

# SEGREDO

DO SHAPE DOS DEUSES  
O NOVO MÉTODO DE  
**SINFONIA CORPORAL**

**PROTOCOLO DO ECTOMORFO**

# Método de Sinfonia Corporal

Preste atenção, para aplicar o **Método de Sinfonia corporal**, primeiro você deve ler todo o conteúdo do Ebook. (Manual do Ectomorfo)

Nesse último capítulo vou colocar o melhor método, que se resume em uma fusão natural de hábitos.

Para você transformar de corpo em até 90 dias, siga com atenção e muita determinação.

## Sinfonia Corporal

0 - Primeiro e o mais Importante, FAÇA o cardio que recomendei pelo menos 3x na semana!

- Isso vai controlar seu metabolismo, fazendo você aproveitar por mais tempo os macronutrientes que entram no seu corpo após uma refeição.



# Método de Sinfonia Corporal

- 1- Faça 6 refeições ao dia, principalmente de **final de semana**. Entenda, nosso corpo não entende porque mantemos o ritmo de segunda a sexta, e no sábado e domingo não.
- 2- **Não confie** no seu apetite para comer! Ectomorfos precisam comer mesmo sem estar com fome. Utilize algum aplicativo como MyfitnessPal para controlar suas refeições ao dia.
- 3- Não beba **nada** alcoólico nesse período de 90 dias, o álcool atrapalha muito o resultado na hipertrofia. Uma pessoa que bebe, mesmo que seja apenas no final de semana, o resultado que ela consegue em 1 ANO, uma pessoa que não bebe consegue em 1 mês.
- 4- Não fume nada durante esse período, mesmo sendo cigarro ou cigarro eletrônico (pod), a **nicotina** presente neles retarda o processo de recuperação muscular.
- Uso de maconha também prejudica o resultado, quando fumamos deixamos o nosso músculo que relaxado, retardando a hipertrofia muscular após o treino.



# Método de Sinfonia Corporal

- 4- Muitas pessoas falam: "Ramon dino fuma e tem shape" ou "tal pessoa bebe todo o final de semana, e tem um shape muito estético"
- Entenda, essas pessoas que bebem e fumam já tem o shape, agora você que ainda não tem, só vai atrapalhar os resultados.
- Então, se você seguir o método sem falhas e conseguir o resultado que desejava, beber ou fumar nos finais de semana não vai afetar seu físico.
- Tudo isso por conta da nossa **Memória Muscular**, você já deve ter visto alguma pessoa com um bom shape ficando doente, quando isso acontece, muitas das vezes a pessoa passa por desidratação, falta de nutrientes o que acaba perdendo bastante massa muscular. Mas após a pessoa se recuperar da gripe, após no máximo 2 semanas treinando ela recupera toda sua força.
- E claro, depende da gripe que a pessoa pegou, estou considerando + ou - 10 dias em repouso.
- Resumindo, é muito difícil uma pessoa com resultados, perder o físico. Para o indivíduo ter uma recaída forte no shape, muitas das vezes já utilizavam anabolizantes, para pular o esforço natural, e após pararem de usar, o corpo começa a regredir todo o ganho que conseguiu



# Método de Sinfonia Corporal

- 5- Durma pelo menos 7 horas **por noite**, o sono é fundamental para a recuperação muscular, liberação de hormônios anabólicos e regeneração celular.

Caso você enfrente insônia, e seja um desafio para você.

Experimente fazer o seguinte: acorde pelo menos até as 7 horas da manhã  
Não tire nenhum cochilo após acordar.

Quando chegar por volta das 22 horas, não mexa mais no celular.

Pegue um livro e leia pelo menos 10 páginas, ou até pegar no sono.

- 6- Respeite o processo de recuperação muscular, descanse o músculo após o treino por **pelo menos** 48 horas. Dando um exemplo prático, não é vantajoso para hipertrofia treinar peito segunda e quarta-feira.
- 7- De **preferência** treine de segunda a quarta e descanse na quinta, retomando o treino na sexta e sábado, descansando novamente no domingo
- Ou faça de segunda a sexta-feira.
- 8- Mantenha-se hidratado durante **o dia todo**. (Siga a tabela de hidratação corporal que passei) A água desempenha um papel vital em processos biológicos, incluindo a recuperação muscular e a eliminação de subprodutos do metabolismo.



# Método de Sinfonia Corporal

- 9- Faça anotações do seu treino, para controlar sua progressão de carga, tenha em mente o seguinte:
- Se eu faço peito somente de segunda-feira, todo treino de segunda preciso aumentar pelo menos 1 quilo nos exercícios, pode não parecer, mas se você fizer isso toda semana por exemplo no supino, em um mês você vai estar pegando 4 quilos a mais, que é bastante peso.
- 10- Tente ao máximo em pagar pelo menos a creatina, é o único suplemento que não conseguimos substituir com uma alimentação e que faz uma diferença absurda no treino.
- 11- No começo, deixa a motivação te guiar, mas assim que acabar ela você precisa entender que a disciplina vai ser sua maior aliada, mesmo em um dia péssimo no trabalho, brigas em casa ou algum relacionamento.
- Entenda que precisa ir treinar mesmo assim, nem que o treino não seja o melhor de todos, não faltem na academia nesse período de 90 dias, façam o treino completo!
- 12- Reforçando, faça cardio de média intensidade pelo menos 3x por semana, isso vai ajudar a controlar seu metabolismo, ajudando na hipertrofia.
- 13- Entenda, paciência é sua melhor arma, pessoas magras são as que mais demoram para alcançar um físico completamente estético, porém quando alcança é o mais belo e o que mais surpreende a todos. Tenha constância!



# Método de Sinfonia Corporal

- 14- Dê preferência a treino de pernas! Um dos principais músculos relacionados com o aumento da **testosterona**. Entenda, quanto mais você focar em perna, mais rápido seus resultados virão. Ao iniciar a semana, para não ter falhas, comece com o legday.
- 15- Coma frutas, legumes e alimentos que são fontes de antioxidantes;
- 16- Faça uma nutrição adequada, certifique-se de consumir a quantidade certa de macronutrientes, e ingerir no mínimo **400 calorias a mais** no seu gasto calórico. (faça a conta que mostrei para descobrir seu gasto calórico)
- 17- O mais importe, fique atento ao treino! Faça treino pesados e sempre progredindo carga, lembre-se treinar pesado não é chegar na falha **em todas as séries**, fazendo isso você ficará fadigado o treino inteiro.
- Faça séries “próximas a falha” e na ultima série do exercício, usando a estratégia de progressão de carga, aumente e vá até a falha.
- 18 - Faça de 2 a 3 treinos de ante-braço por semana! Entenda, **quanto mais forte** seu ante-braço for, mais fácil ficará os exercícios e consequentemente, contribui para acelerar o ganho de massa muscular em todo o corpo.



# Considerações Finais

**Seguindo o conteúdo desse ebook e todas essas dicas finais, durante o período de 90 dias, você verá um resultado muito satisatório, após esse período vai virar hábitos todas essas dicas, e isso pode se tornar um grande pilar para mudar de vida.**  
**Coloquem na cabeça que no dia que as pessoas perceberem o quanto você mudou, vai ficar marcado para sempre na sua memória.**

**“Estética atrai e conhecimento conquista”**

