no universo fitness, descobri que o maior sabotador dos resultados não é a falta de treino. **É a falta de sono de qualidade.**

Construímos a Ph.D Sports sobre a ciência, não sobre modismo. E a ciência é clara: sem sono adequado, seu corpo não libera o hormônio do crescimento corretamente, não repara o músculo, não consolida aprendizado motor e não regula o apetite. **Você treina, mas o resultado não vem.**

Este guia vai te mostrar a equação completa: como organizar sua rotina de sono para que cada treino entregue o máximo possível. Noites melhores significam treinos melhores, significam corpos melhores — e mais do que isso, **uma vida melhor.**

Cuide do seu sono como cuida do seu treino. Ambos são igualmente essenciais.

Viktor Rossa

CEO · GRUPO PH.D SPORTS · 142 UNIDADES

POR QUE SONO + TREINO É A EQUAÇÃO DO RESULTADO

Treinar sem dormir bem é como abastecer um carro com combustível premium mas nunca trocar o óleo. O motor vai se deteriorando, mesmo com o melhor combustível.

60%

DO HORMÔNIO DO CRESCIMENTO
(GH) LIBERADO NO SONO

30%

QUEDA DE FORÇA EM ATLETAS COM
MENOS DE 6H DE SONO

2x

MAIS RISCO DE LESÃO COM PRIVAÇÃO
CRÔNICA DE SONO

O sono não é o oposto do treino. **É parte do treino.** É durante o sono que o músculo cresce, a gordura é mobilizada e o sistema nervoso se recupera para a próxima sessão.

O QUE ACONTECE NO CORPO DURANTE O SONO PROFUNDO

GH (Hormônio do Crescimento): pico nas primeiras 2h de sono — repara microlesões musculares

Cortisol: cai progressivamente — reduz inflamação e catabolismo muscular

Testosterona: produção concentrada no sono — impacta diretamente força e composição corporal

Leptina/Grelina: são regulados — controlam fome, saciedade e metabolismo

"Você não cresce na academia. Você cresce enquanto dorme. A academia é só o estímulo."

OS 4 PILARES DA RECUPERAÇÃO TOTAL

A equação Sono + Treino = Resultados se sustenta em **4 pilares que precisam funcionar juntos**:



SONO

7-9h de sono por noite com qualidade. É quando o corpo repara, cresce e consolida os ganhos do treino.



TREINO

O estímulo inteligente. Sem sobrecarga adequada, o sono não tem nada para reparar e o corpo não adapta.



NUTRIÇÃO

Proteína e micronutrientes fornecem a matéria-prima para o reparo muscular que acontece durante o sono.



ESTRESSE

Cortisol elevado sabota o sono e o anabolismo. Gerenciar o estresse é tão importante quanto treinar.

⚠ O ELO MAIS FRACO DETERMINA O RESULTADO

Se qualquer um dos 4 pilares falhar, os outros três perdem eficiência. Um atleta que treina perfeitamente mas dorme 5h por noite terá **resultados piores** do que alguém que treina moderadamente mas dorme 8h com qualidade.

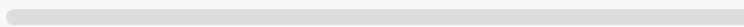
"Treinar sem dormir bem é trabalhar no limite sem nunca recarregar as baterias."

AS 4 FASES DO SONO: CADA UMA TEM SUA FUNÇÃO

O sono não é um estado único — é composto por **ciclos de ~90 minutos** com fases distintas. Cada fase tem papel específico na recuperação e na performance:



N1 LEVE



Transição vigília-sono. 5% do ciclo. Onde você acorda com qualquer barulho.



N2 MODERADO



45-55% do sono. Memória e aprendizado motor. Temperatura cai, frequência cardíaca desacelera.



N3 PROFUNDO



Sono delta. Maior liberação de GH. Reparação muscular real. Difícil acordar. Concentrado nas primeiras 4h.



REM ATIVO



Processamento emocional, consolidação de memória motora e restauração neurológica. Mais longo nas últimas horas de sono.

✂ POR QUE 7H É DIFERENTE DE 5H + COCHILO

Ciclos completos de 90min são essenciais. Acordar na metade do N3 eleva o cortisol e zera os benefícios do GH. **4-5 ciclos completos (7-7,5h)** é o mínimo para recuperação muscular efetiva.

PRIVAÇÃO DE SONO: O SABOTADOR INVISÍVEL DOS RESULTADOS

Perder apenas **1-2 horas de sono por noite** durante uma semana tem o mesmo impacto cognitivo e físico que ficar 24h sem dormir. E o corpo não percebe — você se adapta ao prejuízo sem saber que está comprometido.



Fome descontrolada e ganho de gordura

Privação de sono eleva a grelina (hormônio da fome) em 24% e reduz a leptina (saciedade) em 18%. Resultado: mais fome, mais compulsão, mais gordura acumulada.



Queda de força e performance

Com menos de 6h de sono: força máxima cai até 30%, tempo de reação piora em 20% e capacidade aeróbica reduz em 11%. Você treina mais e rende menos.



Catabolismo muscular

Sem sono adequado, o cortisol elevado inicia a quebra de tecido muscular como fonte de energia. Seu treino constrói, o sono ruim destrói — literalmente.



Risco de lesão dobrado

Atletas com menos de 8h de sono têm 1,7× mais risco de lesão. Reflexos mais lentos + fadiga neuromuscular = técnica comprometida em exercícios compostos.

● SINAIS DE QUE VOCÊ ESTÁ EM DÍVIDA DE SONO

Acorda cansado · Precisa de alarme para acordar · Irritabilidade inexplicável · Dificuldade de concentração · Resultados estagnados sem razão aparente · Fome excessiva à noite



ENQUANTO VOCÊ DORME, SEU CORPO **CONSTRÓI.**

O treino é o estímulo. O sono é onde a
mágica acontece. Respeite os dois.



VSCOLD

O MELHOR HORÁRIO PARA TREINAR: A CIÊNCIA DO RELÓGIO

Seu corpo tem um **relógio biológico interno** (ritmo circadiano) que regula a temperatura corporal, os hormônios e a performance física. Treinar no horário certo potencializa cada sessão:

6-8h**MANHÃ**

Cortisol alto: ideal para cardio e treinos de baixa-moderada intensidade. Não é o pico de força, mas é excelente para hábito e disciplina.

10-12h**PRÉ-ALMOÇO**

Temperatura corporal subindo, coordenação melhorando. Ótimo para treinos técnicos e musculação moderada.

15-18h**TARDE ★**

Pico de temperatura corporal, reatividade muscular e força máxima. Melhor horário cientificamente para treino de força intenso.

20-22h**NOITE ⚠**

Treinos muito intensos elevam adrenalina e cortisol — dificultam adormecer. Prefira atividades leves ou meditação.

🏆 A MELHOR RESPOSTA: CONSISTÊNCIA SUPERA HORÁRIO IDEAL

Treinar às 6h todos os dias produz resultados muito superiores a treinar às 17h três dias por semana. **O melhor horário é aquele que você consegue manter.** Use a cronobiologia para otimizar, não para paralisar.

PROTOCOLO NOTURNO PH.D: SUA ROTINA DO SONO PERFEITO

As **2 horas antes de dormir** determinam a qualidade das próximas 8 horas. Este protocolo foi desenvolvido para maximizar a recuperação pós-treino:

Última refeição

20:30

Proteína + carboidrato leve (batata-doce, arroz, fruta). Evite gordura saturada e alimentos processados que inflamam e perturbam o sono.



Modo escuro: redução de telas

21:00

A luz azul suprime a melatonina em até 50%. Ative o filtro noturno ou abandone as telas. Leia um livro físico, medite, converse.



Banho morno (10-15min)

21:30

A queda de temperatura corporal pós-banho simula o processo natural de início do sono. Acelera em ~15 minutos a latência do sono.



Respiração ou alongamento (5-10min)

21:45

Técnica 4-7-8: inspire 4s, segure 7s, expire 8s. Ativa o sistema nervoso parassimpático e reduz cortisol residual do treino.



Quarto preparado

22:00

Temperatura ideal: 18-21°C. Escuridão total. Silêncio ou ruído branco. Sem alarmes visíveis — a ansiedade de ver o relógio atrasa o sono.



Dormir — começa a janela anabólica noturna

22:15

Nas primeiras 2h: pico de GH. Nas últimas 2h: pico de testosterona e REM. **7h30 é o mínimo para capturar os dois.**

O QUE COMER (E EVITAR) PARA DORMIR E RECUPERAR MELHOR

A alimentação das últimas 3 horas antes de dormir tem impacto direto na qualidade do sono e na recuperação muscular noturna. Faça as escolhas certas:



FAVORECE O SONO

✓ **Consuma**

Banana · Kiwi · Leite morno · Ovos · Frango · Batata-doce
· Aveia · Nozes · Chá de camomila ou valeriana



SABOTA O SONO

✗ **Evite**

Cafeína após 14h · Álcool · Alimentos ultraprocessados ·
Gordura saturada excessiva · Açúcar refinado à noite ·
Refeição pesada 1h antes



A JANELA ANABÓLICA NOTURNA: PROTEÍNA ANTES DE DORMIR

Estudo da Universidade de Maastricht (Van Loon, 2012) provou: **40g de caseína antes de dormir** aumentam a síntese proteica em 22% durante a noite sem interferir na queima de gordura. Opções: queijo cottage, iogurte grego, whey caseíno ou frango.



Magnésio (o mineral do sono)

Regula a produção de melatonina e GABA.
Deficiência afeta 60% da população. Fontes:
sementes, folhas verdes, cacau.



Vitamina D + K2

Baixa vitamina D associada a sono de má
qualidade e testosterona baixa. Exposição solar ou
suplementação conforme avaliação médica.

ROTINA MODELO: O DIA IDEAL SONO + TREINO

Como organizar um dia completo para maximizar performance e recuperação — do despertar ao sono:

-  **Acordar sem alarme** **6:30**
Exponha-se à luz solar nos primeiros 30min. Isso reseta o ritmo circadiano e programa o sono da noite seguinte.
-  **Hidratação + café (se desejar)** **7:00**
500ml de água em jejum. Café liberado até 14h — meia-vida de 6h na circulação.
-  **Treino principal** **16:00**
Janela ideal: 15–18h para força máxima. Pela manhã funciona bem para cardio e hábito.
-  **Refeição pós-treino (proteína + carbo)** **17:30**
Janela de 30–60min pós-treino para otimizar síntese proteica e reposição de glicogênio.
-  **Início do protocolo noturno** **20:30**
Redução de telas, jantar leve com proteína, banho morno, respiração. Preparação para o sono.
-  **Janela anabólica noturna — Dormir** **22:00**
Objetivo: 7h30 a 9h de sono. GH nas primeiras horas, testosterona e REM nas últimas.



A REGRA DAS 2 SEMANAS

Resultados visíveis da melhora do sono aparecem em apenas **14 dias** de protocolo consistente. Mais energia, força melhorada, humor estável e composição corporal em evolução.

7 HÁBITOS QUE SABOTAM O SONO E OS RESULTADOS

✗ Beber café após as 14h

A cafeína tem meia-vida de 5-7h. Um café às 15h às 22h ainda tem metade da cafeína circulando — prejudica diretamente o N3 e o GH noturno.

✗ Usar o celular na cama

A luz azul engana o cérebro: suprime melatonina como se ainda fosse dia. Mesmo 15 minutos de redes sociais atrasa o sono em 45 a 60 minutos.

✗ Dormir horários diferentes nos fins de semana

"Jet-lag social" — dormir 2h mais tarde no sábado equivale a viajar dois fusos horários. Destrói o ritmo circadiano conquistado durante a semana.

✗ Beber álcool para "relaxar e dormir"

O álcool suprime o sono REM, fragmenta o sono na segunda metade da noite e eleva a temperatura corporal. Você dorme, mas não recupera.

✗ Treino intenso após as 21h

Eleva adrenalina e temperatura core. O corpo leva 4-6h para reverter esse estado. Treinos noturnos são um compromisso com o sono ruim.

✗ Quarto quente e com luz

Temperatura acima de 22°C e qualquer luz (inclusive do roteador ou carregador) fragmentam o sono profundo. Invista em blackout e ventilação.

✗ Cochilos longos após as 15h

Cochilo de mais de 30min ou após 15h reduz a pressão homeostática do sono — você não terá sono suficiente à noite. Cochilo máximo: 20-25min antes das 15h.

QUANDO DORMIR MELHOR MUDOU TUDO NO TREINO

Em nossas **142 unidades Ph.D Sports**, alunos que ajustaram o sono relatam melhorias que nenhum suplemento ou treino sozinho entregou:



"Treinava há 2 anos sem evolução no supino. Parecia que tinha chegado no limite. Um coach da Ph.D me perguntou sobre meu sono: 5h por noite, celular até 1h da manhã. Em 3 semanas ajustando o sono, bati 3 records pessoais seguidos. O treino era o mesmo."



Marcos V.

33 anos · Curitiba-PR · Aluno há 2 anos



"Perdi 4kg em 6 semanas sem mudar nada no treino ou na dieta — só melhorei meu sono. A Vita me ajudou a montar o protocolo noturno e entender por que eu sempre acordava às 3h da manhã com fome. Era déficit de sono, não de comida."



Bruna S.

29 anos · Londrina-PR · Aluna há 1 ano



"Sou empresário, não durmo bem há anos. Com o protocolo Ph.D de sono, em 30 dias minha testosterona subiu 180 ng/dL no exame (fiz antes e depois). Mais disposição, mais força, relacionamentos melhores. Sono é mesmo o suplemento que ninguém toma."



Eduardo K.

47 anos · São Paulo-SP · Aluno há 8 meses

**BÔNUS EXCLUSIVO****CHECKLIST SONO + TREINO**

Sua rotina diária para maximizar recuperação e resultados

 ROTINA MATINAL (AO ACORDAR)

- ☐ Acordei sem alarme ou no mínimo antes dele soar?
- ☐ Me expus à luz solar nos primeiros 30 minutos
- ☐ Bebi 500ml de água antes do café
- ☐ Me sinto descansado e bem-disposto

 DURANTE O DIA

- ☐ Último café até as 14h
- ☐ Refeição pós-treino com proteína em até 60min
- ☐ Evitei treino muito intenso após as 20h
- ☐ Gerenciei o estresse (não acumulei para noite)

 PROTOCOLO NOTURNO (2H ANTES DE DORMIR)

- ☐ Reduzi telas e ativei filtro de luz azul
- ☐ Jantar leve com proteína (cottage, iogurte, frango)
- ☐ Banho morno por 10-15 minutos
- ☐ Quarto escuro, silencioso, temperatura 18-21°C
- ☐ Dormi 7h30 a 9h de sono contínuo

SONO. TREINO. RESULTADO. EM ORDEM.

MONTE SUA ROTINA COM A **VITA**

A Vita — assistente virtual da Ph.D Sports —
cria seu protocolo personalizado de sono e
treino, integrado à sua nutrição e rotina de
vida para resultados reais e sustentáveis.



PROTOCOLO
DO SONO



TREINO
INTEGRADO



NUTRIÇÃO
NOTURNA



RESULTADOS
REAIS

FALE COM A VITA

wa.me/5541995680131 · Ph.D Sports · Durma melhor. Treine melhor. Viva melhor.

PH.D SPORTS

MUITO ALÉM DO TREINO

Rotina de Sono + Treino = Resultados foi desenvolvido pela equipe técnica Ph.D Sports com base em cronobiologia, ciência do sono e medicina do esporte — aplicada em mais de 142 unidades.

Viktor Rossa

CEO · Grupo Ph.D Sports



V.010/2026

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



VS GOLD